

✿ Thức ăn thanh nhiệt giải độc

Các món DÂN DẪ ĐẬM ĐÀ THANH MÁT

MÓN CANH - CHÈ

HỒNG NHẬT



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Các món dân dã
Đậm đà - Thanh mát

Hồng Nhật (biên soạn)

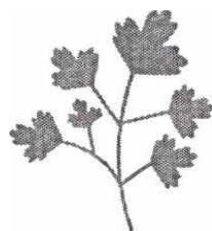


*Thức ăn
thanh nhiệt
giải độc*

Các món dân dã
Đậm đà - Thanh mát

Món canh - chè

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



Lời nói đầu

Khi bạn cảm thấy cơ thể mệt mỏi, bứt rứt, thiếu sức sống... đó là lúc cần nghĩ ngay đến việc thanh nhiệt giải độc cho cơ thể.

Việc thanh nhiệt giải độc cho cơ thể là rất cần thiết, giúp phòng chống bệnh tật.

Có rất nhiều biện pháp để thực hiện điều này. Cách đơn giản nhưng hiệu quả, không tốn nhiều thời gian và tiền bạc của chúng ta là bằng thực phẩm mà cơ thể dung nạp qua bữa cơm hàng ngày.

Với những thực phẩm dễ tìm, dễ mua như: khổ qua, bí đao, rau má, củ sắn, nha đam, râu bắp... được chế biến thành những món ăn dân dã nhưng đậm đà, thanh mát. Bằng phương pháp dinh dưỡng đơn giản, cơ thể bạn được thanh lọc và tái tạo, mang lại cuộc sống vui khỏe, dẻo dai, bền bỉ mỗi ngày.



Canh rau má nấu cá rô đồng

Nguyên liệu

- Cá rô đồng: 3-5 con
- Rau má: 150g
- Gừng: 1 khúc nhỏ
- Gia vị: nước mắm, muối, bột ngọt

Thực hiện

Rau má rửa sạch, cắt nhỏ. Gừng cạo vỏ, rửa sạch, cắt sợi.

Cá rô đồng rửa sạch, để ráo rồi cho lên bếp than nướng. Khi cá xém vàng đủ độ, gắp ra đĩa. Đợi cá bớt nóng phỉu hết những than đen khói bụi bám quanh cá, rồi nhẹ nhàng tách lấy thịt cá. Phải thật tỉ mỉ và khéo léo để bỏ phần ruột cá, nếu không cá sẽ bị thấm vị đắng của mật. Phần thịt được gỡ ra, ướp thêm chút nước mắm, muối, bột ngọt.

Bắc nồi nước lên bếp nấu sôi, cho phần xương sống và đầu cá, vảy cá vào, nấu 15 phút cho ra nước ngọt. Tiếp đến đổ nồi nước dùng qua rây, lọc lấy phần nước, bỏ phần xương và đầu đi.

Bắc nồi nước dùng lên bếp nấu cho sôi, cho phần thịt cá đã ướp gia vị vào. Cho rau má đã cắt nhỏ, gừng cắt sợi vào, nêm nếm lại

cho vừa ăn, nấu thêm vài phút rồi tắt bếp. Món này ăn nóng sẽ ngon hơn.

Dinh dưỡng

Rau má chọn lá có màu xanh nõn thì sẽ non và mềm. Nếu chọn lá có màu xanh đậm thì rau ăn bùi hơn nhưng khi nấu phải canh thời gian cho nước sôi kỹ hơn để rau chín.

Rau má còn là một vị thuốc chữa được nhiều chứng bệnh như: mụn nhọt, hạ sốt, làm đẹp, tăng cường sức khỏe, giải độc, táo bón, tim mạch...

Cá rô là một nguồn dinh dưỡng rất tốt. Thịt cá rô thơm, bùi, béo mà không ngán, dễ tiêu hóa. Món canh rau má cá rô đồng có tác dụng thanh nhiệt, chữa ho có đờm vàng do phế nhiệt.





Lẩu khổ qua cá thác lác

Nguyên liệu

- Xương gà: 2 bộ
- Hành tây: 2 củ
- Cá thác lác tươi: 500g
- Khổ qua: 4 trái
- Hành lá, ớt: một ít
- Bún tươi: 1kg
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Xương gà: hầm với củ hành tây để lấy khoảng 2.5 lít nước dùng.

Cá thác lác: tán nhuyễn, ướp gia vị.

Khổ qua: bào mỏng, ngâm qua nước muối cho bớt đắng, vớt ra để ráo, xếp ra đĩa với hành lá cắt khúc, để vào tủ lạnh cho khổ qua giòn.

Nêm nếm nước dùng cho vừa ăn rồi cho ra nồi lẩu.

Khi ăn, dọn ra bàn một nồi nước lẩu, đĩa bún, khổ qua, cá thác lác, nước mắm ớt.

Có thể cho thêm vài trái ớt vào nồi nước lẩu nếu thích ăn cay, vị cay của ớt còn làm giảm bớt vị đắng của khổ qua.

Dinh dưỡng

Khổ qua có tính hàn, không độc, có chứa lượng vitamin và khoáng chất rất cao. Khổ qua có tác dụng mát gan, nhuận trường, lợi tiểu, hỗ trợ hệ tiêu hóa, làm đẹp da...

Chút đắng nhẹ của khổ qua hòa quyện với vị ngọt của cá, nước dùng gà đã tạo nên sự hấp dẫn của món lẩu thanh mát này.





Khổ qua nhồi thịt

Nguyên liệu

- Khổ qua: 3 trái loại vừa
- Thịt heo nạc: 200g
- Nấm mèo: 50g
- Hành lá băm, ngò rí: lượng vừa đủ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Khổ qua: rửa sạch, cắt khúc, bỏ ruột và hạt.

Thịt nạc: băm nhuyễn, ướp với gia vị và hành băm.

Nấm mèo: ngâm nở, rửa sạch, xắt nhuyễn.

Trộn đều thịt nạc và nấm mèo để làm nhân; nhồi nhân vào trong khúc khổ qua.

Nấu sôi nước bằng lửa lớn, cho khổ qua vào nấu chín, nêm gia vị vừa ăn, tắt bếp.

Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu, ngò rí. Dọn kèm với một chén nước mắm ớt.

Dinh dưỡng

Khổ qua có tác dụng thanh nhiệt, hoạt huyết, lợi tiểu. Ăn khổ qua thường xuyên, không những giúp tiêu trừ mụn nhọt, giúp làn da mịn màng, mà còn điều hòa lượng đường trong máu.

Món canh khổ qua nhồi thịt có tính hàn, làm mát cơ thể.

Mách nhỏ:

Nếu muốn giảm bớt vị đắng của khổ qua, nên chọn những trái có gai nổi lớn và căng đều; hoặc khi nấu canh, nên cho trái ớt nhỏ vào nồi, vị cay của ớt sẽ át bớt vị đắng của khổ qua.

Có thể thay nước lọc nấu canh bằng nước hầm xương, hoặc thêm một ít cá thác lác vào thành phần của nhân, thì món canh sẽ ngon hơn.

Có thể nhồi nguyên cả trái khổ qua, khi ăn mới cắt khúc.





Canh khổ qua thịt băm

Nguyên liệu

- Khổ qua: 250g
- Thịt băm: 100g
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Khổ qua: rửa sạch, bỏ hạt, xắt lát.

Làm nóng dầu, phi thơm củ hành, cho thịt băm vào xào sơ, nêm chút gia vị.

Nấu sôi nước, cho thịt băm đã xào vào, vặn lửa lớn, cho tiếp khổ qua vào, chờ canh sôi nêm gia vị vừa ăn, tắt bếp.

Múc canh ra tô, rắc thêm tiêu, chút ngò rí cho món ăn thêm đẹp mắt.

Dinh dưỡng

Khổ qua có vị đắng nhẹ, có tác dụng giải nhiệt, tốt cho gan mật.

Canh này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, chống say nắng, làm sáng mắt.

Canh bí đao thịt vịt

Nguyên liệu

- Bí đao: 500g
- Thịt vịt: 250g
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Bí đao: để cả vỏ, rửa sạch, cắt lát.

Vịt: làm sạch, bỏ nội tạng, cắt miếng vừa ăn.

Cho thịt vịt và một lượng nước vừa đủ vào nồi, nấu sôi, vặn lửa nhỏ để hầm.

Đến khi vịt gần chín, cho bí đao vào hầm nhừ, nêm nếm gia vị, tắt bếp.

Dinh dưỡng

Thịt vịt có tính hàn, vị ngọt, hơi mặn, có giá trị dinh dưỡng rất cao, được coi là loại thuốc bổ thượng hạng, có tác dụng trừ nhiệt, giải độc.

Bí đao có vị ngọt nhạt, tính mát, nhiều nước và không có chất béo. Bí đao có tác dụng giải nhiệt, giải độc, làm mát ruột, và giảm béo.



Canh bí đao thịt vịt là món ăn rất mát, có tác dụng giải nhiệt cao.

Mách nhỏ:

Nên xắt xéo thớ thịt, để thịt vịt mềm, không bị dai và đẹp mắt.

Gừng, rượu, muối và giấm là những loại có thể khử được mùi tanh của vịt.



Canh nha đam thịt bò

Nguyên liệu

- Nha đam: 1 bẹ
- Thịt bò bắp: 100g
- Hành lá, hành củ, ớt: lượng vừa đủ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Hành củ: băm nhuyễn. Hành lá, ớt: xắt nhuyễn.

Thịt bò: xắt nhỏ, ướp với hành băm, hạt nêm, muối, dầu ăn.

Nha đam: gọt vỏ, cắt thành từng miếng lớn. Rửa nha đam qua nước lạnh cho bớt nhớt, trụng nhanh vào nồi nước sôi có pha chút muối, vớt ra cho vào tô nước đá lạnh (mục đích để nha đam bớt đắng, bớt nhớt), xắt miếng nhỏ vừa ăn.

Làm nóng dầu ăn, phi thơm hành củ, cho bò vào xào sơ, vớt ra để riêng. Đổ một lượng nước vừa đủ vào nồi, nấu sôi, thả thịt bò và nha đam vào, nêm nếm lại gia vị.

Nấu tiếp vài phút cho nguyên liệu vừa chín, tắt bếp.

Múc canh ra tô, rắc thêm hành và ớt.

Canh này ăn nóng với cơm.

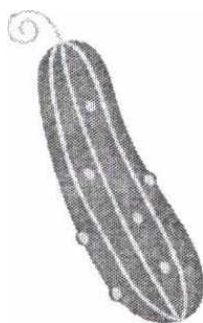


Dinh dưỡng

Nha đam vị đắng, tính hàn, có tác dụng sát trùng, thanh nhiệt, mát gan.

Canh nha đam mát gan, giải độc, giải nhiệt rất tốt, còn có công dụng làm đẹp da.

Chú ý: cần làm sạch lớp mủ màu vàng của nha đam để tránh bị ngộ độc.



Canh đậu xanh bí đỏ

Nguyên liệu

- Bí đỏ: 400g
- Đậu xanh còn nguyên vỏ: 30g
- Thịt xay: 100g
- Hành tím: 1 củ băm nhuyễn
- Ngò om, ngò gai: một ít
- Gia vị: hạt nêm, đường, tiêu

Thực hiện

Đậu xanh ngâm nước cho mềm trước khi nấu. Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vuông cỡ quân cờ.

Thịt xay ướp với 1 muỗng canh hạt nêm, hành băm, 1/4 muỗng canh tiêu trong khoảng 15 phút.

Ngò om và ngò gai rửa sạch, cắt nhỏ.

Đổ nước vào nồi, đặt lên bếp nấu sôi rồi cho thịt băm đã ướp vào nấu. Khi nước sôi trở lại thì hớt bỏ bọt, cho bí đỏ, đậu xanh và 1 muỗng canh đường vào.

Nêm nếm lại lần nữa cho vừa ăn rồi tiếp tục nấu với lửa nhỏ vừa. Khi bí đỏ chín mềm thì tắt bếp, rắc ngò om, ngò gai vào canh.



Múc canh bí đỏ đậu xanh ra tô, ăn nóng với cơm trắng.

Dinh dưỡng

Trong bí đỏ có hàm lượng sắt cao, các chất muối khoáng, giàu vitamin... giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch, ngăn ngừa ung thư, hỗ trợ giảm cân, chống lão hóa da, tốt cho hệ tiêu hóa, tốt cho hệ thống xương khớp.

Món canh này thích hợp cho người gặp các chứng nóng trong người, bứt rứt khó chịu, miệng khát, nước tiểu vàng, hay choáng váng, mất sức...

Bí đỏ và đậu xanh là những nguyên liệu bổ dưỡng và có tính mát nên món canh bí đỏ đậu xanh không những là một món ăn thú vị mà còn giúp giảm cảm giác mệt mỏi và chống lại sự mất ngủ.



Canh khoai môn củ năng

Nguyên liệu

- Khoai môn: 300g
- Củ năng: 150g
- Nước cốt gà: 1/2 muỗng nhỏ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Khoai môn, củ năng: rửa sạch, gọt vỏ, xắt lát mỏng, lần lượt trụng qua nước sôi, vớt ra dội nước lạnh.

Làm nóng dầu, cho khoai môn và củ năng vào xào sơ, đổ nước vào, nấu sôi, nêm gia vị, cho thêm nước cốt gà vào, nấu đến khi thấm gia vị, tắt bếp.

Dinh dưỡng

Đặc tính nổi trội của khoai môn là giàu chất xơ, hỗ trợ hệ tiêu hóa và giảm cholesterol.

Củ năng có vị ngọt, tính hàn, bổ mát.

Món canh này rất ngon lại dễ nấu, có công dụng phòng ngừa ung thư, chống oxy hóa, bài trừ chất độc hóa học ở gan.



Canh củ sắn đậu đỏ

Nguyên liệu

- Củ sắn: 1 củ
- Đậu đỏ: 50g
- Nước hầm xương: lượng vừa đủ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Củ sắn: lột vỏ, cắt hạt lựu.

Đậu đỏ: vo sạch.

Cho đậu đỏ vào nồi nước xương, hầm mềm.

Cho tiếp củ sắn vào, nấu thêm 5 phút, nêm gia vị vừa ăn là được.

Dinh dưỡng

Củ sắn vị ngọt, tính hàn, có tác dụng giải nhiệt, giải độc. Đậu đỏ có nhiều sắt và vitamin nhóm B. Canh đậu đỏ củ sắn rất mát, có tác dụng thanh nhiệt cao.

Canh đậu hũ thập cẩm

Nguyên liệu

- Đậu hũ trắng: 3 miếng
- Bắp non: 50g
- Cà rốt: 1 củ
- Củ cải trắng: 1 củ
- Bông cải: 1/2 bông
- Gò ri: một ít
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Đậu hũ: cắt miếng vừa ăn.

Bông cải: tách nhánh, rửa sạch.

Cà rốt, củ cải trắng: gọt vỏ, cắt miếng.

Gò ri: rửa sạch, cắt nhỏ.

Cho bắp non vào nồi, hầm để ra nước ngọt. Tiếp theo, cho cà rốt và củ cải trắng vào. Đậu hũ và bông cải cho vào sau cùng, nấu sôi đều, nêm gia vị vừa ăn, tắt bếp.

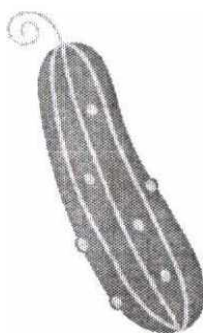
Múc canh ra tô, rắc thêm rò ri.



Dinh dưỡng

Đây là món canh rất mát và đơn giản. Đậu hũ và các loại củ quả đều có tác dụng giải nhiệt, tiêu độc cao.

Yêu cầu nấu canh ngon là các loại nguyên liệu chín đều, không bị trường hợp có loại còn cứng có loại lại quá mềm.



