

Ngọc Minh

tự túc  
dinh  
gia đình

# Bệnh Hen suyễn chế độ dinh dưỡng và Sức khỏe



 NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

**BỆNH HEN SUYỄN**  
**CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ**

NGỌC MINH

**BÊNH HEN SUYỄN**  
**CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ**

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

## LỜI NÓI ĐẦU

Trong cuộc đời mỗi con người, tài sản quý giá nhất là sức khoẻ. Bởi sức khoẻ không thể quy đổi thành tiền, "có sức khoẻ là có tất cả". Có sức khoẻ con người mới có khả năng sinh hoạt, sáng tạo, làm ra của cải vật chất, hưởng thụ cuộc sống và những thành quả mà mình đạt được. Thế nhưng không phải ai cũng có một cơ thể hoàn hảo không bệnh tật gì, phần lớn con người thường do bệnh mà chết.

Hen suyễn là một căn bệnh nguy hiểm, ảnh hưởng rất lớn đến sức khoẻ và sinh hoạt hàng ngày. Nguyên nhân gây bệnh thường do dị ứng với thú nuôi trong nhà; dị ứng thức ăn, viêm nhiễm đường hô hấp, do hoá chất và không khí ô nhiễm. Đặc biệt, thời tiết giá lạnh là điều kiện thuận lợi cho bệnh hen suyễn phát triển.

Người bị hen suyễn thường khó thở, nặng ngực, ho kéo dài vào ban đêm hoặc sáng sớm, đặc biệt hen suyễn còn có thể gây suy giảm dài hạn chức năng phổi (còn gọi là suy hô hấp mạn tính) ảnh hưởng rất lớn đến sức khoẻ và sinh hoạt của người bệnh. Việc chữa trị bệnh hen suyễn rất khó khăn và tốn kém, nên việc thực hiện các biện pháp phòng ngừa sớm là rất cần thiết. Có câu "phòng bệnh hơn chữa bệnh" và "chữa trị bằng ăn uống là phương pháp hữu hiệu nhất". Cuốn "Bệnh hen

**suyễn - chế độ dinh dưỡng và sức khoẻ**" là một tài liệu tham khảo hữu ích, cung cấp những kiến thức cơ bản về bệnh hen suyễn, giúp người bệnh hiểu được nguyên nhân, triệu chứng bệnh, từ đó có phương pháp phòng ngừa và chữa trị hiệu quả bằng một chế độ ăn uống và tập luyện phù hợp.

# **CHƯƠNG 1**

## **NHỮNG HIỂU BIẾT VỀ BỆNH HEN SUYỄN**

### **I. HEN SUYỄN LÀ GÌ?**

Hen suyễn là bệnh viêm mạn tính đường dẫn khí dẫn đến các cơn suyễn tái phát nhiều lần, biểu hiện qua các triệu chứng khò khè, khó thở, nặng ngực và ho, đặc biệt xảy ra vào ban đêm hay sáng sớm. Các cơn suyễn đi kèm với việc lan rộng của sự tắc nghẽn đường dẫn khí bên trong phổi mà thường là hồi phục tự nhiên hay do điều trị.

Hen suyễn là một bệnh lý mạn tính trên đường dẫn khí ở phổi. Các đường dẫn khí này cũng được gọi là các phế quản.

Nếu không được điều trị hoặc điều trị không đúng cách, hen suyễn có thể gây suy giảm dài hạn chức năng phổi (suy hô hấp mạn tính).

Hen suyễn là một bệnh lý có hai vấn đề chủ yếu xảy ra sâu bên trong đường dẫn khí của phổi:

- Co thắt đường dẫn khí (các cơ quanh đường dẫn khí thắt chặt lại với nhau). Sự co thắt này cũng còn gọi là “co thắt phế quản” và có thể gây cản trở không cho không khí được hít vào hay thở ra tại phổi.

