

THANH BÌNH
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng cho người

BỆNH DẠ DÀY



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

THANH BÌNH
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng cho người

BỆNH DẠ DÀY



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG
CHO NGƯỜI BỆNH DẠ DÀY

(THANH BÌNH - *Biên soạn*)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ-THÔNG TIN

KHÁI NIỆM VỀ DẠ DÀY

Dạ dày ở giữa thực quản và tá tràng, là bộ phận tiêu hoá lớn nhất, có vai trò chứa và tiêu hoá thực phẩm. Hình dạng và vị trí của nó biến đổi theo sự biến đổi của thể vị và dung lượng thức ăn ít hay nhiều. Dạ dày còn chịu sự tác động của tuổi tác, cá tính và thể chất của từng người. Quan sát dạ dày dưới tiêu ảnh X - quang, chúng ta sẽ thấy rõ dạ dày của trẻ em, người già, người thấp mập thường là hình song bò; người cao gầy thì dạ dày có hình móc câu; còn người có thể chất cường tráng thì dạ dày có hình chữ "J". Do sự phát triển của cơ thành dạ dày, sự biến hoá của dung tích dạ dày cũng rất lớn. Ví dụ: khi đói, dung tích của dạ dày co lại như khoang hẹp của ống ruột, nhưng khi đã ăn cơm no thì dung tích dạ dày lại lớn gấp bội. Ngoài ra, dung tích của dạ dày cũng tăng trưởng theo tuổi. Ví dụ như trẻ em mới sinh ra, dung tích dạ dày khoảng 7ml, sau 1 tuổi đã lớn khoảng 300ml, đến 3 tuổi thì có thể đạt đến 3000ml. Bề mặt của dạ dày đại bộ phận là rời rạc, vì thế mà quy mô hoạt động của nó cũng tương đối lớn. Qua đặc điểm này cấu dạ dày, chúng ta có thể nói dạ dày không có một hình dạng và vị trí nhất định, nhưng xét về hình dạng cơ bản mà nói thì nó thường ở dạng cố định.

BỆNH VIÊM LOÉT DẠ DÀY

Bệnh viêm loét đường tiêu hoá là một loại bệnh dạ dày mạn tính thường gặp, viết tắt là bệnh viêm loét, thông thường chỉ xảy ra ở dạ dày và phần đầu của tá tràng - phân biệt như sau: Viêm loét dạ dày (Gastric ulcer - GU) và viêm loét tá tràng (Duodenal ulcer - DU). Vì viêm loét xảy ra tại dạ dày nơi mà tiếp xúc với dịch chua của dạ dày, có quan hệ mật thiết với vị tam toan và dung môi pepsine cho nên gọi là viêm loét đường tiêu hoá.

Đặc điểm lâm sàng của bệnh là đau bụng trên mạn tính theo chu kỳ và có tính quy luật, có liên quan đến mức ăn, thuốc bào chế acid có thể làm giảm triệu chứng bệnh. Bệnh viêm loét có liên quan nhất định tới thời tiết, thời kỳ giao thời giữa mùa thu và mùa đông bệnh phát triển nhiều nhất. Theo thống kê thì nam giới mắc bệnh viêm loét nhiều hơn nữ giới, thanh niên hay mắc bệnh viêm loét tá tràng còn người trung niên thì hay mắc bệnh viêm loét dạ dày. Đau bụng trên là triệu chứng rõ nhất của bệnh viêm loét, thuộc phạm trù "đau dạ dày" trong Đông y.

NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH DẠ DÀY

Nguyên nhân của bệnh dạ dày có liên quan mật thiết đến thức ăn chúng ta ăn. Nếu thường xuyên dùng thức ăn quá nóng hay quá lạnh, uống nhiều

rượu, ăn thức ăn không hợp vệ sinh, quá đói hoặc quá no, thời gian ăn ba bữa không theo qui luật...
Đều có thể làm phát sinh các loại bệnh.

Dạ dày là nơi nạp thức ăn, hấp thụ thức ăn và thanh trừ chất cặn bã, mọi chức năng của nó đều gắn với thức ăn. Tác dụng lớn nhất của nó là nơi gia công và cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể. Ta biết rằng 100% chất dinh dưỡng hấp thụ từ dạ dày. Nếu dạ dày có vấn đề thì cơ thể ta phải đối mặt với nguy cơ "thiếu dinh dưỡng". Vì vậy trong tất cả các phương pháp trị liệu bệnh dạ dày thì phương pháp điều trị thực phẩm nên được các bệnh nhân nắm vững và áp dụng trong quá trình điều trị.

Cuốn sách này sẽ giới thiệu các loại thực phẩm, món ăn và nước uống sử dụng hàng ngày cho bệnh nhân dạ dày rất hiệu quả.

MỘT SỐ LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO BỆNH DẠ DÀY

BÁNH BAO RÁN

Là thức ăn tinh bột mà chúng ta ăn hàng ngày dưới tác dụng của men tinh bột trước tiên được phân giải thành keo. Keo lại phân giải một lần thành đường mạch nha, đường mạch nha lại phân giải một lần nữa thành đường gluco mà con người có thể hấp thu được. Khi tinh bột dưới nhiệt độ cao 180 - 200 độ thì thấy chuỗi phân tử của nó sẽ bị phá vỡ liên kết. Lúc này trở thành keo. Lớp khô vàng hình thành sau khi rán là do lượng keo lớn tạo nên, vì thế dễ tiêu hoá. Khi ăn bánh bao rán, ta thấy có những điểm đen, đây là vết cháy tạo thành do tinh bột gặp nhiệt độ quá nóng. Trong những vết cháy nhỏ này có nhiều những lỗ trống. Sau khi ăn, chúng có thể hút rất nhiều nước, khí thể, dịch vị, vi khuẩn và độc tố trong dạ dày và ruột, cuối cùng bị bài tiết ra ngoài cùng với phân. Như vậy, người có quá nhiều men dạ dày ăn bánh bao rán, sẽ cảm thấy rất dễ chịu vì rất nhiều men dạ dày được hấp thụ đi, người trưởng

bụng sẽ cảm thấy thoải mái vì khí thể quá nhiều trong đường ruột được hấp thụ một phần, người tiêu hoá không tốt mà gây ra buồn nôn sẽ giảm triệu chứng thậm chí được chữa khỏi hoàn toàn vì vi khuẩn có hại và độc tố được hấp thụ.

SỮA CHUA

Sữa chua là đồ ăn được chế biến theo phương pháp ăn uống bằng sữa đã qua tiêu độc hoặc sữa bò đã qua lọc mỡ. Nó được làm nhờ cầu khuẩn chuỗi có thể nuôi dưỡng sữa chua, khuẩn gây tạo chua và men của vi khuẩn làm sữa lên men.

Sữa chua bao gồm 4 loại là sữa chua có hàm lượng mỡ cao, sữa chua có hàm lượng mỡ thấp, sữa chua có đường hàm lượng mỡ cao, sữa chua có đường hàm lượng mỡ thấp.

Sữa chua dễ tiêu hoá hơn các loại sữa bò bình thường. Dễ hấp thụ hơn. Do thành phần đặc biệt chứa trong nó đã giúp cho việc tiêu hoá, hấp thụ và bảo vệ đường tiêu hoá hơn. Vì thế sữa chua có tác dụng nhất định với việc phòng và chữa bệnh dạ dày.

QUẢ DỪA

Quả dứa còn gọi là việt vương đầu là thực vật

thuộc họ nhà cọ. Cùi dứa có tính bình vị ngọt, nước dứa có tính ấm. Dứa có công dụng bổ tì ích vị, diệt khuẩn làm sạch đờm, chủ trị mặt vàng, gầy, chán ăn, nôn mửa.

Dứa có chứa lượng đường, vitamin nhóm B, vitamin nhóm C và nguyên tố vi lượng như kẽm, magiê, có thể bổ sung thành phần dinh dưỡng cho dạ dày và tá tràng cho người bị viêm loét dạ dày sau khi bị xuất huyết, nâng cao khả năng kháng bệnh của cơ thể.

QUẢ DÂU

Quả dâu còn gọi là táo dâu, ô thâm. Tính lạnh, vị ngọt chua, bổ tỳ vị giúp tiêu hoá. Quả dâu giàu chất dinh dưỡng như axit béo, axit tanic, axit táo giúp tiêu hoá chất béo, protein và tinh bột có thể dùng điều trị chứng buồn nôn do thức ăn lưu lại, do tiêu hoá không tốt gây ra. Quả dâu còn chứa nhiều loại vitamin như carotin và thành phần vitamin PP, có công dụng nhất định để phòng chống tế bào ung thư phát tán, giảm khả năng phát sinh ung thư. Nếu ăn lượng thích hợp có thể giảm tỉ lệ phát bệnh ung thư.

CAM, QUÝT

Cam quýt có hàm lượng dinh dưỡng phong phú như đường gluco, đường fructose, nhiều loại axit hữu cơ, nhiều loại khoáng chất và vitamin. Đặc biệt là hàm lượng vitamin C, vitamin PP, carotin rất phong

phú. Cam, quýt chứa dầu hỗn phát, có thể kích thích đường tiêu hoá, thúc đẩy tiết dịch vị, thúc đẩy sự vận động của dạ dày ruột nên có tác dụng tiêu hoá thức ăn. Nó còn có thể thúc đẩy tiết ra niêm mạc đường hô hấp, có lợi cho sự bài tiết đờm.

SƠN TRÀ

Sơn trà có lịch sử hơn 2000 năm trồng ở Trung Quốc chủ yếu phân bố ở vùng đông bắc. Quả có màu đỏ đậm, cùi mềm mịn, chua ngọt. Sơn trà có dinh dưỡng phong phú. Cứ 100g sơn trà thì chứa 89mg vitamin, 85mg carotin, 8.5mg canxi, 2.1mg sắt, 0.7mg protein.

Sơn trà tính ấm, có tác dụng tiêu thức ăn giải tích tụ, hoạt huyết giải tích tụ, có công hiệu nhất định với chứng khó tiêu hoá.

TÌ BÀ

Tì bà tính ngọt, chua mát, hợp vị tạo nước bọt, thuận phổi trị ho, thích hợp cho phổi nóng, phổi khô, nước bọt không đủ, tiêu hoá không tốt. Người xưa thường gọi tì bà là quạt vô lo, còn gọi là kim hoàn, tên khác là quýt ru, hình dạng giống như đàn tỳ bà trong nhạc cụ dân tộc nên mới có tên gọi như vậy. Tì bà có chứa nhiều chất dinh dưỡng phong phú, cả hoa, lá, quả, hạt và vỏ đều có thể đưa vào làm thuốc, tạo thành nước tỳ bà, lộ tỳ bà, có công

dụng nhuận họng trị ho, khoé vị, thanh nhiệt.

MÍA

Mía ngọt tính lạnh, có công dụng trợ tỳ hợp trong, giải đờm, trị ho, trị nôn mửa, và có lợi cho đại tiểu tiện, giải độc rượu. Mía ngọt là chất thanh nhiệt tạo mồ hôi, thích hợp cho các bệnh miệng khô, lưỡi khô, nước bọt không đủ, tiểu tiện bất lợi, đại tiện khô kết, tiêu hoá không tốt, nôn mửa, khó ở khi có thai, nóng bức, họng khát. Những bệnh nóng bức, uống nước mía là tốt nhất.

NHO

Ăn nho tươi tác dụng tạo bọt khai vị, ăn nho khô có tác dụng ích khí bổ máu, giải rượu, giãn gân hoạt huyết rất mạnh. Quả nho có chứa thành phần dinh dưỡng phong phú như đường gluco, axit oxalic, canxi, sắt... Ăn nho rất có hiệu quả với việc điều trị viêm dạ dày. Nho khô là thực phẩm dinh dưỡng có công dụng bổ dưỡng, kiện vị, ích khí, thích hợp cho người suy nhược thể chất, có thể khai vị tăng ham muốn thèm ăn, bổ suy trị ho, giảm đau. Nho còn dùng để chế biến rượu giàu vitamin B 12, có ích cho người thiếu máu ác tính do chảy máu đường tiêu hoá gây ra, có chức năng bồi dưỡng sức khoẻ, nâng cao chức năng cơ thể. Nho có chứa phenol hỗn hợp thiên nhiên có thể hoà hợp với vi khuẩn và protein trong mầm bệnh, làm nó mất đi chức năng lây bệnh và làm cơ thể sản sinh kháng thể giảm tỉ lệ phát bệnh dạ dày.

TÁO

Táo được trồng nhiều ở Việt Nam. Táo là một trong bốn loại hoa quả, có chứa hàm lượng dinh dưỡng phong phú như đường, protein, canxi, sắt, carotin và nhiều loại vitamin và các thành phần chất xơ. Người phương Tây thường nói ăn một quả táo mỗi ngày không cần phải đi khám bác sĩ, bởi nó có đầy đủ các thành phần dinh dưỡng. Y học hiện đại cũng cho rằng táo là hoa quả quan trọng trong đồ ăn bổ dưỡng cho người bệnh, vì táo ngọt mà mát, bổ tỳ ích khí, khai vị sinh nước bọt, nhuận phổi bổ khí, có thể khai vị tiêu thức ăn, rất thích hợp cho người khí nhược mệt mỏi, bụng trướng đầy.

CHANH

Chanh có tính âm và rất chua, có tác dụng tạo nước bọt, trị ho, tránh lạnh, an thai. Chanh có hình dạng giống cam nhưng nhỏ hơn, nhiều nước, tép giòn, mùi thơm, giá trị dinh dưỡng cao. Nước chanh chua có tác dụng diệt khuẩn rất tốt, vì thế khi đầu bếp làm món ăn lạnh luôn phải sử dụng nó. Mọi người thường xuyên ăn chanh hoặc đồ ăn có nước chanh đều rất có ích cho sức khoẻ.

DỨA

Dứa có vị ngọt, tạo bọt hợp vị, ích khí giải nóng. Dứa còn chứa men có tác dụng tương tự như men tiêu hoá, có thể giúp tiêu hoá đặc biệt là tiêu hoá

protein trong thịt, nên dùng sau khi ăn cơm. Dứa có chứa lượng đường phong phú như đường gluco, vitamin A, B, C, photpho, axit chanh... Vị ngọt tính ấm, dứa có công dụng giải nóng trị khát, tiêu thức ăn trị nôn. là loại quả tốt cho cả mùa hạ và mùa đông. Dứa có nước quả phong phú, sơ mềm giòn, độ chua ngọt vừa miệng, hương thơm hợp khẩu vị, đặc biệt có chứa thành phần thiên nhiên giúp tiêu hoá gọi là chất men dứa. Chất men này có tác dụng giống như men dứa chuột có thể phân giải protein, giúp tiêu hoá, làm thèm ăn, ăn sau bữa ăn có thể giảm gánh nặng tiêu hoá cho dạ dày, rất có ích cho việc ăn uống bảo vệ sức khoẻ. Người bị lạnh dạ dày không nên ăn sống hoặc uống nước dứa sống, chỉ nên uống sau khi đã nấu chín.

VẢI

Vải có vị ngọt hơi chua, tính ấm tạo bọt hợp vị, ích khí dưỡng máu. Vải có màu sắc đẹp, hương ngọt hợp miệng, dinh dưỡng phong phú, nhiều chủng loại vitamin, hàm lượng cao, rất có ích cho người mắc bệnh dạ dày. Nhưng vải thuộc loại quả ẩm nhiệt. Nếu liên tục ăn nhiều vải tươi, sẽ có hiện tượng trúng độc cấp do vải.

HẠT DẸ

Hạt dẻ có tính ngọt ấm, bổ thận khoẻ gân, hoạt huyết cầm máu, có công dụng khoẻ tỳ tích khí dày ruột. Do có tác dụng tích khí nên người gầy thiếu sức không nên ăn nhiều. Hạt dẻ còn gọi là dẻ tấm, trong hạt dẻ không chỉ chứa lượng tinh bột lớn, mà còn rất nhiều thành phần dinh dưỡng phong phú như protein, chất béo, vitamin B, nhiệt lượng cao, thời cổ còn dùng để thay cơm. Hạt dẻ không chỉ là món ăn ngon mà còn là thuốc chữa bệnh. Chức năng bổ dưỡng cơ thể của nó có thể so sánh với nhân sâm, hoàng kỳ, đương quy. Hạt dẻ còn có tác dụng dưỡng vị, bổ tỳ, bổ thận, khoẻ lưng, khoẻ gân, hoạt huyết, cầm máu, tiêu sưng, thích hợp cho các bệnh nôn mửa mãn tính do tỳ vị suy lạnh gây ra.

GỪNG TƯƠI

Gừng tươi có tác dụng làm toát mồ hôi, sạch da, ấm trong trị nôn, ấm phổi trị ho, chủ trị dạ dày lạnh, nôn mửa, ngoại cảm phong hàn. Nước gừng tươi có thể kích thích niêm mạc dạ dày, bổ trợ và tăng cường chức năng bài tiết của dạ dày, thúc đẩy co bóp dạ dày và ruột, từ đó giúp ích cho tiêu hoá. Ngoài ra một số thành phần trong gừng tươi có tác dụng kiện vị, trị đau, toát mồ hôi giải nhiệt.

Gừng tươi còn có công dụng khống chế hoạt tính

tế bào ung thư, ăn gừng tươi và các sản phẩm từ gừng thời gian dài giảm tỷ lệ phát bệnh ung thư dạ dày rõ rệt.

SÚP LƠ

Súp lơ còn gọi là hoa lơ, rau hoa. Hàm lượng vitamin C chứa trong đó gấp 4 lần rau cải trắng, 15 lần cần tây, 8 lần cà chua. Theo nghiên cứu những năm gần đây cho thấy hàm lượng vitamin C và selen trong người bệnh ung thư giảm hơn rõ rệt so với hàm lượng trong cơ thể người bình thường. Ăn súp lơ cùng với việc bổ sung vitamin C và selen còn có thể bổ sung lượng carotin nhất định, từ đó đạt được tác dụng kiểm soát bệnh ung thư và sự tăng trưởng của tế bào ung thư.

RAU CẢI TRẮNG

Rau cải trắng có tính lạnh vị ngọt, dưỡng vị hợp trong, thông dạ dày và ruột. Rau cải trắng có giá trị dinh dưỡng phong phú như can xi và vitamin C, hàm lượng vitamin B2 cũng rất cao, hàm lượng kẽm, nguyên tố vi lượng nhiều hơn thịt, trứng.

ỐC ĐỒNG

Ốc đồng sống ở sông hồ, ao, sông, đầm... ốc đồng thịt mềm, có chứa chất dinh dưỡng phong phú. Không chỉ chứa chất dinh dưỡng mà mùi vị thơm ngon có tác dụng phòng trị bệnh. Hơn nữa vì chứa lượng canxi phong phú, nên người viêm khớp do phong thấp, do mất cân bằng trao đổi canxi và bệnh còi xương ở trẻ em nên ăn thường xuyên, rất có ích cho sức khoẻ. Vỏ ốc đồng cũng có giá trị điều trị rất lớn, có tác dụng hợp vị, trị nôn, hoá đờm, cầm máu. Nghiền ra thành bột rồi uống sau khi luyện tập có thể điều trị phản vị, nôn mửa, dạ dày và đau bụng, tắc máu, trẻ nhỏ sợ gió.

DẦU THỰC VẬT

Chất do tuyến tiền liệt tiết ra trong cơ thể có chức năng kích thích sự hình thành niêm mạc dạ dày và điều tiết độ chua của dịch vị, có tác dụng bảo vệ niêm mạc dạ dày. Sự phát sinh và phát triển của các bệnh viêm dạ dày, loét dạ dày, dạ dày bài tiết chậm đều có liên quan đến việc giảm chất do tuyến tiền liệt tiết ra trong cơ thể. Các bác sĩ và các nhà dinh dưỡng cho rằng, người bình thường đặc biệt là người mắc bệnh dạ dày nên ăn dầu thực vật là chủ yếu, như vậy có lợi cho việc duy trì mức độ bình thường của chất tuyến tiền liệt trong máu vừa phòng tránh sự mất cân bằng

tỉ lệ thành phần khác nhau trong nó. Điều này rất có ích cho việc giảm sự phát sinh bệnh dạ dày và thúc đẩy sự phục hồi của người mắc bệnh dạ dày.

ĐẬU ĐỪA

Đậu đũa có tính bình vị ngọt, khoẻ tỳ hợp vị, bổ thận ích tinh. Đây là thức ăn có tác dụng làm thuốc bổ trợ cho người bị trướng bụng. Đậu đũa có chứa lượng lớn chất xơ thực vật và vitamin, giúp ích cho tiêu hoá, rất thích hợp cho người trướng bụng ăn không tiêu, giúp bổ tỳ, trị ho, bổ thận, tạo tuỷ, hợp ngũ tạng, điều hoà dinh dưỡng, ích khí, có hiệu quả điều trị trợ giúp với bệnh dạ dày.

ĐẬU QUẢ

Đậu quả tính bình vị ngọt, ích khí hợp trong, lợi ẩm giải độc, sinh bọt trị ho. Đậu quả còn tên gọi khác là đậu Hà Lan hay còn gọi là đậu lạnh. Trong đậu quả protein chiếm khoảng 25% chủ yếu là protein cầu, protein trắng chỉ chiếm lượng nhỏ. Hàm lượng lysine tổng hợp, axit amin cũng rất cao... Trong đậu quả chất béo chủ yếu là chất béo ngậy, nhưng tổng lượng chỉ chiếm 1%. Hàm lượng canxi, photpho trong 100g đậu quả lần lượt là 84 mg và 400 mg, hàm lượng sắt cũng khá nhiều, vitamin chủ yếu là vitamin nhóm B. Trong đậu tươi có chứa chất

axit chống hoại huyết, trong đậu quả cũng chưa chín có chứa khoảng 7% đường mía nên có vị hơi ngọt, rất thích hợp cho người bệnh dạ dày.

BÍ ĐỎ

Bí đỏ tính ấm vị ngọt, bổ trung ích khí, lợi nước giải độc, sát trùng, có hiệu quả điều trị bổ trợ cho người suy nhược ti vị, ít ăn trướng bụng. Bí đỏ còn gọi là dưa mạch, dưa phan, dưa kim đồng, là loại hoa quả thuộc họ bầu. Quả non có thể làm rau, vị ngọt hợp miệng, là một trong những loại rau quả cho mùa hè và mùa thu, quả già có thể làm đồ uống. Trong bí đỏ chứa hầu hết các thành phần dinh dưỡng quan trọng. Hàm lượng đường gluco và vitamin C trong bí đỏ non phong phú hơn bí đỏ già. Hàm lượng canxi, sắt trong bí đỏ già khá phong phú. Bí đỏ và hạt bí đỏ có giá trị làm thuốc nhất định. Ngoài ra nó còn chứa hàm lượng lớn đường và tinh bột, vì thế mà ăn bí đỏ vừa thơm vừa ngọt, tuy vậy hàm lượng protein và chất béo lại thấp. Giá trị dinh dưỡng của bí đỏ chủ yếu biểu hiện ở hàm lượng vitamin khác phong phú như vitamin B2, vitamin C, chất khoáng, 8 loại axit amin cần thiết và axit amin tổng hợp cần thiết cho trẻ em, có thể hoà tan chất xơ, chất diệp hoàng và phốt pho, can xi, kẽm, ma giê, iốt cũng như các nguyên tố vi lượng khác. Ngoài ra, nó còn chứa sắt và phốt pho nhất định. Những chất này còn có tác dụng quan trọng trong việc duy trì chức năng sinh lý

của cơ thể. Dinh dưỡng học và y học cận đại đã chứng minh ăn nhiều bí đỏ có thể nâng cao hoạt động của dạ dày một cách hiệu quả, tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể.

BẮP CÁI

Cải bắp có thân to và cứng, mang vết sẹo của những lá đã rụng. Lá xếp ốp vào nhau thành đầu, phiến lá màu xanh lục nhạt hay mốc mốc và có một lớp sáp mỏng, có những lá rộng với một thuỳ ở ngọn lớn, lượn sóng, vào năm thứ hai cây ra hoa. Chùm hoa ở ngọn mang hoa màu vàng có 4 lá đài, 4 cánh hoa, cao 1,5 - 2,5 cm, 6 nhị.