Kim ngân hoa nấu đậu

Nguyên liệu

- Đậu xanh: 60g
- Đậu đen: 50g
- Kim ngân hoa: 40g
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Đậu xanh, đậu đen: vo sạch.

Kim ngân hoa: cho vào túi xô đã tiêu độc, buộc miệng lại.

Cho đậu vào nồi, nấu với lửa lớn, khi đậu chín, cho túi kim ngân vào nấu tiếp 20-30 phút, vớt túi ra, nêm gia vị vừa ăn.

Dinh dưỡng

Đậu đen có vị ngọt, tính bình, có tác dụng hoạt huyết giải độc, thanh nhiệt.

Đậu xanh vị ngọt, tính hàn, không độc, có tác dụng thanh nhiệt mát gan, giải độc.

Món canh này vừa bổ dưỡng vừa thanh mát, có tác dụng thanh



nhệt giải độc, lợi tiểu, thích hợp cho những ngày thời tiết oi bức.

Đây cũng là món ăn nằm trong thực đơn của những người muốn giảm cân.



Canh atiso nấu sườn non

Nguyên liệu

- Atiso: 2 bông
- Sườn non: 300g
- Hành lá: một ít
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Atiso: chẻ đôi, bỏ phần lông tơ ở giữa nhụy.

Sườn non: chặt miếng vừa ăn, trụng sơ với nước sôi.

Hành lá: xắt nhuyễn.

Cho sườn và atiso vào chung, đổ ngập nước, nấu sôi tới khi sườn và atiso mềm, nêm nếm gia vị vừa ăn, cho hành vào, tắt bếp, ăn nóng với cơm.

Dinh dưỡng

Atiso có vị đắng, rất tốt cho gan, có tác dụng nhuận gan, thông tiểu tiện, kích thích tiêu hóa.

Món canh này thơm ngon, nước canh ngọt và rất mát, có tác dụng thanh lọc cơ thể, giải các độc tố tích tụ trong người.



Mách nhỏ: Cho sườn với nước lạnh vào nồi, dần dần tăng lửa để luộc sôi, như vậy chất ngọt của sườn sẽ dần dần tiết ra trong canh, giúp món canh ngọt hơn.



Atiso hầm giò heo

Nguyên liệu

- Atiso: 1 bông
- Giò heo: 1/2 cái
- Ớt chuông xanh: 1/2 trái
- Cà rốt: 1 củ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Chân giò: làm sạch, chặt miếng nhỏ vừa ăn, luộc đổ bỏ nước đầu cho bớt chất bẩn.

Atiso: bỏ nhụy, lật lấy các cánh non.

Ớt chuông: bỏ hạt, cắt miếng vuông.

Cà rốt: cắt miếng vuông.

Nấu nước sôi, cho chân giò vào hầm nhừ, cho cà rốt, ớt chuông và atiso vào hầm mềm vừa tới. Nêm gia vị vừa ăn, tắt bếp.

Múc canh ra tô, rắc tiêu, ăn nóng với cơm.



Dinh dưỡng

Chân giò có giá trị dinh dưỡng cao, nhiều sắt và vitamin A, B. Ăn móng giò sẽ bổ máu, giúp ngủ ngon.

Món ăn này có mùi thơm rất đặc trưng và vị ngọt mát của atiso, giúp khí huyết lưu thông tốt hơn, tim khỏe hơn, da dẻ hồng hào.

Mách nhỏ: Nên chọn atiso còn xanh tươi, các cánh hoa khép chặt lại với nhau và giòn.



Canh sườn dê nấu hà thủ ô

Nguyên liệu

- Hà thủ ô: 20g
- Đậu đen: 20g
- Sườn dê: 500g
- Rong biển: 100g
- Nấm hương: 2 cái
- gừng, nước dùng: một ít
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Sườn dê: chặt đoạn 4cm, trụng qua nước sôi, vớt ra.

Đậu đen: ngâm nước trước 3 giờ, vo sạch.

Nấm hương: bỏ cuống, rửa sạch.

Rong biển: xắt nhỏ.

Hà thủ ô: rửa sạch.

Cho nước vào nồi, nấu sôi, cho tất cả nguyên liệu vào, nấu sôi lại bằng lửa lớn, hạ lửa nhỏ nấu tiếp cho tới khi các nguyên liệu chín đều, nêm nếm gia vị vừa ăn, tắt bếp.



Dinh dưỡng

Thịt dê có rất nhiều vitamin, khoáng chất, giàu chất sắt và các yếu tố dinh dưỡng khác. Thịt dê mềm nhưng săn, không dai, được chọn để chế biến thành nhiều món bổ dưỡng khác nhau.

Đậu đen vị ngọt, tính bình, có tác dụng hoạt huyết, giải độc, thanh nhiệt.

Hà thủ ô có công dụng trong việc chữa rụng tóc, tóc bạc sớm, mất ngủ, suy nhược thần kinh.

Món canh này bổ dưỡng, có tác dụng chống oxy hóa, kích hoạt tế bào miễn dịch.



Canh rong biển nấu nghêu

Nguyên liệu

- Nghêu: 300g
- Rong biển khô: 50g
- Hành tím: 1 củ
- Gia vị: muối, bột ngọt, nước mắm

Thực hiện

Rong biển ngâm nước 15 phút cho mềm, rửa sạch, để ráo.

Nghêu rửa sạch, luộc cho tắt cả há miệng. Sau đó lấy phần thịt bên trong và rửa một lần nữa cho sạch. Hành tím lột vỏ và băm nhỏ.

Bắc chảo, phi hành cho vàng thơm với một ít dầu ăn, cho nghêu vào xào thật chín rồi trút sang nồi nước đã nấu sôi.

Nước sôi, cho rong biển vào nấu chừng 5 phút. Nêm 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê nước mắm. Nêm lại vừa ăn là được.

Dinh dưỡng

Rong biển làm dẻo dai các mạch máu và các mô tế bào, giúp điều hòa hoạt động giữa các hệ thống trong cơ thể. Thành phần quan

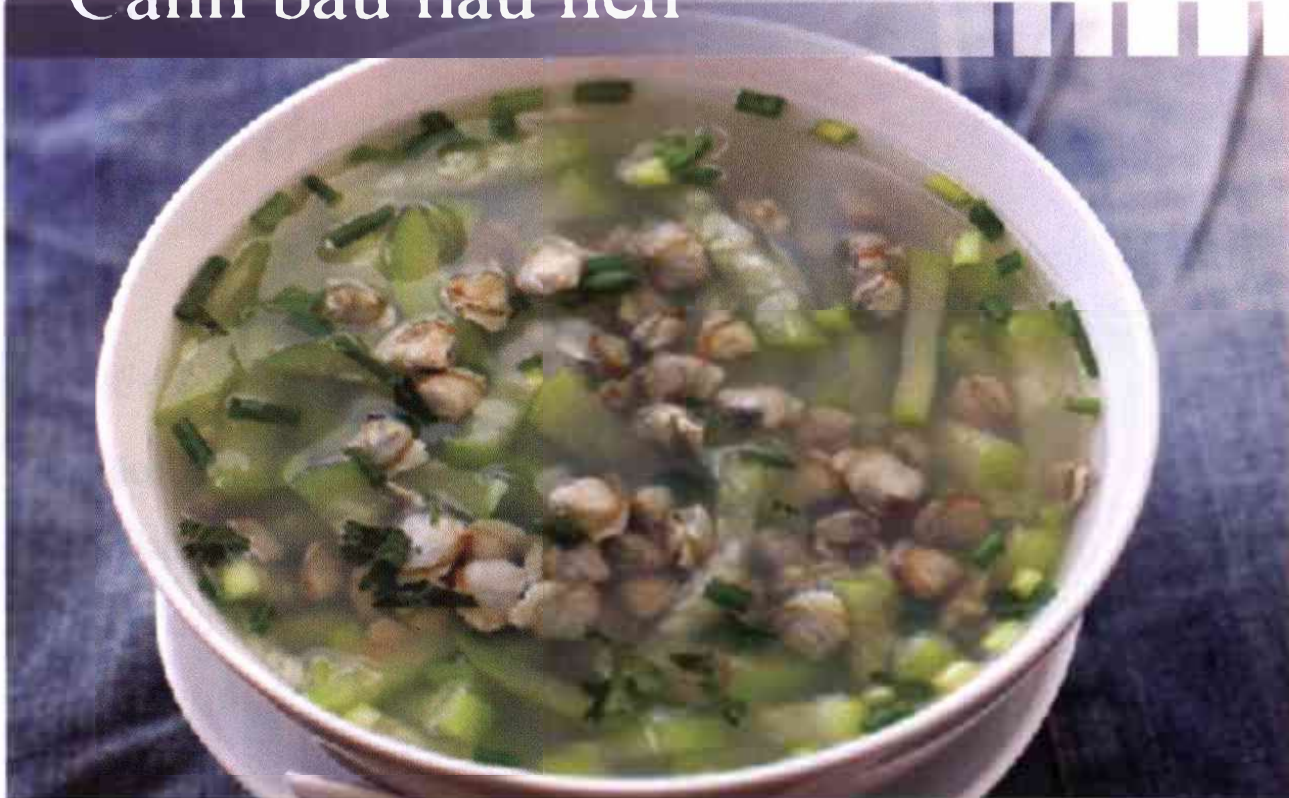


Khô qua dồn thịt



Canh cá lóc khoai từ

Canh bầu nấu hến



Canh đậu xanh, bí đỏ



trọng trong rong biển là chất fertile clement, có tác dụng điều tiết máu lưu thông, tiêu độc, loại bỏ các cặn bã trong cơ thể.

Nghêu là một loại nguyên liệu cực kỳ bổ dưỡng, với hàm lượng vi chất dinh dưỡng cao, rất tốt cho sức khỏe của mọi người.

Chén canh nghêu giàu dinh dưỡng, với vị béo ngậy của nghêu, hòa quyện với vị ngọt mát của rong biển là món ăn giải nhiệt thích hợp trong những ngày nóng nực.



Canh cua rau đay

Nguyên liệu

- Cua đồng: 200g
- Rau đay: 1 bó
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Rau đay: lật lấy lá non, rửa sạch, để ráo, cắt nhỏ.

Cua: rửa sạch cho hết bùn đất, tách bỏ mai bỏ yếm, lấy gạch cua để riêng.

Thịt cua: đem giã hoặc xay cùng với ít muối. Hòa phần cua đã xay với nước, lọc qua một cái rây. Cho tiếp nước vào phần bã cua, khuấy đều, lọc thêm lần hai.

Bắc nồi nước cua lên bếp, khuấy đều liên tục để cua không lắng xuống đáy nồi. Sau đó trút phần gạch cua vào. Khi cua đã nổi thành mảng thịt dày, thả rau đay vào nồi riêu cua đang sôi, nêm gia vị vừa ăn, tắt bếp.

(Tùy theo sở thích, có thể khuấy một muống cà phê mắt tôm với nước rồi nêm vào nồi canh.)



Múc canh ra tô, thêm chút hành phi trên mặt.

Canh rau đay ăn nóng với cà pháo muối hoặc dưa cải chua sẽ rất bắt cơm.

Dinh dưỡng

Cua có vị mặn, mùi tanh, tính lạnh, ít độc, có tác dụng chữa phong nhiệt, trừ mụn độc, hoạt huyết, bổ gân cốt.

Rau đay có vị cay, tính lạnh, không độc, có tác dụng nhuận tràng, giải nhiệt, giàu chất bổ dưỡng và giàu dược tính.

Canh cua rau đay giàu dinh dưỡng và rất mát, thích hợp cho những ngày hè oi bức.

Một nồi canh cua rau đay ngon khi rau chín kỹ nhưng vẫn giữ được màu xanh, miếng thịt cua không bị vỡ nát.

Mách nhỏ: Khi canh sôi, thịt cua chín sẽ đông thành tảng và nổi lên trên, lúc đó hãy vặn nhỏ lửa để gạch cua không bị nát và tràn ra bên ngoài.

Có thể thay thế rau đay bằng rau mồng tơi đều ngon.

Canh rau ngót nấu hến

Nguyên liệu

- Hến: 1kg
- Rau ngót: 200g
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Hến: rửa sạch, luộc chín, đãi lấy thịt hến, để ráo nước.

Phần nước luộc hến: lọc lấy nước trong.

Rau ngót: tuốt lá, rửa sạch, vò sơ cho mềm.

Nấu sôi phần nước luộc hến, cho thịt hến vào, nêm nếm gia vị vừa ăn, rồi cho rau ngót vào, nấu sôi lại là được.

Dinh dưỡng

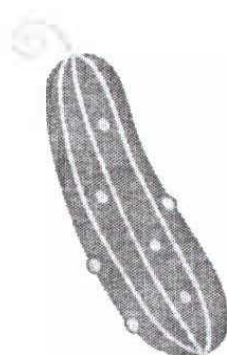
Thịt hến có vị ngọt mặn, tính hàn, không độc, có tác dụng hoạt tràng, thông khí, mát gan, thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

Rau ngót có vị ngọt, tính mát, không độc. Rau ngót giàu dinh dưỡng, giàu protein, canxi, sắt, và vitamin.

Món canh này thơm ngon, có vị ngọt tự nhiên, có tác dụng bổ



huyết, giải nhiệt, giải độc, nhuận trường, thông tiểu. Canh rau ngót nấu hến rất tốt cho những người bị nhiệt độc thường sinh mụn nhọt, táo bón, tiểu tiện khó.



Canh mía lau, cà rốt, thịt nạc

Nguyên liệu

- Mía lau: 100g
- Cà rốt: 150g
- Thịt nạc: 150g
- Củ năng: 20g
- Gừng: 1 miếng nhỏ
- Hành lá: 3 nhánh
- Rượu trắng: 1 muỗng nhỏ
- Gia vị: hạt nêm, đường cát trắng

Thực hiện

Mía lau chặt khúc; cà rốt gọt vỏ, cắt lát; thịt nạc cắt lát; củ năng gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát; gừng tươi cạo vỏ, cắt lát; hành buộc thành bó.

Dùng một cái nồi đất, rồi cho mía lau, cà rốt, thịt nạc, củ năng, gừng tươi cắt lát vào, cho nước vào xâm xấp, đậy nắp lại, để lửa nhỏ liu riu nấu khoảng 1 giờ.

Sau đó thêm nước, cho hành lá, hạt nêm, đường trắng, rượu trắng vào, nấu tiếp khoảng 30 phút thì tắt bếp.



Dinh dưỡng

Để tận hưởng trọn vẹn vị ngọt mát của món canh mía lau cà rốt thịt nạc nên ăn khi còn nóng với cơm trắng sẽ rất tuyệt hảo. Món canh sẽ là sự lựa chọn hoàn hảo cho thực đơn ngày hè của các gia đình.

Cách nấu canh mía lau cà rốt thịt nạc dựa theo phong cách chế biến truyền thống với các nguyên liệu đơn giản, không chỉ mang đến món canh ngon lòng mát dạ với vị thanh ngọt tự nhiên mà còn giúp thanh nhiệt, giải độc do rượu, trừ bứt rứt, chống say nắng...



Canh bầu nấu hến

Nguyên liệu

- Hến: 2kg
- Bầu non: 1 trái
- Mỡ nước, nước mắm, hành, ngò rí: lượng vừa đủ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Hến: rửa sạch, luộc chín, đãi lấy thịt để riêng.

Phần nước luộc hến: lọc lấy nước trong.

Bầu: gọt vỏ, băm nhỏ hoặc xắt miếng.

Nấu sôi nước luộc hến, thả bầu vào nấu chín, nêm nếm gia vị, thêm ít hành và ngò rí.

Nấu sôi mỡ, phi thơm hành, cho thịt hến vào đảo đều đến khi thịt hến săn lại, nêm gia vị vừa ăn.