- Nếu đường dẫn khí ở phổi luôn luôn bị viêm, trở nên sưng nhiều hơn thì bắt đầu xuất hiện những cơn hen suyễn. Viêm có thể làm giảm lượng không khí mà bạn có thể hít vào hay thở ra khỏi phổi. Trong một số trường hợp khi các tuyến nhầy trên đường dẫn khí tiết quá nhiều chất nhầy đặc, hệ quả là làm tắc nghẽn đường dẫn khí. Lúc này bạn sẽ có cảm giác ngột thở dù đang ở nơi đầy không khí.

Sự co thắt và viêm đường dẫn khí đồng thời gây thu hẹp đường dẫn khí, có thể khiến bạn thở khò khè, co thắt lồng ngực, hoặc thở hổn hển. Ở người bị hen suyễn, đường dẫn khí bị viêm ngay cả khi không có những triệu chứng.

## 1. Nguyên nhân

Nguyên nhân gây hen suyễn là do hệ thống miễn dịch. Hệ thống miễn dịch đáp ứng quá độ với các yếu tố khởi phát sẽ khiến cho đường dẫn khí trở nên viêm và chật hẹp. Các yếu tố khởi phát thường kích thích gây ra các triệu chứng hen suyễn. Các yếu tố khởi phát này thay đổi theo từng cá thể. Các nguyên nhân gây khởi phát cơ bản bao gồm:

### Dị ứng

Dị ứng có thể là nguyên nhân chính yếu. Các tác nhân gây dị ứng thường thấy là bụi bặm trong không khí thở, các phân tử mốc meo, phấn hoa, lông thú vật và các chất tiết từ con gián.

## ***Hoá chất và không khí ô nhiễm***

Một số hoá chất trộn lẫn trong không khí như bụi phấn viết bảng, khói thuốc có thể kích thích đường dẫn khí gây bộc phát cơn hen. Những người bị hen suyễn cần cai bỏ thuốc lá hoặc tránh xa người hút thuốc lá để tránh người phải khói thuốc. Các chất có mùi như nước hoa, mỹ phẩm, chất tẩy rửa, các mùi nồng nặc từ sơn nước, dầu, xăng và các bụi bẩn trong không khí cũng gây ra cơn hen suyễn.

## ***Vận động nặng***

Trẻ em chơi đùa, chạy nhảy hoặc la hét quá mức cũng có thể gây ra cơn hen suyễn. Nếu hen suyễn chỉ phát sinh do nguyên nhân này thì đa phần có thể chữa trị được.

## ***Khí hậu***

Không khí lạnh và khô, quá nóng hoặc quá nhiều độ ẩm cũng có thể kích hoạt cơn hen suyễn.

## ***Viêm nhiễm đường hô hấp***

Cảm lạnh, cúm và các viêm nhiễm đường hô hấp khác cũng gây kích hoạt cơn hen suyễn.

Ngoài ra còn rất nhiều yếu tố khác cũng gây kích hoạt cơn hen suyễn như trước những ngày có kinh của phụ nữ, hay cười đùa quá mức, khóc, xúc động mạnh, la hét.

## **2. Triệu chứng**

Phần lớn những người bị hen suyễn thường có những triệu chứng sau:

- Ho: Ho có thể kéo dài và thường hay xảy ra. Ho cũng là dấu hiệu nặng của cơn hen suyễn ban đêm. Ho rất dễ bị nhầm lẫn với những bệnh khác. Đặc biệt ở Việt Nam, một số bệnh nhân bị ho do hen suyễn được chẩn đoán nhầm là viêm phế quản, viêm họng hay thậm chí được chẩn đoán là ho lao. Một số bệnh nhân bị hen suyễn chỉ có biểu hiện duy nhất là ho, đặc biệt là nửa đêm về sáng.
- Nặng ngực: Cảm giác giống như lồng ngực bị bóp chặt.
- Khó thở: Thở thấy khó khăn, đặc biệt là khi thở ra.