Cải bắp là loài ôn đới gốc ở Địa Trung Hải được nhập vào trồng ở nước ta làm rau ăn. Cải bắp bánh dày, tròn và nhọn, vốn là cây ưa nắng, không chịu bóng râm, nhất là trong giai đoạn phát triển ban đầu. Nhiệt độ trên 25⁰C không thích hợp, nhiệt độ cao liên tục sẽ làm rễ yếu, cây giống ra hoa dị dạng. Cải bắp có 4 thời kỳ sinh trưởng: cây non 5 - 6 lá trong 22 - 25 ngày, hồi xanh tăng trưởng 2 ngày, trải lá cuốn bắp 20 - 25 ngày, cần nhiều nước và phân, thời kỳ cuốn đến khi thu hoạch 10 - 15 ngày.

Theo Đông y, cải bắp vị ngọt tính hàn, không độc, có tác dụng hoạt huyết, chỉ huyết, lợi tiểu, thanh phế, thanh nhiệt, trừ đàm thấp, giải độc, sinh

tân, chỉ khát, mát dạ dày, bổ tỳ vị. Người táo bón, tiểu ít, không ăn bắp cải sống hoặc dưa bắp cải muối, mà phải nấu chín.

Lượng vitamin C trong bắp cải chỉ thua cà chua, nhưng nhiều gấp 4,5 lần so với cà rốt, 3,6 lần so với khoai tây, hành tây. Trong bắp cải, vitamin C được vitamin P bảo vệ khỏi bị oxy hoá để cho giá trị sinh học cao hơn thuốc vitamin C.

Ở Việt Nam, cải bắp được trồng ở miền Bắc vào mùa đông làm rau ăn lá quan trọng trong vụ này cũng được trồng ở cao nguyên miền Trung như ở Đà Lạt, còn ở Nam Bộ, trong những năm sau này, do cải tiến về giống nên cải bắp được trồng khá nhiều và bà con quen gọi là cải nồi.

+ Thành phần hoá học trong 100g bắp cải chứa:

- Lipid 0,8g

- Chất xơ 1,7g

- Khoáng toàn phần 2,4g

+ Về mặt dinh dưỡng trong 100g bắp cải:

- Cung cấp cho cơ thể 50 calo

- Nhiều muối khoáng nhất là canxi, photpho, kali, sắt.

Cải bắp được dùng làm thuốc chữa bệnh từ thời cổ đại ở Châu Âu. Sau đây là một số tác dụng chữa bệnh từ bắp cải.

- Đối với bệnh loét dạ dày tá tràng: Nước ép bắp cải giúp làm chóng lành vết loét, thành sẹo, nhất là loét dạ dày, ruột, loét miệng nổi.

Cách dùng: Mỗi sáng sớm và trước khi đi ngủ uống 1/2 cốc nước bắp cải ép. Từ thập niên 40 thế kỷ XX người ta đã công nhận tác dụng chữa loét dạ dày của bắp cải và sau đó được kiểm chứng trên thực nghiệm. Kết quả cho thấy phần lớn người bị loét dạ dày hành tá tràng đã uống 1/2 lít nước bắp cải mỗi ngày trong 3 tuần.

Qua nội soi, các chuyên gia đã chứng minh được sự hình thành một lớp màng nhầy có 2 chức năng vừa che chở, vừa tái tạo niêm mạc dạ dày dưới tác dụng của bắp cải. Ngoài ra, họ đã xác định được một hoạt chất có tác dụng bảo vệ niêm mạc dạ dày. Hoạt chất này chỉ có trong bắp cải tươi và hàm lượng cao khi còn tươi xanh và thu hái vào mùa xuân hay mùa hè, hầu như mất tác dụng vào mùa đông...

CHUỐI XANH

Nhiều nghiên cứu khác nhau của những nhà khoa học ở Anh và Ấn Độ đã đưa ra kết luận giống nhau về chuối xanh đối với các bệnh nhân bị loét dạ dày, tá tràng. Người ta cho bệnh nhân sử dụng những loại chuối khác nhau ở dạng chuối khô, chuối bột, chuối xanh, chuối chín, sau đó đối chứng với những người không dùng chuối. Kết quả cho thấy, chuối xanh được phơi khô ở nhiệt độ thấp có khả năng kích thích sự tăng trưởng của lớp màng nhầy, làm nó dày

lên, bảo vệ thành dạ dày khỏi bị loét và giúp hàn nhanh chóng chỗ loét đã hình thành trước đó. Thí nghiệm được xác định những loại chuối phơi khô ở nhiệt độ cao hoặc chuối chín không có tính năng này. Kết quả trên cũng phù hợp với kinh nghiệm dân gian dùng chuối xanh phơi khô tán bột để trị bệnh loét dạ dày. Đáng lưu ý là khoa học đã xác định hiệu quả của chuối xanh phơi khô ở nhiệt độ thấp từ kỹ thuật phơi âm (phơi trong bóng râm) của y học cổ truyền. Cách phơi khô trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời hoặc sấy ở nhiệt độ cao sẽ làm chuối mất đi tác dụng chữa bệnh này.

Trị chứng viêm loét dạ dày:

Chuối hột (già) xắt mỏng, phơi chỗ mát cho khô, tán hột. Uống (trước bữa ăn) mỗi lần 2 muỗng cà phê với nước nóng, ngày uống 3 lần. Dùng liên tục 1 - 2 tuần.

BƯỚI

Trong cuốn "Nam dược thần hiệu", Tuệ Tĩnh đã viết về bưởi vỏ quả bưởi gọi là cam thao, vị đắng cay, tính không độc, thông lợi, trừ đờm táo thấp, hoà huyết, giảm đau, trị tràng phong, tiêu phù thũng, Bỏ cùi trắng, lấy lớp vỏ vàng sau dùng. Ngày nay, ta dùng vỏ quả, xem như có vị cay, đắng, tính ấm, tác dụng trừ phong, hoá đàm, tiêu báng (lách to), tán khí thũng (phù thũng thuộc khí). Ở Trung Quốc, người ta cho là làm để tiêu, giúp sự tiêu hoá, làm long đờm,

chống ho. Lá có vị đắng, the, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng tán hàn, tán khí, tiêu sưng, tiêu viêm. Tuệ Tĩnh còn cho biết quả bưởi vị chua, tính lạnh, hay làm cho thư thái, trị được chứng có thai nôn nghén, biếng ăn, đau bụng, hay người bị tích trệ ăn không tiêu. Nay ta dùng dịch có tính chất khai vị và bổ, lợi tiêu hoá, khử lọc, dẫn lưu mật và thận, chống xuất huyết, làm mát.

Công dụng:

Vỏ quả dùng trị đờm kết đọng ở cổ họng và chống phổi, đau bụng do lách to; còn dùng trị đau dạ dày, đầy bụng, ăn uống không tiêu, ho nhiều, hen, đau thoát vị. Lá dùng chữa sốt, ho, nhức đầu, hắt hơi, kém ăn; còn dùng chữa viêm vú, viêm amidan. Ở Ấn Độ, người ta dùng chữa bệnh động kinh, múa giật và ho có co giật. Dịch quả dùng trong trường hợp chán ăn, mệt mỏi khó tiêu, ngộ độc, da huyết, tạng khớp, ít nước tiểu, suy mật, giòn mao mạch, chứng sốt và bệnh phổi. Vỏ hạt có pecin dùng làm thuốc cầm máu. Hoa bưởi được dùng để cất tinh dầu thơm, dùng trong công nghiệp sản xuất bánh kẹo.

Cách dùng:

- Vỏ quả và lá được dùng uống trong dưới dạng thuốc sắc, mỗi ngày dùng 10 - 15g. Dịch quả dùng uống trong, ngày uống 3 lần trước các bữa ăn.

- Lá dùng ngoài không kể liều lượng. Người ta dùng nướng chín để nắn, xoa bóp hay nấu nước xông và ngâm để chữa sưng chân do hàn thấp, chướng khí, bong gân, gãy xương do ngã, chấn

thương; còn dùng chữa đau bụng do lạnh. Hạt bưởi bỏ vỏ ngoài, nướng chín đen nghiền thành bột dùng bôi chốc lở da đầu, ngày 2 lần, trong 2 - 3 ngày.

Chữa viêm loét dạ dày hành tá tràng: Hạt bưởi để cả vỏ cứng 100g, rửa sạch cho vào một cốc thủy tinh to, rót vào 200ml nước sôi, đậy kín, ủ nóng trong 2 - 3 giờ. Hạt bưởi sẽ tiết ra một chất nhầy làm cho cốc nước đặc, sánh như nước cháo đặc, gạn bỏ hạt lấy nước uống sau bữa ăn khoảng hai giờ. Mỗi ngày uống một lần. Hàng ngày làm uống liên tục đến khi nào thấy hết đau thì thôi. Thường uống như vậy từ 5 - 7 ngày người bệnh sẽ thấy dễ chịu và hết đau.

QUẢ PHẬT THỦ

Để chữa ho nhiều đờm, hãy nhai cùi (liền cả vỏ) Phật thủ tươi, nuốt dần nước. Đờm sẽ tan dần và khí đờ xông ngược lên, nhờ vậy mà hết ho. Cũng có thể lấy Phật thủ tươi 30g (khô 10g), đường phèn 15g, hấp cách thủy khoảng nửa giờ rồi chia 2-3 lần ăn trong ngày.

Theo Đông y, Phật thủ vị cay, đắng, chua, tính ấm, có tác dụng chỉ thống, hóa đàm, dùng chữa các chứng ăn không tiêu, đầy bụng, đau dạ dày, đau gan, cổ họng nghẹn tắc, ngực tức đầy, mạng sườn trướng đau... Các nghiên cứu dược lý hiện đại cho thấy, Phật thủ có tác dụng giải trừ sự co thắt cơ trơn, hạ

huyết áp, cắt cơn hen và tăng cường chức năng tiêu hóa.

Để sử dụng làm thuốc, khi hái quả về nên thái dọc thành từng miếng mỏng, phơi hoặc sấy khô, bảo quản nơi khô ráo, dùng dần. Sau đây là một số ứng dụng cụ thể:

- Chữa nấc, ăn vào nôn ngược trở ra: Lấy vỏ quả phật thủ tươi cắt nhỏ, trộn đều với đường, ăn ngày 3-4 lần, mỗi lần vài miếng, nhai rồi nuốt dần.

- Viêm khí quản mạn tính: Phật thủ khô 6g, bán hạ chế gừng (tắm nước gừng sao vàng) 6g, sắc với nước, pha thêm chút đường để uống.

- Ăn không tiêu, gan và dạ dày đau tức: Có thể dùng một trong những phương thuốc sau:

+ Phật thủ tươi 12-15g (khô 6g), hãm với nước sôi uống thay trà trong ngày.

+ Phật thủ khô, huyền hồ sách mỗi thứ 6g, sắc với nước, chia 2-3 lần uống trong ngày.

+ Phật thủ khô 6g, thanh bì 9g, xuyên luyện tử 6g, sắc với nước, chia 2-3 lần uống trong ngày.

- Chữa đau dạ dày do lạnh: Phật thủ khô 15g, gạo tẻ sao vàng 30g, sắc nước uống ngày 3 lần.

MÓN ĂN CHỮA BỆNH DẠ DÀY

CANH TÁO TÀU BÌ LỢN

Nguyên liệu:

Táo tàu 250g

Bì lợn 500g

Cách làm:

Bì lợn bỏ lông, rửa sạch, cho lượng nước vừa phải, đun thành canh đặc sánh. Cho táo tàu vào nấu chín, cho một lượng đường phèn vừa phải, chia uống nhiều lần.

Công dụng:

Bổ dưỡng gan và dạ dày, ích âm lợi tiểu. Chủ trị chướng bụng, môi và miệng khô, thấp nhiệt tâm phiền.

CUA HẤP

Nguyên liệu

Cua bể 6 con (khoảng 0,8kg)

Gừng vài lát
Hành vài nhánh

Cách làm:

Cua rửa sạch, thấm khô nước, chặt thành miếng, cho hành gừng đặt đáy đĩa, chắp cua theo nguyên dạng để trong đĩa, hấp cách thuỷ khoảng 10 phút cho chín, lấy ra, nhặt bỏ hành gừng. Đun mỡ nóng, rưới lên cua, ăn nóng.

Công dụng:

Dưỡng gân bổ khí, điều hoà chức năng dạ dày, dễ tiêu hoá thức ăn, thanh nhiệt, tan kết, mát gan, sáng mắt.

Người lạnh bụng ăn ít, phụ nữ có thai không được ăn.

RAU CẢI NẤU CUA

Nguyên liệu:

Thịt cua bể 1 con 250g

Rau cải 400g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Muối 1/2 thìa con

Rượu 1 thìa canh

Nước gừng 1 thìa canh

Hạt tiêu 1 ít

Đường 1/4 thìa

Nước sốt 2/3 cốc.

Cách làm:

Cua rửa sạch, hấp chín cả con, bỏ mai gỡ thịt; rau cải nhặt rửa sạch, nhúng qua nước sôi 2 phút, vớt ra, để ráo nước, đun nóng dầu phi tỏi thơm, cho rau cải vào đảo qua, đun tiếp thịt cua vào đảo, tra gia vị, múc ra đĩa.

Công dụng:

Điều hoà chức năng dạ dày, làm thức ăn dễ tiêu, thanh nhiệt tan kết ứ, thông mạch bổ âm, bình gan, sáng mắt.

CÁ TRẮM HẤP TRẮM

Nguyên liệu:

Cá trắm cỏ 1 con khoảng 460g

Trám chua 10 quả

Vỏ quýt khô 1/4 cái ngâm mềm thái sợi

Hành vừa đủ dùng.

Cách làm:

Cá làm sạch, rửa để ráo, cho ít hạt tiêu, bột gạo trộn đều, cho sợi vỏ quýt, trám hấp chín, tra hành, rưới mỡ nước.

Công dụng:

Ấm dạ dày, điều hoà tạng phủ, lợi gan, mật, sáng mắt, hợp với người hay bị nhức đầu do hư phong, thị lực giảm, võng mạc mắt xung huyết.

CÁ TRÊ NẤU TỎI

Nguyên liệu:

Cá trê 500g

Nấm mùa đông 25g

Tỏi 100g

Rau cần mỗi loại 200g

Gừng 4 lát

Đậu phụ khô thái sợi.

Cách làm:

Cá trê mổ bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt thành từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt thành từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ rễ, lá rửa sạch, thái đoạn: đậu phụ khô ngâm cho mềm; tỏi thái nhỏ; nấm ngâm cho nở; ướp đường, muối, mì chính. Đun nóng dầu (mỡ), cho rau cần vào đảo chín tái, múc ra để sẵn dùng. Tiếp tục cho gừng tỏi phi thơm, cho cá trê vào rán hơi vàng, vẩy ít rượu, cho ít nước luộc thịt (hoặc nước lã) nấu sôi chín nấm, đậu phụ, tra muối, đường; chuyển tất cả sang nồi đất, đun lửa vừa phải trong nửa giờ, cho rau cần đảo đều, cho nước sốt là được.

Công dụng:

Bổ gan thận, điều hoà khí và chức năng dạ dày, thích hợp với người âm hư, vầng đầu hoa mắt, ù tai, hay quên, chân tay tê dại, cơ thể suy nhược sau khi ốm, ăn uống kém.

Người bị cảm sốt, nhức đầu, đau họng, ho không nên ăn món này.

**BA BA HẤP SINH ĐỊA,
ĐỊA CỐT BÌ, THỊT CHÂN GIÒ**

Nguyên liệu:

Ba ba 1 con (500g trở lên)

Sinh địa 10g

Địa cốt bì 10g

Thịt chân giò 3 miếng

Nấm hương 1 ít

Cách làm:

Ba ba làm sạch, cho sinh địa, địa cốt bì vào bụng ba ba. Đặt ba ba vào bát to rồi đặt thịt, nấm vào giữa bát, mang hấp nửa giờ là được.

Công dụng:

Chữa ung thư gan, phổi, ruột và dạ dày.

NƯỚC UỐNG MẠCH NHA

Nguyên liệu:

Mạch nha 30g

Đường trắng 20g

Cách làm:

Mạch nha rửa sạch, bỏ tạp chất, cho vào nồi với 250ml nước. Bắc lên bếp đun to lửa cho sôi, rút lửa nhỏ đun thêm 25 phút. Lấy ra lọc bỏ bã, đổ đường trắng vào khuấy đều là được.

Công dụng:

Điều hoà dạ dày, dùng cho người viêm gan mạn tính, tiêu hoá kém.

LÁ SEN TƯƠI, ĐƯỜNG PHÈN

Nguyên liệu:

Lá sen tươi 250g

Đường phèn lượng vừa đủ

Cách làm:

Thái lá sen nhỏ ra rồi ép lấy nước, cho đường phèn vào trộn đều, ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 50 - 100ml.

Công dụng:

Chủ trị xuất huyết đường tiêu hoá do bệnh gan mật gây ra.

MỤC XÀO MĂNG

Nguyên liệu:

Mục loại to 250g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Măng tươi 200g

Gia vị ướp: Nước gừng 1 thìa con, rượu 1 thìa con, muối 1/3 thìa, bột sắn 1/5 thìa, dầu ăn 1 thìa canh

Nước sốt: Dầu vừng, hạt tiêu 1 ít, muối đường 1/4 thìa con, bột 1/4 thìa con, nước 4 thìa canh.

Cách làm:

Măng tươi bỏ phần già, rửa sạch thái ngắn, luộc qua nước sôi, vớt ra rửa nước lạnh, để ráo. Cá mực thái mỏng ướp với 1/3 thìa bột 2 thìa nước trong 1 giờ, rửa sạch để ráo ướp tiếp gia vị khoảng 15 phút, trần nước sôi đến khi chín vớt ra, để ráo nước. Đun nóng dầu (mỡ), cho măng xào chín, tra tỏi, mực xào tiếp, thêm nước sốt, múc ra đĩa.

Công dụng:

Dưỡng huyết bổ âm, lợi dạ dày, thông khí, sáng mắt, bớt nhiệt, bổ tim thông mạch.

CUA RÁN

Nguyên liệu:

Cua sống 800g

Tỏi băm nhỏ

Gừng thái sợi

Hành dấm vừa đủ

Gia vị ướp: Muối 1/5 thìa con, rượu 2 thìa canh

Cách làm:

Cua rửa sạch, lấy xiên tre chọc từ phía đầu càng vào trong, lắc nhẹ, cua sẽ chết ngay (làm như vậy khi rán, cua không bị rụng càng) cho gia vị ướp.

Đun nóng dầu (khoảng 1 lít) cho sôi, đem cua vào rán, đập vung, để nhỏ lửa khoảng 15 phút, gắp cả con ra đĩa.

Gừng, tỏi, hành, dấm chế thành nước chấm.

Công dụng:

Bổ gân ích khí, điều hoà chức năng dạ dày, làm thức ăn dễ tiêu hóa: thanh nhiệt tán kết, thông mạch đường âm, dùng thích hợp đối với người bị huyết ứ sau khi đẻ.

ĐẬU PHỤ NẤU, CÁ TRÔI, TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Đậu phụ 2 miếng

Trứng gà 1 quả

Thịt cá trôi 150g

Hành 2 nhánh thái nhỏ

Cách làm:

Đậu phụ rửa sạch, đánh nhuyễn. Cá ướp gia vị, cho đậu phụ vào trộn đều, thêm trứng gà, hành trộn tiếp, đem hấp chín rưới ít mỡ.

Công dụng:

Hoạt huyết hành khí, ấm trung tiêu, lợi dạ dày, thanh nhiệt lợi tiểu.

CÁ RẮC VÙNG RÁN

Nguyên liệu:

Thịt cá chép (cá trắng) 400g

Lòng trắng trứng 1 quả

Vùng trắng 3/4 cốc

Gia vị ướp: Muối 1/4 thìa con, nước gừng, rượu.
mỗi thứ 1.5 thìa con.

Cách làm:

Cá làm sạch, bóc lấy thịt, thấm khô, thái miếng mỏng vừa phải, ướp kỹ; lòng trắng đánh đều, nhúng cá vào rắc vùng. Đun nóng dầu (mỡ) cho cá vào rán vàng, lấy ra để ráo, bày đĩa rắc rau mùi phía trên.

Công dụng:

Bổ khí, điều hoà chức năng dạ dày, trợ tỳ bổ cơ, nhuận ngũ tạng, làm đen tóc, thích hợp với người can thận, tinh huyết kém, tóc bạc sớm, đau lưng mỏi gối, táo bón...

THỊT GÀ NẤU HẠT DÈ, CỦ MÀI

Nguyên liệu:

Thịt gà 200g

Thục địa hoàng 5g

Nấm hương 6 cái

Củ mài 200g

Hạt dẻ 20 hạt

Cách làm:

Hạt dẻ bỏ vỏ, ngâm cùng củ mài, nấm bỏ để ngâm nước cho nở, vớt ra để ráo.

Dun nóng chảo, xào củ mài, nấm, hạt dẻ, cho địa hoàng, thịt gà đổ nước vào cùng nấu, khi nấu kiểm tra nếu hạt dẻ đã chín như thì cho ít gia vị.

Công dụng:

Bổ thận bổ âm, khoẻ dạ dày và ruột, bổ huyết điều kinh.

CHÁO TRẦN BÌ

Nguyên liệu:

Trần bì 10g

Phật thủ 15g

Canh mễ 100g

Muối một ít

Cách làm:

Cho tất cả vào nồi, cho một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, nêm gia vị vào vừa ăn, mỗi ngày dùng một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

TRÀ HOA HỒNG**Nguyên liệu:**

Hoa hồng 9g

Cách làm:

Hoa hồng rửa sạch, cho vào ấm, đổ nước sôi vào, đậy nắp, có thể dùng dần.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

TRÀ SÀI TRẦN HOÀNG MỄ**Nguyên liệu:**

Sài hồ 10g

Trần bì 6g

Canh mễ 50g

Cách làm:

Rang canh mễ đến khi có màu vàng, cho các vị thuốc trên vào nồi cùng với nước, sắc còn nửa bát, dùng dần. Mỗi ngày dùng một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

ĐẰNG SÂM SA NHÂN NẤU VỚI LÒNG LỢN

Nguyên liệu:

Đẳng sâm 20g

Bạch truật 10g

Sa nhân 10g

Lòng lợn 800g

Cách làm:

Trước tiên rửa sạch lòng lợn, thái thành miếng, cho vào nồi cùng các vị thuốc trên, cho thêm lượng nước sạch thích hợp, nấu đến khi lòng lợn nhừ, cho muối và gia vị vào. Mỗi ngày dùng một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CỬU LÝ HƯƠNG ĐẰNG SÂM NẤU VỚI THỊT LỢN NẠC

Nguyên liệu:

Đẳng sâm 30g

Cửu lý hương 15g

Trần bì 10g

Sa nhân 10g

Thịt lợn nạc 100g

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái miếng, cho vào nồi cùng các

vị thuốc trên vào nồi và đổ thêm một lượng nước vừa đủ nấu nhừ. Mỗi ngày dùng một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

TRÀ ĐÀNG SÂM PHẬT THỦ

Nguyên liệu:

Đảng sâm 15g

Phật thủ 10g

Trần bì 9g

Sa nhân 9g

Cách làm:

Rửa sạch các vị thuốc trên cho vào nồi nấu thành trà uống. Mỗi ngày dùng một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CHÁO GẠO NẾP, GỪNG KHÔ

Nguyên liệu:

Gừng khô 10g

Gừng cao lương 10g

Gạo nếp 100g

Đường đỏ vừa đủ

Cách làm:

Gừng khô, gừng cao lương nghiền thành bột, gạo nếp vo sạch. Cho tất cả vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, mỗi ngày dùng một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CHÁO SÂM KỶ HỒNG TÁO NẤU GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Đảng sâm 30g

Hoàng kỳ 30g

Táo đỏ 10 quả

Gạo nếp 100g

Muối một ít

Cách làm:

Đảng sâm, hoàng kỳ, táo đỏ rửa sạch. Gạo nếp vo sạch. Cho tất cả vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo. Mỗi ngày dùng một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

BẠCH HỒ TIÊU NẤU VỚI LÒNG LỢN

Nguyên liệu:

Bạch hồ tiêu 15g

Lòng lợn 1 bộ

Trần bì 9g

Gừng tươi 3 miếng

Cách làm:

Lòng lợn rửa sạch, lấy hồ tiêu nghiền nát cho vào lòng lợn, cho vào một lượng nước thích hợp, sau đó buộc chặt hai đầu lòng lợn lại, đun nhỏ lửa đến khi chín nhừ, cho thêm gia vị vào, ăn làm hai lần. Mỗi ngày dùng một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

NƯỚC MÃ ĐỀ HẢI TRIẾT

Nguyên liệu:

Mã đề 100g

Hải triết 60g

Củ cải đỏ 100g

Trần bì 6g

Cách làm:

Rửa sạch các vị thuốc trên cho vào nồi cùng một

lượng nước vừa đủ sắc lên lấy nước uống. Mỗi ngày dùng một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

NƯỚC SA CÁT

Nguyên liệu:

Sa cát căn 500g

Mật ong vừa đủ

Cách làm:

Sa cát bóc vỏ, giã lấy nước, cho vào mật ong. Dùng với nước lạnh, mỗi ngày một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

ĐẠI HOÀNG NGÂM NƯỚC

Nguyên liệu:

Đại hoàng 9g

Mật ong vừa đủ

Cách làm:

Đại hoàng cho vào cốc ngâm 15 phút rồi cho mật ong vào, mỗi ngày dùng từ 1 - 2 lần.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

TRÀ HỒ TIÊU Ô MAI

Nguyên liệu:

Hồ tiêu 10g

Ô mai 5g

Lá trà 10g

Cách làm:

Hồ tiêu, ô mai, lá trà nghiền thành bột, hoà vào nước sôi uống. Mỗi ngày dùng 1- 2 lần.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày

NƯỚC THẠCH LỰU CHUA VỚI MẬT ONG

Nguyên liệu:

Thạch lựu chua 2 quả

Mật ong 20g

Cách làm:

Thạch lựu già nát vắt lấy nước, trộn đều với mật ong, hoà với nước sôi ấm uống, mỗi ngày dùng một lần, dùng liên tục 1-5 thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

TRẦN BÌ HẤP TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Trần bì 6g

Trứng gà 2 quả

Gừng, hành, muối một ít

Cách làm:

Trần bì rửa sạch cho vào nồi rang đến khi chín mềm sẽ tán nghiền nhỏ ra, đập trứng gà cho vào bát, cho bột trần bì, gừng, muối vào hấp chín cho thêm hành. Mỗi ngày một thang có thể dùng liên tục 3- 5 thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

TRẦN BÌ MỘC HƯƠNG NẤU THỊT

Nguyên liệu:

Trần bì 3g

Mộc hương 3g

Thịt lợn nạc 250g

Dầu ăn một ít.