Cho thịt hến vào canh bầu (hoặc để riêng khi ăn đều được).

Dinh dưỡng

Thịt hến có vị ngọt mặn, tính hàn, không độc, có tác dụng hoạt



tràng, thông khí, mát gan, thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

Quả bầu có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng giải nhiệt, giải độc, thông tiểu, tiêu thũng, trừ ngứa.

Món canh này ngọt mát, có tác dụng bồi bổ sức khỏe, thanh nhiệt, giải khát.



Canh nghêu nấu thơm

Nguyên liệu

- Nghêu: 1kg
- Thơm: 1 trái
- Cà chua: 2 trái
- Sấu: 2 trái
- Hành tím: 1 củ
- Gừng: 1 củ nhỏ
- Rau răm, hành lá, thì là: mỗi thứ một ít
- Gia vị: nước mắm, hạt nêm, bột ngọt

Thực hiện

Cà chua rửa sạch, 1 trái bổ múi cau, 1 trái cắt hạt lựu. Hành tím cắt nhỏ, gừng đập giập; rau răm, hành lá, thì là rửa sạch, cắt nhỏ. Thơm gọt sạch bỏ, bỏ mắt, cắt lát vừa ăn.

Nghêu rửa sạch, cho vào nồi, đổ ngập nước rồi thêm vài hạt muối vào luộc. Khi nghêu mở miệng thì tắt bếp, vớt ra tách lấy phần thịt, ướp với nước mắm, bột ngọt, hạt nêm, 1/3 hành tím cho ngấm gia vị. Nước luộc nghêu đổ ra tô cho lắng cạn.

Làm nóng ít dầu ăn trong nồi, cho phần hành tím còn lại vào phi



thơm. Đổ phần cà chua cắt hạt lựu vào xào cùng. Khi cà chua chín nhừ cho nghêu vào. Đảo đều 2-3 phút thì múc hết nghêu và cà chua ra chén.

Đổ chén nước luộc nghêu vào nồi, chú ý gạn bỏ phần cặn lắng bên dưới. Thả 2 trái sấu, thơm và gừng vào nấu khoảng 10 phút. Sau đó cho nghêu và cà chua bổ múi cau vào nấu thêm 5 phút nữa, nêm nếm gia vị vừa ăn. Cho hành lá, rau răm, thì là vào rồi tắt bếp.

Dinh dưỡng

Trong thơm có nhiều thành phần bổ dưỡng cho sức khỏe, giàu chất xơ, các enzym tiêu hóa, vitamin C, canxi và kali, không có cholesterol. Do đó, thơm có tác dụng thanh nhiệt, giảm mỡ, kích thích tiêu hóa, tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Nghêu là một thực phẩm giàu dinh dưỡng rất tốt cho sức khỏe. Trong thịt nghêu có đầy đủ các chất protit, glucit, lipid, nhiều vitamin và những khoáng chất cần thiết cho cơ thể.

Món canh nghêu nấu thơm thanh nhiệt ngọt mát, là lựa chọn tuyệt vời trong mùa nắng nóng. Món ăn có vị thơm ngon, chua dịu, cũng không mất quá nhiều thời gian chế biến.

Canh hàu cải thảo

Nguyên liệu

- Hàu: 200g
- Cải thảo: 100g
- Củ hành, gừng: lượng vừa đủ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Hàu: rửa sạch, trụng thịt hàu qua nước sôi, vớt ra để ráo nước.

Cải thảo: rửa sạch, xắt lát.

Củ hành, gừng: xắt nhuyễn.

Làm nóng dầu, phi thơm gừng, cho cải thảo vào xào sơ.

Đổ nước vào nồi, nấu sôi, cho hàu vào nấu 15 phút, thêm cải thảo đã xào vào, đun sôi lại, nêm gia vị, rưới dầu mè lên, tắt bếp.

Dinh dưỡng

Thịt hàu chứa nhiều loại khoáng chất, nhất là kẽm. Ngoài ra, hàu còn chứa nhiều vitamin, và có hàm lượng các axit béo omega3 rất cao. Hàu có tác dụng tăng cường chức năng gan, dưỡng gan giải độc.



Canh hào cải thảo thơm mát, có tác dụng chống oxy hóa, kích hoạt tế bào miễn dịch, bài trừ chất độc ở gan.



Canh nghêu cải ngọt

Nguyên liệu

- Nghêu sống: 500g
- Cải ngọt: 300g (nên chọn cải ngọt bánh tẻ, không có bẹ quá to)
- Gừng: 1 miếng
- Gia vị: hạt nêm, bột ngọt, nước mắm, muối

Thực hiện

Nghêu mua về ngâm vào nước vo gạo hoặc ngâm bằng nước lạnh, bỏ vào ít giấm gạo hay 1 muống cà phê ớt băm. Nên ngâm ít nhất là 30 phút để nghêu nhả sạch hết đất cát trước khi chế biến.

Rau cải ngọt ngâm vào nước muối pha loãng 15 phút để khử bớt chất bảo quản thực phẩm và thuốc trừ sâu nếu có trong rau. Sau đó, cắt nhỏ thành từng khúc và để ráo nước.

Rửa sạch nghêu, cho nghêu vào nồi nước sạch nấu cho đến khi nghêu mở hết miệng thì tắt bếp. Để nghêu nguội bớt thì tiến hành tách vỏ nghêu. Tách bỏ vỏ nghêu giữ lại phần thịt nghêu và nước luộc nghêu để nấu canh. Đổ nước sang nồi khác để nấu, bỏ phần nước cạn chứa sạn, cát còn lại sau khi luộc nghêu.

Gừng cạo vỏ, rửa sạch, cắt chỉ. Cho gừng vào nồi đã đun nóng



trên bếp, đảo đều để cho gừng se lại, đổ nước luộc nghêu vào nồi, cho thịt nghêu vào nấu sôi, nêm nếm gia vị, cho rau vào và đậy nắp nấu tiếp. Nấu khoảng 5 phút, nêm nếm lại lần nữa cho vừa ăn, tắt bếp.

Dinh dưỡng

Lưu ý chọn những con nghêu có vỏ dày tức là nghêu béo, thịt nghêu sẽ dày và ăn ngon. Không nên chọn những con đã há miệng là nghêu chết.

Thịt nghêu là một loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng rất cao, được nhiều người ưa thích vì chế biến món ăn rất thơm ngon, có đến 56% protein tính theo trọng lượng khô trong thịt nghêu.

Cải ngọt tính ôn, có thể dùng để chữa các chứng ho, táo bón, ăn nhiều giúp cho việc phòng ngừa bệnh trĩ và ung thư ruột kết. Ăn nhiều rau cải ngọt có tác dụng ngăn ngừa ung thư gan và kết hợp điều trị bệnh ung thư và xơ cứng gan.

Chén canh nghêu xanh mát với vị ngọt của rau và thịt nghêu thơm ngon, vị cay thơm của gừng sẽ bổ sung thêm một món canh ngon cho bữa cơm gia đình. Món canh này giúp giải nhiệt rất tốt mà không bị lạnh bụng.

Canh lá giang sò lông

Nguyên liệu

- Lá giang: 350g
- Củ hũ dừa: 100g
- Sò lông: 500g
- Gừng, ngò om: một ít
- Chanh: 2 trái
- Nước: 800ml
- Gia vị: hạt nêm, đường, muối, tiêu, dầu ăn

Thực hiện

Chanh vắt lấy nước cốt.

Lá giang lật rửa sạch, cắt nhỏ. Ngò om bỏ gốc, rửa sạch, cắt khúc. Gừng đập giập. Củ hũ dừa cắt lát mỏng, ngâm với nước pha một ít nước cốt chanh để không bị thâm. Sò lông chà rửa sạch, luộc chín với gừng, gỡ lấy phần thịt.

Cho 1/2 muỗng xúp dầu ăn và nước vào nồi, nấu sôi trong 5 phút. Nêm 1/2 muỗng cà phê muối, 1 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê hạt nêm, thả củ hũ dừa, lá giang và sò lông vào nấu sôi trở lại, nếm vừa ăn, tắt lửa.



Atiso hầm giò heo

Chè hạt sen củ năng



Chè hạt sen nhãn nhục





Múc ra tô, rắc ngò om lên trên. Dùng nóng kèm với nước mắm nguyên chất.

Dinh dưỡng

Thịt sò lông có vị ngọt, mặn, tính ấm, không độc, có tác dụng bổ máu, chữa thiếu máu, tiêu hóa kém, đau dạ dày... Sò lông chứa rất nhiều chất đạm, rất tốt cho sức khỏe, các thành phần dinh dưỡng có tác dụng tăng cường sự dẻo dai, cung cấp năng lượng cho cơ thể.

Canh lá giang sò lông có vị ngọt của sò lông, vị chua chua của lá giang, vị bùi bùi beo béo của củ hũ dừa, là món ăn thanh mát giải nhiệt vào những ngày nóng bức.



Canh cá lóc khoai từ

Nguyên liệu

- Khoai từ: 200g
- Cá lóc: 300g (chọn cá lóc còn tươi, đã mổ sạch và lột da, rút bỏ xương sống)
- Hành tím băm nhỏ: 40g
- Hành lá, ngò rí: một ít
- Gia vị: muối, bột ngọt, đường, nước mắm

Thực hiện

Khoai từ nên chọn những củ mới được đào lên, củ thon dài, những củ như vậy nấu sẽ ngọt nước và rất thơm.

Khoai từ rửa sạch đất cát, gọt vỏ. Cho vào một cái chén lớn hoặc cối, dùng cán dao giã giập. Giã khoai như vậy sẽ làm cho canh khoai sền sệt, ăn giống như xúp, vị ngọt tan đều trong canh.

Chuẩn bị một nồi nước, nấu lửa lớn cho sôi. Khi nước vừa sôi thả cá vào luộc. Lúc nước sôi trở lại thì nêm một chút bột ngọt, rồi đập nắp lại nấu ở lửa nhỏ liu riu cho ngọt nước. Cá chín vớt ra đĩa.

Đeo găng tay nilon, gỡ lọc xương cá. Lọc lấy thịt cá, bỏ xương, xé thành những miếng nhỏ vừa ăn. Ướp thịt cá với một ít đường, bột ngọt, nước mắm.



Hành lá và ngò rí lật rửa sạch, cắt khúc vừa ăn.

Cho khoai từ vào nồi cùng lượng nước vừa đủ, nấu sôi.

Khi cá đã thấm gia vị, bắc chảo dầu lên bếp. Đợi dầu nóng phi hành băm cho vàng thơm, sau đó cho cá lóc và chút nước mắm vào xào.

Khi thấy cá đã thấm dầu và mùi thơm của hành, trút cá vào nồi canh khoai từ, khuấy nhẹ cho đều. Nêm nếm lại cho vừa ăn.

Cho thêm hành lá, ngò rí vào nồi canh rồi tắt bếp.

Dinh dưỡng

Trong thịt cá lóc có nhiều chất khoáng và vitamin, cá có vị ngọt có tác dụng trừ phong, trừ đàm, bổ phổi, trừ thấp nhiệt do mùa nóng sinh ra, được chọn làm món ăn phòng chữa bệnh tim mạch, ung thư...

Khoai từ có nhiều chất dinh dưỡng, còn là một vị thuốc quý giải độc cơ thể, chống trầm cảm, bi quan, chán nản...

Canh khoai từ cá lóc là món canh rất thích hợp cho người lớn cũng như trẻ nhỏ. Vị ngọt từ cá kết hợp với khoai sẽ giúp món canh không những lạ mà còn ngon và hấp dẫn.

Canh khoai từ nấu sườn

Nguyên liệu

- Sườn: 300g
- Khoai từ: 5 củ
- Hành tím: 1 củ
- Hành lá: 2 nhánh
- Gò rí: một ít
- Gia vị: muối, nước mắm, bột ngọt, tiêu

Thực hiện

Hành tím lột vỏ, băm nhỏ.

Sườn mua về chặt miếng, rửa sạch, sau đó chần qua nước sôi, rồi rửa lại bằng nước sạch lần nữa, để ráo nước. Khoai từ mua loại vừa mới đào lên, thon dài, gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vừa ăn.

Đặt nồi lên bếp, vặn vừa lửa rồi cho hành tím vào phi, sau đó đổ sườn vào xào, nêm chút nước mắm rồi đảo đều. Cho nước vào nồi nấu sôi cùng sườn, nước sôi thì vặn lửa nhỏ, mức nước vừa phải để ninh sườn, có thể chế thêm nước để sườn nhanh nhừ hơn.

Khi sườn đã chín thì cho khoai từ vào, thêm nước và nêm nếm gia vị tùy theo ý thích của từng gia đình. Khoai từ chín mềm cho tiêu,



ngò rí và hành lá cắt nhỏ vào, khuấy đều rồi tắt bếp, múc canh ra chén thưởng thức.

Dinh dưỡng

Khoai từ không những là một món ăn dân dã quen thuộc mà còn là một vị thuốc quý có lợi cho cơ thể con người. Khoai từ dùng làm thức ăn kiêng cho người tiểu đường, tăng huyết áp, béo phì, là thức ăn hỗ trợ cho phòng chống nhiễm độc kim loại nặng trong môi trường sống, môi trường lao động có chất độc.

Đồng thời khoai từ cũng là thức ăn cho người hay bị táo bón, khó ngủ, hâm hấp sốt nhất là đối với trẻ em, người già. Nó còn có tác dụng giải các chất độc khỏi cơ thể.



Canh mướp riêu cua

Nguyên liệu

- Cua đồng: 300g
- Mướp hương: 1 trái
- Rau mồng tơi: 1 mớ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Mướp: gọt vỏ, cắt lát.

Rau mồng tơi: lật lá, rửa sạch, cắt ngắn.

Cua: rửa sạch, tách bỏ mai bỏ yếm, lấy gạch cua để riêng.

Thịt cua: đem giã hoặc xay với ít muối. Hòa phần cua đã xay với nước, lọc qua rây, lấy nước cua.

Nấu sôi nước cua, rưới gạch cua lên trên, hớt màng thịt cua để riêng ra tô.

Cho mướp vào nồi canh, nấu sôi trở lại, cho tiếp rau mồng tơi vào, nêm nếm gia vị, cho thịt cua trở lại, tắt bếp.

Múc canh ra tô, rắc thêm chút tiêu để canh thơm hơn.



Dinh dưỡng

Cua ít độc, có tác dụng chữa phong nhiệt, trừ mụn độc. Mướp nhiều dinh dưỡng, tính mát. Mồng tơi thanh mát, còn có tác dụng giảm chất béo. Canh mướp riêu cua ngon, ngọt tự nhiên, và rất mát.



Canh mướp thịt nạc

Nguyên liệu

- Mướp: 2 trái
- Thịt nạc: 50g
- Gừng, hành: lượng vừa đủ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Mướp: gọt bỏ vỏ, cắt lát xéo.

Thịt nạc: xắt lát.

Làm nóng dầu ăn, cho hành và gừng vào phi thơm, cho thịt vào đảo đều trong 5 phút.

Cho mướp hương vào xào chung trong khoảng 2 phút, nêm gia vị.

Đổ vào một lượng nước vừa đủ, vặn lửa lớn cho sôi, nêm lại gia vị cho vừa ăn, tắt bếp.

Dinh dưỡng

Mướp có vị ngọt, tính bình, nhiều dinh dưỡng và khoáng chất, rất hiệu quả trong việc làm chậm quá trình lão hóa.



Mướp có tác dụng thanh nhiệt, giải độc. Ăn canh mướp vào những ngày hè nóng bức là sự lựa chọn tuyệt vời cho làn da của bạn.

Canh mướp nấu với thịt là món đơn giản, thích hợp cho bữa cơm hằng ngày.