Các triệu chứng này có thể xảy ra nếu bạn không tiến hành điều trị hay điều trị không đúng bệnh, hoặc khi bạn tiếp xúc với chất kích ứng gây ra cơn hen suyễn.

## **II. CÁC LOẠI HEN SUYỄN**

Bệnh hen suyễn được xếp chung nhóm với các bệnh do “tác nhân gây bùng phát” gây ra các triệu chứng hen suyễn hay cơn hen suyễn. Bất kể bạn bị loại hen suyễn nào, điều trị đúng cách có thể góp phần kiểm soát được căn bệnh. Hen suyễn gồm có các loại sau:

## **Hen suyễn dị ứng**

Hen suyễn dị ứng bị gây ra do phản ứng dị ứng với các dị ứng nguyên như phấn hoa hay lông và da của thú vật. Một cách điển hình, người bị loại hen suyễn này có tiền sử cá nhân hay tiền sử gia đình bị bệnh về dị ứng, như viêm mũi dị ứng hoặc chàm (những bệnh da gây ngứa, nổi ban đỏ và đói khi có bong nước nhỏ).

Hen suyễn theo mùa, một dạng của hen suyễn dị ứng, có thể bị gây bùng phát bởi cây cỏ, hoặc hoa phong thích phấn hoa vào không khí. Ví dụ như, một số người thấy rằng bệnh hen suyễn của họ thường trở nên trầm trọng hơn vào mùa xuân khi cây cỏ nở hoa. Một số người khác lại thấy rằng bệnh của họ nặng hơn vào cuối mùa hạ hay đầu mùa thu khi cúc dại (cỏ phấn hương) và nấm mốc từ lá cây có thể là nguyên nhân gây cơn hen suyễn.

## **Hen suyễn không thuộc dạng dị ứng**

Những người bị hen suyễn thuộc dạng này thường không đi kèm với dị ứng. Mặc dù những người này bị cùng những triệu chứng và các thay đổi tương tự trên đường dẫn khí cũng như những đối tượng bị hen suyễn dị ứng, cơn hen suyễn của những người này không bị gây ra bởi các dị ứng nguyên. Tuy nhiên, cũng giống như bất kỳ người bị bệnh suyễn nào, các cơn hen suyễn có thể bùng phát hay nặng hơn khi có các tác nhân như các chất kích ứng trong không khí thở, khói thuốc lá, khói đốt gỗ, những chất khử mùi dùng cho phòng ở, mùi ống dẫn gas, mùi sơn mới, các sản phẩm lau nhà, mùi nấu ăn, nước hoa và ô nhiễm không khí bên ngoài. Các

viêm nhiễm đường hô hấp như cảm lạnh thông thường, cúm hay nhiễm khuẩn mũi xoang cũng có thể gây ra các triệu chứng. Cuối cùng là vận động thể lực nặng, không khí lạnh, thay đổi đột ngột nhiệt độ không khí và thậm chí hồi lưu thực quản dạ dày (Ợ nóng) cũng có thể là các tác nhân gây cơ hen suyễn đối với những bệnh nhân hen suyễn dị ứng hoặc không do dị ứng.

### **Hen suyễn do vận động thể lực**

Hen suyễn do vận động thể lực là các triệu chứng hen suyễn bị kích hoạt do vận động thể lực hoặc các hoạt động gắng sức. Các triệu chứng này thường được ghi nhận trong hay ngay sau khi vận động. Vận động ngoài trời vào mùa đông sẽ khiến cho bệnh tình của những bệnh nhân bị loại hen suyễn này nặng thêm. Tuy nhiên, vận động cũng có thể gây ra các triệu chứng ở những người bị các loại hen suyễn khác.

### **Hen suyễn về đêm và sáng sớm**

Hen suyễn về đêm và sáng sớm có thể xảy ra ở bệnh nhân mắc bất kỳ loại hen suyễn nào. Loại hen suyễn này trở nên trầm trọng hơn vào 2 đến 4 giờ sáng.