Cách làm:

Mộc hương, trần bì nghiền thành bột. Cho dầu vào chảo xào chín thịt, khi thịt chín tái thì cho nước lạnh vào nấu canh, khi sắp chín thì cho trần bì, mộc hương vào, nêm muối vừa ăn là được. Ăn thịt, uống canh, mỗi ngày một lần.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CHÁO PHẬT THỦ NẤU VỚI XUYÊN KHUNG, BẠCH THUỘC

Nguyên liệu:

Xuyên khung 9g

Bạch thực 15g

Phật thủ 9g

Hoài sơn 30g

Phục linh 9g

Trần bì 9g

Gạo tẻ 100g

Cách làm:

Cho tất cả các vị thuốc trên vào nồi nấu canh đến khi còn khoảng 800ml nước thì cho gạo tẻ vào nấu cháo, mỗi ngày ăn một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CANH TRỨNG GÀ, PHẬT THỦ, RAU CẦN

Nguyên liệu:

Rau cần 250g

Phật thủ 30g

Trần bì 9g

ý dĩ 50g

Hoài sơn 50g

Trứng gà 1 quả

Gia vị vừa đủ

Cách làm:

Rau cần nhặt bỏ rễ rửa sạch thái khúc khoảng 4 cm. Phật thủ, ý dĩ, hoài sơn, trần bì rửa sạch cho vào nồi cùng với rau cần nấu thành canh. khi canh chín đập trứng gà vào, nêm gia vị vừa ăn, mỗi ngày uống một thang.

Công dụng:

Tri bệnh dạ dày.

CHÁO SƠN ĐƯỢC VỚI THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Sơn được tươi 500g

Thịt dê 500g

Trần bì 6g

Gạo nếp 500g

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch, sơn dước tươi cho vào hầm cùng thịt dê khi sơn dước nát nhừ thì cho gạo nếp vào, thêm nước vừa đủ để nấu cháo. Ngày ăn hai lần sáng và tối.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

NƯỚC ĐƯƠNG, BẠCH TRUẬT, PHỤC LINH

Nguyên liệu:

Bạch truật 20g

Phục linh 30g

Trần bì 9g

Trạch tả 12g

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch các loại thuốc trên, cho vào nồi cùng một lượng nước vừa phải sắc kỹ lấy nước cho thêm đường trắng vào, uống ngày hai lần sáng và tối, mỗi ngày một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

NƯỚC ĐÔNG QUA

Nguyên liệu:

Đông qua 500g

Trần bì 6g

Vỏ gừng sống 10g

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Đông qua, trần bì, vỏ gừng rửa sạch cho vào nồi đun lấy nước, cho đường vào khuấy đều, uống ngày hai lần sáng và tối, mỗi ngày dùng 1- 2 thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CANH MỘC NHĨ ĐEN VÀ TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ đen 20g

Điền thất 10g

Táo đỏ 20 quả

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt, mộc nhĩ đen ngâm nước bỏ chân. Cho tất cả vào nồi và một lượng nước vừa đủ để nấu canh. Mỗi ngày ăn một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CANH NHÂN ĐÀO NẤU CÁ MỤC

Nguyên liệu:

Đào nhân 10g

Điền thất 10g

Đơn sâm 30g

Ích mẫu thảo 50g

Cá mục 500g

Cách làm:

Cho tất cả vào nồi nấu canh, uống canh và ăn cá mục, mỗi ngày một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

ĐIÊN THẤT HẦM TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Bột diên thất 20g

Trứng gà 2 quả

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, cho nửa thìa bột diên thất và đường trắng vào bát, hấp cách thủy cho đến chín, mỗi ngày một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CANH Ô MAI NẤU THỊT LỢN NẠC**Nguyên liệu:**

Ô mai 10g

Gừng khô 9g

Đảng sâm 20g

Thịt lợn nạc 100g

Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng mỏng. Cho thịt lợn cùng các vị thuốc trên vào nấu canh. Uống canh và ăn thịt nạc, mỗi ngày một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CANH Ô MAI NẤU CÁ MỰC**Nguyên liệu:**

Cá mực 100g

Ô mai 10g

Phụ tử 20g

Quế 10g

Đảng sâm 20g

Cách làm:

Cho các vị thuốc trên vào nồi và cá mực nấu canh, khi ăn uống canh và ăn cá mực, mỗi ngày một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CANH Ô MAI, PHỤ TỬ NẤU THỊT THỎ

Nguyên liệu:

Ô mai 10g

Phụ tử 10g

Gừng khô 10g

Đảng sâm 20g

Thịt thỏ 100g

Cách làm:

Thịt thỏ rửa sạch chặt miếng nhỏ, cho tất cả vào nồi nấu canh, khi ăn uống canh và ăn thịt, mỗi ngày một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CHÁO PHỤC LINH, ĐẠI TÁO, SƠN ĐUỐC

Nguyên liệu:

Phục linh 30g

Đại táo 10g
Hoài sơn 30g
Gạo tẻ 100g
Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Đại táo rửa sạch gọt vỏ bỏ hạt. Gạo tẻ vo sạch. Cho gạo tẻ, đại táo, phục linh, hoài sơn vào nồi, đổ vào một lượng nước vừa đủ để nấu cháo. Nấu xong cho đường vừa ăn. Mỗi ngày một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CANH CHIM CÚT ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Chim cút 1 con
Đậu đỏ 30g
Gừng tươi 3g
Muối một ít.

Cách làm:

Chim cút vặt sạch lông, mổ bỏ lòng và chân. Đậu đỏ rửa sạch, gừng đập dập. Cho tất cả vào nồi nấu thành canh, uống canh và ăn thịt. Mỗi ngày một thang.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

BỘT HOÀI SƠN, HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hoài sơn 10g

Hạt sen 6g

Hạt sung 60g

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Hoài sơn, hạt sen, hạt sung sao khô, nghiền thành bột. Khi ăn cho thêm đường, một ít nước hoà thành bột nhão, nấu hoặc hấp. Mỗi ngày 20 - 30g.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CHÁO PHỤ TỬ

Nguyên liệu:

Phụ tử 10g

Gừng khô 10g

Hành trắng 3 nhánh

Gạo tẻ 200g

Đường đỏ một ít.

Cách làm:

Cho phụ tử vào nồi đổ vào một lượng nước nấu trong 30 phút đến hết vị cay là được, thêm gừng khô, và gạo tẻ đã vo sạch vào nấu thành cháo. Sau khi nấu thành cháo, cho thêm hành trắng nấu thêm 15 phút nữa khi ăn cho đường vào.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

LÒNG LỢN NẤU VỚI BỔ CÔNG ANH

Nguyên liệu:

Lòng lợn 1 bộ

Bổ công anh 160g

Cách làm:

Lòng lợn rửa sạch thái sợi. Cho lòng lợn và bổ công anh vào nồi, thêm nước vừa đủ nấu đến khi chín nhừ, uống canh và ăn thịt, mỗi ngày một thang.

Công dụng:

Thanh nhiệt táo thấp, lí khí hoà vị.

GỪNG GIÀ HẨM RUỘT GIÀ LỢN

Nguyên liệu:

Ruột già lợn 300g

Gừng 30g

Táo đỏ 5 quả

Muối một ít.

Cách làm:

Ruột già lợn rửa sạch, táo đỏ bỏ hạt cùng gừng khô băm nhỏ cho muối trộn đều nhồi vào trong ruột lợn, buộc chặt hai đầu, hấp cách thủy, ăn lòng và uống canh, mỗi ngày một lần.

Công dụng:

Ích khí lợi tì, hoà vị giảm đau.

CHÁO SA SÂM, GẠO TẺ

Nguyên liệu:

Sa sâm 20g

Gạo tẻ 100g

Đường phèn 30g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, sa sâm rửa sạch. Cho tất cả vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ nấu như thành cháo, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng âm ích vị, lí khí, giảm đau.

CHÁO BÁCH HỢP NẤU GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Bách hợp 30g

Gạo nếp 60g

Đường phèn 30g

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch. Cho gạo nếp cùng bách hợp vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, khi cháo chín cho đường phèn vào. sau đó chờ đường tan thì ăn được, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng âm ích vị, lí khí, giảm đau.

SỮA BÒ, MẬT ONG NẤU VỚI BẠCH CẬP

Nguyên liệu:

Sữa bò 250g

Mật ong 50g

Bạch cập phần 6g

Cách làm:

Cho sữa bò vào nồi đun sôi, sau đó cho mật ong và bạch cập vào rồi khuấy đều lên là ăn được, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng âm ích vị, lí khí giảm đau.

CANH RAU SAM, ĐẬU XANH**Nguyên liệu:**

Rau sam tươi 120g

Đậu xanh 100g

Cách làm:

Rau sam nhặt rửa sạch, đậu xanh rửa sạch, cho hai thứ vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ rồi nấu thành canh, ăn mỗi ngày một lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt hoá thấp giảm đau.

CHÈ HOA TRỨNG GÀ**Nguyên liệu:**

Hoa trứng gà 30g

Hoa gạo 30g

Trần bì 6g

Đường phèn 30g

Cách làm:

Hoa trứng gà, hoa gạo rửa sạch, cho tất cả vào

nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi kỹ rồi cho đường vào khuấy đều rồi ăn, mỗi ngày một lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt hoá thấp giảm đau.

CHÁO GỪNG CAO LƯƠNG

Nguyên liệu:

Gừng cao lương 50g

Trần bì 9g

Gạo tẻ 100g

Cách làm:

Cho gừng cao lương, trần bì vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi kỹ chắt lấy nước bỏ bã, gạo tẻ vo sạch cho vào nước thuốc nấu cháo, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Tán hàn hoá thấp.

CHÁO GỪNG TƯƠI, ĐẬU CÔ VE

Nguyên liệu:

Gừng tươi 10g

Đậu cô ve 30g

Gạo tẻ 100g

Muối một ít.

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, đậu cô ve nhặt rửa sạch, gừng cạo

vỏ rửa sạch đập dập. Cho gạo tẻ và đậu cô ve vào nồi đổ thêm nước vừa đủ nấu thành cháo. Khi cháo chín cho gừng và muối vào khuấy đều lên rồi ăn. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Tán hàn hoá thấp.

CHÁO HOẮC HƯƠNG

Nguyên liệu:

Hoắc hương 20g

Trần bì 9g

Gạo tẻ 100g

Cách làm:

Cho hoắc hương và trần bì vào nồi, đổ thêm một lượng nước vừa phải đun sôi kỹ bỏ bã. Gạo tẻ vo sạch cho vào nước thuốc trên nấu thành cháo, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Tán hàn hoá thấp.

CHÁO THẦN KHÚC, SƠN TRẠ

Nguyên liệu:

Thần khúc 20g

Sơn tra 30g

Gạo tẻ 100g

Muối một ít.

Cách làm:

Đầu tiên cho thần khúc, sơn tra vào nồi nấu lấy nước. Gạo tẻ vo sạch cho vào nước thuốc nấu thành cháo sau đó cho thêm muối vào là được.

Công dụng:

Tiêu hoá thức ăn bị ứ đọng, thanh nhiệt hoá thấp.

CHÁO CÚ CẢI, TRẦN BÌ

Nguyên liệu:

Củ cải 10g

Trần bì 6g

Gạo tẻ 100g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, củ cải rửa sạch nghiền thành bột. Cho tất cả vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo.

Công dụng:

Thanh nhiệt hoá thấp.

LÒNG LỢN NẤU VỚI RỄ QUẤT VÀNG

Nguyên liệu:

Rễ quất vàng 30g

Lòng lợn 150g

Muối một ít.

Cách làm:

Lòng lợn rửa sạch thái miếng nhỏ. Rễ quất vàng rửa sạch cho vào nồi cùng với lòng lợn ninh như thêm vào đó một chút muối vừa ăn, ăn mỗi ngày một lần.

Công dụng:

Xơ gan hoà vị, thông khí chữa đau.

CHÁO PHẬT THỦ

Nguyên liệu:

Phật thủ 20g

Canh mễ 100g

Đường trắng 50g

Cách làm:

Phật thủ rửa sạch cho vào nồi sắc lấy nước. Canh mễ vo sạch cho vào nồi nấu thành cháo. Sau khi nấu thành cháo thì cho thêm đường và nước Phật thủ vào

đun nhỏ lửa, đun đến khi sôi thì ăn được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Xơ gan hoà vị, lí khí chỉ thống.

CHÁO Ý DĨ, CANH MỄ

Nguyên liệu:

Ý dĩ 30g

Canh mễ 60g

Muối một ít.

Cách làm:

Trước tiên cho ý dĩ nhân vào nồi ninh nhừ, sau đó cho canh mễ đã vo sạch vào nấu thành cháo. Cho thêm ít muối gia vị vào vừa ăn là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt hoá thấp hoà trung tĩnh tì.

CHÁO XA TIÊN THẢO

Nguyên liệu:

Xa tiên thảo tươi 100g

Canh mễ 100g

Muối một ít.

Cách làm:

Trước tiên cho xa tiền thảo vào nồi đất sắc lấy nước cho vào nồi canh mễ đã vo sạch nấu thành cháo, nêm gia vị vừa ăn. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt hoá thấp.

CHÁO BÁCH HỢP LIÊN TỬ NẤU GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Bách hợp 30g

Liên tử 30g

Gạo nếp 100g

Đường vàng một ít

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch. Bách hợp, liên tử rửa sạch. Cho tất cả vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ đun thành cháo. Khi cháo chín thì cho đường vàng vào là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng âm ích khí, vinh lạc giảm đau.

NGÂN NHĨ HẨM NƯỚC ĐƯỜNG

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ 6g

Đường trắng vừa đủ

Cách làm:

Ngân nhĩ ngâm vào nước nóng, sau đó rửa sạch cho vào bát. Đường trắng hoà thành nước đổ vào ngân nhĩ cho thêm một ít nước cho vào nồi hầm cách thuỷ trong 1 giờ là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng âm ích khí.

SA SÂM NGỌC TRÚC HÂM THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Sa sâm 30g

Ngọc trúc 15g

Hoài sơn 20g

Thịt lợn nạc 100g

Muối một ít.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái miếng nhỏ, sau đó cho các vị thuốc trên vào nồi cùng thịt nạc đổ vào một lượng nước vừa đủ đun nhỏ lửa cho nhừ, thêm gia vị vào vừa ăn. Ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng âm ích khí, vinh lạc giảm đau.

CHÁO MẠCH ĐÔNG

Nguyên liệu:

Mạch đông 30g

Gạo nếp 100g

Đường một ít.

Cách làm:

Cho mạch đông vào nồi sắc lấy nước, sau đó cho gạo nếp đã vo sạch vào và một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo. Khi cháo chín thì cho nước mạch đông, nước đường vào đun sôi. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng âm ích khí, vinh lạc giảm đau.

CANH ÍCH MẪU THẢO NẤU SINH NGƯ

Nguyên liệu:

Ích mẫu thảo 50g

Sinh ngư (cá sống) 500g

Điền thất 10g

Cách làm:

Cá mổ bỏ ruột rửa sạch. Cho cá cùng ích mẫu thảo và điền thất vào nồi cùng lượng nước vừa đủ đun lửa nhỏ trong 40 phút là được, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá tích, thông khí giảm đau.

CHÁO QUẾ HOA**Nguyên liệu:**

Quế hoa 2g

Phục linh 2g

Gạo lứt 100g

Cách làm:

Lấy túi vải nhỏ cho quế hoa, phục linh vào, buộc chặt miệng túi, cho vào nồi cùng lượng nước vừa phải. Dùng lửa to nấu sôi, sau đó chuyển lửa nhỏ nấu 20 phút, bỏ túi thuốc ra, lấy nước.

Gạo lứt vo sạch cho vào nồi, cho nước thuốc ở trên vào nếu ít nước có thể cho thêm nước cho đủ, sau đó dùng lửa to nấu sôi chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công dụng:

Có tác dụng bổ trung ích khí, kiện tỳ hoá thấp, tỉnh tỳ và thần kinh, hoá đờm tán ứ, chỉ tả thích hợp với người tiêu chảy do tỳ vị hư nhược, tiêu hoá không tốt, hỗn loạn công năng ruột, dạ dày.

NƯỚC CAM MẬT ONG

Nguyên liệu:

Cam 50g

Mật ong 30g

Cách làm:

Rửa sạch cam để cả vỏ cắt thành 4 miếng, cho vào nồi, cho vào một lượng nước vừa phải, bắc lên bếp, đun sôi, cho mật ong vào, vặn lửa nhỏ nấu khoảng 20 phút, bắc ra bỏ cam lấy nước uống.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, hoãn cấp chỉ đau, nhuận táo giải độc.

NƯỚC CÂU KỶ BỘT NGÓ SEN

Nguyên liệu:

Câu kỷ tử 20g

Bột ngô sen 50g

Cách làm:

Câu kỷ tử rửa sạch. Lấy ngô sen giã nhỏ hoặc say ra sau khi lọc bỏ bã lấy bột nước sấy khô. Bột ngô sen cho vào nồi cùng lượng nước vừa phải dùng lửa nhỏ nấu sôi, cho câu kỷ tử vào nấu lại 2 - 3 phút là được.

Công dụng:

Khai vị kiện tỳ, thanh nhiệt sinh tân, bổ ích gân cốt chống mệt mỏi.

CHÁO VỎ QUÝT

Nguyên liệu:

Vỏ quýt tươi 20g

Gạo lứt 50g

Cách làm:

Vỏ quýt tươi rửa sạch xé miếng nhỏ, gạo lứt vo sạch, cho cả hai thứ vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ. Cho lên bếp nấu đến khi gạo chín nhuyển thành cháo.

Công dụng:

Lý khí hoà vị kiện tỳ táo thấp, chỉ tả.

NUỐC CÀ RỐT TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Cà rốt 200g

Táo đỏ 20g

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch thái miếng, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt thái miếng. Cho cà rốt, táo đỏ vào nồi cho vào một lượng nước vừa phải, dùng lửa nhỏ nấu sau đó lấy nước để uống.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, hoá trệ hoà vị, thích hợp với người viêm dạ dày mãn tính có tỳ vị hư nhược.

CANH THỊT DÊ CÚ CẢI

Nguyên liệu:

Thịt dê 100g

Táo 100g

Đậu Hà Lan 80g

Củ cải trắng 200g

Rau mùi một ít

Bột tiêu, mì chính, muối, dấm vừa đủ.

Cách làm:

Rau mùi rửa sạch thái khúc ngắn, táo rửa sạch gọt vỏ bỏ hạt thái miếng, đậu hà lan bỏ vỏ, củ cải rửa sạch thái miếng.

Thịt dê rửa sạch thái thành 6 phần. Cho đậu Hà Lan, củ cải trắng, thịt dê vào nồi cùng lượng nước vừa đủ, dùng lửa to nấu sôi rồi vặn lửa nhỏ nấu trong một giờ. Sau đó cho táo vào nấu chín, cho muối, dấm, mì chính, bột tiêu, khi bắc nồi ra rắc rau mùi lên là được.

Công dụng:

Bổ hư ích khí, ôn trung ấm vị, cường thân kiện thể.

HỒ TIÊU HẨM DẠ DÀY LỢN

Nguyên liệu:

Dạ dày lợn 100g

Hạt tiêu trắng 10g

Muối 5g

Gừng 5g

Xi dầu, tỏi, dầu vừng, mì chính, hành vừa đủ

Cách làm:

Hồ tiêu giã nhỏ, hành rửa sạch thái đoạn, gừng rửa sạch giã nát. Dạ dày lợn rửa sạch cho hồ tiêu, hành, gừng vào dùng tăm tre găm chặt lại.

Cho dạ dày lợn vào nồi đất, cho nước, dùng lửa nhỏ hầm cho chín như lấy ra thái miếng.

Cho xi dầu, tỏi giã nhỏ, mì chính, muối, dấm, dầu vừng vào một cái bát nhỏ trộn đều thành nước gia vị.

Công dụng:

Ôn trung tán hàn, kiện tỳ bổ hư, khai vị, thích hợp với người tỳ vị hư hàn, thể chất gầy yếu, ăn uống không ngon.

BÁNH SƠN TRÀ

Nguyên liệu:

Sơn trà 400g

Đường trắng 300g

Cách làm:

Sơn trà rửa sạch, dùng vải sạch gói lại cho vào nồi, đổ vào một lượng nước vừa phải, dùng lửa vừa nấu trong 20 phút chắt nước, lại cho nước vào nấu tiếp lấy nước lần hai. Cứ thế nấu lấy nước lần 3.

Ba nước sơn trà trộn lại cùng cho vào nồi, nấu cho đến khi nước đặc lại, cho đường trắng vào khuấy đều. Tiếp tục dùng lửa nhỏ nấu cho đến khi nước sơn trà thành dạng trong suốt là được bánh sơn trà. Thái nhỏ bánh sơn trà ăn dần.

Công dụng:

Thích hợp với người bí tích thực không tiêu được, ăn uống không ngon.

TRÀ ĐÀO SƠN TRÀ

Nguyên liệu:

Nhân hạt đào 100g

Sơn trà 50g

Đường trắng 150g

Cách làm:

Sơn trà rửa sạch cho vào nồi cùng lượng nước vừa đủ, dùng lửa vừa nấu chín thành nước, bỏ bã lấy nước khoảng 1000ml.

Rửa sạch nhân hạt đào ngâm 30 phút, vớt ra, cho vào một ít nước. Dùng máy xay sinh tố xay nhuyễn cho vào âu, cho lượng nước pha loãng đều.

Cho nước sơn trà và nhân hạt đào nhuyễn vào nồi, cho đường trắng vào khuấy đều, nấu sôi là được.

Công dụng:

Bổ khí kiện tỳ, ôn trung hoá tích.

CHÁO CÁ DIẾC GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Cá diếc 250g

Gạo nếp 50g

Gừng, táo vừa đủ.

Cách làm:

Làm thịt cá diếc, bỏ vảy, mang, nội tạng rửa sạch, cho vào nước sôi sau 3 phút lấy ra.

Đặt nồi lên bếp lửa, cho lượng nước vừa đủ đun sôi, cho cá diếc, gạo nếp, gừng, táo vào cùng nấu thành cháo là được.