Canh mực chua ngọt

Nguyên liệu

- Mực ống (loại nhỏ): 150g
- Thì là: 200g
- Hành lá: 100g
- Cà chua: 2 trái
- Hành tây: 1 củ
- Ớt sừng: 1 trái
- Gia vị: hạt nêm, đường

Thực hiện

Mực chà muối, rửa sạch rồi băm nhuyễn. Thì là cắt khúc dài 5cm; hành lá lấy 2 cọng cắt nhuyễn, còn lại cắt khúc như thì là. Ớt sừng bỏ hạt, băm nhuyễn, cà chua và hành tây cắt múi cau.

Trộn đều mực, ớt và hành lá cắt nhuyễn, nêm 1/2 muỗng cà phê hạt nêm.

Nấu sôi 800ml nước, cho mực vào, nêm 1 muỗng xúp hạt nêm, 2 muỗng cà phê đường, nấu nước cho sôi lại, cho cà chua và hành tây vào, nấu 2 phút, tắt bếp.

Múc ra tô, rắc thì là và hành lá cắt khúc lên. Ăn nóng.



Dinh dưỡng

Canh mực chua ngọt là món canh thơm ngon bổ dưỡng rất dễ nấu, nguyên liệu dễ kiếm và đơn giản. Vào những ngày thời tiết nắng nóng, được thưởng thức chén canh mực vị chua chua, ngọt ngọt sẽ cho cảm giác dễ chịu, ngon miệng hơn.

Mực có giá trị dinh dưỡng cao, giàu chất protid, chất béo, đường, khoáng chất và nhiều loại axit amin. Mực có vị mặn, tính hơi ôn, không độc, bổ máu, lợi tiểu, thanh nhiệt, giải độc, giảm mỡ, hạ huyết áp.

Trong thịt mực có vitamin B1, B2, B6, PP. Nghiên cứu của một số nhà khoa học trên thế giới cho thấy mực ống có tác dụng giải độc cho gan, giúp cơ thể chống lại sự mệt mỏi, điều hòa huyết áp, bảo vệ các tế bào thần kinh.

Ngoài ra mực ống cũng nằm trong nhóm hải sản làm tiêu tan chất béo dư thừa, giảm cholesterol, có tác dụng ngăn ngừa nhiều bệnh, vì vậy nên bổ sung món ăn này vào thực đơn của gia đình.

Trứng vịt lộn nấu bầu

Nguyên liệu

- Bầu: 1 trái
- Trứng vịt lộn: 2 cái
- Rau răm, hành, ớt: lượng vừa đủ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Bầu: gọt bỏ vỏ, rửa sạch, bào mỏng (bỏ ruột), hoặc cắt miếng.

Trứng vịt lộn: đập ra tô.

Rau răm, hành, ớt: nhặt rửa sạch, cắt nhuyễn.

Làm nóng dầu, phi hành thơm, cho bầu vào đảo đều, múc ra để riêng.

Nấu sôi nước, cho trứng vịt lộn vào nồi nước sôi, nấu chín. Cho bầu vào nấu tiếp, nêm gia vị vừa ăn.

Múc canh ra tô, cho thêm rau răm, hành, ớt.

(Tùy sở thích, có thể vắt thêm chút chanh vào canh.)



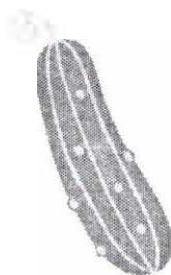
Dinh dưỡng

Bầu có vị ngọt, tính lạnh, có công dụng thanh nhiệt rất tốt, là một trong những loại thực phẩm đặc biệt thích hợp trong mùa nóng, và đối với những người nóng trong người, khô môi, đau họng, hay bị mụn nhọt.

Trứng vịt lộn vị ngọt, tính mát, rất giàu chất đạm và vitamin A.

Món ăn này rất độc đáo hấp dẫn, và rất thanh mát, có công dụng giải nhiệt cao.

Mách nhỏ: Soi quả trứng dưới ánh mặt trời hoặc dưới ánh đèn. Trứng tươi ngon thì khoảng trống trên đầu quả trứng rất nhỏ, không có chấm đen, nhìn rõ được lòng trắng lòng đỏ bên trong.



Canh thịt bò, đậu nành

Nguyên liệu

- Thịt bò: 150g
- Đậu nành: 80g
- Gừng tươi: 5g
- Tỏi băm: 5g
- Dầu mè: 10g
- Rượu gia vị: lượng vừa đủ
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Đậu nành: rửa sạch, loại bỏ tạp chất, ngâm nước nóng khoảng 60 phút.

Thịt bò: rửa sạch, cắt miếng mỏng. Ướp thịt với gừng, tỏi, dầu mè và một chút rượu.

Cho nước sạch vào nồi, cho thịt bò và đậu nành vào, nấu sôi với lửa lớn, sau đó giảm nhỏ lửa hầm cho mềm, nêm gia vị vừa ăn.



Dinh dưỡng

Đạm của đậu nành rất tốt để thay thế cho đạm của thịt động vật, vì nó có ít mỡ và cholesterol.

Thịt bò rất giàu chất sắt, có tác dụng bổ sung lượng máu cho cơ thể và phòng tránh nguy cơ bị thiếu máu.

Món canh này ngon khi thịt và đậu đều mềm, thấm gia vị.

Đây là món ăn rất bổ dưỡng, giàu chất đạm, và thanh mát.

Mách nhỏ: thịt bò ngon sẽ có màu đỏ tươi, lấy tay ấn vào thớ thịt sẽ có độ đàn hồi tốt, không dính tay và không có mùi hôi.



Canh bắp bò nấu khế chua

Nguyên liệu

- Thịt bắp bò: 150g
- Khế chua: 2 trái
- Cà chua chín: 1 trái
- Thơm (dứa): 300g
- Ngò rí, rau răm, lá lốt: 100g
- Ớt sừng đỏ: 1 trái
- Gia vị: hành tím, tỏi, hạt nêm, muối, bột ngọt, tiêu, ớt bột, đường, nước mắm, dầu ăn

Thực hiện

Hành tím, tỏi, lột vỏ rửa sạch, băm nhuyễn.

Thịt bắp bò cắt lát mỏng, bản lớn theo thớ thịt nằm ngang để thịt không bị dai.

Ướp thịt bắp bò với 1 muỗng hành tỏi băm nhuyễn, 1/2 muỗng hạt nêm, 1/2 muỗng nước mắm, 1 muỗng bột ngọt, 1/2 muỗng tiêu, 1 muỗng dầu ăn trong 15 phút cho thịt nhanh thấm gia vị, mềm ngon hơn.

S ra sen





Nha đam nấu đường phèn



Khế chua rửa sạch, gọt hai đầu và các cạnh, cắt lát mỏng. Cà chua rửa sạch, bổ múi cau, chia làm 8 miếng.

Thơm gọt vỏ, rửa sạch, cắt sạch mắt, cắt miếng mỏng vừa. Ngò rí, rau răm, lá lốt, lật và rửa sạch, ngò cắt khúc 3cm, rau răm và lá lốt cắt nhỏ. Ớt sừng rửa sạch, bỏ cuống cắt nhỏ.

Cho thịt bắp bò vào chảo đảo sơ với 1 muỗng dầu ăn đến khi thịt chín tái thì trút ra đĩa.

Phi thơm 1 muỗng dầu ăn với phần hành tỏi băm nhuyễn còn lại và một ít ớt bột, cà chua để món canh thịt bò nấu khế có màu sắc hấp dẫn hơn.

Cho vào nồi một lượng nước vừa đủ, nêm thêm 1/2 muỗng muối, 1 muỗng hạt nêm, 1 muỗng bột ngọt, 1/4 muỗng đường sao cho vừa ăn.

Khi nước canh sôi, cho khế chua, thơm vào, đảo nhẹ, để nước canh sôi lần nữa, cho thịt bắp bò vào, nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn. Tiếp tục cho 1/2 Ớt cắt lát, lá lốt, rau răm vào rồi tắt bếp. Với những món canh chế biến từ thịt bò, không nên để thịt bò sôi trên bếp quá lâu sẽ bị dai, mất đi độ ngọt ngon của thịt.

Múc canh ra chén, cho lên trên ít hành ngò cắt nhuyễn để món canh dậy mùi thơm. Canh bắp bò nấu khế có vị chua dịu rất dễ chịu, ăn kèm với cơm nóng rất ngon. (Lưu ý, nếu trẻ ăn cay được mới cho ớt vào).

Dinh dưỡng

Món canh thịt bò nấu khế có mùi thơm đặc trưng, nước canh trong, thanh ngọt vừa ăn. Thịt bò thấm gia vị, mềm ngon hòa quyện với vị chua đặc trưng của thơm, khế chua, cà chua khiến món ăn cực kỳ hấp dẫn. Món canh này nên dùng ngay lúc nóng với cơm trắng và món kho mặn cho thêm phần thơm ngon và kích thích khẩu vị.

Khế chua có nhiều vitamin C, có tác dụng giảm mỡ, thanh nhiệt, và giúp cơ thể tổng hợp collagen làm da mặt căng mịn. Thịt bò được coi là thần dược bồi bổ sức khỏe, có tác dụng bổ sung lượng máu, tăng cơ bắp và tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Cách chế biến cũng rất đơn giản, nhanh chóng, sẽ mang đến cho người thưởng thức cảm giác mới lạ, đặc biệt trong những ngày nắng nóng, vị chua ngọt thanh nhẹ của món canh kết hợp với hàm lượng dinh dưỡng cao từ thịt bò sẽ là một sự lựa chọn vô cùng phù hợp để chăm sóc sức khỏe cả gia đình.



Canh táo tây, thịt bò, nấm hương

Nguyên liệu

- Táo tây: 1 trái
- Cà chua: 1 trái
- Thịt bò: 150g
- Nấm hương: 10g
- Gừng tươi: 10g
- Rượu trắng: 1 muỗng
- Nước dùng vừa đủ
- Hành lá, hạt nêm, hạt tiêu: mỗi thứ một ít

Thực hiện

Táo tây bổ tư, bỏ hạt, ngâm nước muối. Cà chua cắt lát tròn. Thịt bò cắt lát. Nấm hương rửa sạch. Gừng tươi cạo vỏ, cắt lát. Hành lặt rửa sạch, buộc thành bó.

Dùng một chiếc nồi đất, rồi cho thịt bò, nấm hương, gừng tươi, hành, táo tây, nước dùng, rượu trắng vào nồi nấu với lửa nhỏ khoảng 1 giờ.

Sau khi các nguyên liệu đã chín vớt bó hành lá ra, cho thêm cà

chua, hạt tiêu, hạt nêm vào nồi và nấu tiếp khoảng 10 phút là đã hoàn thành món canh.

Dinh dưỡng

Đào tây là loại quả có nhiều chất dinh dưỡng, có vị ngọt, tính mát, có tác dụng lợi tiểu, giải độc rượu. Dùng cho các trường hợp rối loạn tiêu hóa, ăn kém, chậm tiêu, nôn ói, ợ chua, tiêu chảy mạn tính, cảm nắng, cảm nóng, miệng khô họng khát...

Nấm hương có nhiều đạm và giàu khoáng chất, vitamin C, B, tiền vitamin D, canxi, nhôm, sắt... làm hạ huyết áp, ngăn ngừa hình thành cục máu làm nghẽn tắc mạch, giảm cholesterol, giảm béo, chữa viêm khớp. Ngoài ra nấm hương có tác dụng giải độc và bảo vệ gan.

Món canh này không những có nhiều dưỡng chất mà còn giúp thanh nhiệt giải độc, trừ bứt rứt, chống say nắng, bồi bổ hệ tiêu hóa, thích hợp vào những ngày nắng nóng.



Canh hoa thiên lý, giò sống

Nguyên liệu

- Hoa thiên lý: 300g
- Giò sống: 150g
- Hành tím: 1 củ
- Gia vị: muối, bột ngọt, nước mắm

Thực hiện

Hoa thiên lý rửa sạch, lật bớt cuống hoa già và những bông hoa úa.

Hành tím lột vỏ, rửa sạch, cắt mỏng, băm nhuyễn. Cho hành tím vào giò sống, nêm ít muối, bột ngọt, nước mắm, trộn đều cho thấm gia vị.

Bắc nồi nước lên bếp nấu sôi, lấy muỗng nhỏ múc giò sống thành từng viên rồi thả vào nồi nước. Lúc múc giò sống lưu ý nhúng muỗng vào nước hoặc dầu ăn thì muỗng sẽ không bị dính.

Thả hết giò sống vào nồi, nêm nếm cho vừa ăn rồi thả hoa thiên lý vào, nước sôi lại tắt bếp, múc ra chén dùng nóng.

Dinh dưỡng

Chén canh đẹp mắt với những chùm hoa nhỏ màu xanh, nước

canh trong veo, ngọt bùi thanh mát. Mùi thơm dịu nhẹ của hoa tỏa ra trong món ăn giúp ăn ngon miệng và còn có cảm giác muốn ăn thêm chút nữa.

Hoa thiên lý rất giàu vitamin C, B1, B2 và các loại khoáng chất cần thiết như canxi, photpho, sắt, đặc biệt trong hoa thiên lý có chứa hàm lượng kẽm khá cao, vì vậy, nó rất bổ dưỡng và còn có tác dụng giải nhiệt.

Món canh này không nên nấu kỹ quá, giò sẽ bị cứng và khô khi ăn, hoa thiên lý nấu kỹ quá cũng bị mềm sẽ mất ngon, màu xanh của chén canh cũng bớt hấp dẫn.

Nếu không có sẵn giò sống, thì có thể nấu canh hoa lý với thịt nạc, tôm. Cách nấu cũng giống các loại canh tôm, canh thịt khác.

Tuy nhiên khi sử dụng hoa thiên lý làm thức ăn, nên chú ý tránh xào nấu chung (hoặc ăn cùng bữa) với các chất giàu sắt như tiết, gan, thịt nạc bò, heo, rau muống... vì chất sắt sẽ đẩy chất kẽm ra khỏi cơ thể.



Canh củ hũ dừa nấu thịt viên

Nguyên liệu

- Thịt xay: 150g
- Củ hũ dừa: 300g
- Đậu Hà Lan: 100g
- Bắp non: 100g
- Nấm đông cô tươi: 50g
- Nước dùng: 1 lít
- Gò ri: một ít
- Gia vị: hạt nêm, đường, tiêu

Thực hiện

Cho 1 muỗng cà phê hạt nêm, 1/2 muỗng cà phê tiêu xay vào thịt xay, trộn đều, vo viên tròn.

Củ hũ dừa cắt miếng vừa ăn, nấm đông cô tươi cắt đôi. Nấu sôi nước dùng, cho thịt viên vào nấu, tiếp đến, cho 1 muỗng xúp hạt nêm, 1 muỗng cà phê đường vào.

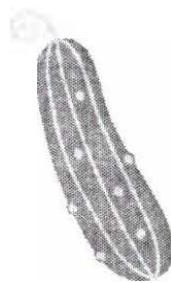
Cho đậu Hà Lan, bắp non, nấm, và củ hũ dừa vào nấu chín, nêm nếm lại cho vừa ăn. Nhớ để canh vừa sôi bùng lên là nhắc xuống, không nên để sôi lâu sẽ làm củ hũ dừa bị nhũn.

Múc canh ra tô, rắc tiêu, ngò rí lên trên, ăn nóng cùng với cơm và các món mặn.

Dinh dưỡng

Củ hũ dừa ngọt, mát dịu, là loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, rất tốt cho sức khỏe, tốt cho hệ tiêu hóa và có nhiều khoáng chất... không chứa cholesterol và chất béo bão hòa.

Món canh củ hũ dừa nấu thịt viên kết hợp với nhiều thực phẩm như: bắp non, đậu Hà Lan, nấm đông cô... là món ăn có vị thanh mát lạ miệng với nhiều dưỡng chất.