Tác nhân gây triệu chứng hen suyễn trở nên nặng hơn vào ban đêm có thể là do nhiễm khuẩn xoang, chảy nước mũi hay các dị ứng nguyên như vi trùng trong bụi bặm hoặc lông và da của thú vật. Đồng hồ sinh học của bạn có thể cũng sẽ giữ một vai trò nào đó: nồng độ của các chất mà cơ thể bạn sinh ra như adrenaline và corticosteroid, cả hai chất này đều bảo vệ cơ thể chống lại bệnh hen suyễn, trong khoảng thời gian từ 2 đến 4 giờ sáng hai chất này sản sinh ra ít hơn nên làm cho

người bị hen suyễn dễ xảy ra các triệu chứng trong lúc này.

### **Hen suyễn trong thai kỳ**

Phụ nữ có thai bị hen suyễn có tỷ lệ biến chứng liên quan đến thai kỳ cao hơn. Trong số những bệnh nhân có thai bị hen suyễn, một phần ba sẽ thấy có cải thiện chứng hen suyễn, một phần ba vẫn duy trì tình trạng cũ và một phần ba sẽ bị hen suyễn nặng hơn. Cải thiện việc kiểm soát hen suyễn trong thai kỳ đi kèm với tỷ lệ thấp hơn các biến chứng liên quan đến thai kỳ.

### **Hen suyễn do nghề nghiệp**

Người bị hen suyễn nhạy cảm với các cơn bùng phát bệnh khi tiếp xúc với hơi khói hay bụi gây kích ứng trong môi trường làm việc. Hen suyễn do nghề nghiệp là chứng hen suyễn gây ra bởi sự tiếp xúc với một số chất (như hoá chất, protein động vật,...) tại nơi làm việc. Giảm nồng độ trong không khí của các tác nhân gây kích ứng qua việc kiểm soát tốt hơn bụi bặm có thể giảm thiểu được tỷ lệ cơn hen suyễn và giảm bớt sự nhạy cảm.

Khi bạn bị hen suyễn, hãy trao đổi tình trạng hen suyễn của bạn với bác sĩ để xác định loại hen suyễn mà bạn đang mắc phải và dù bạn bị bất kỳ loại hen suyễn nào, nếu điều trị đúng cách có thể kiểm soát được chúng.

### **III. VIÊM MŨI DỊ ỨNG VÀ HEN SUYỄN**

Ở xứ nóng ẩm và nhiều khói, bụi ô nhiễm thì viêm mũi dị ứng là căn bệnh mà chúng ta thấy ngày một nhiều.

**Viêm mũi:** là tình trạng viêm lớp lót (niêm mạc) trong mũi và họng. Tình trạng viêm này làm cho lớp lót trở nên nhạy cảm bất thường và có thể bị kích ứng bởi không khí lạnh, khói, mùi khó chịu, thực phẩm kích thích (như có nhiều tiêu, ớt, ...) và khói thuốc lá. Biểu hiện có thể là ngứa, đau họng, nghẹt mũi hay chảy nước mũi.

