

Món ăn thuốc phòng chống rét

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 món ăn bài thuốc phòng chống giá lạnh để độc giả tham khảo và vận dụng khi cần thiết.

- *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 dễ hay bị nứt nẻ vào mùa đông.

- *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 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*: Gà trống một con khoảng 1kg, vặt lông bỏ nội tạng, cho gừng tươi, rượu cái và một chút gia vị hầm như 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 như, mỗi tuần ăn 1 - 2 lần. Công dụng: bổ thận tráng dương, ôn âm tỳ vị. Món dược 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 nửa 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 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 120 gam; 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 một 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 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.