Công dụng:

Kiện tỳ ích khí, hoà trung bổ hư, ấm tỳ chỉ tả.

CANH ĐU ĐỦ

Nguyên liệu:

Đu đủ 400g

Gừng 20g

Dấm 30g

Cách làm:

Đu đủ rửa sạch thái miếng, gừng gọt vỏ thái miếng dày. Cho đu đủ, gừng vào nồi cùng lượng nước vừa đủ nấu khoảng 20 phút, cho dấm vào là được.

Công dụng:

Kiểm tỳ khai vị, ôn trung chỉ nôn mửa, thư gân hoạt lạc.

CANH SƠN TRÀ

Nguyên liệu:

Sơn trà 50g

Bột hồ tiêu 6g

Đường đỏ 20g

Cách làm:

Rửa sạch sơn trà cho vào nồi, cho nước vào nấu kỹ lấy nước, bỏ bã. Cho bột hồ tiêu và đường đỏ vào khuấy đều, nấu thêm một lúc là được.

Công dụng:

Ôn vị tán hàn, khai vị tiêu thực, bổ trung ấm gan, sát trùng, hoạt huyết hoá ứ.

CHÁO TỎI

Nguyên liệu:

Tỏi vỏ tím 50g

Gạo nếp 100g

Đường trắng 50g

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch cho vào nồi, cho lượng nước vừa đủ, dùng lửa to đun sôi cho tới vào. Vặn lửa nhỏ nấu cho gạo chín dính dẻo, cho đường vào là được.

Công dụng:

Ấm tỳ vị, hành khí trệ, chỉ lệ tiêu chảy.

TRÀ Ô MAI GỪNG

Nguyên liệu:

Gừng tươi 10g

Ô mai 20g

Chè xanh 5g

Đường đỏ vừa đủ.

Cách làm:

Gừng gọt vỏ rửa sạch thái sợi nhỏ, ô mai lấy thịt bỏ hạt thái nhỏ. Cho gừng, ô mai, lá chè, đường đỏ vào phích nước nóng, đổ nước sôi vào, đậy kín nắp phích om nửa giờ là uống được.

Công dụng:

Ôn vị chỉ nôn mửa, tiêu thực hoá trệ, chỉ tả lỵ.

NƯỚC TỎI ĐƯỜNG

Nguyên liệu:

Tỏi 50g

Đường trắng, đường đỏ vừa đủ.

Cách làm:

Tỏi bóc vỏ rửa sạch, giã nhỏ, cho vào túi vải vắt lấy nước. Nước tỏi cho vào ly. cho lượng vừa nước sôi. cho đường trắng, đường đỏ vào khuấy đều uống.

Công dụng:

Ôn trung ấm tỳ, hành khí tiêu tích, diệt khuẩn chỉ lỵ.

THỊT BÒ XƯƠNG RANG CẢNH

Nguyên liệu:

Thịt bò 50g

Xương rang cảnh dùng để ăn 20g

Hành, gừng, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch xương rang cảnh thái miếng nhỏ. Thịt bò rửa sạch thái miếng. Cho dầu vào nồi đun nóng, phi thơm hành, gừng, đổ thịt bò vào xào. Đợi thịt bò đổi màu, cho xương rang cảnh vào xào chín mềm nêm muối, mì chính vào là được.

Công dụng:

Bổ tỳ vị, ích khí huyết, cường gân cốt, kháng viêm chỉ lỵ.

CANH GỪNG HẸ SỮA BÒ

Nguyên liệu:

Rau hẹ 200g

Sữa bò 200g

Gừng tươi 25g

Cách làm:

Rau hẹ rửa sạch thái đoạn, gừng thái miếng, cả hai vị đều giã nhỏ, dùng vải sạch gói lại, vắt lấy nước. Đổ nước gừng hẹ vào sữa bò nấu sôi là được.

Công dụng:

Kiện tỳ khai vị, ôn trung chỉ nôn mửa, ích khí bổ hư.

CHÁO NHÂN HẠT ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân hạt đào 10g

Sinh địa 10g

Gạo lứt 120g

Đường đỏ vừa đủ.

Cách làm:

Hạt đào cho vào nước nóng ngâm bóc vỏ, lấy nhân. Cùng với sinh địa đã rửa sạch cho vào túi vải buộc kỹ cho vào nồi đổ vào lượng nước vừa đủ, đun sôi vặn lửa nhỏ hầm 30 phút. Bỏ túi thuốc ra, cho

gạo lứt đã vo sạch vào nồi nước thuốc nấu cháo, cháo chín cho đường đỏ khuấy đều là được.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, kiên tỳ hoà vị, thanh nhiệt sinh tân, hoạt huyết nhuận tràng.

HƯƠNG SEN CÁT PHẤN HỒ

Nguyên liệu:

Sa nhân 1g

Mộc hương 1g

Cát phấn 30g

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Sa nhân, mộc hương nghiền nát trộn thành bột, cho cát phấn vào cùng nấu thành bột để dùng, mỗi ngày dùng một đến hai thang.

Công dụng:

Giúp gan phụ tỳ.

KÊ THỦ MỠ HỒ

Nguyên liệu:

Nước kê thủ đồng tương 60g

Cánh mỡ 30g

Đường đỏ vừa đủ.

Cách làm:

Cho kê thử đồng tương vào nước sạch ngâm cho mềm, sau đó giã nát cùng với cánh mễ, rồi cho nước, đường đổ vào nấu thành bột, mỗi ngày dùng một đến hai lần.

Công dụng:

Giúp gan phụ tỳ.

BÁNH SƠN TRÀ TẾ MẠCH

Nguyên liệu:

Miến tế mạch 1000g

Sơn tra tươi 500g

Vỏ quýt 10g

Thanh bì 10g

Sa nhân 10g

Chỉ xác 10g

Thạch lựu bì 10g

Ô mai các 10g

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Cho vỏ quýt, thanh bì, sa nhân, chỉ xác, thạch lựu bì, ô mai các vào nồi cùng 1000ml nước đun trong 30 phút chắt lấy nước bỏ bã. Sơn tra bỏ nhân đập thành dạng dẻo, miến tế mạch nấu với nước thuốc

trên. Sau đó cho sơn tra vào trong miến nặn thành bánh, đun nhỏ lửa đến chín. Mỗi ngày dùng hai lần, mỗi lần dùng một cái.

Công dụng:

Giúp gan phụ tỳ.

CHÁO LIÊN Ý

Nguyên liệu:

Bạch liên nhục 90g

Ý dĩ nhân 30g

Cánh mễ 100g

Muối một ít

Cách làm:

Bạch liên nhục ngâm nước bỏ vỏ đi. Cho bạch liên nhục, ý dĩ nhân, cánh mễ vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, thêm gia vị vào vừa ăn, mỗi ngày dùng một lần.

Công dụng:

Kiện tỳ, ích khí trừ thấp.

CHÁO HÀO LIÊN

Nguyên liệu:

Sơn dược 30g

Hạt sen 20g

Kê nội kim 15g

Gạo nếp 100g

Đường trắng vừa đủ

Cách làm:

Hạt sen bỏ nhân cho vào nồi cùng kê nội kim, sơ được đổ vào một lượng nước vừa đủ nấu trong 20 phút, sau đó cho gạo nếp vào nấu thành cháo rồi cho đường vào vừa ăn, mỗi ngày dùng hai lần.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CHÁO LÒNG LỢN ĐẠI MỄ

Nguyên liệu:

Lòng lợn 300g

Sơ được 50g

Cánh mễ 100g

Muối, gừng tươi vừa đủ

Cách làm:

Lòng lợn rửa sạch thái miếng nhỏ, cho lòng lợn, sơ được, cánh mễ cùng lượng nước vừa đủ nấu thành cháo thêm muối, gừng tươi vào, mỗi ngày ăn một đến hai lần.

Công dụng:

Kiện tỳ ích khí trừ thấp.

CẬT LỢN NẤU VỚI BỔ CỐT CHI

Nguyên liệu:

Cật lợn 1 quả
Bổ cốt chi 15g
Muối một ít.

Cách làm:

Cật lợn rửa sạch thái miếng cho vào nồi cùng bổ cốt chi và một lượng nước vừa đủ, đun trong 1 giờ, nêm gia vị vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Ôn bổ tì thận, cố sát cầm tả.

CHÁO NGÔ THÙ DU

Nguyên liệu:

Ngô thù du 3g
Cánh mễ 100g
Gừng tươi 3 miếng
Đường vàng một ít

Cách làm:

Ngô thù du giã nhỏ cho vào nồi cùng cánh mễ và gừng tươi, cho vào lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CHÁO THỊT DÊ HOÀI SƠN

Nguyên liệu:

Thịt dê 300g

Hoài sơn 50g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch thái miếng nhỏ cho vào nồi cùng hoài sơn đổ vào một lượng nước vừa đủ ninh như sau đó cho gạo nếp vào nấu thành cháo, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Ôn tỳ bổ thận.

TÔ MỘC NẤU VỚI TRỨNG VỊT

Nguyên liệu:

Tô mộc 20g

Trứng vịt vỏ xanh 2 quả

Cách làm:

Trứng vịt cho vào nồi luộc chín bỏ vỏ, cho trứng vịt cùng tô mộc vào nồi nấu khoảng 30 phút, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Hành khí hoạt huyết, tiện tỳ ích khí.

HÀO THỊ NẤU VỚI THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Hào thị 30g

Thịt lợn nạc 100g

Một ít muối.

Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng nhỏ, cho vào nồi cùng hào thị cùng lượng nước vừa đủ nấu kỹ cho gia vị vào, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Trị âm dương huyết, thanh nhiệt hoá thấp.

HOÀI SƠN VIÊN NHỤC TRINH VỚI CÁ NƯỚC

Nguyên liệu:

Sơn dược 30g

Lonh nhân 30g

Cá nước 1 con

Cách làm:

Dùng nước nóng làm sạch cá, bỏ ruột, sau đó cho sơn dược vào bụng cá hấp cách thủy cùng long nhãn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Trị âm dương huyết, thanh nhiệt hoá thấp.

KỶ TỬ NẤU TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Câu kỷ tử 50g

Táo 10 quả

Trứng gà 2 quả

Cách làm:

Cho trứng gà vào luộc chín bỏ vỏ, táo rửa sạch bỏ hạt. Cho táo, câu kỷ tử, trứng gà vào cùng lượng nước vừa đủ nấu chín, thêm gia vị vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Trị âm dương huyết, thanh nhiệt hoá thấp.

SA SÂM NGỌC TRÚC NẤU VỚI VỊT GIÀ

Nguyên liệu:

Sa sâm 30g

Ngọc trúc 30g

Kỷ tử 20g

Vịt già 1/2 con

Cách làm:

Thịt vịt rửa sạch, chặt ra thành miếng nhỏ, sau đó cho thịt vịt cùng sa sâm, ngọc trúc cùng lượng nước vừa đủ nấu nhừ, nêm gia vị vào vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Trị âm dương huyết, thanh nhiệt hoá thấp.

CHÁO HẠNH NHÂN NẤU VỚI VÙNG**Nguyên liệu:**

Hạnh nhân 30g

Vùng đen 100g

Cánh mễ 100g

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Cho hạnh nhân, vùng đen, cánh mễ cùng lượng nước vừa đủ để lên bếp nấu bằng lửa vừa nhuyển thành cháo sau đó cho đường vào, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Thuận khí đạo trệ, giáng nghịch thông tiện.

CHÁO NGÓ SEN**Nguyên liệu:**

Ngó sen 300g

Trần bì 10g

Chỉ xác 10g

Cánh mễ 100g

Muối một ít.

Cách làm:

Ngó sen rửa sạch thái vụn. Cho trần bì, chỉ xác, cánh mễ, ngó sen cùng lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, sau đó thêm muối vào vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Thuận khí đạo tỳ, giáng nghịch thông tiện.

HOÀNG KỲ NGỌC TRÚC NẤU THỊT THỎ

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ 25g

Ngọc trúc 30g

Thịt thỏ 150g

Muối một ít.

Cách làm:

Thịt thỏ làm sạch chặt nhỏ. Cho hoàng kỳ, ngọc trúc, thịt thỏ cùng lượng nước vừa đủ nấu chín, nêm gia vị vào vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Ích khí thông tiện.

BỘT VÙNG HOÀNG KỲ MẬT ONG

Nguyên liệu:

Vùng đen 60g

Hoàng kỳ 30g

Mật ong vừa đủ

Cách làm:

Vùng đen giã nhỏ, cho vào nồi cùng lượng nước vừa đủ nấu chín thì cho mật ong vào nấu tiếp. Hoàng kỳ rửa sạch cho vào nồi cùng lượng nước vừa đủ sắc lấy nước bỏ bã đi cho vào nấu cùng hai vị trên, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Ích khí thông tiện.

CHÁO HỒ ĐÀO NHÂN

Nguyên liệu:

Hồ đào nhân 80g

Đảng sâm 30g

Cánh mễ 100g

Cách làm:

Hồ đào nhân bỏ vỏ giã nát. Cho hồ đào nhân, đảng sâm, cánh mễ cùng lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Ích khí thông tiện.

BẠCH MỘC NHĨ HẤP NƯỚC ĐƯỜNG

Nguyên liệu:

Bạch mộc nhĩ 10g

Đại táo 15 quả

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Bạch mộc nhĩ ngâm nước rửa sạch, đại táo rửa sạch bỏ hạt. Cho bạch mộc nhĩ, đại táo, đường hoà nước vào bát để vào nồi hấp cách thuỷ trong 1 giờ, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

CHÁO THỦ Ô TÁO HỒNG

Nguyên liệu:

Hà thủ ô 30g

Táo đỏ 10 quả

Cánh mễ 200g

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Hà thủ ô cho vào nồi sắc lấy nước, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt. Sau đó cho cánh mễ, táo đỏ vào nước hà thủ ô đun thành cháo, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

CHÁO VỪNG ĐEN QUY HẠNH

Nguyên liệu:

Vừng đen 100g

Hạnh nhân 30g

Đường quy 10g

Cánh mễ 100g

Đường trắng vừa đủ

Cách làm:

Cho vừng đen, hạnh nhân, đường quy, cánh mễ cùng lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, sau đó cho đường trắng vào vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

LÁ KHOAI LANG XÀO THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Lá khoai lang tươi 300g

Thịt lợn nạc 60g

Dầu ăn 20g

Muối một ít.

Cách làm:

Lá khoai lang rửa sạch, thịt lợn nạc rửa sạch thái thành miếng, cho cả hai vào nồi tra dầu muối vào xào chín, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

MỘC NHĨ HẢI SÂM HẮM LÒNG LỢN

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ 30g

Hải sâm 30g

Lòng già lợn 150g

Muối một ít

Cách làm:

Lòng lợn già rửa sạch thái miếng nhỏ, cho vào nồi cùng hải sâm, mộc nhĩ, một lượng nước vừa đủ hấp chín, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết nhuận táo.

CHÁO NHỤC THUNG DUNG NẤU THỊT DÈ

Nguyên liệu:

Nhục thung dung 30g

Thịt dê 100g

Cánh mễ 250g

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch thái miếng nhỏ, nhục thung dung cho vào nồi sắc trước lọc bỏ bã đi, lấy nước nấu cháo. Cho thịt dê, cánh mễ vào nước nhục thung dung nấu thành cháo, cho gia vị vào vừa ăn, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Ôn nhuận thông tiện.

VÙNG HẠCH ĐÀO NHÂN

Nguyên liệu:

Vùng đen 500g

Hạch thảo nhân 500g

Mật ong vừa đủ.

Cách làm:

Vùng đen, hạch thảo nhân rửa sạch, cho vào nồi sắc hai lần, ngào thành cao, trộn đều với mật ong. Dùng trước bữa ăn, mỗi ngày dùng 5 thìa, dùng với nước ấm, mỗi ngày ăn một đến hai lần.

Công dụng:

Ôn nhuận thông tiện.

CHÁO VÙNG

Nguyên liệu:

Vùng đen 50g

Hồ hạch thảo 30g

Cánh mễ 100g

Đường trắng 100g

Cách làm:

Rang chín vùng đen, hồ hạch thảo rồi nghiền thành bột, cánh mễ vo sạch cho vào nồi nấu thành cháo, xong rồi cho bột vùng đen và hồ hạch thảo, đường trắng vào trộn đều, mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Âm nhuận táo thông tiện.

BỘT VÙNG ĐEN ĐÀO TINH

Nguyên liệu:

Vùng đen 30g

Hồ hạch nhân 50g

Tùng tử nhân 50g

Úc lý nhân 50g

Mật ong vừa đủ.

Cách làm:

Giã nát vùng đen, hồ hạch nhân, tinh tử nhân, úc

lý nhân trộn đều với mật ong, uống với nước sôi ấm.
mỗi ngày ăn hai lần.

Công dụng:

Âm nhuận táo thông tiện.

CHUỐI HẤP NƯỚC ĐƯỜNG

Nguyên liệu:

Chuối 3 quả

Đường trắng vừa đủ.

Cách làm:

Chuối bóc bỏ vỏ, đường hoà thành nước. Cho chuối vào nước đường hấp cách thủy. Mỗi ngày ăn một đến hai lần, dùng đến khi nào đại tiện dễ thì thôi.

Công dụng:

Âm nhuận táo thông tiện.

BA BA HẤP SINH ĐỊA, ĐỊA CỐT BÌ, THỊT CHÂN GIÒ

Nguyên liệu:

Ba ba 1 con 500g

Sinh địa 10g

Địa cốt bì 10g

Thịt chân giò 3 miếng

Nấm hương một ít

Cách làm:

Ba ba làm sạch, cho sinh địa, địa cốt bì vào bụng ba ba. Đặt ba ba vào bát to rồi đặt thịt, nắm vào giữa bát, mang hấp nửa giờ là được.

Công dụng:

Chữa ung thư gan, phổi, ruột và dạ dày.

BÁCH HỢP MẬT ONG ẨM

Nguyên liệu:

Bách hợp 50g

Mật ong 20g

Đường trắng 20g

Cách làm:

Cho bách hợp vào nồi cùng lượng nước vừa đủ nấu chín. đổ mật ong, đường trắng vào trộn đều, mỗi ngày dùng một đến hai lần, dùng đến khi nào đi đại tiện dễ thì thôi.

Công dụng:

Âm nhuận táo thông tiện.

CHÁO DẠ DÀY LỢN

Nguyên liệu:

Dạ dày lợn 1 cái

Tinh bột 100g

Gia vị vừa đủ

Cách làm:

Dạ dày lợn rửa sạch băm nhuyễn, cho tinh bột, gia vị vào viên thành viên thịt, cho vào nồi đất nấu chín. Mỗi lần lấy một viên, cho nước và gạo vào nấu thành cháo ăn. Sau tiết đông chí, có thể ăn thường xuyên.

Công dụng:

Bổ hư tổn, kiện tỳ vị dùng cho bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng.

CHÁO BẮP CẢI

Nguyên liệu:

Bắp cải 200g

Tôm nõn 25g

Thịt lợn băm 50g

Muối tinh 5g

Mì chính 1g

Mỡ lợn 25g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Gạo nếp ngâm nước vo sạch, bắp cải rửa sạch thái nhỏ. Cho mỡ lợn, thịt lợn băm, tôm nõn, cải bắp vào nồi đảo qua, cho mì chính, muối tinh vào

xào đến khi dậy mùi thơm lấy ra bát. Sau đó cho gạo nếp vào nồi, thêm nước nấu cháo, cháo chín cho bát rau vào đun qua là được. Ngày 1 bát, chia ăn vài lần.

Công dụng:

Kiện thân tình người, ích thận điều tủy, thông kinh hoạt lạc, tán kết giảm đau. Dùng cho các chứng viêm loét dạ dày, tá tràng.

CHÁO HOÀNG NGU

Nguyên liệu:

Thịt cá hoa vàng 150

Bột hồ tiêu 2g

Hành băm 5g

Gừng tươi 5g

Muối 5g

Mì chính 2g

Chân giò 5g

Mỡ lợn 15g

Rau rút 50g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Thịt cá hoa vàng thái quân cờ, rau rút nhặt sạch chần qua nước nóng, vớt bỏ ra bát. Gạo nếp đãi sạch cho vào nồi cho vào lượng nước vừa đủ đun sôi, đợi khi hạt gạo nở ra cho thịt cá hoa vàng, mì chính,

hành, gừng, chân giò, mỡ lợn vào nấu cháo, cho hạt tiêu vào khuấy đều đổ bát rau rút là được. Ngày ăn một bát, chia ra ăn vài lần.

Công dụng:

Khai vị ích khí, sáng mắt an thần, dùng cho trứng viêm loét dạ dày, tá tràng, lao phổi.

CHÁO RAU RÚT

Nguyên liệu:

Rau rút 200g

Đường phèn 100g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Rau rút rửa sạch, chân qua nước nóng, để ráo nước. gạo nếp đĩa sạch cho vào nồi cho lượng nước vừa đủ dùng lửa to đun sôi, sau đó cho lửa nhỏ nấu thành cháo. Khi cháo chín nhừ cho đường phèn và rau rút vào đun sôi là được. Ngày ăn một bát, chia thành vài lần.

Công dụng:

Hậu tràng vị, thanh nhiệt độc, tiêu phù. Dùng cho các chứng bệnh nhiệt lý, hoàng đản, viêm loét dạ dày.

CHÁO GỪNG, BỘT MÌ, XUYÊN TIÊU

Nguyên liệu:

Xuyên tiêu 5g

Gừng tươi 5 lát

Bột mì 100g

Cách làm:

Xuyên tiêu phơi khô nghiền thành bột, trộn đều với bột mì, cho từ từ vào nước nấu cháo, sau khi cháo sôi cho tiếp gừng vào đun qua là được. Ngày ăn một bát, chia làm nhiều lần.

Công dụng:

Ôn trung hết đau, hết nôn mửa. Dùng cho chứng hàn hư nôn mửa.

CHÁO NGÔ, GỪNG KHÔ

Nguyên liệu:

Gừng khô 10g

Bột ngô 100g

Cách làm:

Cho bột ngô vào nồi cùng lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, khi cháo chín cho gừng khô cắt nhỏ vào nồi đun sôi là được. Ngày ăn một bát, chia ra thành vài lần.

Công dụng:

Bổ trung kiện vị, trừ thấp, lợi tiểu, ôn trung trừ hàn.

CHÁO TÁO ĐỎ GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Táo đỏ 15g

Gạo nếp 60g

Cách làm:

Cho táo đỏ vào nước ngâm 1 giờ, gạo nếp vo sạch sau đó cho gạo nếp cùng táo đỏ vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo. Ngày một bát chia làm nhiều lần.

Công dụng:

An trung dưỡng tỳ, bổ khí ích vị.

CHÁO NẤM THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Nấm 100g

Thịt bò 100g

Gạo nếp 100g

Hành băm 10g

Gừng tươi băm 5g

Muối ăn 5g

Mì chính 2g

Cách làm:

Thịt bò nấu chín thái miếng mỏng, nấm rửa sạch. Cho gạo nếp, thịt bò, nấm vào nồi cùng lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, khi cháo gần chín cho hành, gừng, muối, mì chính vào tiếp tục nấu đến khi thành cháo, ngày ăn một bát.

Công dụng:

Hoà vị điều trung, lý khí khỏi đau.

CHÁO GỪNG KHÔ, HOA TIÊU

Nguyên liệu:

Gừng khô 5g

Cao lương khương 4g

Hoa tiêu 3g

Đường đỏ 15g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Cao lương khương, hoa tiêu rửa sạch, gừng rửa sạch thái miếng cho tất cả vào túi vải buộc chặt miệng túi. Cho gạo nếp đã vo sạch cùng túi vải vào nồi đổ vào lượng nước vừa đủ nấu cháo. Nấu được 30 phút thì lấy túi vải ra, tiếp tục nấu đến khi chín. Ngày ăn một bát, chia hai lần sáng và tối.

Công dụng:

Ấm vị tán hàn, ôn trung hết đau.

CHÁO CÁ DIẾC ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Cá diếc 250g

Đậu đỏ 50g

Gạo nếp 100g

Hành, gừng, rượu vàng, muối, mì chính vừa đủ.