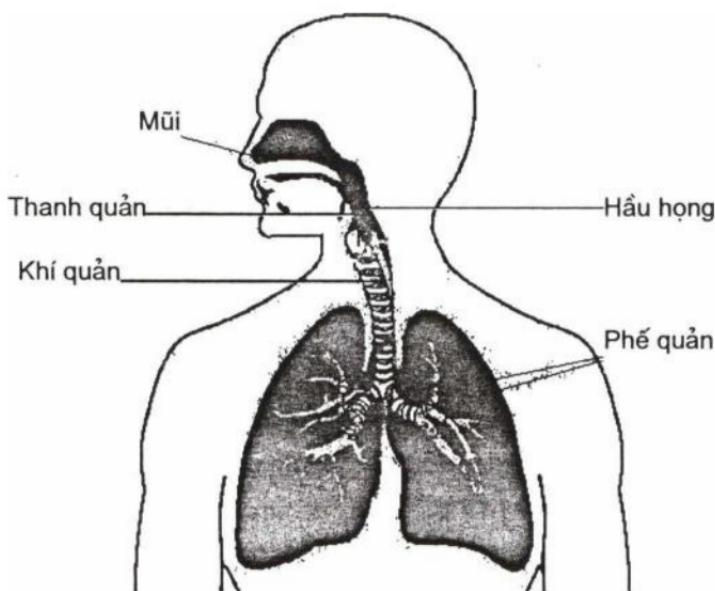
**Viêm mũi dị ứng:** là viêm mũi do dị ứng gây ra. Điều này có nghĩa là hệ miễn dịch của người bệnh phản ứng lại các chất gây dị ứng. Các chất gây dị ứng có thể là mạt giường (dị ứng nguyên trong nhà), thú nuôi, nấm mốc, khói, ... (lưu ý rằng chất gây dị ứng với người này có thể là bình thường nhưng với người khác thì ngược lại).

#### **Ảnh hưởng của viêm mũi dị ứng lên hen suyễn**

Viêm mũi dị ứng và hen suyễn có một vấn đề chung là dị ứng; mũi và phế quản cùng thuộc hệ hô hấp. Vì thế, chúng có mối quan hệ mật thiết với nhau. Thống kê ở Úc cho thấy, đa số những người bị hen suyễn có bị viêm mũi dị ứng (lên đến 80%).

Viêm mũi dị ứng có thể làm cho việc kiểm soát hen suyễn trở nên khó khăn hơn. Điều trị hiệu quả viêm mũi dị ứng có thể làm giảm cơn suyễn và giúp cho phổi

làm việc tốt hơn. Viêm mũi dị ứng đặc biệt là khi bị nghẹt mũi rất dễ gây mất ngủ và mất ngủ lại gây ra rất nhiều vấn đề khác, trong đó có hen suyễn.



Lưu ý rằng triệu chứng của hen suyễn có thể che lấp triệu chứng viêm mũi dị ứng, vì thế nếu bạn bị hen suyễn, nên kiểm tra xem mình có bị viêm mũi dị ứng hay không.

Triệu chứng của viêm mũi dị ứng:

- Đau họng thường xuyên
- Khàn giọng
- Nghẹt mũi thường xuyên mà không có các triệu chứng khác.

- Thường phải thở bằng miệng (đặc biệt lúc ngủ) và hay gặp ở trẻ em.
- Ngủ thường hay ngáy
- Trẻ em hay bị nhiễm trùng tai giữa
- Thường hay bị nhức đầu mà không có nguyên nhân khác
- Ho, đặc biệt trẻ em lúc nằm ngủ ban đêm
- Mũi mất cảm giác về mùi
- Thường hay bị rối loạn giấc ngủ.

#### **Những điều cần lưu ý khi bị viêm mũi dị ứng**

Không nên hút thuốc và tránh ngồi gần người hút thuốc lá. Khói thuốc lá làm cho viêm mũi dị ứng và hen suyễn trở nên tồi tệ hơn và nó cũng làm cho các thuốc dự phòng giảm tác dụng.

Thường thì có thể khởi phát cả hen suyễn lẫn viêm mũi dị ứng, vì vậy, rất hữu ích khi xác định được chúng và tránh chúng khi có thể. Tuy nhiên, việc này là rất khó khăn, cho nên nếu có điều kiện bạn nên trang bị máy lọc không khí trong phòng làm việc và phòng ngủ (các phòng này phải tương đối kín).

## **CHƯƠNG 2**

# **PHƯƠNG PHÁP PHÒNG BỆNH VÀ CHỮA TRỊ THÔNG THƯỜNG**

### **I. PHƯƠNG PHÁP PHÒNG BỆNH**

#### **1. Tránh xa thuốc lá**

Thuốc lá chính là “thủ phạm” hàng đầu khiến bạn mắc phải căn bệnh hen suyễn. Hàng năm có từ 8.000 đến 26.000 bệnh nhân mắc hen suyễn là những “nạn nhân” của thuốc lá.

