Mùa hè th□i ti□t nóng n□c, kh□ năng tiêu hóa và h□ng thú ăn u□ng c□a con ng□□i th□□ng gi□m, l□i ra nhi□u m□ hôi làm cho năng l□□ng b□ tiêu hao nhi□u. Vì v□y vi□c b□i b□ v□a ph□i đ□m b□o đ□ dinh d□□ng l□i ph□i đ□t đ□□c tác d□ng thanh nhi□t. Do v□y trong Đông y nh□n th□y c□n ch□n l□a cách b□i b□ thích h□p nh□t. Xin gi□i thi□u nh□ng món ăn bài thu□c b□ d□□ng nâng cao s□c kh□e trong ngày hè.

Cá ch□ch om. **□Món cháo thu□c**

Cháo hoa cúc, ngân hoa: Hoa cúc tr□ng 6g, ngân hoa 6g, s□y khô tán b□t nh□ m□n. L□y g□o t□ ngon 100g n□u thành cháo, s□p đ□□c cháo thì th□ b□t thu□c v□a tán vào, đ□i sôi m□t lát là đ□□c.

Cháo s□a đ□u nành: S□a đ□u nành 500ml, g□o t□ 100g. Hai th□ này cho vào n□i đ□t n□u thành cháo, cho đ□□ng đ□ ng□t, sôi là ăn đ□□c.

Cháo s□n tra: S□n tra t□□i 80g, g□o t□ 100g. Cho s□n tra sao vàng, b□ vào n□□c □m ngâm m□t lúc, sau s□c l□y n□□c đ□c, b□ bã, đ□ g□o t□, đ□□ng cát (v□a đ□) n□u thành cháo, ăn.

Cháo táo nhân chua: Táo nhân chua 50g, xào chín, cho vào n□i đ□ n□□c đun 20 phút, l□y táo nhân chua ra và b□ g□o vào, n□i l□a to n□u sôi 20 phút, h□ l□a đ□n khi cháo nh□, th□ đ□□ng đ□ đ□ vài phút là ăn đ□□c.

Cháo g□o t□, t□i: T□i tía bóc v□ 30g, cho vào n□i lu□c chín sau v□t ra. Cho g□o t□ vào n□□c lu□c t□i n□u thành cháo loãng. Cho t□i đã lu□c vào n□i cháo n□u l□i sôi ch□c lát là đ□□c. Ăn t□i húp n□□c cháo.

Cháo đ□u xanh, h□t sen, bách h□p: Bách h□p 50g (mua □ hi□u thu□c b□c), h□t sen 50g, đ□u xanh 200g, g□o t□ 100g, tr□n bì 50g, đ□□ng tr□ng 100g. Đ□ n□□c vào n□i đun sôi, cho h□t sen, đ□u xanh, g□o, tr□n bì, đ□n khi s□p chín thì cho bách h□p, đ□□ng vào đ□i cháo sánh là ăn đ□□c. Ăn ngày 1 l□n.

Món ăn thu□c

Món v□t, v□ng: Tác d□ng nhu□n ph□ d□t ho, b□ ph□ thu□n. V□t đ□c 1 con c□t ti□t, làm s□ch lông, r□a s□ch, m□ l□ng, b□ ru□t, dùng n□□c sôi nhúng m□t l□□t, cho v□t vào li□n h□p chín nh□. Đ□ v□t ngu□i l□c, b□ x□□ng, chia ra làm hai n□a, sau l□y n□□c t□i, lòng tr□ng tr□ng, v□ng, mã th□y đã tán nh□, b□t đ□u cùng gia v□... bôi ph□t lên trên th□t v□t; xong l□y d□u đun nóng rán v□t ra cho ráo d□u m□ là đ□□c. Chia ăn trong ngày.

Th□t l□n, h□ khô th□o: Món này có tác d□ng thanh nhi□t gi□i nóng. H□ khô th□o 15g, cho vào túi v□i bu□c kín, sau cho vào n□i cùng 30g th□t l□n n□c, n□i l□a nh□ đun 1 gi□ thì v□t túi thu□c ra, nêm gia v□ và ăn th□t, u□ng n□□c canh.

Nho, ngó sen, sinh đ□a: Món này làm mát máu, thanh nhi□t r□t thích h□p đ□ b□i b□ cho nh□ng ng□□i b□ viêm nhi□m đ□□ng ti□t ni□u. Nho t□□i, ngó sen l□□ng v□a đ□ đ□ m□i th□ sau khi ép l□y đ□□c 100ml n□□c c□a m□i th□, sinh đ□a t□□i ép l□y 50ml. Cho ba th□ n□□c vào n□i đ□t đun sôi và cho ti□p 25g m□t ong vào hòa u□ng.

Cóc n□u sò khô, bí xanh: Món này thích h□p b□i b□ cho ng□□i b□ th□n h□ ho□c phù n□ do th□ h□. Th□t cóc 500g (c□n làm đúng cách, l□t b□ da, không l□y đ□u mà ch□t b□ ngay khi l□t da, moi b□ h□t ru□t ph□ t□ng, tr□ng, c□n r□a th□t s□ch đ□ không dính các ch□t đ□c), sau đó cho vào bát l□n, cùng tr□n bì, n□□c s□ch v□a đ□ đ□ s□n đ□y. Sò khô 80g, r□a s□ch cho vào bát nh□ v□i m□t chút n□□c sôi, đ□ng th□i đ□a vào n□i h□p 10 phút thì l□y ra đ□ c□ vào bát nh□, v□i chút n□□c sôi, đ□ng th□i đ□a vào n□i h□p 10 phút thì l□y ra đ□ c□ vào bát to đang đ□ng th□t cóc, cùng vài lát g□ng, c□ bát to này vào h□p trong 60 phút thì l□y ra, cho bí xanh đã làm s□ch vào, ti□p t□c h□p n□a ti□ng là đ□□c. L□y ra chia ăn h□t trong ngày.

Món cá ch□ch: Món này có tác d□ng b□ âm, d□□ng huy□t, b□ trung, ích khí. Ch□ch s□ng 250g, cho vào trong ch□u n□□c s□ch nuôi kho□ng 10 ngày (chú ý ph□i thay n□□c hàng ngày), Hàng ngày l□y 3 qu□ tr□ng gà đ□p vào bát, cho mu□i, hành, g□ng, đánh đ□u cho cá ch□ch ăn t□ t□. Đ□□c 10 ngày r□a s□ch l□i cá ch□ch, cho vào n□i đ□ đ□ n□□c, nêm gia v□ đ□y kín vung và h□m đ□n khi th□t cá chín nh□ là đ□□c. Ăn th□t ch□ch, u□ng n□□c canh.

BS. Hoàng Xuân Đ□i