Cách làm:

Cá diếc làm sạch bỏ vảy, mang, nội tạng, sắt miếng cho vào nồi, cho nước, rượu vàng, hành, gừng, muối nấu như lọc lấy nước bỏ xương vảy. Đậu đỏ ngâm nước 4 giờ, gạo nếp vo sạch, cho đậu đỏ, gạo nếp vào nước cá diếc đun đến khi gạo nở cho mì chính vào là được, ngày một bát chia ăn vài lần.

Công dụng:

Kiện tỳ ích vị, lợi thủy tiêu thũng.

CHÁO QUẾ HOA

Nguyên liệu:

Quế hoa lộ 25g

Hạt dẻ 50g

Đường trắng 100g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Hạt dẻ nấu chín bỏ vỏ, thái nhỏ hạt lựu, gạo nếp vo sạch cho vào nồi cùng 1000ml nước đun sôi rồi cho hạt dẻ vào nấu thành cháo cho tiếp đường trắng, quế hoa vào khuấy đều là được.

Công dụng:

Dùng cho chứng đau răng phong trùng, đau vị hàn.

CHÁO A GIAO, GẠO NẾP

Nguyên liệu:

A giao 30g

Đường đỏ 15g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Hạt a giao giã nhỏ, gạo nếp vo sạch đổ vào nồi cho 1000ml nước, đun to lửa đến lúc sôi, sau đó để lửa nhỏ ninh như thành cháo, cháo chín đổ hạt a giao vào vừa ninh vừa khuấy cho đường đỏ vào là được, ngày dùng một lần.

Công dụng:

Bổ âm, bổ hư, đại tiện ra máu.

CHÁO Ô MAI

Nguyên liệu:

Ô mai 15g

Táo đỏ 5g

Đường phèn 50g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Dem ô mai rửa sạch cho vào nồi với 200ml sắc cạn còn lại một nửa, bỏ bã lấy nước, gạo đem vo sạch, táo rửa sạch cùng bỏ vào nồi cho vào nước ô mai nấu thành cháo, cho đường phèn vào đun thêm một lát là được. Ăn mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng và tối lúc đói bụng

Công dụng:

Ích khí bổ dưỡng dạ dày, lợi nước tiêu thũng.

CHÁO MA NHÂN

Nguyên liệu:

Ma nhân 20g

Gạo nếp 80g

Cách làm:

Ma nhân, gạo nếp đem rửa sạch cùng bỏ vào nồi, cho nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện.

CHÁO VỪNG**Nguyên liệu:**

Vừng đen 30g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Vừng đen phơi khô, xao chín nghiền nát rồi cho vào gạo nếp đã vo sạch, cho vào 1000ml nước rồi dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ, ngày một bát chia làm nhiều lần.

Công dụng:

Nhuận ngũ tạng.

CHÁO TRẦN BÌ, THỊT NẠC**Nguyên liệu:**

Trần bì 9g

Mai cá mực 12g

Thịt nạc 50g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Gạo nếp đen vo sạch, cho trần bì và mai cá mực

cùng gạo nếp cho vào nồi đổ thêm một lượng nước vừa đủ nấu cháo, sau khi cháo chín bỏ trần bì cùng mai cá mực ra lại đổ thịt nạc băm nhỏ vào ninh nhừ, cho thêm muối gia vị vào vừa ăn.

Công dụng:

Kiện tỳ nhuận khí.

CHÁO TẮT BẠT

Nguyên liệu:

Tất bạt 4g

Hồ tiêu 3g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Tất bạt, hồ tiêu nghiền thành bột. Gạo nếp vo sạch cho vào nồi nấu thành cháo, khi cháo chín cho bột thuốc vào, đun tiếp cho đến khi cháo sánh là được, ngày dùng một lần.

Công dụng:

Ôn trung tán hàn, chỉ thống.

CHÁO TRÚC LỊCH

Nguyên liệu:

Trúc lịch tươi 50g

Gạo nếp 50g

Cách làm:

Dem gạo nếp vo sạch bỏ vào nồi cho một lượng nước vừa đủ đun sôi chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo. đổ trúc lịch nghiền thành bột vào khuấy đều là được. ngày ăn một lần.

Công dụng:

Trị bệnh dạ dày.

CHÁO BÁCH HỢP

Nguyên liệu:

Bách hợp khô 50g

Đường trắng 100g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch cho vào nồi cùng bách hợp và 1000ml nước dùng lửa to đun sôi, chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo, bỏ thêm đường trắng vào là được. Ngày ăn một lần.

Công dụng:

Dưỡng tâm thanh nhiệt, nhuận phế điều trung.

CHÁO THỦ Ô, TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Táo đỏ 10 quả

Thủ ô 15g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, gạo nếp vo sạch, thủ ô cho vào nồi sắc lấy nước đem gạo nếp và táo đỏ cho vào nấu thành cháo, ngày ăn một lần.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, nhuận tràng thông tiện.

CHÁO RỄ ĐÀO

Nguyên liệu:

Mì hàu đào 125g

Thịt nạc 100g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Dem rễ đào mặt khỉ đỏ rửa sạch cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ nấu lấy nước. thịt nạc thái vụn, cho vào nồi cùng gạo nếp vo sạch nấu thành cháo. Ngày ăn một lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết tiêu thũng, khử phong lợi nhuận.

CHÁO CỬ ẤU, NGỌC TRÚC

Nguyên liệu:

Củ ấu 15g

Kha tử 9g

Hồng hoa 3g

Ngọc trúc 15g

Gạo nếp 100g

Cách làm:

Cho củ ấu, kha tử, hồng hoa, ngọc trúc đem sắc lấy nước, cho gạo nếp đã vo sạch vào nấu thành cháo, ngày ăn một lần.

Công dụng:

Thanh thử giải nhiệt, trừ phiền chỉ khát, hoạt huyết hành ứ.

CANH RAU DIẾP CÁ VỚI ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Rau diếp cá 30g

Đậu xanh 50g

Dạ dày lợn 200g

Giềng, hành, muối 5g mỗi loại

Cách làm:

Rau diếp cá rửa sạch, bỏ lá vàng và rễ già. Đậu xanh đãi sạch, dạ dày rửa sạch, thái miếng vuông

4cm. Gừng thái lát, hành cắt ngắn. Cho đậu xanh, dạ dày vào nồi cùng 500ml nước. Đun to lửa cho sôi, rồi giảm bớt lửa đun chừng 1 giờ. Sau đó đổ hết các thứ còn lại vào đun tiếp khoảng 10 phút là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, bổ tì vị, lợi thủy tiêu thũng.

BÁNH HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen 300g

Gạo dẻo 500g

Đường trắng vừa lượng.

Cách làm:

Hạt sen bỏ vỏ, nấu chín, giã nát như. Gạo ngâm khoảng 2 giờ, đãi sạch, cùng hạt sen cho vào lồng hấp cách thủy đến chín, để hơi nguội, đem ép giệp, xắt miếng, rắc một lớp đường lên trên.

Công dụng:

Hạt sen tính bình, có tác dụng dưỡng tâm ích thận, bổ tì vị. Món này nên dùng làm điểm tâm, ăn lúc nóng, ăn thường xuyên mới thấy rõ công hiệu.

CÁ TRÈ NẤU TỎI

Nguyên liệu:

Cá trê 500g

Nấm mùa đông 25g

Tỏi 100g

Rau cần mỗi loại 200g

Gừng 4 lát

Đậu phụ khô thái sợi

Cách làm:

Cá trê mổ bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt thành từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ hết ruột, rửa sạch, chặt thành từng khúc, tráng qua nước sôi. Rau cần bỏ rễ, lá rửa sạch, thái đoạn; đậu phụ khô ngâm cho mềm; tỏi thái nhỏ; nấm ngâm cho nở; ướp đường, muối, mì chính. Đun nóng dầu (mỡ), cho rau cần vào đảo chín tái, múc ra để sẵn dùng. Tiếp tục cho gừng tỏi phi thơm, cho cá trê vào rán hơi vàng, vẩy ít rượu, cho ít nước luộc thịt (hoặc nước lã) nấu sôi chín nấm, đậu phụ, tra muối, đường; chuyển tất cả sang nồi đất, đun lửa vừa phải trong nửa giờ, cho rau cần đảo đều, cho nước sốt là được.

Công dụng:

Bổ gan thận, điều hoà khí và chức năng dạ dày, thích hợp với người âm hư, vàng đầu hoa mắt, ù tai, hay quên, chân tay tê dại, cơ thể suy nhược sau khi ốm, ăn uống kém.

Người bị cảm sốt, nhức đầu, đau họng, ho không nên ăn món này.

CHÁO HẠT DẺ

Nguyên liệu:

Hạt dẻ 50g

Gạo trắng 50g

Muối một ít

Cách làm:

Gạo và hạt dẻ cùng nấu thành cháo, nêm nếm vừa dùng. Cũng có thể nấu hạt dẻ trước, khi chín bỏ vỏ, giã nát nhừ rồi cho vào trong cháo, đun sôi lại là được.

Công dụng:

Hạt dẻ vị ngọt tính bình, có tác dụng bổ thận mạnh tỳ vị, cường kiện hồng gối. Món này rất tốt cho những người bị tê gối mỗi lưng, đau nhức do thân khí hư kém. Những người âm hư hoả vượng, đại tiện bón thì không nên dùng nhiều.

CANH BÍ ĐÀO, CÁ TRẮM

Nguyên liệu:

Bí đao 500g

Cá trắm 200g

Lượng vừa rượu gạo muối, hành, gừng, nước luộc gà.

Cách làm:

Cá trắm làm sạch, thái lát. Bí đao gọt vỏ rửa sạch

cắt khúc, gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng.

Bắc nồi lên bếp, đổ nước canh gà vào nồi, cho cá trắm, bí đao, rượu, muối, hành, gừng vào cùng. Sau khi nấu sôi vớt bỏ bọt, chuyển sang lửa nhỏ, nấu cho cá chín, nhặt bỏ hành, gừng ra là được.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, thích hợp với người cao huyết áp, người ti vị hư nhược.

BÁNH TÁO HỒNG DƯỠNG VỊ

Nguyên liệu:

Táo hồng 30g

Bột mì 500g

Đường trắng 300g

Men rượu 2 con

Gừng 1g

Cách làm:

Cho gừng tươi và táo hồng vào trong nồi, đun to lửa cho đến khi sôi, cho lửa nhỏ đun khoảng 20 phút rồi gạn lấy nước. Lấy con men, bột mì và đường trắng cho vào đĩa, sau đó cho một ít nước sạch vừa đủ và chất nước đun ở trên vào, nhào lên cho nhuyễn, ủ lên men, sau đó nặn thành bánh. Xếp bánh đã nặn được vào vỉ, sau đó dùng lửa to hấp cách thủy khoảng 15 - 20 phút là được.

Công dụng:

Táo hồng là loại thực phẩm dưỡng dạ dày rất tốt, bổ sung chất axit hữu cơ, protein, photpho, tính ấm vị ngọt. Trong táo có hàm lượng muối chua trong chất dịch dạ dày, nếu thường xuyên sử dụng sẽ rất có lợi cho việc bổ sung máu cho cơ thể, có ích cho chức năng tiêu hoá của dạ dày. Trong bột mì chứa protein và các nguyên tố dinh dưỡng rất có lợi cho việc giải nhiệt, chữa bệnh lỵ, viêm loét dạ dày cũng rất hiệu quả.

BỘT NGÓ SEN GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Bột ngô sen 250g

Đường trắng 100g

Bột gạo nếp 250g

Cách làm:

Cho bột ngô sen, bột gạo nếp và đường trắng vào nhào lên, sau đó cho vào một lượng nước thích hợp trộn đều thành mì cục, bỏ vào trong vỉ hấp cách thủy từ 15 - 20 phút là được.

Công dụng:

Trong gạo nếp có rất nhiều tinh bột, protein, chất béo, vitamin B, đường trong hoa quả, mạch nha, photpho, sắt và nhiều chất dinh dưỡng khác rất tốt

cho sức khoẻ của lá lách và dạ dày. Ngoài ra nó còn có tác dụng giải khát, có thể phòng ngừa các bệnh đau bụng, nôn mửa, kiết lị, ỉa chảy... Ngô sen cũng bao hàm rất nhiều chất dinh dưỡng, chất béo giúp bổ hư dưỡng vị cầm máu, có tác dụng với những người thiếu máu, suy nhược cơ thể.

GAO NẾP HẮM HẠT SEN

Nguyên liệu:

Gạo nếp 125g

Hạt sen 100g

Đường cát 25g

Cách làm:

Vo sạch gạo nếp, cho vào trong nồi. Sau đó cho hạt sen đã rửa sạch vào trong nồi đổ thêm vào một lượng nước vừa đủ đun sôi kỹ cho đường cát vào là được.

Công dụng:

Phòng trừ sự suy yếu của dạ dày, lá lách, cơ thể gầy gò, trướng bụng, táo bón.

GAO TÉ HẮM KHOAI TÂY

Nguyên liệu:

Khoai tây 300g

Gạo tẻ 100g

Mật ong 10g

Cách làm:

Vò sạch gạo cho vào nồi. Khoai tây gọt vỏ rửa sạch thái miếng. Cho khoai tây và gạo vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo, cuối cùng cho thêm một ít mật ong vào là được.

Công dụng:

Khoai tây bao hàm nước, hợp chất đường, vitamin, phot pho, can xi, sắt và nhiều thành phần dinh dưỡng khác có công dụng khoẻ lá lách, giải độc, hoà vị tiêu đờm phòng trừ các bệnh dạ dày, loét dạ dày... Chất xơ trong khoai tây có công dụng tăng cường sự co bóp của dạ dày. Mật ong có nhiều a xit hữu cơ và chất xúc tác để bôi trơn đường ruột và có tác dụng rất tốt đối với bệnh táo bón, tăng cảm giác thèm ăn, khôi phục chỗ viêm loét dạ dày.

BÁNH HỒNG GẠO TẺ

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 300g

Bánh hồng 90g

Đường trắng 20g

Cách làm:

Gạo tẻ vò sạch, bánh hồng thái miếng hình quân

cờ. Cho bánh hông, gạo tẻ vào bát cùng một lượng nước vừa đủ. Sau đó cho vào hấp cách thủy trong khoảng 40 phút, rắc đường trắng lên trên là được.

Công dụng:

Ngăn ngừa nôn mửa, bảo vệ dạ dày.

CƠM HẮM ĐẬU ĐỪA

Nguyên liệu:

Đậu đũa 100g

Gạo 300g

Đường đỏ 20g

Cách làm:

Gạo vo sạch, rửa sạch đậu đũa. Đun sôi nước rồi cho đậu đũa vào, khi nước bắt đầu sôi, cho lửa nhỏ và khuấy đều tay đến khi gạo và đậu đũa chín thì trộn đều đường vào đun thêm một lúc nữa là được.

Công dụng:

Đậu đũa là loại thức ăn có dinh dưỡng phong phú bao gồm vitamin, chất xơ, chất béo, can xi, sắt và carotin có tác dụng làm tăng khả năng miễn dịch và kháng bệnh của cơ thể dễ dàng cho tiêu hoá và điều trị táo bón. Tinh bột với vị ngọt nhẹ rất tốt cho dạ dày và lá lách.

COM HẨM THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò 100g

Gạo 100g

Nước gừng 10ml

Nước tương 3ml

Dầu lạc 10ml

Cách làm:

Cho gạo đã vo sạch vào trong nồi hấp. Thịt bò đem băm nhỏ cho thêm nước tương, nước gừng, dầu lạc vào trộn đều. Khi cơm chín cho thịt bò vào dàn đều trên mặt, hấp khoảng 15 phút thì được.

Công dụng:

Thịt bò có thành phần dinh dưỡng cao bao gồm các chất như protein, chất béo, vitamin... phòng trị các bệnh như tỳ vị yếu, toàn thân mệt mỏi, khí huyết không đủ, dạ dày lạnh, dinh dưỡng không tốt, thân thể gầy còm... Gạo là thức ăn hằng ngày có hiệu quả rất lớn trong việc điều trị khí huyết không đều, tỳ vị lạnh yếu.

CHÁO THỊT NẠC SÚP LƠ

Nguyên liệu:

Thịt nạc 50g

Súp lơ 200g

Gạo tẻ 100g

Bột ngọt 1g

Muối 2g

Cách làm:

Thịt nạc băm nhỏ, súp lơ rửa sạch thái miếng. Cho gạo đã vo sạch vào nồi và một lượng nước vừa đủ đun sôi trong một thời gian ngắn, sau đó cho súp lơ, thịt nạc băm nhỏ và mỡ lợn vào trong nồi. Đun nhừ thành cháo, khi được cho bột ngọt và muối vào đảo đều là được.

Công dụng:

Rau súp lơ rất tốt trong việc phòng bệnh xấu máu và cảm cúm. Thịt lợn có hàm lượng protein, chất xơ phong phú, giúp bổ âm, nhuận tràng, có công hiệu làm cho cơ thể khỏe khoắn, có hiệu quả cao trong việc điều trị bệnh táo bón và tiêu hoá kém. Gạo tẻ có chứa nhiều axit hữu cơ, muối vô cơ, làm tăng sự ngon miệng và có hiệu quả trong việc thúc đẩy quá trình tiêu hoá.

BÁNH TÁO HỒNG THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Táo hồng 250g

Thịt gà 60g

Gừng khô 60g

Cách làm:

Băm nhỏ thịt gà, cho vào chảo rán vàng, gừng khô nghiền thành bột. Cho chảo hồng vào nồi hấp khoảng 20 phút, bỏ vỏ. Cho thịt gà vào cùng gừng khô đảo đều, nặn thành bánh nhỏ, cho vào nồi, nướng trên lửa nhỏ.

Công dụng:

Trong táo hồng có nhiều thành phần dinh dưỡng có thể dùng để chữa các bệnh và các chứng bệnh như tỳ vị yếu, ăn không ngon, phân loãng khí huyết không đều. Thịt gà vị ấm bao gồm các chất dinh dưỡng như protein, bổ thận và lá lách, dưỡng huyết lợi tinh có tác dụng điều trị các chứng bệnh như viêm dạ dày mãn tính, loét đường tiêu hóa. Gừng có tác dụng chống nôn, tay chân lạnh, giữ ấm thân nhiệt, có hiệu quả cao trong chữa bệnh dạ dày và nôn mửa.

BÁNH CÙ CÁI

Nguyên liệu:

Củ cải trắng 150g

Thịt lợn nạc 60g

Bột mì 150g

Gừng 5 lát

Hành hoa 5g

Dầu thực vật 10ml

Muối 2g

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái nhỏ để làm nhân bánh, sau đó cho muối, hành, gừng vào trộn đều. Củ cải trắng rửa sạch thái sợi, cho dầu vào nồi xào tái, sau khi chín cho nhân thịt vào đảo đều. Cho nước vào bột mì nhào nhuyễn, nặn thành dạng viên, sau đó cán mỏng từng viên cho nhân thịt củ cải vào giữa, nặn thành từng chiếc bánh nhỏ, cho vào lò nướng chín là ăn được.

Công dụng:

Củ cải trắng bào gồm nhiều nguyên tố dinh dưỡng như vitamin, can xi, phot pho... Có vị ngọt mát có thể chữa các bệnh như kiết lỵ, tiểu tiện kém, thức ăn không tiêu. Thịt lợn bao hàm nhiều vitamin và chất béo, vị ngon, có công hiệu lớn nhất là mát đường ruột. Bột mì có vị ngọt mát, có thể làm mát lá lách, bổ huyết dưỡng vị, có hiệu quả tốt trong việc điều trị trúng bệnh như tỳ vị yếu, bệnh kiết lỵ.

CÀ RỐT XÀO BỘT GẠO

Nguyên liệu:

Cà rốt 150g

Bột gạo 250g

Đường trắng 20g

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch thái lát, xào chín cho bột gạo vào đảo đều lên, ăn khi nguội.

Công dụng:

Có công dụng cao trong việc chữa trị bệnh viêm dạ dày, tăng khả năng tiêu hoá của dạ dày và ruột giúp ăn ngon miệng.

THỊT DÊ MÌ SỢI

Nguyên liệu:

Thịt dê 100g

Mì sợi 100g

Trứng gà 1 quả

Gừng bột 5g

Muối 2g

Giấm 3ml

Hạt tiêu 1g

Cách làm:

Trứng rán chín, thịt dê băm nhỏ. Cho nước vào nồi đun sôi sau đó cho mì sợi, thịt dê, gừng bột vào đun sôi một lát. Lúc sắp chín cho trứng, hạt tiêu, muối và giấm vào là được.

Công dụng:

Thịt dê bao gồm nhiều thành phần dinh dưỡng có công hiệu ấm thận, lợi khí, bổ huyết, ngăn lạnh, bổ tỳ vị, có khả năng phòng trị các bệnh như tỳ vị yếu lạnh, loét dạ dày, dinh dưỡng không tốt, tiêu hoá kém, nghẽn hậu môn, viêm dạ dày mãn tính. Mì sợi

bao gồm chất đường, mạch nha và tinh bột thúc đẩy tiêu hoá.

NEM RÁN

Nguyên liệu:

Nấm hương 100g

Bắp cải 200g

Măng củ 100g

Bánh đa nem 10 tấm

Cách làm:

Cho măng vào luộc sơ, sau đó thái thành sợi nhỏ, cải bắp rửa sạch thái nhỏ. Cho dầu vào chảo khi nóng già cho các thực phẩm vào cho thêm muối xào chín, sau đó cho bột ngọt bỏ ra đĩa. Khi thức ăn trong đĩa nguội, lấy làm nhân bánh đa nem, cho nhân vào giữa bánh đa nem cuộn vào rán cho đến khi nem ngả màu vàng là được.

Công dụng:

Điều trị bệnh dạ dày, giúp thức ăn lên men có lợi cho tiêu hoá và hấp thụ, tăng khả năng kháng bệnh của cơ thể, phòng bệnh đường ruột, chữa bệnh loét dạ dày.

BỘT CỦ TỪ GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Củ từ 500g

Gạo nếp 500g

Đường trắng 20g

Trần bì 3g

Cách làm:

Gạo nếp ngâm trong nước khoảng 12 tiếng, sau đó vớt ra, để ráo, dùng lửa nhỏ rang cho chín, xay thành bột mịn. Củ từ rửa sạch, cắt nhỏ rang rang cho chín, xay thành bột mịn. Trộn bột gạo nếp với bột củ từ ủ kín. Trần bì mài thành bột. Trộn 20g bột gạo nếp, bột củ từ đã trộn lẫn, cho đường trắng và trần bì, đổ nước sôi vào là có thể ăn ngay.

Công dụng:

Thành phần dinh dưỡng trong gạo nếp rất phong phú đủ cung cấp năng lượng cho các hoạt động của cơ thể. Mùi nếp thơm còn có tác dụng tăng khả năng thèm ăn. Hàm lượng các chất dinh dưỡng trong củ từ bao gồm chất kiềm, tinh bột, axit amino, vitamin... vừa có thể cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể, mặt khác hàm lượng enzym trong tinh bột có tác dụng tốt đối với quá trình tiêu hoá. Món ăn này dùng để trị các chứng bệnh về đường tiêu hoá, các chứng bệnh do tỳ vị hư nhược dẫn đến cơ thể mệt mỏi, buồn nôn, đau bụng đi kiết sau khi sinh đẻ, tiêu chảy, chán ăn, tiêu hoá không tốt.

BÁNH PHỤC LINH

Nguyên liệu:

Bột mì 1000g

Phục linh 60g

Củ từ 60g

Trần bì 15g

Cách làm:

Xay phục linh, củ từ, trần bì thành bột trộn đều với nhau, sau đó cho thêm một lượng nước vừa đủ nhào thành bánh, hấp chín hoặc bỏ vào lò nướng chín là có thể ăn được.

Công dụng:

Phục linh có vị ngọt trung bình, các chất dinh dưỡng trong củ từ bao gồm như vitamin, enzym có trong tinh bột, axit amino, sắt. Trong đó enzym tinh bột có trong củ từ có thể phân giải chất bột trong quá trình tiêu hoá, có lợi cho việc tiêu hoá thức ăn. Trần bì có thể tăng khả năng tiết dịch tiêu hoá của dịch vị. Trong bột mì có chứa các chất dinh dưỡng như chất bột, lipid, enzym tinh bột, enzym phân giải protein, men trong đường mạch nha an toàn cho ruột, dạ dày và có tác dụng thúc đẩy sự tiêu hoá thức ăn. Món này dùng để chữa các bệnh viêm nhiễm đường tiêu hoá và các chứng bệnh giảm chức năng tỳ vị.