Canh vỏ dưa thịt băm

Nguyên liệu

- Vỏ dưa hấu: 200g
- Thịt băm: 100g
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Bỏ phần vỏ xanh bên ngoài của vỏ dưa hấu, xắt lát dày.

Nấu sôi nước, cho thịt băm vào, vặn lửa lớn, nêm gia vị vừa ăn.

Chờ nước sôi lại, cho vỏ dưa vào, nấu chín mềm, tắt bếp.

Dinh dưỡng

Trong vỏ dưa hấu có chất citrulline, có tác dụng làm giảm đau mỗi cơ bắp, bảo vệ hệ thống miễn dịch và loại bỏ các chất độc hại ra khỏi cơ thể. Vỏ dưa hấu còn có tác dụng làm giảm cân.

Canh vỏ dưa hấu là món đơn giản dễ làm, thanh mát, giúp giải nhiệt trong mùa nóng.

Canh dưa leo nhồi thịt

Nguyên liệu

- Thịt nạc xay: 100g
- Giò sống: 50g
- Dưa leo (dưa chuột): 3 trái
- Hành tím băm: 1 muỗng cà phê
- Nấm mèo: 50g; Miến khô: 50g
- Cà rốt: 1 củ
- Gò rí, hành lá: một ít
- Gia vị: nước mắm, đường, muối, bột ngọt

Thực hiện

Làm phần nhân để nhồi vào dưa leo:

Nấm mèo và miến ngâm nở. Nấm mèo băm nhỏ. Miến cắt khúc khoảng 2cm.

Cho hết thịt nạc xay và giò sống vào tô lớn, nêm 1 muỗng cà phê hành tím băm, nửa muỗng cà phê bột ngọt, một chút hạt tiêu xay, trộn đều nhân lên.

Dưa leo chọn trái vừa, suôn, có màu xanh để món canh đẹp mắt hơn. Gọt vỏ dưa. Tùy theo sở thích có thể không gọt hết mà xen



kẽ phần có vỏ và không vỏ. Cắt thành từng khúc khoảng 3cm, lấy hết phần ruột của dưa leo ra.

Cà rốt gọt vỏ rửa sạch, cắt thành từng lát vừa ăn. Hành lá và ngò rí cũng cắt thành từng khúc.

Dùng một chiếc muỗng nhỏ nhồi phần nhân vào dưa leo.

Bắc một nồi chứa khoảng 1,2l nước lên bếp. Khi nước sôi, cho cà rốt, nêm gia vị vừa ăn, và cho dưa leo đã nhồi thịt vào.

Thời gian nấu tùy thuộc sở thích ăn giòn hay mềm của gia đình. Cho hành lá và ngò rí vào. Tắt bếp, múc canh ra chén, cho thêm ít tiêu.

Dinh dưỡng

Món canh dưa leo nhồi thịt không chỉ thanh mát, đậm đà mà còn giúp bổ sung dưỡng chất, nước và vitamin cho cơ thể. Phần nhân dai, vừa ăn, dưa leo vừa chín tới giòn giòn lạ miệng, nước dùng ngọt, trong và thanh. Đây sẽ là món ngon thanh nhiệt rất thích hợp với bữa ăn gia đình trong những ngày nóng bức.

Trong dưa leo có chứa tới hơn 90% là nước và có hầu hết các vitamin cần thiết. Vitamin A, B và C tăng cường hệ thống miễn dịch do đó nó có công dụng giải khát tuyệt vời.

Ngoài ra, nó còn có tác dụng thanh nhiệt lọc máu, hòa tan axit uric, giúp lợi tiểu, thải độc tố, giải độc gan, phổi, dạ dày... hỗ trợ tiêu hóa và giảm cân. Tất cả nước chứa trong dưa leo đóng vai trò như một cây chổi ảo, dùng để quét chất thải ra khỏi cơ thể.

Canh khổ qua, bạc hà

Nguyên liệu

- Khổ qua tươi: 100g; Bạc hà: 40g
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Khổ qua: rửa sạch, bỏ hạt, cắt thành miếng.

Bạc hà: rửa sạch.

Cho lượng nước vừa đủ vào nồi, nấu sôi, cho khổ qua vào, nêm gia vị vừa ăn.

Cho bạc hà vào, vặn lửa lớn cho nước sôi, tắt bếp.

Dinh dưỡng

Khổ qua có tác dụng thanh nhiệt, mát gan, giải độc.

Bạc hà có vị nhạt, tính mát, không độc, tác dụng thanh nhiệt giải khát, giải chất béo rất tốt.

Món canh này có hương vị mới lạ, có tác dụng thanh nhiệt, giải cảm.

Lưu ý: những người có tiền sử bệnh gút hoặc có nguy cơ bị bệnh gút nên thận trọng khi ăn bạc hà.



Canh khổ qua, lá sen

Nguyên liệu

- Khổ qua tươi: 150g
- Lá sen tươi: 1 lá
- Gia vị thông thường: lượng vừa đủ

Thực hiện

Khổ qua: bỏ hạt, xắt miếng.

Lá sen: rửa sạch, xé thành mảnh.

Cho lượng nước vừa đủ vào nồi, nấu sôi, cho khổ qua và lá sen vào, nêm gia vị vừa ăn.

Dinh dưỡng

Khổ qua có tính hàn, không độc, có tác dụng mát gan, nhuận trường, lợi tiểu, hỗ trợ hệ tiêu hóa, làm đẹp da.

Lá sen có tính mát, giúp giải độc và thanh nhiệt cơ thể.

Canh này có công dụng giải cảm, thanh nhiệt, và cũng thích hợp với những người muốn giảm cân.

Nước râu bắp mía lau

Nguyên liệu

- Râu bắp: 100g
- Mía lau: vài khúc ngắn
- Cà rốt: 2 củ cắt nhỏ
- Lá dứa: vài lá
- Đường phèn: một ít

Thực hiện

Râu bắp rửa sạch, mía lau chẻ nhỏ, cho chừng 2 lít nước vào nồi. Cho mía lau, cà rốt, râu bắp và lá dứa vào, nấu 1 giờ, sau đó cho đường phèn vào, nấu đến khi đường tan là được. Rót nước râu bắp ra ly để nguội, uống lạnh sẽ ngon hơn.

Dinh dưỡng

Mía lau có vị ngọt, có công dụng giải độc rượu, giải được các sức nóng của thuốc, trị hôi miệng, ho, họng sưng đau, hạ đường huyết, táo bón.

Râu bắp có công dụng lợi tiểu... tăng bài tiết mật, giảm độ nhớt của mật, tạo điều kiện dẫn mật vào ruột được dễ dàng, còn làm



hạ đường huyết, tăng bài tiết nước tiểu và làm máu chóng đông.

Khi cơ thể có cảm giác bứt rứt, khát nước, khô họng khô miệng, tiểu ít, da bị nhợt lờ, miệng lưỡi lờ... có thể sử dụng nước râu bắp mía lau như nước uống thông thường nhằm giải độc cho cơ thể, hoặc tăng cường nước và vi chất cho cơ thể trong mùa nắng nóng ra mồ hôi nhiều.

Lưu ý: Nếu cơ thể đang mắc những bệnh cấp và mạn tính, cần phải được chỉ định và hướng dẫn để sử dụng đúng mức. Đối với người khỏe mạnh, cũng không nên dùng liên tục hằng ngày, chỉ nên sử dụng trong một thời gian ngắn.



Sinh tố rau má đậu xanh

Nguyên liệu

- Đậu xanh cà: 200g
- Dừa xiêm: 2 trái nhỏ (chọn trái có cơm mềm vừa nạo)
- Rau má: 500g
- Nước lọc: một ít
- Đường: một ít

Thực hiện

Rửa sạch rau má qua nhiều lần nước cho sạch, ngâm với nước muối loãng chừng 30 phút, vớt ra để ráo, cắt nhuyễn.

Đậu xanh rửa sạch, ngâm nước nóng khoảng 2-8 giờ cho mềm, sau đó cho nước xâm xấp vào nồi, nấu nhừ.

Lấy nước dừa cho ra âu, nạo phần cơm dừa để riêng.

Cho rau má và chút nước lọc vào máy xay nhuyễn, nếu là máy xay khô được thì không cần cho thêm nước cũng được. Xay hết rau má thì lọc lấy nước bỏ bã.

Rửa máy xay rồi đổ nước rau má vào, cho thêm nước dừa, đậu xanh và cơm dừa vào, xay toàn bộ hỗn hợp này cho mịn.



Trà atiso nấu lá dứa



 Sinh tố rau má đậu xanh



Xay xong rót sinh tố ra ly, thêm đá, đường, tùy sở thích, cho dừa nạo lên trên để dùng kèm. Có thể dùng ngay, hoặc để trong ngăn mát tủ lạnh khoảng hai tiếng cho thơm ngon đậm đà hơn.

Dinh dưỡng

Rau má không chỉ là một loại rau thông dụng để ăn hàng ngày mà còn có công dụng sát trùng giải độc. Ngoài ra, rau má cũng là một loại dược thảo có tính bổ dưỡng rất cao, có nhiều sinh tố, khoáng chất, những chất chống oxy hoá, cải thiện trí nhớ, làm chậm sự lão hoá, cải thiện vi tuần hoàn và chữa nhiều chứng bệnh về da.

Mua rau má nên chọn loại tươi ngon, không quá non nhưng cũng không quá già để món sinh tố ngon đạt chuẩn. Sinh tố đậu xanh rau má có màu vàng nhẹ pha lẫn màu xanh bắt mắt, vị thanh ngọt. Đây loại thức uống dân dã dễ làm, có công dụng thanh nhiệt mát gan.

Rau má tuy rất tốt nhưng cũng không nên uống nhiều, không nên dùng liên tục quá nửa tháng vì nếu dùng nhiều sẽ bị tụt huyết áp. Người đang mắc bệnh tiểu đường, bệnh gan, tiền sử bệnh tổn thương da, ung thư hoặc người đang sử dụng một số loại thuốc thì không nên dùng rau má, để tránh những tác dụng phụ không mong muốn.

Mủ trôm hoa quả hạt é

Nguyên liệu

- Hạt é: 1 muống canh
- Thốt nốt: 1 hộp
- Mủ trôm khô: 1 muống canh
- Tắc, si rô dâu, đá bào, trái cây trang trí: lượng vừa đủ

Thực hiện

Hạt é: đãi qua nước nhiều lần cho sạch, ngâm vào nước lạnh khoảng 10 phút cho nở, đổ ra rổ cho ráo.

Mủ trôm khô: ngâm với nước ấm cho nở bung ra, dùng tay gỡ bỏ phần cát cho thật sạch.

Đổ hộp thốt nốt ra tô. (Có thể dùng đường phèn nấu với nước để thay thế thốt nốt.)

Khi ăn, múc một ít mủ trôm, hạt é và thốt nốt vào ly, thêm đá bào, vắt thêm vài giọt nước tắc. Trang trí thêm si rô dâu và trái cây.

Dinh dưỡng

Mủ trôm không có độc tính, chứa nhiều khoáng chất, tính mát và nhuận trường.



Hạt é có tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, thường dùng chữa chứng ho khan, nhức răng, nổi mụn nhọt.

Mủ trôm hạt é là món giải khát có tác dụng giải độc và chống táo bón.



Nha đam nấu đường phèn

Nguyên liệu

- Nha đam: 2 bẹ ; Đường phèn: 250g
- Lá dứa: 5 lá

Thực hiện

Nha đam: gọt sạch vỏ, xắt hạt lựu, rửa sạch nhót với một ít muối, trung sơ với nước sôi, vớt ra.

Lá dứa: rửa sạch.

Cho đường phèn, lá dứa và nước vào nồi, nấu sôi, cho nha đam vào, nấu khoảng 5 phút, tắt bếp.

Mách nhỏ: Nấu lửa nhỏ để nha đam không nổi bọt và nước trong.

Dinh dưỡng

Đường phèn bổ dưỡng hơn đường cát trắng. Đường phèn tuy rất ngọt nhưng tính bình, giúp cho món ăn có vị ngọt thanh hơn, mát hơn và tạo hương vị đặc biệt.

Chè nha đam đường phèn có tác dụng thanh mát giải nhiệt, và đặc biệt tốt cho phái nữ. Thường xuyên ăn chè nha đam sẽ có một làn da mịn màng, sáng bóng.



Chè bắp nấu bột sắn dây

Nguyên liệu

- Bắp: 3 trái
- Bột sắn dây: 1 chén
- Đường: 50g
- Nước cốt dừa: 100ml
- Muối: 1/2 muỗng nhỏ
- Bột bắp: 1 muỗng nhỏ

Thực hiện

Bắp: tách lấy hạt (nhưng vẫn giữ lại lõi để nấu nước cho ngọt), rửa sạch.

Bột sắn: hòa tan với chút nước, khuấy đều.

Cho hạt bắp, lõi bắp, và một lượng nước vừa đủ vào nồi, nấu tới khi bắp mềm thì vớt lõi ra, cho đường vào, hạ lửa nhỏ để bắp ngấm đường.

Đổ từ từ chén bột sắn dây vào nồi chè, vừa đổ vừa khuấy đều tay để bột sắn không bị vón cục, tắt bếp.

Cho nước cốt dừa, muối, một chút đường và bột bắp vào một cái nồi khác, nấu lửa nhỏ, khi nước cốt dừa sánh lại thì tắt bếp.

Múc chè ra chén, rưới nước cốt dừa lên trên, ăn nóng hoặc ăn với đá bào đều ngon.

Dinh dưỡng

Bắp có vị ngọt, tính ấm, giàu dinh dưỡng.

Sắn dây vị ngọt, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

Yêu cầu của một món chè bắp ngon là chè có độ sánh vừa phải, ngọt thanh, hương vị của các nguyên liệu hòa quyện thích hợp.





Chè cốm sắn dây

Nguyên liệu

- Cốm khô: 150g
- Nước: 1,5l
- Bột sắn dây: 40g
- Đường phèn: 200g
- Nước cốt dừa: 200ml
- Lá dứa, dừa non bào sợi: lượng vừa đủ

Thực hiện

Cốm: xả qua nước lạnh, để ráo.

Bột sắn dây: hòa với chút nước.

Cho nước, đường phèn và lá dứa vào nồi, nấu cho tan đường.

Cho cốm vào nồi nước đường, nấu sôi với lửa nhỏ, cho thêm chút xíu muối cho vị ngọt thanh.

Khi chè sôi, từ từ cho nước sắn dây vào, khuấy đều tay, tắt bếp.

Múc chè ra chén, chan nước cốt dừa lên, cho thêm dừa sợi vào.

Dinh dưỡng

Cốm bổ dưỡng, thơm ngon. Bột sắn dây thanh mát.

Món chè cốm đạt yêu cầu là hạt cốm còn nguyên vẹn, không bị nát, có độ sánh vừa phải, hạt cốm lơ lửng chứ không bị chìm, vị ngọt nhẹ, thơm hương cốm.





Chè nha đam long nhãn

Nguyên liệu

– Nha đam: 500g; Long nhãn: 150g; Đường phèn: 250g

Thực hiện

Nha đam: gọt sạch vỏ, rửa sạch lớp mủ vàng, cắt miếng vừa ăn, trung sơ với nước sôi, vớt ra.

Lá dứa: rửa sạch.

Cho đường phèn, lá dứa và nước vào nồi, nấu sôi, cho nha đam vào, nấu khoảng 5 phút, tiếp tục cho long nhãn vào, nấu thêm 1 phút nữa, tắt bếp.

Dinh dưỡng

Nha đam vị đắng, tính hàn, có tác dụng sát trùng, thanh nhiệt, mát gan, dùng để chữa các chứng rối loạn tiêu hóa, ăn uống không tiêu.

Long nhãn vị ngọt, tính bình, có tác dụng bổ máu, an thần.