Ở Mỹ, mỗi năm có khoảng 20.000 trẻ em bị hen suyễn do phải “chung sống” trong môi trường có khói thuốc lá, đặc biệt những trẻ có bố mẹ nghiện thuốc lá, thì nguy cơ mắc bệnh là rất cao.

Chính vì thế, muôn bảo vệ sức khoẻ của bạn và người thân, hãy tránh xa thuốc lá và khói thuốc.

Không cho phép hút thuốc trong nhà hay xung quanh bạn, đặc biệt trong những khoảng không gian kín như phòng ngủ hoặc trong xe hơi. Tránh những nơi có nhiều khói thuốc.

## 2. Cẩn thận với thời tiết giá lạnh

Không khí lạnh chính là tác nhân dễ khiến cho bạn mắc bệnh hen suyễn. Cho nên hãy hạn chế đi ra ngoài khi thời tiết trở lạnh, sương, gió hay mưa.

Khi ra ngoài nên che mũi và miệng bằng một chiếc khăn choàng.

## 3. Không nên gần gũi với vật nuôi

Ít ai biết rằng, những chú cún cưng hay những chú mèo đáng yêu lại chính là tác nhân truyền bệnh.

Khi gần gũi chúng, bạn sẽ vô tình hít phải lông hay những tế bào chết trên cơ thể của chúng, đó là một trong số những nguyên nhân chính gây nên bệnh hen suyễn.

Các chuyên gia khuyến cáo rằng, không nên ngủ chung với chó hoặc mèo. Sau khi bế ẵm những con vật nuôi trong nhà, bạn nên rửa tay sạch sẽ bằng xà bông diệt khuẩn và cũng đừng quên tắm cho chúng thường xuyên nhằm loại trừ vi khuẩn gây hại sẽ truyền sang người.

Một số người bị dị ứng với lông hay nước bọt đã khô của các vật nuôi có lông mao hay lông vũ nên:

\* Tìm một nơi ở mới cho vật nuôi của bạn hay để chúng ở bên ngoài nhà. Điều này sẽ là cách tốt nhất để kiểm soát hen suyễn nếu bạn bị dị ứng với thú vật.

\* Nếu không thể để chúng ở ngoài nhà, thì hãy đóng cửa phòng ngủ không nên cho chúng vào trong phòng.

\* Xem xét đến việc đặt máy lọc không khí cho phòng ngủ của bạn.

\* Bỏ thảm hay các khăn che bàn ghế bằng vải trong nhà. Nếu không thể làm như vậy, không cho các con thú đi vào phòng có những thứ này.

#### 4. Cẩn thận với những vi sinh vật trong bụi bặm

Vi sinh vật là những vi trùng/siêu vi trùng không thể nhìn thấy được bằng mắt thường sống trong vải và các tấm thảm. Vì thế:

\* Hãy bọc che nệm và gối trong bao không dính bụi khi không sử dụng.

\* Xem xét thay bỏ các gối cũ.

\* Giặt ga giường và chăn thường xuyên trong nước nóng trên 55°C (để tiêu diệt vi trùng trong bụi).

\* Không để thú nhồi bông trong giường và giặt chúng định kỳ trong nước nóng.

\* Giảm độ ẩm dưới 50%.

\* Nếu đã làm tất cả những điều này mà vẫn còn bị hen suyễn, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn.

## **5. Cẩn thận với gián**

Nhiều người bị hen suyễn có dị ứng với phân khô hay những chất thải và mảnh vụn của gián. Vì thế:

- \* Không nên để thức ăn trong phòng ngủ
- \* Đổ thức ăn và rác trong các vật chứa có nắp đậy.
- \* Dùng bả hoặc bẫy để diệt gián
- \* Nếu dùng bình xịt để diệt gián, hãy đi ra khỏi nhà cho đến khi không còn mùi.