ĐẬU KHẤU BÁNH BAO

Nguyên liệu:

Bột mì 2000g

Đậu khấu 15g

Bột xút 10g

Cách làm:

Bột mì lên men, cho bột xút vào. Đậu khấu nghiền vụn thành bột, cho vào bột mì đã lên men. Dem bột mì hấp thành bánh bao.

Công dụng:

Lưu thông khí huyết, tốt cho dạ dày, thay đổi độ ẩm, bổ huyết. Thích hợp chữa trị nóng lạnh ngưng lại trong tỳ dẫn đến viêm nhiễm đường tiêu hoá, loét dạ dày mãn tính.

MÓN BẮT BẢO

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 150g

Đậu cô ve trắng 6g

Hạt sen 6g

Đảng sâm 6g

Bạch truật 6g

Phục linh 6g

Củ từ 6g

Hạt súng 6g

Dĩ nhân 6g

Đường đen 6g

Cách làm:

Cho hạt súng, hạt sen, đậu cô ve, dĩ nhân vào nồi luộc chín. Củ từ thái chỉ, phục linh, đảng sâm, cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun nhỏ lửa đến khi đặc lại. Gạo tẻ vo sạch cho vào các vị thuốc trên, thêm đường đen và nước sạch hấp trong một giờ là được.

Công dụng:

Bảo vệ dạ dày.

BÁNH TRÔI CỬ TỪ

Nguyên liệu:

Gạo nếp 400g

Củ từ 200g

Đường trắng 100g

Hoa quế 5g

Cách làm:

Gạo nếp xay thành bột, củ từ luộc chín bỏ vỏ cho đường và hoa quế vào làm thành nhân bánh trôi. Bột gạo nếp trộn với nước đến khi dẻo vừa phải, nặn thành bánh trôi cho nhân vào giữa, luộc chín là có thể ăn ngay.

Công dụng:

Chữa các bệnh về viêm đường ruột, trường bụng chán ăn, đi lỏng toàn thân mệt mỏi.

CƠM CỬ TỬ

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 300g

Củ tử 300g

Hạt sen 30g

Dĩ nhân 30g

Cách làm:

Hạt sen luộc chín, củ tử bóc vỏ thái nhỏ, dĩ nhân thái vụn tất cả trộn đều với gạo tẻ vo sạch cho vào nồi, thêm nước sạch đun nhỏ lửa khoảng 30 phút đến khi chín đều là được.

Công dụng:

Thích hợp điều trị các bệnh như mặt da dẻ xanh xao, viêm dạ dày mãn tính, ung thư dạ dày, ung thư ruột, trường bụng chán ăn, đi đại tiện lỏng toàn thân mệt mỏi.

MÌ VẦN THẦN NẤU PHỤC LINH, THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Thịt gà 50g

Phục linh 60g

Bột mì 500g

Mật ong 3g

Hành hoa 3g

Muối 3g

Dầu lạc 10ml

Nước đậu xanh đậm đặc lên men 5g

Cách làm:

Phục linh rửa sạch cho vào một lượng nước nấu cho cô đặc lại, thịt gà băm nhỏ dầm với tương, hành hoa thái chỉ. Cho hành hoa, muối ăn, nước đậu xanh đậm đặc và thịt gà dầm tương, trộn đều với nhau. Cán mì đã nhào thành từng lớp mỏng, chế thành mì vằn thắn tăng nhiệt độ, đợi đến khi nước sôi cho mì vằn thắn vào, mì chín là có thể ăn ngay.

Công dụng:

Làm tăng khả năng miễn dịch cho cơ thể, giảm bớt hoạt tính của tế bào ung thư, thúc đẩy quá trình tiêu hoá, bảo vệ vị tràng, thích hợp chữa các bệnh về tắc môn vị, thiếu máu, viêm dạ dày mãn tính, viêm nhiễm đường tiêu hoá.

SÚI CẢO HỒ LÔ TRÀ TRÚNG GÀ

Nguyên liệu:

Hồ lô trà 200g

Trứng gà 4 quả

Bột mì 300g

Hành 5g

Gừng 5g

Xi dầu 10ml

Muối 1g

Cách làm:

Hồ lô trà hay còn gọi là bầu rửa sạch thái hạt lựu. Trứng gà đem luộc chín bỏ vỏ thái miếng. Bột mì cho vào một lượng nước vừa đủ nhào kỹ thành vỏ bánh; hành, gừng thái nhỏ. Đem trứng gà, bầu, hành, gừng thêm xi dầu, muối ăn trộn đều. Dùng hỗn hợp trên làm nhân bánh lấy phần vỏ nhân bánh bọc lại thành từng bánh nhỏ, cho vào nước sôi luộc chín là có thể ăn ngay.

Công dụng:

Dùng cho các bệnh tỳ vị hư nhược, khô miệng, chán ăn, tiêu hoá không tốt, trướng bụng, ợ chua...

KHOAI TÂY XÀO

Nguyên liệu:

Khoai tây 400g

Dầu thực vật 30ml

Xi dầu 5ml

Muối 2g

Hành 5g

Tiêu 1g

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ rửa sạch thái thành miếng luộc

qua sau đó vớt ra để nguội. Cho dầu thực vật vào đun đến nóng già phi thơm hành hoa rồi cho khoai tây vào đảo đều, cho thêm xì dầu, muối, đảo thêm một lát là được.

Công dụng:

Phòng và trị các bệnh như tỳ vị hư yếu, táo bón, bệnh viêm loét dạ dày, ăn không ngon tiêu hoá kém, thúc đẩy sự hoạt động của đường ruột nâng cao khả năng tiêu hoá thức ăn của đường ruột.

RAU BẮP CẢI

Nguyên liệu:

Bắp cải 500g

Tỏi 5g

Gừng 5g

Muối 2g

Đường trắng 10g

Bột ngọt 1g

Cách làm:

Rau bắp cải và gừng tươi rửa sạch, để ráo nước sau đó thái sợi, tỏi bóc vỏ đập dập. Cho dầu vào chảo đun đến khi nóng già cho gừng, tỏi phi thơm lên, sau đó cho rau cải vào xào chín cho thêm muối, đường trắng và bột ngọt vào là được.

Công dụng:

Chống đau, trị các chứng bệnh về đường ruột như trướng bụng, đau bụng, đau dạ dày, giúp cho bệnh

viêm loét dạ dày nhanh phục hồi, có hiệu quả rất lớn trong việc ngăn chặn phát sinh bệnh ung thư dạ dày.

NGÓ SEN TRỘN GỪNG TƯƠI

Nguyên liệu:

Gừng tươi 10g

Ngó sen tươi 250g

Muối 2g

Đường trắng 20g

Cách làm:

Ngó sen rửa sạch, thái lát sau đó cho muối và gia vị vào ướp. Gừng tươi sau khi rửa sạch giã nhỏ. Cho gừng, dầu thơm, đường trắng, giã vào trộn đều với ngó sen, bày ra đĩa là có thể dùng được.

Công dụng:

Nâng cao khả năng tiêu hoá thức ăn của dạ dày. Tầm bổ cho cơ thể, tốt cho tỳ vị, dưỡng khí huyết, chống đi ngoài, chữa các bệnh ỉa chảy, tiêu hoá kém, tỳ vị yếu.

MÓN TRỘM RAU DIẾP

Nguyên liệu:

Rau diếp 200g

Gừng tươi 10g

Rau cải hạt 150g
Muối 2g
Đường trắng 10g
Xi dầu 3ml
Giấm thơm 5ml
Bột ngọt 1g

Cách làm:

Rau diếp rửa sạch, thái sợi, sau đó ướp muối khoảng 2 giờ, đem ra rửa sạch, cho vào nước sôi, tra đường trắng, bột ngọt và dầu thơm. Rau cải hạt cắt thành từng đoạn, luộc qua bằng nước sôi cho thêm đường trắng, xi dầu, giấm thơm, bột ngọt và gia vị vào ướp khoảng 2 giờ. Gừng non bóc vỏ rửa sạch thái sợi, cho vào nước đang sôi một lúc vớt ra cho giấm vào ướp 30 phút. Cho rau diếp, rau cải hạt và gừng non trộn đều với nhau là có thể dùng được.

Công dụng:

Dùng cho các chứng bệnh như tiêu hoá kém, táo bón dẫn đến loét dạ dày. Người bệnh trĩ nên ăn ít.

NỘM CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Đường trắng 20g
Cà chua 250g

Cách làm:

Cà chua rửa sạch, nhúng qua nước sôi, sau đó bỏ vỏ và hạt, thái lát xếp vào trong đĩa, cho đường dàn đều lên cà chua, trộn lẫn là có thể dùng được.

Công dụng:

Phòng ngừa các bệnh về đường ruột, kiết lỵ, nóng dạ dày dẫn đến bị nhiệt, ăn uống kém, viêm đường ruột, loét dạ dày.

CẢI DẦU XÀO TỎI

Nguyên liệu:

Cải dầu 400g

Tỏi 1 củ

Muối 2g

Bột ngọt 1g

Dầu đậu nành 20ml

Cách làm:

Rau cải dầu rửa sạch thái thành khúc ngắn. Tỏi bóc vỏ đập dập. Cho dầu vào chảo đun nóng, phi thơm tỏi sau đó cho rau cải vào xào qua một lúc, cho thêm bột ngọt, muối ăn vào đảo qua một lúc là được.

Công dụng:

Bổ tỳ, tiêu thức ăn, thúc đẩy tiêu hoá, giải độc, diệt trùng, có khả năng phòng các chứng bệnh như đau bụng, trướng bụng, ăn kém.

NỘM RAU CÂU

Nguyên liệu:

Rau câu 250g

Gừng tươi 15g

Muối 2g

Xi dầu 3ml

Dầu thơm 5ml

Hạt tiêu 2g

Bột ngọt 1g

Giấm 10ml

Cách làm:

Gừng tươi bỏ vỏ rửa sạch thái nhỏ, rau câu nhặt rửa sạch thái khúc. Cho nước vào đun sôi bỏ rau câu vào chần qua, sau đó cho muối, xi dầu, dầu thơm, hạt tiêu, bột ngọt, giấm vào trộn đều là ăn được.

Công dụng:

Bổ tỳ dưỡng âm, thanh nhiệt lợi khí, phòng và chữa bệnh viêm dạ dày mãn tính, thiếu máu, táo bón.

ĐẬU ĐỎ XÀO KHAN

Nguyên liệu:

Rau khô 50g

Quả đậu 500g

Muối 2g
Rượu màu 5ml
Đường trắng 5g
Dầu đậu nành 20ml
Dầu vừng 5ml
Bột ngọt 1g
Gừng bột 5g

Cách làm:

Rau khô nhặt rửa sạch thái sợi nhỏ, quả đậu tước xơ nhặt bỏ hai đầu. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho đậu vào xào đến khi chín tới sau đó vớt ra bỏ hết dầu trong chảo đi. Xào rau khô bằng chảo khác cho gừng bột vào bày ra đĩa. Cho quả đậu vào nồi thêm rượu màu, muối, đường trắng dùng lửa to đun đến khi sôi, vặn lửa nhỏ tiếp tục nấu cho đến khi quả đậu chín mềm thì cho bột ngọt và rau khô vào, cho thêm dầu vừng là có thể ăn được.

Công dụng:

Phòng ngừa các chứng bệnh như tỳ vị lạnh, trường bụng, có hiệu quả tốt trong việc thúc đẩy các hoạt động của ruột, kích thích sự thèm ăn.

NỘM ĐẬU ĐỆT

Nguyên liệu:

Đậu đẹt 400g

Bột ngọt 1g
Muối 2g
Hạt tiêu 2g
Dầu thực vật 20ml
Hành hoa 5g
Gừng 5g

Cách làm:

Quả đậu tước xơ, sau khi rửa sạch để ráo nước thái vừa ăn cho vào nước sôi luộc chín, sau đó lại nhúng vào nước sôi để nguội bày ra đĩa cho thêm muối và bột ngọt. Dầu thực vật cho vào đun nóng, cho hạt tiêu, hành hoa, gừng phi thơm, cho đậu vào xào tái, sau khi đảo đều là có thể dùng được.

Công dụng:

Bổ tỳ vị, tiêu nóng, giải độc, chống đi ngoài, có thể dùng chữa trị các bệnh như đường ruột dẫn đến ỉa chảy, ăn không ngon miệng, mất sức, tinh thần mệt mỏi, nôn mửa, buồn nôn, thức ăn không tiêu.

BẦU XÀO

Nguyên liệu:

Bầu 125g
Hành già 5g
Gừng tươi 5g
Muối 2g

Mì chính 1g

Dầu lạc 30ml

Cách làm:

Bầu rửa sạch thái mỏng, hành thái lát, gừng thái chỉ. Đun nóng chảo cho dầu lạc vào khi dầu nóng già cho bầu vào đảo qua vài phút rồi cho muối, mì chính vào nên ăn nóng.

Công dụng:

Chữa các bệnh phù, các bệnh sinh ra do tích tụ dịch thể trong khoang bụng.

CỦ CẢI HÂM ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Đậu phụ non 250g

Củ cải 250g

Dầu vừng 10ml

Bột ngọt 1g

Muối 2g

Bột đỏ 10g

Tỏi 5g

Cách làm:

Cho đậu phụ vào nước sôi ngâm qua một lúc, sau đó vớt ra thái lát. Củ cải rửa sạch thái sợi nhỏ trộn với bột đỏ xào bằng dầu thêm một chút nước nóng

đun đến khi củ cải nhừ thì cho đậu phụ vào thêm một chút gia vị, dầu vừng và một ít tỏi vào là được.

Công dụng:

Thúc đẩy quá trình co bóp của dạ dày, đại tiện dễ dàng, tiêu đờm, lợi tiểu, dễ tiêu, tiêu hoá kém, bị phù thũng khi mang thai, táo bón.

NỘM MĂNG TƯƠI RAU THƠM

Nguyên liệu:

Măng tươi 100g

Rau khô 25g

Dầu vừng 10ml

Cách làm:

Măng cho vào nước sôi hầm nhừ, thái thành sợi to, lại cho vào nước sôi luộc lại một lần nữa, chờ đến khi nguội bày ra đĩa. Rau thơm nhặt rửa sạch để khô nhúng qua nước sôi thái thành khúc xếp xung quanh đĩa. Rau khô thái nhỏ rắc lên trên măng, cho dầu vừng, giấm ăn, bột gừng vào trộn đều là được.

Công dụng:

Dùng cho các bệnh tiêu hoá kém, ăn không ngon. Bổ máu lợi khí trợ giúp quá trình vận chuyển thức ăn.

ĐẬU PHỤ HẨM NHÂN HẠT THÔNG

Nguyên liệu:

Đậu phụ 500g
Nhân hạt thông 50g
Rau thơm 10g
Canh gà 50ml
Hành hoa 5g
Gừng 5g
Đường trắng 15g
Muối 2g
Bột ngọt 1g
Mỡ gà 30ml

Cách làm:

Đậu phụ thái hình quăn cỡ cho vào nước sôi, đun cho đến khi nhừ sau đó vớt ra để ráo nước. Cho dầu vào chảo đun nóng già đến khi có màu vàng cho canh gà, rượu, muối, đường trắng, hạt thông, đậu phụ, bột ngọt vào để lửa nhỏ đun, trong lúc đun có thể nếm thử đậu phụ xem đã ngấm gia vị chưa. Để đến khi đậu phụ phồng lên, cho rau thơm vào là có thể dùng được

Công dụng:

Có tác dụng bảo vệ sự co bóp của dạ dày, kích thích sự thèm ăn, giúp tiêu hoá tốt.

ĐẬU PHỤ KHÔ XÀO TỎI

Nguyên liệu:

Đậu phụ khô 200g

Tỏi 2 cây

Muối 2g

Bột ngọt 1g

Dầu đậu nành 20ml

Cách làm:

Đậu phụ khô rửa sạch thái hình củ ấu, tỏi nhặt bỏ rễ và lá già, rửa sạch để ráo và thái khúc. Cho dầu vào trong nồi đun nóng già, cho tỏi vào xào thơm thì cho đậu phụ vào, nêm muối rồi xào cho đến khi tỏi và đậu phụ ngấm gia vị sau đó cho thêm bột ngọt là có thể ăn được.

Công dụng:

Có tác dụng bổ tỳ, dễ tiêu, kích thích tiêu hoá, có thể phòng trị các chứng bệnh như trường bụng, đau bụng ăn không ngon.

ĐẬU CÔ VE VÀ ĐĂNG ĐĂNG SÂM

Nguyên liệu:

Đậu cô ve 150g

Đăng sâm 150g

Sơn tra 150g

Đường trắng 25g

Cách làm:

Cho đậu cô ve, đẳng sâm, sơn tra vào trong nồi đất, đổ nước sạch vào, luộc nhỏ lửa, khoảng nửa tiếng sau thêm đường, có thể ăn ngay.

Công dụng:

Thúc đẩy quá trình tiêu hoá, có lợi cho tiêu hoá thức ăn, dùng để chữa các bệnh viêm loét dạ dày mãn tính, tỳ vị hư nhược.

NẤM TAI MÈO NẤU VỚI THUỘC DƯỢC TRẮNG

Nguyên liệu:

Nấm tai mèo 500g

Nấm hương 50g

Thuộc dược 30g

Hành hoa 5g

Gừng tươi 5g

Rượu mùi 5ml

Dầu lạc 30ml

Muối ăn 2g

Mì chính 1g

Bột ướt 10g

Dầu vừng 3ml

Cách làm:

Nấm tai mèo thái thành miếng nhỏ nhúng qua nước sôi, nấm hương thái mỏng, hành hoa thái

khúc, gừng tươi thái lát, thực được trắng rửa sạch cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ nấu đến khi đặc sệt lại bỏ cạn. Cho dầu lạc vào chảo đun nóng già thì bỏ gừng tươi, hành, nấm tai mèo, nấm hương vào cho thêm nước. Cho rượu mùi, muối ăn và nước thực được đặc vào, hầm khoảng 20 phút, đun nhỏ lửa cho mì chính vào đảo đều, sau đó cho thêm nước vào nấu đặc lại rồi cho dầu vừng vào là có thể ăn được.

Công dụng:

Chữa trị bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng.

HOÀNG KỲ HẨM NẤM

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ 20g

Nấm 250g

Hành khô 5g

Gừng tươi 5g

Muối 2g

Mì chính 1g

Dầu lạc 30ml

Cách làm:

Hoàng kỳ rửa sạch, đun trên lửa nhỏ cho đặc lại, bỏ cạn. Nấm thái mỏng, hành khô thái nhỏ, gừng

tươi thái chỉ. Để chảo nóng cho dầu lạc vào khi dầu sôi cho hành, gừng vào phi thơm sau đó cho thêm nấm đã được xào qua cùng muối, nước hoàng kỳ đậm đặc vào, nên ăn nóng.

Công dụng:

Thích hợp cho các chứng bệnh trường bụng, tỳ vị giảm chức năng dẫn đến bệnh viêm dạ dày mãn tính và ung thư dạ dày, ung thư đường ruột.

ĐẬU PHỤ HẨM LINH CHI

Nguyên liệu:

Linh chi 10g

Đậu phụ 250g

Gừng tươi 5g

Muối ăn 1g

Bột hồ tiêu 1g

Mì chính 1g

Hành 5g

Cách làm:

Đậu phụ rửa sạch thái nhỏ, linh chi rửa sạch, hành thái lát, gừng thái mỏng. Cho đậu phụ, linh chi, hành, gừng tươi, muối ăn cho vào nồi đất cùng một lượng nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi, sau đó để lửa nhỏ đun trong khoảng 30 phút, cho mì chính, hồ tiêu vào, nên ăn ngay.

Công dụng:

Chữa các bệnh viêm nhiễm đường tiêu hoá, đi tả, biếng ăn, bảo vệ niêm mạc dạ dày.

HOÀNG KỲ XÀO VỚI CÀ

Nguyên liệu:

Cà 250g

Hoàng kỳ 30g

Hành củ 50g

Gừng tươi 5g

Dầu lạc 30ml

Muối 2g

Mì chính 1g

Cách làm:

Cà rửa sạch thái miếng nhỏ khoảng 3 cm, hoàng kỳ thái thành khúc nhỏ rồi ngâm khoảng 2 tiếng, hành thái miếng nhỏ, gừng thái sợi. Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi cho gừng, hành vào đảo đều, sau đó cho cà, hoàng kỳ vào xào đều, cuối cùng cho muối, mì chính vào trộn đều là được.

Công dụng:

Trị chứng trướng bụng, tỳ vị yếu dẫn đến viêm loét dạ dày mãn tính, ung thư dạ dày, viêm ruột thừa.

CỦ MÀI XÀO MƯỚP ĐẮNG

Nguyên liệu:

Mướp đắng 200g

Củ mài 30g

Hành củ 5g

Gừng tươi 5g

Dầu lạc 30ml

Muối 2g

Mì chính 1g

Cách làm:

Mướp đắng rửa sạch bổ đôi, bỏ ruột thái nhỏ. Củ mài rửa sạch gọt vỏ thái nhỏ, hành thái khúc, gừng thái sợi. Để chảo lên bếp cho nóng đổ dầu vào, sau đó cho hành, gừng vào phi thơm lên đổ mướp đắng, củ mài vào đảo đều. Khi chín tới cho muối mì chính vào là được.

Công dụng:

Kích thích tiết dạ dày, kích thích vị giác. Trong củ mài có các thành phần dinh dưỡng như collagen, kiềm củ mài, tinh bột, axit amin, vitamin C, đồng, sắt. Do đó, nó có thể cung cấp đầy đủ năng lượng cho cơ thể. Ngoài ra, tinh bột trong củ mài còn có tác dụng kích thích sự tiêu hoá của dạ dày. Giúp trị bệnh chán ăn, trướng bụng, ỉa chảy, toàn thân mệt mỏi.

RAU CẦN XÀO BẠCH QUẢ

Nguyên liệu:

Bạch quả 6g

Rau cần 250g

Hành củ 5g

Muối 2g

Mì chính 1g

Dầu lạc 30ml

Cách làm:

Rau cần nhặt bỏ rễ, lá, rồi rửa sạch, sau đó cắt thành đoạn khoảng 5cm. Bạch quả rửa sạch rồi ngâm vào nước khoảng 2 tiếng, hành đập dập thái nhỏ. Khi nồi nóng thì đổ dầu vào, phi thơm hành rồi bỏ rau cần, bạch quả, muối, mì chính vào nồi, đảo đều vài lần là có thể ăn được.

Công dụng:

Rau cần gồm có các thành phần dinh dưỡng như prôtêin, vitamin, chất béo... Có thể kích thích sự thèm ăn. Bạch quả gồm có prôtêin, chất béo, canxi, photpho...ngăn chặn vi khuẩn xâm nhập đại tràng còn có thể chữa trĩ nấc.

ĐẠ DÀY LỢN HẨM HẠT TIÊU

Nguyên liệu:

Hạt tiêu 10g

Đạ dày lợn 1kg

Muối 2g

Bột ngọt 1g

Đường 5g

Hành lá 5g

Gừng 5g

Cách làm:

Dạ dày lợn làm sạch để khô, sau đó cho hạt tiêu vào bên trong, dùng dây buộc chặt hai đầu dạ dày. Cho vào nồi một lượng dầu thích hợp, đun dầu nóng già, cho hành và gừng phi lên sau đó cho dạ dày vào, thêm một lượng nước thích hợp và gia vị, dùng lửa nhỏ đun đến chín là có thể dùng được.

Công dụng:

Hạt tiêu có thể hạn chế sự sinh trưởng của vi khuẩn trong cơ thể, như khuẩn ruột già, viêm phổi, có hiệu quả cao trong việc phòng trị các bệnh như ăn không tiêu ho, nôn mửa, đau dạ dày. Dạ dày lợn có muối, tác dụng bảo vệ niêm mạc của dạ dày. Dạ dày lợn có công hiệu bổ tỳ vị, thường được để trị các bệnh như: đi ngoài, tiểu tiện nhiều, kiết lỵ, thân thể yếu ớt, tinh thần không tốt.

ĐẠ DÀY LỢN HẤP TỎI TÂY

Nguyên liệu:

Dạ dày lợn 1000g

Tỏi tây 250g

Giấm 5ml

Cách làm:

Dạ dày lợn rửa sạch, để ráo, sau đó cho cùng với giấm vào nồi ninh như khoảng 12 giờ, vớt ra để nguội. Tỏi tây sau khi bỏ vỏ, cho vào trong dạ dày lợn đã hấp như, hầm lửa vừa để hấp đến khi chín là được.

