

Món ăn thuốc bổ dưỡng thanh nhiệt ngày hè

1. Cháo thuốc đẳng sâm ý dĩ phục linh

Gồm: Đẳng sâm 20g, ý dĩ 16g, phục linh 12g, gạo nếp 60 - 80g.

Đẳng sâm, phục linh sắc hãm lấy nước cốt, thêm lượng nước thích hợp nấu cháo với ý dĩ và gạo nếp vo sạch. Ăn với bột gia vị, muối hoặc đường. Món này dùng tốt cho người tỳ vị hư nhược, khí huyết hư, cơ thể gầy yếu, mất sức ăn kém, khát nước hoặc tiêu chảy lâu ngày, sa hậu môn trực tràng...

2. Cháo sắn dây

Bột sắn dây 30g, đậu xanh 50g, gạo tẻ 50 – 80g. Gạo ngâm nước 1 đêm; đậu xay vỡ. Cả hai đem nấu cháo, khi cháo chín, hòa bột sắn với ít nước cho vào, thêm chút muối hoặc đường để ăn. Tác dụng giải nhiệt giải khát khi nắng nóng mùa hè. Món này tốt cho người bị huyết áp, bệnh mạch vành, đái tháo đường tít II, tiêu chảy mạn tính do tỳ hư.

3. Cháo đậu xanh lá sen

Lá sen 1- 2 lá, đậu xanh 50g, gạo tẻ 60g. Lá sen sắc kỹ lấy nước; đậu xanh xay vỡ. Gạo và đậu vo sạch, nấu cháo với nước lá sen. Tác dụng giải nhiệt, giải khát, phòng chống say nắng. Món này rất thích hợp với người tăng huyết áp, mỡ máu cao, béo phì.

4. Cháo táo

Táo tây 1 quả gọt vỏ thái lát, gạo tẻ 50g rang chín vàng. Tất cả cho vào nồi, thêm nước nấu cháo. Món này rất tốt cho người chán ăn, ăn kém, suy nhược cơ thể sau bệnh nặng dài ngày.

5. Cháo củ sừng

Củ sừng 40g, đường phèn 20g. Củ sừng bỏ vỏ lấy phần nhân trắng giã nhỏ như bột, cho vào nồi thêm 200ml nước, đun trên lửa nhỏ khi chín cho đường phèn vào khuấy đều, cháo sôi lại là được. Cho trẻ ăn ngày 2 lần lúc đói, ăn liền 3 ngày.

6. Cháo đậu ván trắng

Đậu ván trắng 50g, gạo 50g, thịt lợn nạc 50g, bột gia vị vừa đủ. Đậu ván trắng, gạo xay thành bột, thịt lợn nạc rửa sạch băm nhỏ ướp bột gia vị, xào chín. Cho bột đậu ván trắng, bột gạo vào nồi, thêm 250ml nước khuấy đều, đun lửa nhỏ, khi cháo chín cho thịt lợn nạc vào khuấy đều, cháo sôi lại là được. Cho bệnh nhân ăn ngày 1 lần lúc đói, ăn liền 3 – 4 ngày. Công dụng: kiện tỳ hòa vị, thanh thử thấp, là món ăn rất tốt trong ngày nắng nóng.

7. Cháo mía

Mía đỏ 200g, đậu xanh 50g, gạo 50g. Mía đem nướng nóng ép lấy 250ml nước. Đậu xanh để cả vỏ, cùng gạo xay nhỏ cho vào nước mía đun trên lửa nhỏ. Khi cháo chín cho trẻ ăn ngày 2 lần, ăn liền 5 ngày.