

Các món canh, cháo tốt cho sức khỏe

Theo dinh dưỡng học cổ truyền, khi tiết trời giá lạnh, việc lựa chọn và chế biến các món ăn - bài thuốc (dược thiện) có công dụng nâng cao sức đề kháng của cơ thể, chủ động phòng chống các bệnh lý do hàn tà gây nên là hết sức cần thiết. Bài viết này xin được giới thiệu một số công thức điển hình để độc giả tham khảo và vận dụng khi cần thiết.

- *Cháo thịt dê*: thịt dê 250g rửa sạch, thái miếng nhỏ đem luộc với một củ cải cho hết vị gây, sau đó bỏ hết củ cải ra rồi cho 150g gạo vào hầm nhừ thành cháo, chế đủ gia vị, ăn nóng. Công dụng: làm ấm tỳ vị, bổ ích khí huyết, đặc biệt phù hợp với người già.

- *Cháo tôm nõn*: tôm nõn 50g, gạo tẻ 150g, hai thứ đem ninh nhừ thành cháo, cho thêm gia vị, ăn nóng. Công dụng: bổ thận tráng dương, làm ấm cơ thể, đặc biệt thích hợp nhất đối với người có thể chất dương hư biểu hiện bằng các chứng trạng như sợ lạnh, đầu choáng mắt hoa, đau lưng mỏi gối, suy giảm khả năng tình dục.

- *Cháo cá mè*: thịt cá mè 150g đã lọc hết xương, thái miếng, trộn với muối và một chút gừng thái chỉ, cho vào nồi cháo gạo đã ninh nhừ, đun thêm vài phút, múc ra ăn nóng. Công dụng: kiện tỳ ích vị, thông kinh hoạt lạc, chống lạnh, thích hợp nhất đối với những người tỳ vị dương hư biểu hiện bằng các chứng trạng mệt mỏi, sợ lạnh, đầy bụng chậm tiêu, đi lỏng.

- *Cháo hải sâm*: hải sâm 2 con đã ngâm nước cất thành lát, cho thêm 10 quả táo hầm cùng với 150g gạo thành cháo, chế đủ gia vị, ăn nóng. Công dụng: kiện tỳ dưỡng vị, bổ thận ích khí, ấm lung trừ lạnh.

- *Cháo hẹ*: gạo tẻ 150g đem nấu thành cháo rồi cho 100g rau hẹ đã thái nhỏ đun sôi vài phút là được, chế thêm gia vị, ăn nóng. Công dụng: ôn bổ tỳ và thận dương, đặc biệt thích hợp với những người dương khí hư suy, lưng gối lạnh và đau.

- *Cháo hạt dẻ*: hạt dẻ đã bóc vỏ 100g, gạo tẻ 150g, hai thứ đem hầm nhừ thành cháo, chế đủ gia vị, ăn nóng. Công dụng: ôn bổ thận dương, kiện tỳ ích vị, tăng cường nhiệt lượng và nâng cao sức chống lạnh cho cơ thể.

- *Canh ngân nhĩ với kỷ tử*: ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) 20g rửa sạch thái vụn, kỷ tử 30g, hai thứ đem hầm với một chút đường phèn rồi ăn nóng. Công dụng: bồi bổ can thận, hoạt huyết thông khí, dưỡng âm sinh tân, đặc biệt thích hợp với những người mắc các bệnh đường hô hấp, da dẻ hay bị nứt nẻ.

- *Bong bóng cá hầm*: bong bóng cá loại to đem ngâm 1 - 2 ngày rồi cho vào nấu chín cùng với hành, gừng (một lượng vừa phải), 10 phút sau lấy ra cho vào nước sạch ngâm tiếp 2 giờ, sau đó thái thành sợi nhỏ cho vào nồi hầm cùng với các loại thịt khác như thịt lợn, thịt bò, thịt dê..., khi chín cho thêm gia vị, ăn nóng. Công dụng: bồi bổ ngũ tạng, dưỡng nhan nhuận sắc.

- *Gà trống hầm*: Lấy một con gà trống khoảng trên dưới 1 kg, vặt lông bỏ nội tạng, cho gừng tươi, rượu cái và một chút gia vị hầm nhừ ăn. Công dụng: tráng dương, bồi bổ ngũ tạng, rất thích hợp với những người có thể chất dương hư.

- *Bò câu hầm*: Lấy một con bò câu trắng còn non, vặt sạch lông, thêm ba kích, hoài sơn và kỷ tử mỗi thứ 15 - 20g, dùng nước lạnh hầm nhừ, mỗi tuần ăn 1 - 2 lần. Công dụng: bổ thận tráng dương, ôn âm tỳ vị. Món được thiện này được tính hơi ôn nhiệt, những người có thể chất nóng trong không nên dùng.

- *Gà hấp gạo nếp*: Trước tiên, cho gà và gia vị vào hầm chín có mùi thơm, lấy gạo nếp theo tỷ lệ 500g thịt gà/250g gạo nếp đem rửa sạch, cho gạo vào vỉ hấp, dưới đổ nước hầm gà, trên rải thịt gà đã hầm, đậy nắp cho vào nồi hấp cách thủy, trước tiên đun to lửa cho sôi rồi vặn nhỏ lửa đun tiếp từ 45 - 60 phút là được, ăn thịt gà cùng với xôi. Công dụng: bổ dưỡng nguyên khí, tráng dương sinh tinh.

- *Vạn linh chí bảo tiên tửu*: dâm dương hoắc 300g, tiên mao, nhục thung dung mỗi thứ 120g, đương quy 240g, hoàng bá và tri mẫu mỗi thứ 60g. Đem tất cả các vị ngâm với 7,5 lít rượu vàng, nấu khoảng 1 giờ rồi chôn xuống đất 3 ngày 3 đêm, để tiếp 7 ngày nữa thì vớt thuốc ra, phơi khô nghiền thành bột, vè thành viên hoàn to bằng hạt lạc, rượu và thuốc uống cùng lúc, mỗi ngày 5 - 10 viên. Công dụng: bổ thận sinh tinh, trợ dương bổ âm.

- *Lẩu nhân sâm chống rét*: nhân sâm 10g, hoàng kỳ 20g, hạt tiêu 2g, đinh hương 2g, tất cả thêm nước cho vào nồi lẩu nấu 10 phút, sau đó cho thêm nước canh vào nấu sôi là có thể thành nước dùng để nhúng các loại thịt như thịt dê, thịt gà, thịt lợn nạc, tôm nõn thái lát mỏng..., ăn cùng rau thơm, ngò gai, măng xé... Công dụng: bổ khí ôn dương, bồi bổ sức khỏe, nâng cao sức chống lạnh cho cơ thể.