Công dụng:

Dinh dưỡng trong tỏi tây rất phong phú, có công hiệu bổ tì, dễ tiêu, kích thích tiêu hoá, giải độc, diệt trùng, dùng để phòng trị các chứng bệnh như đau bụng, trướng bụng, ăn không ngon. Tỏi tây có thể khống chế sự sống của tế bào ung thư, ngoài ra còn có thể tiêu diệt vi khuẩn ở ruột già. Trong dạ dày lợn chứa các thành phần dinh dưỡng như protein, chất béo, đường, vitamin có tác dụng bảo vệ niêm mạc dạ dày.

THỊT LỢN XÀO HÀNH TÂY

Nguyên liệu:

Hành tây 100g

Thịt lợn nạc 200g

Rau thơm 5g

Dầu đậu nành 30ml

Xi dầu 3ml

Đường trắng 10g

Rượu 3ml

Bột ngọt 1g

Dầu hoa tiêu 1ml

Cách làm:

Hành tây và rau thơm rửa sạch, để ráo, thái nhỏ; thịt lợn rửa sạch, thái lát mỏng. Dầu đậu nành sau khi đun nóng già cho thịt vào xào, để đến khi thịt chín cho hành, đường trắng, rượu, xì dầu, tiếp tục xào, đến khi chín cho thêm rau thơm và bột ngọt, lúc ăn thêm dầu thơm.

Công dụng:

Thịt lợn là loại thức ăn có hàm lượng dinh dưỡng cao, có tác dụng bổ âm, dưỡng thể, bổ tì, bổ thận, dùng để phòng trị các bệnh như thể chất yếu ớt, táo bón, ho khan, thiếu máu, toàn thân mất sức, đổ mồ hôi, thân thể gầy còm, da khô ráp. Tỏi tây chứa thành phần dinh dưỡng như axit kháng xấu máu, canxi, photpho, chất carotin tác dụng diệt vi khuẩn có trong cơ thể.

MƯỚP ĐẮNG XÀO THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 150g

Mướp đắng 200g

Bột ngọt 1g

Dầu đậu nành 30ml

Cách làm:

Thịt lợn sau khi rửa sạch để ráo nước thái thành lát, ướp đấng bỏ dọc bỏ ruột, thái thành miếng mỏng, ớt đỏ thái sợi nhỏ. Cho dầu đun nóng già, sau đó cho thịt vào xào đến khi chuyển màu, múc ra đĩa. Cho ớt, ướp đấng dùng lửa nhỏ xào qua, tra muối, cho thịt lợn vào trong nồi và chờ đến khi ướp đấng chín, nêm bột ngọt là có thể dùng được.

Công dụng:

Có tác dụng bổ âm, dưỡng thận, nhuận tràng, tiêu hoá thanh nhiệt, vị đấng trong ướp còn có chức năng kích thích tiết dịch dạ dày, tăng cường khẩu vị và kích thích tiêu hoá giúp ăn ngon miệng, tiêu hoá kém, gan nóng. Ngoài ra món ăn này có tác dụng phòng trừ bệnh tiểu đường, nâng cao khả năng miễn bệnh và kháng bệnh của cơ thể.

THỊT XÀO GỪNG

Nguyên liệu:

Gừng 30g

Thịt lợn 150g

Ớt đỏ 10g

Dầu lạc 30ml

Bột ngọt 20g

Hành 5g

Rượu màu 3ml

Xi dầu 5ml

Muối 2g

Đường trắng 1g

Dầu mè 1ml

Công dụng:

Gừng tươi bỏ vỏ, thái sợi. Ớt bỏ hạt rửa sạch và thái sợi. Sau khi đổ dầu vào nồi đun nóng thì bỏ thịt vào xào. đến khi chín đổ ra bát. Đổ vào nồi một chút dầu. đun nóng lên thì cho gừng, ớt vào. Khi thấy mùi thơm thì cho bột ngọt, muối, xi dầu, dấm, rượu, nước vào. Bỏ thịt vào, khi sôi lên thì nếm thêm bột ngọt, lọc nước đổ vào nồi và cho thêm dầu mè là được.

Công dụng:

Trong gừng tươi có các thành phần dinh dưỡng như protein, đường, chất xơ, chất béo... Chất xơ trong gừng có tác dụng thúc đẩy sự hoạt động, nâng cao khả năng tiêu hoá thức ăn của dạ dày và ruột. Trong thịt lợn có các thành phần dinh dưỡng, prôtêin, chất béo, hợp chất cacbon và nước, hydrat cacbon, canxi .. Các tác dụng bổ gan, mật, nhuận tràng. Ăn món này có thể chữa các bệnh như táo bón, ho khan, thiếu máu, máu xấu, ra mồ hôi trộm, cơ thể gầy yếu, da khô, có đờm, đau dạ dày, nôn mửa, hô suyễn, tức ngực, phong hàn, cảm lạnh.

THỊT LỢN HẨM CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 100g

Cà chua 500g

Gừng bột 5g

Hành 5g

Bột ngọt 1g

Đường trắng 10g

Giấm thơm 5ml

Muối 3g

Dầu đậu nành 30ml

Tinh bột 10g

Cách làm:

Cà chua sau khi rửa sạch, thái thành miếng nhỏ: thịt lợn thái nhỏ. Cho dầu vào đun đến khi nóng già cho cà chua vào xào qua, chờ đến khi cạn nước vớt ra cho dầu vào. Sau khi dầu đã nóng cho hành, gừng vào phi đến khi có mùi thơm cho thịt vào, cho bột nhào đều rồi đổ vào chảo, sau đó tiếp tục dùng lửa nhỏ đun khoảng 10 phút, cho một lượng giấm, hành và dầu vừng vừa đủ là có thể dùng được.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lưu thông máu. Cà chua còn có thể khống chế sự sinh sống của các tế bào ung thư có trong khí quản và dạ dày, từ đó làm giảm thiểu tỉ lệ phát bệnh ung thư dạ dày và ung thư đường ruột.

THỊT LỢN XÀO TỎI

Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 100g

Mắm tỏi 200g

Đường 5g

Gừng 5g

Rượu màu 5ml

Bột ngọt 1g

Muối 2g

Dầu đậu nành 30ml

Cách làm:

Thịt lợn sau khi rửa sạch băm nhỏ, tỏi vỏ rể và lá già cắt thành đoạn nhỏ. Dầu sau khi đun nóng già, cho gừng vào xào đến khi có mùi thơm cho thịt vào xào qua, thêm rượu màu, xào một vài phút rồi cho tỏi. Khi tỏi mềm, cho xì dầu và đường, bột ngọt, trộn đều vài phút sau đó có thể bày ra đĩa.

Công dụng:

Mắm tỏi bao hàm các thành phần dinh dưỡng như protein, vitamin, chất sắt, canxi, photpho, chất carôtin, chất béo, có công hiệu, bổ tì, tiêu hoá thức ăn, kích thích tiêu hoá, giải độc, diệt trùng. Trong thịt lợn có chứa các chất cacbon, vitamin, canxi, .. có thể dùng để phòng trị các bệnh như thể chất yếu ớt, ăn không ngon, tiêu hoá kém cho hiệu quả rất tốt.

XƯƠNG SƯỜN XÀO SƠN TRA

Nguyên liệu:

Xương sườn 500g

Sơn tra 50g

Dầu lạc 30ml

Giấm 5ml

Hành 5g

Gừng 3g

Dầu vừng 2g

Đường trắng 5g

Muối ăn 1g

Bột ngọt 1g

Cách làm:

Sơn tra rửa sạch, gừng và hành thái nhỏ, xương sườn rửa sạch để ráo, chặt thành miếng cho vào bát cho rượu màu, bột ngọt, muối ăn ướp khoảng một giờ. Cho dầu lạc vào đun nóng già cho xương sườn vào xào, sau đó vớt ra để ráo dầu. Đun dầu lạc cho nóng bỏ gừng, hành vào phi cho đến khi có mùi thơm cho quả sơn tra, xương sườn, nước, sau đó cho thêm đường trắng, xì dầu, rượu màu đun sôi. Sau khi đun sôi bằng lửa nhỏ khoảng 30 phút cho giấm, bột ngọt, đến khi cạn nước rắc dầu vừng lên trên là có thể ăn được.

Công dụng:

Dùng để phòng và trị bệnh dạ dày suy thoái mãn

tính, trường bụng, khó nuốt, ợ nấc, tiêu hoá kém, táo bón.

THỊT LỢN GỪNG TƯƠI

Nguyên liệu:

Gừng tươi 30g

Thịt lợn 150g

Dầu lạc 30ml

Tinh bột ẩm 20g

Hành 5g

Rượu màu 3ml

Muối ăn 1g

Đường trắng 10g

Dầu vừng 1ml

Ớt đỏ 5g

Cách làm:

Gừng tươi bóc vỏ, ớt đỏ bóc hạt rửa sạch để ráo, thịt lợn nhúng qua nước sôi thái mỏng nhỏ. Dầu lạc cho vào đun nóng, cho thịt vào xào đến khi thịt chuyển màu lấy ra để ráo dầu. Cho thịt vào nước đun sôi, nêm bột ngọt, bột đã hoà tan vào, rắc dầu vừng lên là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, kích thích sự co bóp của dạ dày nâng cao khả năng tiêu hoá thức ăn của dạ dày.

XƯƠNG SỤN XÀO MĂNG KHÔ

Nguyên liệu:

Măng khô 100g

Sườn sụn 250g

Rau hẹ 100g

Bột âm 20g

Dầu lạc 30ml

Muối ăn 1g

Bột ngọt 1g

Cách làm:

Măng khô bó rễ, bỏ vỏ thái miếng luộc trong nước sôi khoảng hai phút sau đó thái lát. Xương sụn rửa sạch chặt miếng, rau hẹ rửa sạch thái đoạn nhỏ. Cho dầu lạc vào chảo đun nóng cho xương sụn vào xào chín tới và xúc ra bát. Cho thêm dầu vào và cho măng khô vào xào sau đó cho rau hẹ, rượu mùi, muối ăn, bột ngọt vào hoà tan rồi cho xương vào xào lên là được.

Công dụng:

Có tác dụng nhuận tràng, kích thích thèm ăn, chữa trị các bệnh như loét đường tiêu hoá, viêm dạ dày mãn tính.

THỊT GÀ XÀO NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

Nấm hương 100g

Thịt gà 100g

Muối 2g

Bột ngọt 1g

Đường 5g

Gừng 5g

Dầu đậu nành 30ml

Cách làm:

Thịt gà rửa sạch để ráo, thái thành miếng nhỏ. Nấm hương rửa sạch thái miếng. Cho dầu vào nồi đun đến khi nóng già cho hành, gừng phi lên, sau đó cho thịt gà vào xào một lúc, cuối cùng cho gia vị, nấm hương và một ít nước nấu một lúc là được.

Công dụng:

Chữa các bệnh như táo bón, viêm loét dạ dày mãn tính.

CHÂN GÀ HẨM NẤM KHÔ

Nguyên liệu:

Chân gà 200g

Nấm khô 100g

Hành 5g

Gừng 5g

Rượu màu 5ml

Muối 2g

Bột ngọt 1g

Cách làm:

Cho nấm vào nước sôi ngâm khoảng 40 phút, đến khi nấm vớt ra rửa sạch vắt sạch nước thái nhỏ. Chân gà chặt miếng nhỏ, chần qua nước sôi vớt ra để ráo nước. Cho chân gà và nấm vào trong nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun bằng lửa vừa khoảng 30 phút, cho hành, gừng, rượu màu, muối và bột ngọt, đậy nắp vung hầm thêm một chút là được.

Công dụng:

Có hiệu quả cao trong việc điều trị bệnh đại tiện ra máu, ăn không ngon miệng, tiêu hoá kém, loét dạ dày.

GÀ ĐỒNG HẮM GỪNG

Nguyên liệu:

Gà đồng 1 con

Bột gừng 5g

Cách làm:

Gà đồng làm thịt để cả con, đặt vào bát lớn. Rắc đều bột gừng lên toàn thân gà, để cho gừng tiết ra

nước, cho vào trong bụng gà. Cho gà vào nồi đậy chặt nắp hầm nhỏ lửa khoảng 2 giờ là có thể dùng được.

Công dụng:

Chữa trị các chứng bệnh đau dạ dày, tắc nghẽn hậu môn.

CÂY TÂM XUÂN XÀO TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Trứng gà 2 quả

Tâm xuân non 250g

Tinh bột khô 50g

Bột ngọt 1g

Hành hoa 5g

Gừng 5g

Dầu lạc 30ml

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, pha thêm một chút bột, cho một lượng nước vừa đủ, muối, hành hoa, gừng, cho mầm xuân rửa sạch vào, sau đó trộn thành hỗn hợp đặc như hồ dán. Đun nóng dầu lạc, cho hỗn hợp trên vào rán vàng là có thể dùng được.

Công dụng:

Trị tiêu chảy, kiết lỵ, có lợi cho đường tiêu hoá, bảo vệ dạ dày

VỊT HẨM NẤM

Nguyên liệu:

Nấm hương 50g

Vịt 1 con

Hành 15g

Gừng tươi 5g

Muối ăn 2g

Mì chính 1g

Xi dầu 5ml

Rượu màu 5ml

Cách làm:

Nấm hương làm sạch, ngâm trong nước sôi, lấy ra thái sợi sau đó bỏ vào bát ướp mì chính cho ngấm. Vịt làm sạch bỏ nội tạng đem hầm nhừ. Sau đó lấy vịt ra chặt thành miếng. Cho thịt vịt vào trong bát, bỏ nấm lên trên cùng rồi thêm gừng tươi muối, mì chính, xi dầu, hành, rượu màu, nước luộc vịt hấp cách thủy trong khoảng một giờ là được.

Công dụng:

Lợi khí lợi nước, kích thích sự thèm ăn, đau dạ dày.

THỊT BÒ HẨM ĐẬU NÀNH

Nguyên liệu:

Đậu nành 200g

Thịt bò 250g

Tỏi 50g

Lạc nhân 150g

Muối 2g

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, thái miếng nhỏ. Đem đậu nành và nhân lạc ngâm trong nước một lúc, rửa sạch. Đổ dầu vào chảo đun nóng đem bó thịt bò, đậu nành, tỏi, lạc nhân vào trong nồi thêm một lượng nước vừa đủ vặn lửa nhỏ đun đến khi mềm nhừ là được

Công dụng:

Giải độc, dùng phòng và trị các bệnh dạ dày, viêm loét dạ dày.

MƯỚP ĐẮNG XÀO THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Mướp đắng 200g

Thịt bò 200g

Dầu lạc 30ml

Rượu màu 10ml

Hành 5g

Giềng 3g

Xi dầu 10ml

Đường trắng 1g

Muối 1g

Mì chính 1g

Cách làm:

Mướp đắng rửa sạch, thái miếng dày khoảng 1 cm, thịt bò rửa sạch thái miếng mỏng ngâm trong rượu màu khoảng một giờ, hành và gừng băm nhỏ. Cho chảo lên đổ dầu vào, khi dầu nóng, cho mướp đắng, thịt bò vào đảo đều, khi thịt bò chuyển màu lấy ra để ráo nước. Cho thêm dầu vào khi dầu sôi cho hành, gừng vào đảo đều cho thêm đường, xì dầu, mì chính, nước đọt khi sôi già thêm một ít tinh bột, sau đó bỏ thịt bò, mướp đắng đảo đều thêm một lúc là được.

Công dụng:

Kích thích dịch vị tiết dịch, tạo cảm giác thèm ăn.

THỊT LỢN HÂM CÚ CẢI

Nguyên liệu:

Thịt lợn 200g

Củ cải 300g

Gừng 5g

Muối 1g

Xì dầu 10ml

Cách làm:

Dem củ cải rửa sạch thái khúc vừa ăn, thịt lợn rửa sạch rồi thái miếng, gừng thái lát mỏng. Cho thịt lợn,

củ cải, gừng bỏ vào nồi đất, thêm một lượng nước vừa đủ hầm cho đến khi chín như là được.

Công dụng:

Phòng và trị bệnh dạ dày.

THỊT LỢN NẤU DƯA CHUA

Nguyên liệu:

Dưa chua 50g

Thịt lợn nạc 100g

Nước canh 1000ml

Muối 2g

Mì chính 1g

Cách làm:

Thái dưa chua thành sợi nhỏ, thịt lợn nạc rửa sạch thái thành sợi ngâm trong nước một lúc. Cho nồi lên bếp, cho dưa chua, muối, nước canh vào nồi, sau khi sôi cho ra một bát lớn. Cho nước canh và thịt vào nồi đun sôi, vớt hết váng, cho mì chính vào là dùng được.

Công dụng:

Tăng cường sự co bóp của dạ dày và ruột và phòng trị bệnh táo bón.

THỊT LỢN HẨM KHOAI LANG

Nguyên liệu:

Khoai lang 250g

Thịt lợn 250g

Rượu màu 5ml

Muối tinh 3g

Cách làm:

Khoai lang gọt vỏ, thái miếng. Thịt lợn rửa sạch, thái miếng nhỏ, bỏ vào nồi đổ rượu, muối và một lượng nước vừa đủ đun to lửa, hớt các bọt nổi trên mặt đun khoảng một giờ thì cho khoai lang vào đun tiếp khi khoai lang nhừ là được.

Công dụng:

Trị các chứng viêm dạ dày mãn tính, táo bón.

TÔM HẸ NHÚNG HÀNH

Nguyên liệu:

Hành 100g

Tôm hẹ 500g

Canh xương 20ml

Rượu màu 5ml

Muối 2g

Đường trắng 5g

Dầu lạc 30ml

Cách làm:

Tôm bỏ râu, rửa sạch cho vào dầu sôi, cho hành vào đảo, khi tôm biến thành màu hồng, cho rượu, canh xương, đường trắng, muối vào nổi, dùng lửa nhỏ đun tới khi nước sắp cạn hết đổ ra đĩa là được.

Công dụng:

Dùng cho các chứng bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng.

TÔM NỒN XÀO CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Tôm nõn 30g

Cà chua 2 quả

Trứng gà 1 quả

Dầu lạc 20ml

Rượu màu 5ml

Muối 1g

Mì chính 1g

Cách làm:

Cà chua rửa sạch bỏ vỏ thái miếng nhỏ. Tôm nõn ngâm trong nước ấm, khoảng 10 phút cho mềm ra. Trứng gà đập vào bát, thêm muối, mì chính. Đun nóng chảo cho dầu vào rán chín trứng gà, cho cà chua, tôm nõn, muối ăn vào sốt trong 2 phút thêm mì chính là được.

Công dụng:

Trị các bệnh như đau dạ dày, dạ dày nóng, viêm ruột.

ĐẠI HOÀNG HẨM DẠ DÀY LỢN**Nguyên liệu:**

Dạ dày lợn 250g

Đại hoàng 20g

Muối 1g

Cách làm:

Dạ dày lợn và đại hoàng rửa sạch. Cho đại hoàng vào trong dạ dày lợn rồi để vào nồi đất cho nước vào thêm muối sau đó đun nhỏ lửa trong hai tiếng là được.

Công dụng:

Dùng cho các chứng bệnh như loét dạ dày, viêm dạ dày mãn tính, sa dạ dày, táo bón.

BẠCH TRUẬT NINH DẠ DÀY LỢN**Nguyên liệu:**

Dạ dày lợn 500g

Bạch truật 350g

Hành 5g

Gừng 5g
Muối 2g
Mì chính 1g
Dầu lạc 30ml

Cách làm:

Dạ dày rửa sạch thái miếng, hành rửa sạch thái khúc, bạch truyệt rửa sạch, gừng thái nhỏ. Cho dầu vào chảo đun nóng phi thơm hành, gừng. Sau đó cho dạ dày lợn vào đảo đều rồi thêm nước, bỏ bạch truyệt vào và đun nhỏ lửa trong 1 giờ là được. Nêm muối và mì chính vào là được.

Công dụng:

Phòng và trị các chứng bệnh viêm dạ dày, giúp cho việc tiêu hoá thức ăn được tốt.

DĨ NHÂN HÂM XƯƠNG SƯỜN

Nguyên liệu:

Sườn lợn 1000g
Dĩ nhân 50g
Gừng 5g
Hành 10g
Muối 5g
Mì chính 1g
Dầu thơm 5ml
Đường phèn 1g

Rượu 5ml

Cách làm:

Xương sườn rửa sạch chặt thành từng miếng nhỏ, gừng thái sợi, hành và dĩ nhân đập dập thái nhỏ. Cho xương sườn, dĩ nhân, hành, gừng vào trong nồi đất đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi, sau đó nấu thêm một giờ bằng lửa nhỏ cuối cùng cho thêm đường phen, muối, mì chính và rượu vào.

Công dụng:

Giúp tiêu hoá được dễ dàng

THỊT BÒ QUAY ƯỚP NGŨ VỊ

Nguyên liệu:

Thịt bò 2000g

Trần bì 6g

Thảo quả 6g

Gừng 6g

Sa nhân 6g

Hạt tiêu 15g

Gừng 90g

Hành 20g

Muối 10g

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch lọc bỏ màng thịt, chần qua nước

sôi thái thành miếng. Xay trần bì, thảo quả, sa nhân, hạt tiêu, gừng ra thành bột. Gĩa gừng tươi và hành thành nước cho thêm muối. Sau đó cho bột đã xay ở trên, nước gừng và hành vào thịt bò rồi đậy kín giũ trong vòng 2 giờ rồi cho thịt bò vào quay chín.

Công dụng:

Chữa trị bệnh loét dạ dày. Người có da thịt nóng thì không nên ăn.

THỊT BÒ NẤU HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Thịt bò 500g
Hoàng kỳ 30g
Đảng sâm 30g
Sơn dược 50g
Bạch truật 20g
Hành 5g
Gừng 3g
Rượu 3ml
Mi chính 1g
Muối 2g

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch chần qua nước sôi 5 phút rồi thái thành từng miếng dài khoảng 1cm, hành thái nhỏ, gừng thái chỉ. Cho thịt bò, đảng sâm, hoàng kỳ, hoài sơn, sơn

được vào nồi đất, cho thêm, hành, gừng vào đun nhỏ lửa trong một giờ, sau đó cho muối và mì chính vào.

Công dụng:

Tốt cho bệnh tỳ vị suy yếu, loét dạ dày mãn tính. Người trường bụng nên cẩn thận khi ăn món này.

SA NHÂN HẨM THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò 50g

Sa nhân 3g

Hạt tiêu 3g

Hành 5g

Gừng 5g

Muối 2g

Mì chính 1g

Cách làm:

Hành và gừng rửa sạch giã thành nước, xay sa nhân và hạt tiêu thành bột. Thịt bò rửa sạch thái thành miếng cho vào bát, thêm muối, nước hành và gừng, sa nhân, hạt tiêu ướp trong hai giờ. Cho thịt bò vào nồi đun bằng lửa nhỏ cho chín.

Công dụng:

Thích hợp cho người tỳ vị yếu, đau dạ dày, loét dạ dày. Người dương suy nên thận trọng khi ăn món này.

ĐẰNG SÂM HẤP THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Thịt dê 500g
Đẳng sâm 15g
Hành trắng 1 cây
Gừng 5g
Dầu lạc 30ml
Muối 2g
Mì chính 1g
Rượu 5ml
Canh sùng 30ml

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch thái miếng, hành rửa sạch thái khúc, đẳng sâm rửa sạch thái miếng. Cho đẳng sâm vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ ninh như thành nước. Cho thịt dê vào bát rồi cho rượu, muối, mì chính, nước đẳng sâm, canh trong nồi hấp khoảng 30 phút là được.

Công dụng:

Chữa trị bệnh sa dạ dày, tiêu hoá kém, viêm dạ dày mãn tính.

ĐẰNG SÂM XÀO TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Trứng gà 2 quả

Đảng sâm 15g

Dầu lạc 30ml

Muối 2g

Mì chính 1g

Hành 2g

Gừng 5g

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát rồi đánh tan, đảng sâm rửa sạch thái nhỏ, hành thái khúc, gừng thái miếng nhỏ. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho hành gừng vào phi thơm sau đó đổ trứng gà cùng đảng sâm vào đảo đều lên cho muối và mì chính vào là được.