## **6. Tránh những loại thức ăn dễ gây dị ứng**

Nếu bạn là người rất mẫn cảm với bệnh hen suyễn hay có "tiền sử" bị bệnh hen suyễn, nên tránh ăn những loại thực phẩm dễ gây dị ứng.

## **7. Thận trọng với thuốc kháng sinh**

Dùng thuốc kháng sinh không đúng cách và không phù hợp sẽ khiến cho tình trạng của bệnh ngày càng trở nên xấu hơn. Nếu nhất thiết phải dùng thuốc kháng sinh, nên nhớ hãy kiểm tra lưu ý của nhãn mác và hỏi ý kiến của bác sĩ.

## **8. Tránh những loại thức ăn có chứa phẩm màu**

Để món ăn hấp dẫn, các bà nội trợ thường sử dụng phẩm màu để chế biến món ăn. Tuy nhiên, điều này lại đặc biệt nguy hiểm đối với người mắc bệnh hen suyễn.

Hãy chủ động tránh xa những loại thức ăn có chứa phẩm màu trước khi quá muộn.

### 9. Thường xuyên vận động thể lực

Nếu bạn kiểm soát tốt bệnh hen suyễn của mình, bạn vẫn có thể hoạt động tích cực. Còn nếu bạn phát sinh các triệu chứng hen suyễn khi vận động tích cực, hãy hỏi ý kiến của bác sĩ.

\* Nên làm nóng cơ thể khoảng 6 đến 10 phút trước khi tập thể dục bằng cách co duỗi tay chân hay đi bộ.

\* Không cố thử làm việc hay chơi thể thao ngoài trời khi ô nhiễm không khí hoặc khi nồng độ phấn hoa (nếu bạn dị ứng với phấn hoa) trong không khí cao.

## III. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRỊ THÔNG THƯỜNG

### 1. Chữa trị bằng tập luyện

#### *Hít thở sâu*

Hít vào, thở ra chậm, nhẹ và đều, từ từ ép sát bụng lại khi thở ra. Tuần tự từ hơi thở này đến hơi thở khác. Có thể thở ở bất cứ tư thế nào, ngồi xếp bằng, ngồi tựa lưng hoặc nằm xuống giường; một bàn tay có thể đặt trên bụng dưới để cảm nhận rõ độ phồng lên và xẹp xuống của bụng theo hơi thở. Thực hành thở sâu trong những buổi tập từ 10 đến 15 phút lúc bụng rỗng hoặc thở mỗi lần một hơi vài hơi bất cứ khi nào thấy thuận tiện. Hít thở sâu ngoài việc tăng cường nội khí còn có tác dụng trừ hưng phấn, nạp khí về thận. Thở ra chậm và dài phối hợp với động tác ép sát bụng có tác dụng điều

hoà thân kinh giao cảm, giúp điều hoà cảm xúc, tăng cường khí huyết ra ngoại biên, làm ấm người và nâng cao sức chịu đựng của cơ thể đối với những thay đổi của môi trường. Tất cả những phương pháp khí công, thiền quán của phương Đông đều quan tâm đến hơi thở và gia tăng công năng khí hoá nên có thể giúp điều trị hen suyễn.

### *Luyện khí công*

Trong y học cổ truyền phương Đông, để chữa trị bệnh hen suyễn, ngoài việc dùng thuốc, châm cứu, xoa bóp, ấm thực trị liệu..., người ta còn sử dụng phương pháp tập luyện khí công. Đây là một trong những phương thức trị liệu khá độc đáo và nếu thực hành một cách kiên trì thì hiệu quả đem lại nhiều khi nằm ngoài sức tưởng tượng.

