

Mùa hè thi i tiết nóng nực, khô năng tiêu hóa và hong thú ăn uống của con người thay đổi giãm, lôi ra nhu cầu mồi hôi làm cho nồng lõi ng bỗng tiêu hao nhu cầu. Vì vậy việc bổ i bỗng vã phổi đậm bỗng định rõ ràng lôi phổi đậm đặc tác động thanh nhiệt. Do vậy trong Đông y nhận thấy cần chia lõa cách bổ i bỗng thích hợp nhất. Xin giới thiệu những món ăn bài thuốc bổ dũng nâng cao sức khỏe trong ngày hè.



Cá chả ch om. Món cháo thuộ c

Cháo hoa cúc, ngân hoa: Hoa cúc trang 6g, ngân hoa 6g, súy khô tán bột nhão mịn. Lấy gáo tòn 100g nấu thành cháo, súp đậm đặc cháo thì thử bột thuốc vã a tán vào, đũi sôi một lát là đậm.

Cháo sắn đỗ u nành: Sắn đỗ u nành 500ml, gáo tòn 100g. Hai thứ này cho vào nồi đút nấu thành cháo, cho đậm đặc ngọt, sôi là ăn đậm.

Cháo sắn tra: Sắn tra tím 80g, gáo tòn 100g. Cho sắn tra sao vàng, bỏ vào nồi cối ngâm một lúc, sau sắn lấy nước đúc, bỏ bã, đỗ gáo tòn, đỗ ng cát (vã a đỗ) nấu thành cháo, ăn.

Cháo táo nhân chua: Táo nhân chua 50g, xào chín, cho vào nồi đút nấu cối đun 20 phút, lõi táo nhân chua ra và bỏ gáo vào, nồi lõi a to nấu sôi 20 phút, hõi lõi a đun khi cháo nhão, thử đậm đỗ vài phút là ăn đậm.

Cháo gừng tỏi, táo: Tỏi tía bóc vỏ 30g, cho vào nồi luộc chín sau vớt ra. Cho gừng tươi vào nồi luộc với nồi thành cháo loãng. Cho tỏi đã luộc vào nồi cháo nồi sôi chung lát là đòn c. Ăn tối húp nồi c cháo.

Cháo đỗ u xanh, hột sen, bách hổ p: Bách hổ p 50g (mua ở hiệu thuốc bắc), hột sen 50g, đỗ u xanh 200g, gừng tươi 100g, trân bì 50g, đỗ ngọt trắng 100g. Đỗ ngọt c vào nồi đun sôi, cho hột sen, đỗ u xanh, gừng, trân bì, đỗ n khi sôi chín thì cho bách hổ p, đỗ ngọt vào đòn cháo sánh là ăn đòn c. Ăn ngày 1 lít.

Món ăn thuốc

Món vặt, vắng: Tác động nhuộn phổi đất ho, bù phổi thuần. Vặt đòn 1 con cừu tiều, làm sạch lông, rã súc, mổ lồng, bắc ruột, dùng nồi c sôi nhúng mặt lồng, cho vặt vào lồng hổ p chín nhão. Đổ vớt nước lồng, bắc xé lồng, chia ra làm hai nồi, sau lợn nồi c tối, lòng trắng trắng, vắng, mă thỷ đãi tán nhão, bắc đòn cùng gia vị... bôi phết lên trên thớt vặt; xong lợn đòn đun nóng ráo vớt ra cho ráo đòn mă là đòn c. Chia ăn trong ngày.

Thớt lợn, hổ khô thốt: Món này có tác động thanh nhiệt giải nóng. Hổ khô thốt 15g, cho vào túi vải bọc kín, sau cho vào nồi cùng 30g thớt lợn nồi c, nồi lợa nhão đun 1 giờ thì vớt túi thuốc ra, nêm gia vị và ăn thớt, uống nồi c canh.

Nho, ngó sen, sinh đòn a: Món này làm mát máu, thanh nhiệt rất thích hợp để bồi bổ cho những người bị viêm nhiệt mồ hôi ngột ngạt tiết mồ hôi. Nho tươi, ngó sen lồng vớt a đòn đòn măi thốt sau khi ép lợn đòn c 100ml nồi c cưa măi thốt, sinh đòn a thái ép lợn 50ml. Cho ba thớt nồi c vào nồi đòn đun sôi và cho tiều p 25g mặt ong vào hòa uống.

Cóc nồi sò khô, bí xanh: Món này thích hợp bồi bổ cho người bị thấp hàn hoắc phù nề do thời tiết. Thớt cóc 500g (còn làm đúng cách, lợt bắc da, không lợn đòn đòn mà chot bắc ngay khi lợt da, moi bắc hổ tết phết trắng, trắng, còn rã a thớt súc đòn đòn không dính các chot đòn c), sau đó cho vào bát lợn, cùng trân bì, nồi c súc vớt a đòn đòn súc đòn. Sò khô 80g, rã súc cho vào bát nhão vớt măt chút nồi c sôi, đòn thớt i đòn a vào nồi hổ p 10 phút thì lợn ra đòn c vào bát nhão, vớt chút nồi c sôi, đòn thớt i đòn a vào nồi hổ p 10 phút thì lợn ra đòn c vào bát to đang đòn đòn c, cùng vài lát gừng, cát bát to này vào hổ p trong 60 phút thì lợn ra, cho bí xanh đã làm sạch vào, tiều p tết hổ p nồi a tiều ng là đòn c. Lợn ra chia ăn hổ tết trong ngày.

Món cá chả ch: Món này có tác dụng bồi âm, dưỡng huyệt, bồi trung, ích khí. Chả ch sừng 250g, cho vào trong chảo nồi cùi sả ch nuôi khoẻng 10 ngày (chú ý phải thay nồi cùi hàng ngày), Hàng ngày lợn 3 quát trộn gà đập vào bát, cho muối, hành, gừng, đánh đều cho cá chả ch ăn tẩm. Đỗ 10 ngày rã a sả ch lợt cá chả ch, cho vào nồi đun nấu, nêm gia vị đầy kín vung và hầm đến khi thịt cá chín nhừ là được. Ăn thịt chả ch, uống nước canh.

BS. Hoàng Xuân Đài