Đường phèn giúp cho món ăn có vị ngọt thanh, thơm mát.

Đây là món giải khát tuyệt vời cho những ngày nắng nóng.

Chè đậu xanh nha đam

Nguyên liệu

- Nha đam: 500g
- Đậu xanh đã xát vỏ: 200g
- Bột sắn dây: 1 chén nhỏ
- Đường (tùy khẩu vị)
- Chanh: nửa trái
- Nước: 500ml
- Dầu chuối: 1 ống

Thực hiện

Gọt bỏ phần vỏ xanh của nha đam, chỉ lấy phần thịt trắng bên trong, xắt hạt lựu. Ngâm nha đam vào 1 chén nước có vắt nửa trái chanh và 1 muỗng cà phê đường trong 30 phút. Sau đó bóp cho hết nhớt và rửa lại với nước sạch.

Đậu xanh đã xát vỏ ngâm trong nước lạnh khoảng 2 giờ, vo sạch lại với nước.

Đổ nước và đậu xanh vào nồi, đun sôi thì hớt bọt. Đun đến khi đậu xanh chín nhừ thì thêm đường vừa khẩu vị.

Bột sắn hòa tan với một chút nước, cho vào nồi đậu xanh, vừa đổ



vừa khuấy đều cho bột sắn tan đều, không bị vón cục.

Thêm nha đam vào nồi, đợi sôi lại thì tắt bếp.

Múc chè nha đam đậu xanh ra từng chén, để nguội, cho vào ngăn mát tủ lạnh hoặc ăn kèm đá. Khi ăn, có thể thêm chút tinh dầu chuối hay một chút nước cốt chanh vào chè cho thơm.

Dinh dưỡng

Cả nha đam và đậu xanh đều có tính mát, có tác dụng thanh nhiệt tốt vừa tốt cho da.

Đậu xanh có thể dùng loại đã bỏ vỏ, ngâm nước ấm như vậy sẽ tiết kiệm thời gian hơn.



Chè hạt sen nha đam

Nguyên liệu

- Hạt sen tươi: 100g
- Nha đam: 400g
- Đường phèn bột: 100g
- Muối: một ít

Thực hiện

Nha đam: gọt sạch vỏ, xắt hạt lựu, rửa sạch nhột với một ít muối.

Hạt sen: rửa sạch, lấy tim sen, nấu với 1 lít nước cho mềm.

Cho nha đam vào, vớt bọt để nước chè được trong.

Cho đường phèn vào, nấu thêm khoảng 5 phút, tắt bếp.

Ăn lạnh sẽ ngon hơn.

Dinh dưỡng

Chè hạt sen nha đam là món tráng miệng thơm ngon và thanh mát nhờ sự kết hợp hài hòa giữa vị bùi bùi của hạt sen, tính mát của nha đam, vị ngọt thanh của đường phèn. Chè hạt sen nha đam rất có lợi cho sức khỏe: thanh nhiệt, chống viêm, chữa mất ngủ.



Chè đậu xanh nguyên vỏ

Nguyên liệu

- Đậu xanh nguyên hạt: 300g
- Bột năng: 100g
- Nước cốt dừa: 200ml
- Bột sừng sáo: 25g
- Đường cát trắng: 300g
- Lá dứa: lượng vừa đủ

Thực hiện

Đậu xanh: ngâm trong nước lạnh khoảng 3 tiếng đồng hồ, vo sạch.

Cho đậu vào nồi cùng với 1 lít nước, hầm trên lửa vừa cho đến khi đậu chín và hơi nở ra. Cho 1/3 lượng đường vào nồi đậu.

Bột sừng sáo: hòa với 300ml nước lọc, bắc lên bếp nấu sôi, cho vào 1/2 lượng đường còn lại. Đổ sừng sáo ra tô, chờ nguội thì để vào tủ lạnh.

Bột năng (làm bột bán): hòa với một lượng nước vừa phải, nhồi thành khối bột dẻo, ngắt nhỏ từng viên cho vào nồi nước đang sôi, luộc chín. Khi thấy viên bột nổi lên mặt nước, vớt ra, cho vào thau nước lạnh đã chuẩn bị trước.

Nước cốt dừa: cho vào nồi, nấu sôi, cho lượng đường còn lại và chút xíu muối vào.

Khi ăn, múc chè ra chén, cho thêm sương sáo cắt hạt lựu, bột bán, nước cốt dừa. Ăn nóng hoặc lạnh đều ngon.





Chè hạt sen nhân nhục

Nguyên liệu

- Hạt sen tươi: 200g; Nhân khô: 50g
- Đường phèn: 120g

Thực hiện

Hạt sen tươi: lột bỏ vỏ lụa, bỏ tim, nấu lửa nhỏ cho vừa mềm, vớt ra.

Đường phèn: nấu với 500ml nước cho tan đều, vớt bọt thật kỹ.

Cho hạt sen vào nồi nước đường, nấu nhỏ lửa cho thấm. Sau cùng, cho nhân khô vào nấu nở đều.

Chè sen nhân nhục có thể ăn nóng hoặc lạnh đều ngon.

Dinh dưỡng

Hạt sen vị ngọt, tính bình, có tác dụng dưỡng tâm an thần, trị mất ngủ.

Chè hạt sen thanh mát rất thích hợp để giải khát cho những ngày nắng nóng, lại có tác dụng an thần, rất có ích cho sức khỏe.

Có thể nấu chè với hạt sen tươi hoặc khô đều được.

Chè hạt sen táo đỏ

Nguyên liệu

- Hạt sen tươi: 200g
- Táo đỏ khô: 100g
- Đường phèn: 200g

Thực hiện

Hạt sen: bỏ tim, nấu lửa nhỏ cho mềm.

Đường phèn: nấu với 0,5 lít nước cho tan đều, vớt bọt kỹ.

Cho táo khô, hạt sen vào nồi nước đường, nấu riu riu cho thấm đường, tới khi thấy táo nở đều là được.

Ăn nóng hoặc lạnh đều ngon.

Dinh dưỡng

Hạt sen vị ngọt, tính bình, có tác dụng dưỡng tâm an thần, trị mất ngủ.

Chè hạt sen rất thanh mát, là món giải khát lý tưởng cho những ngày nắng nóng và còn có tác dụng an thần, bổ dưỡng.



Mách nhỏ:

Có thể nấu chè bằng hạt sen tươi hoặc khô đều được. Nếu nấu bằng sen khô, nên ngâm hạt sen trong nước trước cho nở rồi bắt đầu nấu.

Có thể cho thêm vài tàu lá dứa hoặc hoa lài tươi vào chè tùy theo ý thích.



Chè hạt sen củ năng

Nguyên liệu

- Hạt sen tươi: 150g
- Củ năng: 150g
- Đường phèn: 250g
- Lá dứa: 5 lá
- Muối: một ít

Thực hiện

Hạt sen: bỏ hết tim sen, rửa sạch.

Củ năng: gọt vỏ, xắt hạt lựu bằng cỡ của hạt sen.

Đường phèn: nấu với 500ml nước và vài cọng lá dứa, chờ tan đường, lọc bỏ chỉ và tạp chất nếu có.

Cho một chút muối vào nước để luộc chín hạt sen (để lửa vừa để hạt sen không bị nát).

Cho hạt sen và nước đường vào nồi, nấu cho hạt sen thấm ngọt, cho thêm củ năng vào nấu khoảng 5 phút, tắt bếp.

Có thể thêm nhãn tươi, nhãn nhục, táo đỏ vào chè, tùy ý. Ăn nóng hoặc ăn lạnh đều ngon.



Dinh dưỡng

Củ năng vị ngọt, tính mát, có công dụng thanh nhiệt, giải độc rất tốt

Hạt sen có tác dụng kích thích ăn ngon, giúp ngủ ngon.

Chè hạt sen củ năng là món lý tưởng cho mùa nắng nóng.



Chè xoài củ năng

Nguyên liệu

- Xoài cát chín: 1 trái
- Củ năng: 4-5 củ
- Sữa tươi không đường: 100ml
- Bột năng: 30g
- Đường: 1-2 muỗng

Thực hiện

Củ năng gọt vỏ, rửa sạch, cắt hạt lựu. Ướp củ năng với khoảng 1 muỗng đường trong 5-10 phút cho thấm.

Sau khi ướp, trộn đều củ năng với 2/3 phần bột năng ở trên sao cho bột bám đều xung quanh.

Cho củ năng qua rây để loại bỏ bột dư.

Xịt một ít nước lên trên bề mặt củ năng, cho tiếp 1/3 chỗ bột còn lại vào trộn đều cho lớp bột bám thật dày xung quanh củ năng. Sau đó đổ củ năng ra rổ để loại bỏ lớp bột dư.

Bắc một nồi nước luộc củ năng, nước sôi cho củ năng vào luộc chín. Khi lớp bột bám bên ngoài củ năng trở lên trong suốt thì vớt ngay ra thả vào chén nước lạnh.



Thời gian luộc chỉ từ 1.5-2 phút, không nên luộc lâu quá lớp áo bột bám bên ngoài củ năng sẽ tan mất.

Xoài gọt vỏ, cắt miếng vuông nhỏ, bớt lại một ít cho vào tủ lạnh.

Phần xoài còn lại cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn cùng sữa tươi không đường. Vì xoài rất ngọt nên chỉ cần dùng sữa tươi không đường là vừa, nếu muốn ăn ngọt hơn có thể sử dụng sữa tươi có đường hoặc cho thêm chút đường vào xay cùng.

Vớt củ năng ra, để ráo nước, cho củ năng vào ly, rồi cho xoài đã xay nhuyễn vào cùng, thêm vài miếng xoài đã chừa lại khi nãy là được. Chè xoài củ năng sẽ ngon hơn khi dùng lạnh.

Dinh dưỡng

Củ năng bổ dưỡng và cũng có hoạt tính như chất làm mát, giúp thanh nhiệt, giải khát, loại bỏ các độc tố ra khỏi cơ thể. Củ năng chứa nhiều kali, chất khoáng cần thiết cho chức năng hoạt động của cơ và thần kinh. Ngoài ra hàm lượng iốt và mangan của củ năng cũng giúp tăng cường sức khỏe tuyến giáp.

Nếu mua củ năng đã gọt vỏ, nên chọn loại trắng đục, màu tươi, không có gân đen, sờ vào còn cứng. Củ mềm sẽ bị bở, khi chế biến món chè mất ngon. Nếu mua củ chưa gọt vỏ nên chọn loại không dính bùn đất. Nên rửa thật sạch trước khi gọt. Để củ năng đẹp sau khi gọt, trước tiên, dùng dao bỏ hai đầu củ (nên gọt hơi sâu), sau đó gọt vòng quanh. Không nên ngâm củ năng trong nước vì sẽ làm mất vị ngọt.

Xoài là loại trái cây rất hữu ích trong việc điều trị các bệnh về tiêu hóa. Trong xoài có chứa các enzym giúp phá vỡ protein, tạo điều kiện thuận lợi cho sự hấp thụ vào cơ thể, chất xơ có trong xoài cũng giúp ích rất nhiều trong việc hỗ trợ hệ tiêu hóa làm việc.

Chính vì vậy, món chè xoài củ năng dân dã là món ngọt nhưng có giá trị thanh mát, giải nhiệt rất tốt cho những ngày nắng nóng oi bức, hay những khi cơ thể mệt mỏi. Vị ngọt dịu thanh mát của xoài cùng với những hạt củ năng giòn giòn dai dai thật sự tạo nên sức hấp dẫn cho món chè này.





Trà bí đao khô

Nguyên liệu

- Bí đao: 500g
- Đường nâu: 50g
- Đường phèn: 50g

Thực hiện

Bí đao: gọt vỏ, xắt lát, phơi nắng cho héo rồi cho vào chảo sao vàng. Nếu trái bí lớn, phải chia ra nhiều mẻ để sao. Chờ bí nguội, cho vào lọ để bảo quản.

Khi uống, lấy bí cho vào nồi, thêm đường, nấu tới khi nước trong bí đao tiết ra hết, chắt nước vào bình, bỏ bã, chờ nước bí nguội, cho vào ngăn mát tủ lạnh.

Mách nhỏ: Chọn loại bí có ít ruột, món trà sẽ ngon hơn.

Dinh dưỡng

Uống nước bí đao hàng ngày giúp thanh nhiệt, giải độc cơ thể. Đặc biệt, trong mùa nắng nóng, uống nước ép bí đao còn giúp phòng ngừa bệnh cảm, giảm mụn nhọt, lở ngứa, rôm sảy. Bí đao còn có tác dụng rất tốt để làm đẹp da.

Trà bí đao đường phèn

Nguyên liệu

- Bí đao: 500g
- Đường nâu: 50g
- Đường phèn: 50g
- Long nhãn: một ít

Thực hiện

Bí đao: rửa sạch, để nguyên vỏ (nếu không yên tâm về nguồn gốc của bí thì có thể gọt bỏ vỏ, bỏ hạt. Tuy nhiên, như vậy sẽ làm mất đi hương vị và tác dụng thanh nhiệt của trà bí đao rất nhiều), xắt hạt lựu, cho vào nồi, đổ đường và long nhãn vào, đảo đều, ướp trong 30 phút.

Bắc nồi lên bếp, nấu trên lửa nhỏ (không cho thêm nước, bí sẽ tự ra nước). Khi nồi bí sôi thì hạ lửa nhỏ tới mức thấp nhất, hầm tiếp cho tới khi bí nát nhừ, nước bí nâu và sánh.

Múc bí cho vào rây có mắt nhỏ, ép lọc lấy nước cốt, bỏ phần bã đi.

Cất trà vào bình thủy tinh, đậy kín, để ngăn mát tủ lạnh uống dần.



Dinh dưỡng

Trà bí đao rất dễ làm và là món giải khát tuyệt vời cho mùa hè.

Trà bí đao có tính thanh nhiệt rất cao, phòng chống say nắng, và có tác dụng giảm cân hiệu quả.

Mách nhỏ: Nên chọn trái bí già, vỏ xanh đậm, thì món trà sẽ có chất lượng hơn.



Thạch trà xanh hạt sen

Nguyên liệu

- Hạt sen tươi, hoặc hạt sen khô: 300g
- Đường phèn: 100g
- Bột trà xanh: 1 muỗng cà phê
- Sữa tươi: 1 lít
- Đường cát trắng: 100g
- Bột gelatin: 30g
- Hạt é: 1 muỗng canh
- Nước cốt dừa đóng hộp, đá bào

Thực hiện

Bột trà xanh đổ ra chén, châm vào khoảng 2 muỗng canh nước sôi nóng già, hòa cho bột tan hoàn toàn.

Bột gelatin đổ ra chén nhỏ, thêm vào tầm 2 muỗng canh nước lọc, sau đó cho chén bột gelatin vào lò vi ba bấm khoảng 30 giây, để bột tan chảy hoàn toàn, lấy chén bột ra để qua một bên.

Sữa tươi, đường cát trắng cho vào nồi khuấy tan, nấu nhỏ lửa đến khi sữa nóng già (không để sôi) thì cho bột trà xanh và bột gelatin đã hòa tan vào.



Vừa nấu vừa khuấy đến khi hỗn hợp hòa quyện với nhau thì tắt bếp. Đổ hỗn hợp vào âu thủy tinh sạch, hớt bọt, để nguội rồi cho vào tủ lạnh từ 6 đến 7 tiếng để phần thạch đông cứng lại.

Hạt sen mua về rửa sạch, lấy bỏ tim sen. Nấu nồi nước sôi khoảng 3 đến 4 chén nước nhỏ rồi cho hạt sen vào nấu lửa nhỏ cho đến khi chín mềm. Khi ăn thử hạt sen đã mềm mới cho đường phèn vào nấu nhỏ lửa, nêm nếm lại tùy theo khẩu vị của bạn.