Công dụng:

Dễ hấp thụ, giảm gánh nặng cho dạ dày và ruột.

ĐẢNG SÂM HẨM THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Gà non 1 con

Đảng sâm 15g

Bạch truật 9g

Trần bì 6g

Hành hoa 5g

Gừng 3g

Dầu lạc 30ml

Muối 2g

Mì chính 1g

Dầu thơm 3ml

Rượu 5ml

Cách làm:

Gà làm sạch mổ bỏ nội tạng chặt miếng, hành thái khúc. Cho thịt gà, đảng sâm, bạch truật, trần bì vào trong túi lưới. Để nổi lên bếp cho nóng, khi dầu sôi bỏ túi gà vào. Sau đó cho hành, gừng, muối, rượu vào cho vừa ăn, đun nhỏ lửa trong 30 phút rồi cho mì chính, dầu thơm vào là được.

Công dụng:

Dùng cho bệnh viêm dạ dày mãn tính, loét hành tá tràng.

TRẦN BÌ HẨM GÀ

Nguyên liệu:

Gà mái tơ 1 con

Trần bì 20g

Hành 5g

Gừng 5g

Muối 2g

Mì chính 1g

Cách làm:

Gà làm sạch chặt miếng, lòng gà làm sạch thái miếng nhỏ, trần bì rửa sạch, hành thái khúc, gừng thái sợi. Trần bì cho vào nổi cùng một lượng nước

vừa đủ dùng lửa nhỏ hầm trong 20 phút bỏ bã lấy nước rồi cho thịt gà, hành, gừng vào đun sôi vặn lửa nhỏ hầm trong 1 giờ cho thêm mì chính vào là được.

Công dụng:

Chữa trị các bệnh viêm nhiễm đường tiêu hoá, viêm dạ dày mãn tính.

NGŨNG QUAY ĐẬU KHẤU

Nguyên liệu:

Thịt ngỗng 500g

Ngô thù du 3g

Đinh hương 1g

Xi dầu 3ml

Rượu 3ml

Đường trắng 1g

Muối 2g

Mì chính 1g

Cách làm:

Thịt ngỗng, đậu khấu và ngô thù du rửa sạch, đinh hương nghiền thành bột sau đó rắc lên thịt ngỗng, cho tiếp xi dầu, rượu, đường trắng, muối, mì chính ướp khoảng 2 tiếng. Cho thịt vào lò quay trong 30 phút.

Công dụng:

Chữa chứng đầy hơi dạ dày, ỉa chảy, tiêu hoá kém.

SƠN DƯỢC HẤP THỊT VỊT

Nguyên liệu:

Vịt 1 con

Sơn dược 30g

Đảng sâm 10g

Sa nhân 10g

Cam thảo 10g

Gừng 5g

Hành 5g

Bột tiêu 5g

Rượu màu 5ml

Mì chính 1g

Dầu bạc hà 10ml

Cách làm:

Vịt làm sạch mổ bỏ nội tạng, hành thái khúc, gừng thái sợi. Cam thảo, sơn dược, đảng sâm, sa nhân nghiền thành bột, cho thêm rượu màu rồi tẩm ướp trong và ngoài con vịt. Cho vịt vào đĩa rồi rắc hành, gừng, hạt tiêu, dầu lạc lên cho vào nồi hấp trong vòng hai giờ.

Công dụng:

Trị ỉa chảy, tiêu hoá kém.

HẠT SEN HẤP THỊT VỊT

Nguyên liệu:

Vịt 1 con

Hạt sen 30g

Quả ngân hạnh 10g

Gừng 5g

Hành 5g

Bột tiêu 5g

Rượu màu 5ml

Muối 3g

Mì chính 1g

Dầu lạc 5ml

Cách làm:

Vịt làm sạch lông rửa sạch mổ bỏ nội tạng. Rượu, muối, mì chính, dầu lạc trộn đều với nhau. Hành thái khúc, gừng thái miếng. Cho hỗn hợp trên vào trong và ngoài con vịt. Rửa sạch quả ngân hạnh, hạt sen bỏ vào trong con vịt. Cho vào nồi hấp trong vòng hai giờ là được.

Công dụng:

Kích thích sự hoạt động của dạ dày và ruột trị táo bón rất tốt.

CÂU KỶ TỬ NẤU VỚI CÁ DIẾC

Nguyên liệu:

Cá diếc 500g

Câu kỷ tử 15g

Hành 5g

Gừng 5g

Dầu lạc 30ml

Canh thịt 200ml

Muối 2g

Mì chính 1g

Dấm 5ml

Rượu 3ml

Dầu thơm 3ml

Hạt tiêu 2g

Cách làm:

Cá diếc chặt đầu rửa sạch, câu kỷ tử rửa sạch, hành thái khúc, gừng thái sợi. Để chảo nóng đổ dầu vào sau đó cho gừng và hành, hạt tiêu vào phi thơm, tiếp đó cho canh thịt, rượu, muối, mì chính vào đun sôi cuối cùng cho cá diếc vào. Đun to lửa cho sôi sau đó để lửa âm ỉ trong nửa giờ thì cho câu kỷ tử vào, sau đó nhỏ thêm dầu thơm vào là được.

Công dụng:

Kích thích sự thèm ăn, chữa bệnh tỳ vị suy yếu, chán ăn tiêu hoá không tốt.

CHÁO GẠO TẺ Ô MAI

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 100g

Táo đỏ 3 quả

Ô mai 15 quả

Đường phèn 10g

Cách làm:

Ô mai rửa sạch bỏ vào nồi cho thêm một lượng nước vừa đủ đun nhỏ lửa đến khi lượng nước trong nồi còn lại một nửa thì lọc bỏ bã giữ lấy nước. Gạo tẻ vo sạch, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt cho vào nồi thêm một lượng nước vừa đủ và nước ô mai, đun nhỏ lửa đến khi gạo mềm ra thì cho đường phèn vào, đun đến khi cháo như là được.

Công dụng:

Dùng cho các bệnh viêm dạ dày, viêm dạ dày mãn tính, dịch vị tiết ra quá nhiều.

CHÁO GẠO TẺ CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 50g

Cá chép 50g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch cho vào nồi cùng một lượng nước

vừa đủ hầm tới khi gạo như thành cháo, cho tiếp cá chép đã rửa sạch vào tiếp tục đun cho đến khi cháo chín như là được.

Công dụng:

Kích thích sự thèm ăn, trị bệnh dạ dày, tiêu chảy, nôn mửa.

CHÁO TÍA TÔ

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 100g

Tía tô 20g

Hạt tiêu 1g

Gừng 5g

Muối 1g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, lá tía tô rửa sạch, gừng băm nhỏ. Cho tía tô vào trong nồi đổ thêm một lượng nước vừa đủ đun nhỏ lửa trong khoảng 20 phút vớt bỏ bã lấy nước, tiếp đó cho gạo tẻ, gừng và thêm một ít nước vào. Đun sôi sau đó cho lửa nhỏ đun trong khoảng 30 phút cho thêm muối ăn, hạt tiêu vào đun trong khoảng 2 phút là được.

Công dụng:

Phòng và trị các chứng bệnh như tỳ vị hư, trướng bụng, táo bón.

CHÁO GẠO TẺ KHOAI MÔN

Nguyên liệu:

Khoai môn 150g

Gạo tẻ 50g

Dầu thực vật 10ml

Muối 1g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, khoai môn bỏ vỏ rửa sạch thái miếng vừa ăn. Cho gạo tẻ và khoai môn vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ, đun nhỏ lửa đợi tới khi cháo chín như là được, thêm muối và dầu thực vật là được.

Công dụng:

Kích thích sự thèm ăn, phòng và trị bệnh dạ dày, ruột suy yếu, táo bón, phân khô.

CHÁO KHOAI LANG

Nguyên liệu:

Gạo tẻ 100g

Khoai lang 100g

Cách làm:

Gạo tẻ vo sạch, khoai lang rửa sạch thái miếng cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ. Đun sôi, sau đó dùng lửa nhỏ ninh như đến khi thành cháo là được.

Công dụng:

Có lợi cho việc bài tiết chất thải, phòng và trị bệnh táo bón, bệnh dạ dày và ruột.

CHÁO GẠO NẾP NGÓ SEN

Nguyên liệu:

Ngó sen tươi 100g

Gạo nếp 50g

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch, ngó sen rửa sạch thái thành miếng mỏng cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun bằng lửa nhỏ cho tới khi cháo chín như là có thể dùng được.

Công dụng:

Bổ Sung khí huyết, điều trị bệnh viêm loét dạ dày và đường tiêu hoá, viêm dạ dày kinh niên.

CHÁO GẠO NẾP BÁCH HỢP

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g

Bách hợp 50g

Đường đỏ 25g

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch, bịch hợp rửa sạch, cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun nhỏ lửa ninh, đến khi cháo sắp chín thì cho đường đổ vào là có thể ăn được.

Công dụng:

Chữa trị đau dạ dày

CHÁO THỊT NẠC SÚP LƠ

Nguyên liệu:

Thịt nạc xay 50g

Súp lơ 100g

Gạo tẻ 100g

Muối 2g

Mì chính 1g

Dầu thực vật 10ml

Cách làm:

Súp lơ rửa sạch thái miếng nhỏ, gạo tẻ vo sạch ngâm vào trong nước sôi rồi cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi, sau khi sôi cho súp lơ, thịt lợn nạc xay và dầu thực vật vào trong nồi ninh bằng lửa nhỏ đến khi cháo như cho muối, mì chính vào rồi bắc ra ăn.

Công dụng:

Kích thích sự hoạt động của dạ dày tăng khả năng tiêu hoá.

CANH GỪNG KHÔ NẤU THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Thịt dê 200g

Gừng khô 10g

Vỏ quế 5g

Hành tây 5g

Rượu màu 3ml

Muối 2g

Mì chính 1g

Cách làm:

Rửa sạch thịt dê thái thành miếng to, hành tây rửa sạch thái miếng vừa phải. Cho thịt dê, gừng khô, vỏ quế, hành tây, muối ăn, rượu màu cùng một lượng nước vừa phải đun lửa to sau đó để lửa nhỏ hầm khoảng một giờ, cho mì chính vào là có thể ăn được.

Công dụng:

Chống viêm loét dạ dày.

CANH THỊT DÊ NẤU CÙ TỬ

Nguyên liệu:

Thịt dê 200g

Củ tử 50g

Hành tây 5g

Gừng tươi 5g

Muối 2g

Bột tiêu 1g

Rượu vàng 3ml

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, chần qua nước sôi, thái thành miếng nhỏ. Củ từ gọt vỏ ngâm trong nước khoảng 10 phút thái lát mỏng, hành tây và gừng tươi thái mỏng. Cho thịt dê, củ từ vào nồi cho một lượng nước vừa đủ cùng hành, gừng, hồ tiêu, rượu vàng đun to lửa cho sôi sau đó vặn lửa nhỏ hầm trong khoảng một tiếng, cho muối, mì chính vào là được.

Công dụng:

Thúc đẩy quá trình tiêu hoá, bảo vệ niêm mạc dạ dày.

NẤM XÀO HẢI SÂM

Nguyên liệu:

Đương quy 5g

Thục địa hoàng 5g

Hải sâm 100g

Nấm tươi 100g

Măng 100g

Đậu Hà Lan 50g

Muối tinh lượng vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch nấm, thái miếng; đậu Hà Lan bóc ra lấy hạt, rửa sạch: rửa sạch đương quy, thực địa hoàng; rửa sạch hải sâm và măng, thái nhỏ.

Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu ăn vào đun nóng, đổ đậu, nấm vào xào. Sau đó cho măng, hải sâm, thực địa hoàng, đương quy, nêm muối nấu cho đậu chín là được.

Công dụng:

Bổ huyết, giảm đường trong máu, thích hợp với người bệnh tiểu. Phòng phản ứng dạ dày do trị liệu phóng xạ tử cung gây ra.

DẤM TRỨNG

Nguyên liệu:

Dấm gạo 200ml

Trứng gà 1 quả

Cách làm:

Cho dấm vào bình miệng rộng, sau đó cho trứng gà vào ngâm 48 giờ cho vỏ mềm ra, chỉ còn màng bọc quanh lòng trắng, lòng đỏ. Đập trứng, đánh đều. Chia dùng trong 5 ngày, mỗi buổi sáng sớm, bụng đói dùng khoảng 50ml, dùng với nước sôi dẫn thuốc.

Công dụng:

Thích hợp với những bệnh nhân mạch máu não tiểu đường kèm cao huyết áp, bệnh dạ dày.

CANH ĐẬU PHỤ, GIÁ ĐỔ

Nguyên liệu:

Giá đậu tương 250g

Đậu phụ 200g

Cải dưa 10g

Muối, mì chính, hành, dầu nành.

Cách làm:

Giá đậu rửa sạch bỏ vỏ, đậu phụ cắt nhỏ, cải dưa rửa sạch thái nhỏ. Đun nóng dầu cho hành vào phi thơm cho giá đậu tương, xào có mùi thơm, đổ thêm nước, xào bằng lửa to, đợi giá chín thì cho cải dưa, đậu phụ vào đun lửa nhỏ 10 phút, cho muối, mì chính, ăn theo ý thích.

Công dụng:

Thích hợp với bệnh nhân tiểu đường ti vị hư suy, lợi khí sinh mồ hôi, giảm khô.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dạ dày những điều nên và không nên
Nhà xuất bản Hà Nội, 2008
- Bệnh dạ dày phương pháp chuẩn đoán và chữa
bệnh
Nhà xuất bản Khoa học xã hội, 2007
- Món ăn cho người bệnh dạ dày
Nhà xuất bản Tổng hợp thành phố Hồ Chí Minh
- Chế độ ăn uống cho người bệnh dạ dày
Nhà xuất bản Từ điển Bách Khoa, 2006
- Món ăn bài thuốc trị bệnh dạ dày
Nhà xuất bản Phụ nữ, 2006

MỤC LỤC

Khái niệm về dạ dày	5
Bệnh viêm loét dạ dày	6
Nguyên nhân của bệnh dạ dày	6

MỘT SỐ LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO BỆNH DẠ DÀY

Bánh bao rán	8
Sữa chua	9
Quả dứa	9
Vải	14
Hạt dẻ	15
Gừng tươi	15
Súp lơ	16
Rau cải trắng	16
Ốc đồng	17
Dầu thực vật	17
Đậu đũa	18
Đậu quả	18
Bí đỏ	19
Bắp cải	20

Chuối xanh	22
Bưởi	23
Quả Phật thủ	25

MÓN ĂN CHỮA BỆNH DA DÀY

Canh táo tàu bì lợn	27
Cua hấp	27
Rau cải nấu cua	28
Cá trắm hấp trắm	29
Cá trê nấu tỏi	30
Ba ba hấp sinh địa, địa cốt bì, thịt chân giò	31
Nước uống mạch nha	31
Lá sen tươi, đường phèn	32
Mực xào măng	32
Cua rán	33
Đậu phụ nấu, cá trôi, trứng gà	34
Cá rặc vừng rán	35
Thịt gà nấu hạt dẻ, củ mài	35
Cháo trần bì	36
Trà hoa hồng	37
Trà sài trần hoàng mễ	37
Đảng sâm sa nhân nấu với lòng lợn	38
Củ lý hương đảng sâm nấu với thịt lợn nạc	38
Trà đảng sâm Phật thủ	39

Cháo gạo nếp, gừng khô	39
Cháo sâm kỳ hồng táo nấu gạo nếp	40
Bạch hồ tiêu nấu với lòng lợn	41
Nước mã đề hải triết	41
Nước sa cát	42
Đại hoàng ngâm nước	42
Trà hồ tiêu ô mai	43
Nước thạch lựu chua với mật ong	43
Trần bì hấp trứng gà	44
Trần bì mộc hương nấu thịt	44
Cháo phật thủ nấu với xuyên khung, bạch thược	45
Canh trứng gà, phật thủ, rau cần	46
Cháo sơn dược với thịt dê	46
Nước đương, bạch truật, phục linh	47
Nước đông qua	48
Canh mộc nhĩ đen và táo đỏ	48
Canh nhân đào nấu cá mực	49
Điền thất hầm trứng gà	49
Canh ô mai nấu thịt lợn nạc	50
Canh ô mai nấu cá mực	50
Canh ô mai, phụ tử nấu thịt thỏ	51
Cháo phục linh, đại táo, sơn dược	51
Canh chim cút đậu đỏ	52
Bột hoài sơn, hạt sen	53

Cháo phụ tử	53
Lòng lợn nấu với bồ công anh	54
Gừng già hầm ruột già lợn	54
Cháo sa sâm, gạo tẻ	55
Cháo bách hợp nấu gạo nếp	56
Sữa bò, mật ong nấu với bạch cập	56
Canh rau sam, đỗ xanh	57
Chè hoa trứng gà	57
Cháo thần khúc, sơn tra	59
Cháo củ cải, trần bì	60
Lòng lợn nấu với rễ quất vàng	61
Cháo phật thủ	61
Cháo xa tiền thảo	62
Cháo bách hợp liên tử nấu gạo nếp	63
Ngân nhĩ hầm nước đường	63
Sa sâm ngọc trúc hầm thịt nạc	64
Cháo mạch đồng	65
Canh ích mẫu thảo nấu sinh ngư	65
Nước cam mật ong	67
Cháo vỏ quýt	68
Nước cà rốt táo đỏ	68
Canh thịt dê củ cải	69
Hồ tiêu hầm dạ dày lợn	69
Trà đào sơn tra	71

Cháo cá diếc gạo nếp	72
Canh đu đủ	72
Canh sơn trà	73
Cháo tổi	73
Trà ô mai gừng	74
Nước tỏi đường	74
Thịt bò xương rang cảnh	75
Canh gừng hẹ sữa bò	76
Cháo nhân hạt đào	76
Hương sen cát phấn hồ	77
Kê thử mỡ hồ	77
Bánh sơn tra tế mạch	78
Cháo liên ý	79
Cháo hào liên	79
Cháo lòng lợn đại mẽ	80
Cật lợn nấu với bố cốt chi	81
Cháo ngô thù du	81
Cháo thịt dê hoài sơn	82
Tô mộc nấu với trứng vịt	82
Hào thị nấu với thịt nạc	83
Hoài sơn viên nhục trinh với cá nước	83
Kỳ tử nấu trứng gà	84

Sa sâm ngọc trúc nấu với vịt già	84
Cháo hạnh nhân nấu với vừng	85
Cháo ngô sen	85
Hoàng kỳ ngọc trúc nấu thịt thỏ	86
Bột vừng hoàng kỳ mật ong	87
Cháo hồ đào nhân	87
Bạch mộc nhĩ hấp nước đường	88
Cháo thủ ô táo hồng	88
Cháo vừng đen quy hạnh	89
Lá khoai lang xào thịt nạc	89
Mộc nhĩ hải sâm hầm lòng lợn	90
Cháo nhục thung dung nấu thịt dê	90
Vừng hạch đào nhân	91
Cháo vừng	92
Bột vừng đen đào tinh	92
Ba ba hấp sinh địa, địa cốt bì, thịt chân giò	93
Bách hợp mật ong ầm	94
Cháo dạ dày lợn	94
Cháo bắp cải	95
Cháo hoàng ngư	96
Cháo gừng, bột mì, xuyên tiêu	98
Cháo ngô, gừng khô	98

Cháo táo đỏ gạo nếp	99
Cháo nấm thịt bò	99
Cháo gừng khô, hoa tiêu	100
Cháo cá diếc đậu đỏ	101
Cháo quế hoa	101
Cháo ô mai	103
Cháo ma nhân	103
Cháo vừng	104
Cháo trần bì, thịt nạc	104
Cháo tất bật	105
Cháo trúc lịch	105
Cháo bách hợp	106
Cháo thủ ô, táo đỏ	107
Cháo rễ đào	107
Cháo củ ấu, ngọc trúc	108
Canh rau diếp cá với đậu xanh	108
Bánh hạt sen	109
Cá trê nấu tỏi	110
Cháo hạt dẻ	111
Canh bí đao, cá trắm	111
Bánh táo hồng dương vị	112
Bột ngô sen gạo nếp	113

Gạo nếp hầm hạt sen	114
Gạo tẻ hầm khoai tây	114
Bánh hồng gạo tẻ	115
Cơm hầm đậu đũa	116
Cơm hầm thịt bò	117
Cháo thịt nạc súp lơ	117
Bánh táo hồng thịt gà	118
Bánh củ cải	119
Cà rốt xào bột gạo	120
Thịt dê mì sợi	121
Nem rán	122
Bột củ từ gạo nếp	123
Bánh phục linh	124
Đậu khấu bánh bao	125
Món bát bảo	125
Cơm củ từ	127
Mì vằn thắn nấu phục linh, thịt gà	127
Sủi cảo hồ lô trà trứng gà	128
Khoai tây xào	129
Rau bắp cải	130
Ngó sen trộn gừng tươi	131
Món trộn rau diếp	131

Nộm cà chua	132
Cải dầu xào tỏi	133
Nộm rau câu	134
Đậu đở xào khan	134
Nộm đậu dẹt	135
Bầu xào	136
Củ cải hầm đậu phụ	137
Nộm măng tươi rau thơm	138
Đậu phụ hầm nhân hạt thông	139
Đậu phụ khô xào tỏi	140
Đậu cô ve và đấng đấng sâm	140
Nấm tai mèo nấu với thuốc dược trắng	141
Đậu phụ hầm linh chi	143
Hoàng kỳ xào với cà	144
Củ mài xào mướp đắng	145
Rau cần xào bạch quả	146
Dạ dày lợn hấp tỏi tây	147
Thịt lợn xào hành tây	148
Mướp đắng xào thịt lợn	149
Thịt xào gừng	150
Thịt lợn hầm cà chua	152
Thịt lợn xào tỏi	153

Xương sườn xào sơn tra	154
Thịt lợn gừng tươi	155
Xương sườn xào măng khô	156
Thịt gà xào nấm hương	157
Chân gà hầm nấm khô	157
Gà đồng hầm gừng	158
Cây tầm xuân xào trứng gà	159
Vịt hầm nấm	160
Thịt bò hầm đậu nành	160
Mướp đắng xào thịt bò	161
Thịt lợn nấu dưa chua	163
Thịt lợn hầm khoai lang	164
Tôm hẹ nhúng hành	164
Tôm nõn xào cà chua	165
Đại hoàng hầm dạ dày lợn	166
Bạch truật ninh dạ dày lợn	166
Dĩ nhân hầm xương sườn	167
Thịt bò quay ướp ngũ vị	168
Thịt bò nấu hoàng kỳ	169
Sa nhân hầm thịt bò	170
Đảng sâm hấp thịt dê	171
Đảng sâm xào trứng gà	171

Đẳng sâm hầm thịt gà	172
Ngỗng quay đậu khấu	174
Sơn dược hấp thịt vịt	175
Hạt sen hấp thịt vịt	176
Câu kỷ tử nấu với cá diếc	177
Cháo gạo tẻ ô mai	178
Cháo gạo tẻ cá chép	178
Cháo tía tô	179
Cháo gạo tẻ khoai môn	180
Cháo khoai lang	180
Cháo gạo nếp ngó sen	181
Cháo gạo nếp bách hợp	181
Cháo thịt nạc súp lơ	182
Canh gừng khô nấu thịt dê	183
Canh thịt dê nấu củ từ	183
Tài liệu tham khảo	187

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH ĐẠ ĐÀY

(THANH BÌNH - *Biên soạn*)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BÁC

Chịu trách nhiệm bản thảo:

NGUYỄN VĂN KHƯƠNG

Biên tập: Phan Thanh Nhân
Trình bày: NS Đống Đa
Vẽ bìa: Hải Nam
Sửa bản in: NS Đống Đa

TỔNG PHÁT HÀNH

MIỀN BẮC: NHÀ SÁCH ĐÔNG ĐÀ
834 Đường Láng - Hà Nội
ĐT: (04) 7752939

NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY
62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội
ĐT/Fax: (04) 7733041

MIỀN NAM: SÁCH HÀ NỘI
245 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM
ĐT: (08) 8322047

PHÁT HÀNH TRỰC TUYẾN: www.sachdongtay.com

In 700 cuốn khổ (13 x 20,5) cm tại Công ty cổ phần in Sao Việt. Giấy phép
xuất bản số: 212 - 2008/CXB/57 - 29/VHTT do Cục Xuất Bản cấp ngày
20/03/2008. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2008.

Tủ sách

“CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH”

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư

