

Trong chuyên gia chẩn, nam giới thường là người “cân nặng yếu” thường có nhiều người do không biết đi tu, sinh hoạt quá mức khi nhàn sau gặp vợ và vào trình thái chóng mặt, ù tai, buồn nôn... Đông y cho rằng đã bị tình hao tổn, thanh khí thiếu dinh dưỡng và mất cân bằng... Những món ăn dưới đây sẽ giúp các quý ông lý lý y học phong độ.



Món thịt rùa hầm.

- Thịt rùa hầm nhân sâm, câu kỷ tử: Rùa 1 con, nhân sâm, câu kỷ tử 10g, gia vị, xì dầu để dùng. Bỏ mai, bỏ ruột rùa, rửa sạch để ráo nước, thái miếng quân cờ. Nhân sâm rửa sạch, để khô nghiền thành bột, câu kỷ tử ngâm nước. Cho dầu ăn vào chảo đun nóng, cho thịt rùa vào xào chín thì rửa sạch, câu kỷ tử vào hầm thì khi thịt rùa chín mềm thì cho gia vị, bột nhân sâm vào đun sôi thì bắc ra. Dùng trong vòng 1 tháng, cách 1 ngày ăn 1 lần. Những người bị chóng mặt sau khi giao hợp, tinh thần mệt mỏi, hay bị ra mồ hôi, ù tai sẽ dùng là tốt nhất.

- Gan lợn nấu trứng gà: Gan lợn 200g, trứng gà 1 quả, rượu, gia vị, nước xương hầm, gừng để dùng. Gan lợn rửa sạch băm nhỏ, quấy đều với lòng trứng trứng, nước xương, gia vị, hành, gừng rửa sạch vào 1 bát tô để vào nồi hấp cách thủy. Ăn trong vòng 1 tháng, cách ngày ăn 1 lần. Gan lợn tươi có chứa nhiều chất protein, vitamin cần thiết cho cơ thể. Trứng gà có chứa protein, các chất dinh dưỡng có tác dụng bình can tĩnh dưỡng, thanh huyết phong. Thích hợp với những người giao hợp bị chóng mặt, hay bị khó chịu, buồn nôn, mồ hôi nhiều.

- Canh trứng chim cú: Trứng chim cú 10 quả, sài hồ 5g, bạch thược, chế thực âm 10g, hành hoa, gia vị để dùng. Các vị thuốc trên sắc lấy nước, bỏ bã cô đặc còn 1 bát con. Cho nước thuốc vào nồi đun sôi rồi đổ trứng chim cú vào khuấy đều, nấu chín, bắc ra nêm gia vị, hành hoa là dùng được. Món canh này chứa nhiều protein, các acid amin, sẽ có tác dụng sơ can lý khí. Thích hợp với những người ham muộn tình dục, bị khó chịu trong khi giao hợp.

BS. Đào Minh Sơn

nguồn: SKDS