Hạt é đãi qua nhiều lần nước cho thật sạch, ngâm vào âu nước lạnh cho hạt é nở, sau đó đổ hạt é ra cái rổ nhỏ, để cho ráo.

Phần thạch sau khi đông, lấy ra cắt thành từng miếng nhỏ vừa ăn. Khi dùng, múc chè hạt sen vào chén, thêm thạch trà xanh cắt nhỏ và hạt é, thêm đá bào, chan nước cốt dừa lên bề mặt, trộn đều lên, dùng lạnh.

Dinh dưỡng

Trà xanh giúp thải độc tố ra khỏi cơ thể và cũng là một vị thuốc lợi tiểu, kích thích trung khu vận động của huyết quản, gia tăng độ lọc của thận.

Hạt sen vị ngọt tính mát, có chứa các chất dinh dưỡng như: tinh bột, chất đường, protein, chất béo, canxi, photpho, sắt... là thức ăn bổ tim, bổ tỳ vị, an thần. Thường dùng chữa cơ thể suy nhược, ăn uống kém, mất ngủ, tiêu chảy, suy dinh dưỡng...

Hạt é có tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, lợi cổ họng, giải nhiệt, thông tiện, thường dùng chữa ho khan, cổ họng sưng đau, nôn

ra máu, chảy máu cam, viêm đường tiết niệu, nhức răng, đau mắt đỏ, mụn nhọt.

Thạch trà xanh hạt sen có nhiều chất bổ dưỡng và là món giải khát để phòng trừ các bệnh về nhiệt.





Rau câu củ hũ dừa

Nguyên liệu

- Củ hũ dừa: 200g; Hành tây: 30g
- Kem sữa: 50ml; Sữa tươi: 30ml
- Lá gelatin: 6 lá
- Muối, tiêu, dầu ăn

Thực hiện

Hành tây và củ hũ dừa cắt nhỏ rồi xào với dầu ăn cho thơm. Cho sữa tươi và kem sữa vào nấu mềm. Sau đó cho vào máy xay nhuyễn, nêm muối, tiêu vừa ăn. Nấu sôi lại, cho lá gelatin vào.

Đổ hỗn hợp vào khuôn, cho vào ngăn mát tủ lạnh khoảng 1 giờ là dùng được.

Dinh dưỡng

Trong củ hũ dừa rất giàu chất xơ, tốt cho hệ tiêu hóa và có nhiều khoáng chất. Khi chọn mua, nên lưu ý chọn đợt củ hũ dừa có màu trắng chắc, bấm móng tay thấy mềm là củ hũ dừa non. Nên chọn đợt vừa, không quá to. Đợt củ hũ dừa xiêm ăn ngọt hơn các loại dừa khác.

Sữa sen

Nguyên liệu

- Hạt sen tươi: 200g
- Đường cát trắng: 1 chén nhỏ

Thực hiện

Hạt sen tươi (mua loại đã bóc vỏ và lấy tim sen) rửa sạch.

Xay hạt sen làm 2 lần, mỗi lần 100g hạt sen. Cứ 100g hạt sen xay cùng 1 lít nước. Lọc bỏ bã. Phần bã còn lại có thể dùng vải xô bóp kĩ cho ra nước. Nước sen sau khi đã lọc bỏ xong bã khá đặc và thơm.

Cho nồi sữa sen lên bếp đun sôi với lửa vừa, khi đun nhớ khuấy đều để sen không bị dính xuống đáy nồi. Hòa tan cùng với đường cát trắng tùy theo khẩu vị.

Chờ cho sữa sen nguội bớt, đổ ra bình hoặc chai, cất vào tủ lạnh.

Dinh dưỡng

Sữa sen uống khi lạnh sẽ ngon hơn. Tuy nhiên vào những lúc ốm hay mệt mỏi, nên dùng sữa sen nóng ấm.



Sữa hạt sen không những rất thơm ngon mà còn vô cùng bổ dưỡng. Có người nói loại đồ uống này như hội tụ hết những tinh túy của loài sen thanh cao, càng uống càng cảm nhận được hương thơm, sự trong lành, tinh khiết của sen - loài hoa “gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”!



Atiso nấu lá dứa

Nguyên liệu

- 3-4 bông atiso
- 1 bó lá dứa
- Vài viên nhỏ đường phèn

Thực hiện

Atiso rửa sạch, cắt bỏ phần cuống.

Lá dứa rửa sạch, cuộn tròn và cột lại.

Cho bông atiso vào nồi, thêm lá dứa và nước lạnh đổ ngập mặt bông atiso, rồi đun sôi.

Vì thời gian hầm bông atiso khá lâu, để tiết kiệm thời gian bạn có thể dùng nồi áp suất, hay nồi ủ, ủ khoảng 4-5 tiếng đến khi bông atiso mềm, ra hết chất ngọt. Nếu dùng nồi thường để đun thì đun từ 1 đến 1,5 tiếng, thỉnh thoảng cạn nước bạn châm vào một ít nước lạnh và tiếp tục đun sôi.

Khi bông atiso đã ra hết chất ngọt, vớt bỏ bông ra đĩa, sau đó thêm vài viên đường phèn và tiếp tục đun cho tan hết đường.

Để nguội rồi cho vào bình, cất vào tủ lạnh để dùng dần.



Dinh dưỡng

Phần bông atiso sau khi hầm, có thể ngắt cánh và ăn phần phía dưới cánh và phần nhụy của bông, chấm với chút muối tiêu chanh sẽ càng ngon hơn.

Atiso chứa nhiều chất chống oxy hóa hơn các loại rau củ khác. Một số chất chống oxy hóa có trong atiso như quercetin (hợp chất chống ung thư, thúc đẩy sự hoạt động của hệ miễn dịch), rutin (tăng cường sức chịu đựng và sức bền thành mạch mao mạch, làm cho thành mạch dẻo và đàn hồi hơn, tăng tính thẩm thấu, phòng ngừa nguy cơ giòn đứt, vỡ mạch), anthocyanins (hợp chất hữu cơ thiên nhiên có khả năng giúp cơ thể chống tia tử ngoại, viêm nhiễm và ung thư), cynarin (hợp chất có tác dụng lợi mật), luteolin (hợp chất chống lão hóa não và viêm não), silymarin (chất chống oxy hóa mạnh), ngoài ra chất chống oxy hóa có trong atiso sẽ làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú.

Nước atiso thơm mát, thoang thoang mùi của lá dứa, uống hàng ngày giúp thanh lọc gan, điều tiết sự lưu thông của mật, cải thiện khả năng tiêu hóa và giảm mỡ máu.





Các cách thanh nhiệt - giải độc cơ thể

Về ăn uống

Uống nước đúng cách: Dùng nước để giải nhiệt cơ thể là phương pháp đầu tiên mọi người nghĩ đến, nhưng không phải ai cũng biết uống nước một cách hiệu quả. Uống nước lạnh quá sẽ gây khó chịu cho đường tiêu hóa hay bị chuột rút hoặc thậm chí tiêu chảy. Ngược lại, uống nước quá nóng sẽ gây tổn thương niêm mạc thực quản, kích thích tăng sinh niêm mạc, có thể dẫn đến ung thư thực quản. Do đó, khi uống nước, nhiệt độ nước thích hợp nhất là 10 đến 30 độ C, và uống càng chậm càng tốt. Vì uống nước quá nhiều trong một thời gian ngắn sẽ nhanh chóng làm máu loãng ra, làm tăng gánh nặng cho tim, nguy hiểm nhất là khi vừa tập thể dục, chạy, hay làm việc nặng... Hoặc, sẽ làm tăng tiết mồ hôi và tăng thêm sự mất mát các chất điện giải như natri, kali, dẫn đến cảm giác khát nhiều hơn. Ngoài ra còn, có thể gây ra nấc cụt hoặc chướng bụng. Hãy uống nước từ từ và chia nhỏ lượng nước uống, sẽ có hiệu quả tốt nhất để giảm bớt cơn khát. Lưu ý bổ sung đủ lượng nước cho cơ thể, đều đặn vào các thời điểm khác nhau trong ngày.

Uống đồ uống giải nhiệt: Như nước dừa, nước chanh, rau má, nước mía, sâm lạnh, sương sâm, sương sáo, hạt é, hoặc bột sắn dây... những loại đồ uống này bổ sung chất điện giải, ngăn ngừa mất nước. Một ly nước chanh có thể giúp cân bằng quá trình tiết mồ hôi của cơ thể một cách nhanh chóng. Nên hạn chế những loại nước ngọt có gaz, bia, thức ăn có chứa nhiều đường vì nó sẽ làm cơ thể nóng hơn.

Uống mocktail: Thử một ly mocktail để giúp cơ thể giữ nước. Chẳng hạn pha trộn nước ép trái cây với ly kem tươi mát sảng khoái sẽ tạo nên một ly mocktail thơm ngon, mát lạnh và giúp cơ thể giữ nước.

Uống nước chanh thanh lọc cơ thể: Trong quả chanh tươi có một lượng lớn axit citric, cao tới mức có thể đạt tới 8% trọng lượng quả. Theo khoa học, đây là loại axit hữu cơ yếu, xuất hiện trong các quá trình trao đổi chất của hầu hết các sinh vật. Nó là một trong các chuỗi hợp chất tham gia vào oxy hóa sinh lý chất béo, protein và cacbonhydrat. Bởi vậy, lý thuyết nói rằng, khi uống nước chanh thì quá trình tiêu hóa các chất sẽ được thúc đẩy nhanh hơn, giải phóng năng lượng theo đường bài tiết tự nhiên được kích thích. Tuy nhiên, đó chỉ là khi nồng độ axit đạt mức thấp đủ để không ảnh hưởng đến dạ dày. Trên thực tế, chúng ta uống trực tiếp nước chanh vào cơ thể thì rất khó để kiểm soát được hàm lượng axit này ở mức chuẩn khi nạp vào cơ thể. Vì vậy dùng nước chanh một thời gian dài nguy cơ dạ dày của bạn bị bào mòn sẽ khá lớn.

Ăn nhiều trái cây: Các loại trái cây có tính mát như dưa hấu, cam,



đào, thơm (dứa), đu đủ, bưởi, dâu, lê, táo... sẽ giúp cơ thể giải nhiệt. Các loại hoa quả này cũng giàu vitamin C, giúp cơ thể giữ nước. Nên dùng ít nhất một khẩu phần trái cây trong ngày hoặc một ly nước ép sẽ rất tốt cho cơ thể nhất là vào những ngày hè oi bức.

Ăn nhiều rau xanh: Rau xanh chứa một lượng nước lý tưởng giúp cơ thể giữ nước một cách tự nhiên. Nhớ thêm salad vào khẩu phần ăn, vì salad giúp cơ thể mát hơn và ngăn ngừa mất nước. Một đĩa salad sống (có thể cho vào tủ lạnh cho hơi lạnh) sẽ duy trì nhiệt độ cơ thể ở mức ổn định. Trộn các loại rau như xà lách, dưa leo... là một “cơn mưa mát lạnh” giải nhiệt cơ thể vào những ngày hè oi bức.

Bữa tối: Không nên ăn quá no, điều này sẽ khiến bộ máy tiêu hóa của cơ thể phải làm việc nhiều hơn, thân nhiệt có xu hướng tăng lên, khiến cơ thể có cảm giác nóng nực hơn. Ngoài ra, nên tránh hoặc hạn chế dùng các thực phẩm như cá, thịt quá nhiều, và tránh đồ cay nóng như ớt, tỏi, hành lá, hẹ, hành tây, hạt tiêu, quế, gừng, đại hồi, rượu trắng...

Những loại thực phẩm thanh nhiệt giải độc

Khổ qua: Đứng đầu danh sách. Còn gọi là mướp đắng, mang tính hàn, có tác dụng làm mát, sáng mắt, giải độc, giải khát. Khổ qua dùng làm thức ăn mùa hè rất phù hợp. Khổ qua thường được dùng dưới dạng ăn sống, luộc, xào, nhồi thịt hầm, hoặc thái ra, phơi khô, dùng thay trà, có tác dụng thanh nhiệt rất hiệu quả.

Bí đao: Cũng là hàng top các loại thực phẩm thanh nhiệt, giải độc. Bí đao tính mát, giúp thanh nhiệt, giảm tác hại của nắng nóng. Bí đao thường dùng nấu canh với tôm hay thịt nạc, hoặc ép lấy nước uống làm mát cơ thể, cũng có thể phơi khô làm trà. Và các loại quả như bầu cùng họ với bí, mướp, cà chua, dưa leo, bắp non... cũng có công dụng thanh nhiệt.

Rau má: Có vị hơi ngọt, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, nhuận gan, giải độc, lợi tiểu. Ngoài ra, rau má cũng là một loại dược thảo bổ dưỡng, nhiều vitamin và khoáng chất, bao gồm chất chống oxy hoá, giúp cải thiện trí nhớ, làm chậm quá trình lão hoá, cải thiện tuần hoàn, chữa nhiều chứng bệnh về da. Các loại rau khác cũng có tác dụng tương tự như rau dền, rau ngót, rau muống, rau đay, rau cần, bắp cá, bông cải xanh, bắp cải...

Củ sắn: Hay còn gọi là củ đậu, là loại thực phẩm lý tưởng của mùa hè, có công dụng giải nhiệt, giải rượu rất tốt, chữa chứng ăn không tiêu. Củ sắn thường được ăn sống, làm gỏi, làm bò bía, nấu canh, xào với thịt hoặc ép lấy nước uống giải khát.

Củ năn: Còn gọi là củ mã thầy, vị ngọt, tính lạnh, có công dụng thanh nhiệt, dùng ăn sống hoặc ép lấy nước giải khát, đồng thời có tác dụng dự phòng tích cực cho một số bệnh lý viêm nhiễm mùa hè như viêm họng, viêm amidan, viêm phế quản, viêm phổi, viêm môi miệng, viêm dạ dày, ruột...

Ngó sen, củ sen: Thường được dùng làm gỏi, sắc uống thay trà, hay ép lấy nước uống, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, giải rượu, chữa các chứng xuất huyết do nhiệt.



Hạt sen: Vị ngọt, sáp, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc cơ thể, điều trị tiêu chảy, mất ngủ, khó tiêu, đầy bụng, ăn kém, chữa khát do sốt cao, mất nước. Hạt sen giàu hàm lượng protein, magie, kali và photpho, hàm lượng mỡ bão hòa, natri và cholesterol lại rất thấp, giàu chất xơ lại không chứa đường, hương vị thơm ngon, hợp với sở thích của nhiều người.

Khoai từ: Dùng làm thức ăn kiêng cho người tiểu đường, tăng huyết áp, béo phì; là thức ăn hỗ trợ cho phòng chống nhiễm độc kim loại nặng trong môi trường sống, môi trường lao động có chất độc. Ngoài ra, củ cải trắng cũng giúp điều hòa thân nhiệt, tiêu viêm, chống khát. Cà rốt cũng là loại thực phẩm giúp hạ nhiệt cơ thể.

Nghệ: Giúp cơ thể chống lại các vi khuẩn sống ký sinh trong ruột, đặc biệt rất tốt cho hệ tiêu hóa, chống ung thư, giảm cân, kháng viêm, giảm nguy cơ nhiễm trùng, giải độc gan, làm đẹp da.

Nấm rơm, nấm đông cô: Có giá trị dinh dưỡng rất cao, chứa nhiều chất đạm, vitamin C và các axit amin cần thiết cho cơ thể, thanh nhiệt tiêu độc. Đây là thực phẩm lý tưởng trong mùa nóng cho những người bị cao huyết áp, rối loạn lipid máu và các bệnh lý về gan mật.

Rong biển: Làm dẻo dai các mạch máu và các mô tế bào, giúp điều hòa hoạt động giữa các hệ thống trong cơ thể. Thành phần quan trọng trong rong biển là chất fertile clement, có tác dụng điều tiết máu lưu thông, tiêu độc, loại bỏ các cặn bã trong cơ thể.

