

Những món ăn nên dùng trong mùa xuân, tốt cho sức khỏe

Vào mùa xuân, ngoài việc lựa chọn các đồ ăn thức uống chúng ta có thể sử dụng một vài món ăn - bài thuốc tốt cho sức khỏe sau đây:

Một trong những nguyên tắc chung hết sức quan trọng của phép dưỡng sinh âm thực phương Đông là phải “thuận theo tự nhiên”, mà tự nhiên lại có bốn mùa, cho nên trong mỗi mùa lại có những nguyên tắc riêng mà con người phải tuân thủ nghiêm ngặt nếu như muốn thu được hiệu quả thực sự. Vào mùa xuân, ngoài việc lựa chọn các đồ ăn thức uống chúng ta có thể sử dụng một vài món ăn - bài thuốc tốt cho sức khỏe sau đây:

1. Cháo hà thủ ô

Hà thủ ô 30g, gạo tẻ 100g, đại táo 3 quả, đường phèn lượng vừa phải. Đem hà thủ ô cho vào nồi đất sắc kỹ lấy nước rồi bỏ gạo, đại táo và đường phèn vào ninh nhừ thành cháo, chia ăn 2 lần trong ngày. Công dụng: Dưỡng gan bổ huyết, ích thận, chống lão hóa, thích hợp với các chứng đầu vầng tai ù, tóc bạc sớm, thiếu máu, thần kinh suy nhược, rối loạn lipid máu, táo bón... do can thận hư suy gây nên.

2. Cháo đẳng sâm gạo đen

Đẳng sâm 15g, bạch phục linh 15g, gừng tươi 5g, gạo nếp cẩm 100g, đường phèn lượng vừa phải. Đẳng sâm, phục linh và gừng tươi thái lát; gạo nếp cẩm vo sạch, loại bỏ tạp chất, đường phèn nghiền nhỏ, bỏ tất cả vào nồi, cho lượng nước vừa phải, đun to lửa cho sôi rồi vặn nhỏ lửa đun trong 2 giờ là được, chia ăn 2 lần trong ngày. Công dụng: Bổ trung ích khí, kiện tì dưỡng vị, thích hợp với các chứng cơ thể suy nhược, mệt mỏi rã rời, chán ăn, đi lỏng... do tì vị hư nhược gây nên.

3. Cháo trúc điệp

Lá tre 50 lá, thạch cao 150g, đường cát 50g, gạo tẻ 250g. Lá tre rửa sạch đem sắc cùng thạch cao với 3 bát nước, cô lại còn 2 bát để hơi nguội lọc lấy nước, để lắng một lúc, gạn lấy nước trong cho gạo vào nấu cháo. Cháo được cho thêm đường cát vào là có thể ăn được. Công dụng: Thanh trừ nhiệt tích trong cơ thể.

4. Cháo hoa cúc

Hoa cúc vừa phải, gạo tẻ 100g. Ngay từ mùa thu trước tiết Sương Giáng, hái hoa cúc về sấy khô hoặc hấp chín rồi phơi khô, cũng có thể hong khô trong bóng râm (phơi âm can), sau đó xay thành bột. Trước tiên bỏ gạo tẻ vào nấu thành cháo, rồi cho khoảng 10 - 15g bột hoa cúc vào, đun sôi lăn tăn là được. Công dụng: Tán phong nhiệt, thanh can hỏa, điều hòa huyết áp, thích hợp với những người bị tăng huyết áp, thiếu máu cơ tim, đau đầu do can hỏa, hoa mắt, mắt mờ và mắt đỏ do phong nhiệt.

5. Bánh trôi nhân táo

Bột gạo nếp 1.000g, bột gạo tẻ 200g, hồng táo 500g, hoàng kỳ 20g, đường cát 500g, nước cốt hoa quế, gừng lượng vừa phải. Trộn lẫn bột gạo nếp với bột gạo tẻ, hấp chín; hồng táo bỏ hạt thái vụn, hoàng kỳ tán bột, đem trộn hai thứ với đường trắng và nước cốt hoa quế làm nhân, gói vào trong bột trộn chín làm thành

bánh trôi, lăn vào mẹt vừng cho bám đều bên ngoài, cho nồi đun sôi lên là được. Công dụng: Bổ tì vị, sinh tân dịch, bảo vệ can tạng, tăng cường sức cơ, phòng chống bệnh viêm gan virus, ăn vào dịp tết Nguyên tiêu (rằm tháng Giêng)

6. Cao hạch đào mật ong ngũ vị tử

Hạch đào 50 - 80 hạt, ngũ vị tử 20 - 30g, mật ong lượng vừa phải. Hạch đào bỏ vỏ lấy nhân, trộn lẫn với mật ong và ngũ vị tử đã rửa sạch, giã thành hồ nhuyễn rồi đem hấp chín, đựng vào lọ kín dùng dần. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê. Công dụng: Ích khí bổ phế, thích hợp với những người hay có cảm giác khó thở, tự đổ mồ hôi, lúc lạnh lúc nóng, dễ bị cảm cúm.

7. Canh hoàng kì dạ dày lợn

Hoàng kì 15g, dạ dày lợn 1 cái. Rửa sạch dạ dày, bóp muối rồi rửa thật sạch, bỏ vào nước sôi luộc qua, vớt hết bọt và mỡ nổi, cho thêm một ít rượu gạo vào, đun nhỏ lửa chừng 40 phút; hoàng kì rửa sạch, cho 6 bát nước lã vào đun cô còn 3 bát ; đổ nước hoàng kì vào nồi canh dạ dày, hầm trong 2 - 3 giờ, sau đó vớt dạ dày ra, thái miếng, ăn dạ dày và uống nước canh. Công dụng: Ôn trung tán hàn, thích hợp với những người bị bệnh lý đường tiêu hóa.

8. Canh thảo quyết minh, rong biển

Rong biển 20g, thảo quyết minh 10g. Cho hai thứ vào nấu với 2 bát nước, cô lại còn một bát, bỏ bã uống canh. Công dụng: Thanh can sáng mắt, thích hợp với người can hỏa đau đầu, cao huyết áp, bị viêm kết mạc...

9. Sữa bò mạch môn

Sữa bò 300ml, mạch môn 10g, đường phèn 30g. Mạch môn rửa sạch, sắc kỹ lấy nước rồi đổ sữa bò vào, đun sôi, hòa với đường cát, uống vào buổi sáng. Công dụng: Bổ hư tổn, ích tì vị, sinh tân dịch, nhuận tràng, thích hợp với những người hay có cảm giác buồn nôn, nghẹn, đái tháo đường, táo bón do hư nhược lao tổn gây ra.

10. Dịch thanh bì mạch nha

Thanh bì (vỏ cam non) 10g, mạch nha tươi 30g. Thanh bì và mạch nha loại bỏ tạp chất, rửa sạch, bỏ vào nồi, đổ nước, đun to lửa cho sôi rồi dùng lửa nhỏ nấu thêm 30 phút là được, bỏ bã uống nước. Công dụng: Ích vị sơ can, tiêu thực hoá trệ, thích hợp với những người hay đau chướng hai bên sườn, đầy bụng, biếng ăn... do bệnh gan gây ra.