Đậu hũ: Được làm từ đậu nành, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tăng sinh tuyến nước bọt. Dân gian hay dùng đậu hũ tươi nấu với lá hẹ để trị cảm nắng. Món này có tác dụng làm mát phổi, giải độc cơ thể, bồi bổ cơ thể.

Hạt é, hạt lười ươi, mủ trôm, sương sâm, sương sáo, sương sa...: Là các nguyên liệu chế biến thức uống dân gian thanh nhiệt tức thì, ngoài ra còn lợi tiểu, tiêu độc, giảm viêm, sưng, chảy máu cam, đau mắt đỏ, mụn nhọt...

Các loại canh chua: Cũng có tác dụng làm mát và rất thích hợp cho việc giải nhiệt mùa hè. Đó là vì trong canh chua thường có cà chua, me, thơm, lá giang... có tính hàn, tác dụng thanh nhiệt, giải độc.

Ngoài rau củ quả, thì các loại cá đồng như cá rô, cá lóc, ếch, hay thịt vịt, thịt chim bồ câu... cũng được coi là thực phẩm tốt trong mùa nắng nóng. Trong các loại hải sản thì có con trai, hào, mực ống... có tính hàn, giúp giải độc, thanh nhiệt, tốt cho cả nam phụ lão ấu.

Đậu xanh: Có vị ngọt, tính mát, thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu. Dùng dưới dạng cháo, chè hoặc giá. Dân gian hay nấu cháo đậu xanh còn vỏ dùng để giải nhiệt, giải độc; khi nổi mề đay mẩn ngứa do trúng phải thức ăn gì đó, uống một ly nước chè đậu xanh chỉ ít phút sau các vết mẩn đỏ ấy sẽ dần biến mất.

Đậu đen: Có vị ngọt, tính hàn, bổ thận, bổ gan, trị thiếu máu, trừ phong nhiệt, giải độc và bồi bổ cơ thể. Món ăn giải nhiệt rất tốt



trong mùa hè là cháo đậu đen hầm gà ác, thích hợp với mọi lứa tuổi.

Đậu ván trắng: Vị ngọt, tính bình, kiện tỳ ích khí, là loại thực phẩm đặc biệt tốt cho những tháng cuối mùa hạ và đầu mùa thu. Danh y Lý Thời Trân cho rằng loại đậu này có thể cầm tiêu chảy, thanh nhiệt, làm ấm tỳ vị, trừ thấp nhiệt và làm hết chứng tiêu khát.

Đậu đỏ: Trị được các chứng mụn lở, phù thũng, đi tả, đau buốt cơ thể, nôn mửa.

Đu đủ: Là loại trái cây đứng đầu trong danh sách hoa quả giải nhiệt. Đu đủ có tính hàn, vị ngọt, thanh nhiệt, bổ tỳ. Ăn vào mùa nào cũng tốt.

Dưa hấu: Được coi là “vua các trái cây” trong mùa hè. Vỏ trái dưa hấu, còn gọi là tây qua bì, là một vị thuốc có công dụng thanh nhiệt, dùng dưới dạng sắc, hầm uống thay trà hoặc chế thành các món gỏi ăn khá ngon. Dưa hấu không chỉ hấp dẫn bởi hương thơm và vị ngọt của nó mà dưa hấu còn chứa rất nhiều nước giúp dễ dàng giải tỏa cơn khát trong ngày hè.

Dâu tây: Vị ngọt, tính hàn, trừ nhiệt, là vị thuốc bổ huyết. Đây là một loại trái nên dùng nhiều trong mùa hè dưới dạng sirô làm nước giải khát, trà dâu hoặc chế thành mứt dâu.

Cam: Nước cam vắt thanh nhiệt tốt, giàu vitamin C, giúp tăng sức đề kháng và khả năng hấp thu chất sắt. Nước cam còn chứa nhiều canxi hơn là các sản phẩm từ sữa, canxi tập trung nhiều trong các tép cam và vỏ cam. Khi pha nước cam, một phần lớn canxi sẽ

tiết ra hoà cùng nước cam. Để tận dụng tối đa lượng canxi, cần ăn cam cắt miếng. Các vi chất trong nước cam bay hơi rất nhanh khi tiếp xúc với không khí, vì thế phải dùng ngay sau khi pha chế.

Chanh: Có nhiều vitamin C, có tác dụng giải khát, giúp tiêu hóa tốt, giải độc, thanh nhiệt, chống nóng. Chanh dùng rất tốt trong mùa hè cho những người hay bị rối loạn tiêu hóa, chán ăn mệt mỏi, họng khô miệng khát, dễ bị nôn, phụ nữ có thai. Khi trong người cảm thấy nóng hầm hầm, nổi nhiều mụn, khó chịu, uống một ly nước chanh sẽ giúp hạ hỏa rất nhanh.

Mơ: Chứa nhiều kali, magie, giúp tăng cường sức đề kháng cho cơ thể. Mơ cũng chứa vitamin C, sắt và beta caroten. Mơ ngâm với đường là món nước giải khát tuyệt vời cho mùa hè, và cũng chữa trị chứng ăn không tiêu, đầy bụng.

Nho: Chứa nhiều loại vitamin tốt cho cơ thể, nên nho thường được dùng hỗ trợ chữa trị nhiều bệnh về gan, thận, tim mạch. Ăn nho mỗi ngày không những thanh lọc cơ thể mà còn giải khát rất tốt.

Lê: Vị ngọt, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát. Trong người nóng bức, dùng vài trái lê sẽ giúp cơ thể giải nhiệt rất nhanh.

Thơm (dứa): Có nhiều thành phần bổ dưỡng cho sức khỏe, giàu chất xơ, các enzym tiêu hóa, vitamin C, canxi và kali, không có cholesterol. Do đó, thơm có tác dụng thanh nhiệt, giảm mỡ, kích thích tiêu hóa, tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Bơ: Chứa chất béo bão hòa đơn nên rất tốt cho sức khỏe, chất



béo này còn hỗ trợ đốt cháy mỡ thừa hiệu quả. Trái bơ có hơn 14 loại vitamin và khoáng chất bao gồm canxi, sắt, đồng, magie, photpho, kali, natri, kẽm, mangan và selen. Không những dồi dào và đa dạng dưỡng chất, bơ còn rất dễ kết hợp với các loại sữa và trái cây khác để cho ra món sinh tố tuyệt hảo!

Bột sắn dây: Hòa với nước đun sôi để nguội và một ít chanh, đường, uống hàng ngày, hoặc ăn củ sắn dây luộc, nấu chè sắn dây... có tác dụng thanh nhiệt tốt, giải độc, loại trừ rôm sảy.

Nước dừa: Ai cũng yêu thích hương vị ngọt dịu, thơm mát của nước dừa. Đây là nguồn giàu chất điện giải và dồi dào vitamin, khoáng chất như kali, magie, mangan, vitamin C... giúp bù nhanh lượng muối bị mất, tránh mất nước hiệu quả. Nước dừa thậm chí còn rất an toàn cho trẻ nhỏ và những người có hệ miễn dịch kém. Khi uống nước dừa tốt nhất là nên uống ngay khi vừa chặt. Lưu ý: khi mới đi nắng về, đang đói, mệt không nên uống nước dừa, trước khi thi đấu thể thao cũng không nên uống nước dừa.

Nước mía: Có thể mua cây mía tươi, bóc vỏ, chặt từng miếng nhỏ để ăn hoặc ép lấy nước mía để uống. Cho thêm tắc, cam vào, ly nước mía sẽ càng hấp dẫn hơn. Uống nước mía giúp cơ thể giải nhiệt nhanh, lợi tiểu, tăng cường sinh lực.

Trà xanh: Là thức uống thanh nhiệt phổ biến trong mỗi gia đình, giải nhiệt cho cả nhà, ngăn ngừa mụn nhọt. Mỗi ngày nên nấu một ấm trà xanh, hoặc dùng trà xanh hãm với nước sôi để uống.

Các vị thuốc từ thiên nhiên

Cây mã đề: Có tác dụng lợi tiểu, chữa ho, kháng sinh... Uống nước sắc mã đề có tác dụng trừ đàm, kéo dài 6-7 giờ, mạnh nhất sau khi uống 3-6 giờ. Nước mã đề cũng có tác dụng ức chế đối với một số vi trùng bệnh ngoài da.

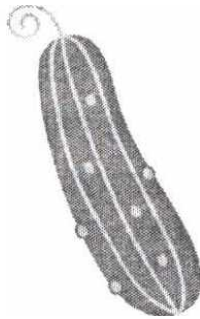
Râu bấp: Có vị ngọt, lợi tiểu, tiêu thũng, thông mật, lợi mật... Râu bấp có chứa vitamin A, vitamin K, vitamin B1, B2, B6, vitamin C, vitamin PP và nhiều sinh tố vi lượng khác. Râu bấp tươi và râu bấp khô đều dùng được. Uống nước râu bấp hàng ngày có tác dụng làm tăng bài tiết mật, ngoài ra còn làm hạ đường huyết, tăng bài tiết nước tiểu và làm máu chóng đông.

Atiso: Mát gan, giải nhiệt, thải độc tố, đẹp da, bổ dưỡng, kích hoạt tiêu hóa, lợi gan mật, trợ tim, lợi tiểu, điều trị đau gan, giảm đau dạ dày. Đối với những người bệnh tiểu đường dùng atiso rất tốt.

Nha đam: Là nguyên liệu chế biến sinh tố giải độc tố hiệu quả, nha đam giúp hệ tiêu hóa thải loại kịp thời độc tố, mặt khác chúng còn cung cấp cho cơ thể một lượng đáng kể các vitamin A và nhóm B, C và E cùng với khoáng chất như magie, sắt, kẽm, selen.. Chế biến sinh tố nha đam rất đơn giản. Lấy phần trắng trong lá nha đam xay nhuyễn cùng nước, vắt một quả cam vào và cho đường vừa ngọt. Lưu ý, phụ nữ có thai và cho con bú không nên dùng loại sinh tố này. Mặt khác, nha đam cũng nhạy cảm với các loại thuốc kháng sinh, nên trong giai đoạn có sử dụng thuốc cũng không nên uống sinh tố nha đam.



Ngoài ra có thể dùng kim ngân hoa, cúc hoa trắng và bồ công anh, sắc hoặc hãm nước sôi để uống giải nhiệt và bảo vệ gan. Ba loại thảo dược này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm, làm mát gan, sáng mắt... tuy nhiên, đây là thuốc chữa bệnh, không phải thực phẩm, nên khi dùng phải theo sự chỉ định của thầy thuốc.



Mục lục

<i>Canh rau má nấu cá rô đồng</i>	7
<i>Lẩu khổ qua cá thác lác</i>	9
<i>Khổ qua nhồi thịt</i>	11
<i>Canh khổ qua thịt băm</i>	13
<i>Canh bí đao thịt vịt</i>	14
<i>Canh nha đam thịt bò</i>	16
<i>Canh đậu xanh bí đỏ</i>	18
<i>Canh khoai môn củ năng</i>	20
<i>Canh củ sắn đậu đỏ</i>	21
<i>Canh đậu hũ thập cẩm</i>	22
<i>Kim ngân hoa nấu đậu</i>	24
<i>Canh atiso nấu sườn non</i>	26
<i>Atiso hầm giò heo</i>	28
<i>Canh sườn dê nấu hà thủ ô</i>	30
<i>Canh rong biển nấu nghêu</i>	32
<i>Canh cua rau dlay</i>	34
<i>Canh rau ngót nấu hến</i>	36
<i>Canh mía lau, cà rốt, thịt nạc</i>	38
<i>Canh bầu nấu hến</i>	40
<i>Canh nghêu nấu thơm</i>	42
<i>Canh hàu cải thảo</i>	44
<i>Canh nghêu cải ngọt</i>	46
<i>Canh lá giang sò lông</i>	48
<i>Canh cá lóc khoai từ</i>	50
<i>Canh khoai từ nấu sườn</i>	52
<i>Canh mướp riêu cua</i>	54
<i>Canh mướp thịt nạc</i>	56





Canh mướp chua ngọt 58

Trứng vịt lộn nấu bầu 60

Canh thịt bò, đậu nành 62

Canh bắp bò nấu khế chua 64

Canh táo tây, thịt bò, nấm hương 67



Canh hoa thiên lý, giò sống 69

Canh củ hũ dứa nấu thịt viên 71

Canh vỏ dưa thịt băm 73

Canh dưa leo nhồi thịt 74

Canh khổ qua, bạc hà 76

Canh khổ qua, lá sen 77

Nước râu bắp mía lau 78

Sinh tố rau má đậu xanh 80

Mủ trôm hoa quả hạt é 82

Nha đam nấu đường phèn 84

Chè bắp nấu bột sắn dây 85

Chè cốm sắn dây 87

Chè nha đam long nhãn 89

Chè đậu xanh nha đam 90

Chè hạt sen nha đam 92

Chè đậu xanh nguyên vỏ 93

Chè hạt sen nhãn nhục 95

Chè hạt sen táo đỏ 96

Chè hạt sen củ năng 98

Chè xoài củ năng 100

Trà bí đao khô 103

Trà bí đao đường phèn 104

Thạch trà xanh hạt sen 106

Rau câu củ hũ dứa 109

Sữa sen 110

Atiso nấu lá dứa 112

Các cách thanh nhiệt - giải độc cơ thể 115



Các món dân dã
Đậm đà - Thanh mát
Món canh - chè

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc - Tổng biên tập: KHÚC THỊ HOA PHƯƠNG
Biên tập : NGUYỄN THỊ KIM HẰNG
Bìa: LA NGUYỄN QUỐC VINH
Trình bày: BÙI NGHĨA
Sửa bản in: BÌNH PHƯƠNG

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
39 Hàng Chuối - Hà Nội
ĐT: (04) 39717979 - 39710717 - 39716727
Fax: (04) 39717980
Email: nxbphunu@vnn.vn
Website: www.nxbphunu.com.vn

CHI NHÁNH
16 Alexandre de Rhodes - Q1- Tp.HCM
ĐT: (08) 38294459 - 38228467
Fax: (08) 38234806

In 1.500 cuốn, khổ 14.5 x 20.5 cm tại Công ty Cổ phần In Khuyến Học Phía Nam
Trụ sở: 128/7/7 Trần Quốc Thảo, Phường 7, Quận 3, Tp.HCM
Xưởng In: 9-11 đường CN1 (KCN Tân Bình), P.Sơn Kỳ, Q.Tân Phú, Tp.HCM
Số đăng ký KHXB: 221 - 2016/CXBIPH/02-03/PN, ký ngày 20/01/2016
QĐXB số: 62/QĐ - PN, ngày 28/01/2016
ISBN: 978-604-56-3276-5
In xong và nộp lưu chiểu quý 1 - 2016

Các món DÂN DẪ ĐẬM ĐÀ THANH MÁT

MÓN CANH - CHÈ

Chanh, dưa hấu, đậu xanh, đậu đỏ, rau má, khổ qua, bí đao, củ sắn... những thực phẩm tưởng chừng rất bình thường nhưng lại có tác dụng phi thường đối với cơ thể.

Hãy đến với **Các món dân dã đậm đà – thanh mát** khám phá công dụng của chúng và hướng đến một cơ thể khỏe mạnh, tránh xa bệnh tật trong tương lai.



Phát hành tại:

Nhà xuất bản Phụ Nữ

39 Hàng Chuối - Hà Nội - ĐT: (04) 39.710717

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q.1 - TP.HCM

ĐT: (08) 38.294459 - Fax: (08) 38.234806



ISBN 978-604-56-3276-5



9 786045 632765

Giá: 34.000đ

TATN: Món canh-chè