### *Thời kỳ bệnh đang tái phát*

Trước hết, cần thực hành thả lỏng trong 5 - 10 phút: cẩn cứ vào bệnh tình nặng hay nhẹ mà chọn lựa tư thế, ngồi ngay ngắn hoặc nằm ngửa đều được. Hai chân mở rộng ngang tầm hai vai, hai tay đặt chồng lên nhau một cách tự nhiên tại huyệt đan điền ở bụng dưới (nữ đặt tay phải ở dưới, nam đặt tay trái ở dưới). Đây là vị trí tương ứng với huyệt khí hải, nằm ở trên đường trục giữa cơ thể, dưới rốn 1,5 thốn. Khi luyện tập chỉ cần tưởng tượng đan điền là một vòng tròn to hay một quả cầu bé nằm ở giữa vùng bụng dưới. Theo y học cổ truyền, đan điền là “sinh khí chi hái” (biển của sinh khí) có vai trò rất quan trọng trong nhân thể. Toàn thân thả lỏng, bỏ hết những tạp niệm, hai mắt nhắm

hở, thở tự nhiên rồi bắt đầu thả lỏng từ trên xuống dưới. Trước hết chú ý phần dưới (hạ bộ) rồi lần lượt thả lỏng liên tục từ đầu đến vai, tay, ngực, bụng, chân, cứ như vậy tuần hoàn từ 5 - 10 lần. Trong khi tiến hành, mỗi lần hít thở niệm chữ “lỏng” là tưởng tượng đến bộ phận đang được thả lỏng.

Sau đó, thực hành nội dưỡng công trong 30 phút: chọn tư thế nằm hoặc ngồi xếp chân bằng tròn. Nếu nằm thì nằm ngửa ngay ngắn trên giường, đầu hơi cúi về trước, hai mắt nhắm hờ, hai tay duỗi thẳng tự nhiên dọc theo thân mình, lòng bàn tay úp xuống, chân duỗi thẳng, hai gót khép lại, các ngón chân xoè ra tự nhiên. Nếu ngồi thì ngồi ngay trên ghế, đầu hơi cúi về trước, hai mắt nhắm hờ, ngực nhô lưng thẳng, hai vai và khuỷu tay thả lỏng, ngón tay duỗi, lòng bàn tay úp xuống đặt trên đùi, hai chân cách nhau cùng tầm với vai, gối gấp vuông góc, bàn chân bấm đất. Miệng hơi ngậm, thở bằng mũi, trước tiên hít vào thật sâu rồi ngừng thở giây lát, sau đó từ từ thở ra (hít vào - ngừng thở - thở ra), luân phiên đều đặn như vậy. Phối hợp với niệm câu từ, thông thường bắt đầu bằng câu có 3 chữ (khi hít vào niệm một chữ, khi ngừng thở niệm một chữ và khi thở ra niệm nốt chữ còn lại), sau đó tăng dần lên nhưng không nên quá 9 chữ. Câu gì cũng được nhưng nên chọn những câu có nội dung khoẻ mạnh như: “nộiẠng động, đại não tinh”, “kiên trì luyện tập cơ thể sẽ khoẻ mạnh”... Câu từ niệm có tác dụng tập trung tư tưởng, dứt bỏ mọi ý nghĩ tản mạn, thông qua ám thị có thể dẫn đến những hiệu ứng sinh lý tương ứng với câu từ.

Cần chú ý khi hít vào thì lưỡi nâng lên chạm hàm ếch, khi thở ra thì lưỡi hạ xuống và khi ngừng thở thì lưỡi bất động.

Cuối cùng, đặt hai bàn tay chồng lên nhau xoa vùng ngực theo chiều kim đồng hồ chừng 30 phút vòng với một lực vừa phải. Mỗi ngày luyện từ 2 - 4 lần. Khi có cơn hen thì tạm ngừng tập.

### Thời kỳ bệnh ổn định

Tiến hành luyện thở theo quy trình cụ thể như sau:

- Nằm ngửa, toàn thân thả lỏng, tay phải đặt vào vùng dạ dày, tay trái đặt vào vùng dưới rốn. Từ từ hít thở thật sâu, khi thở ra ấn nhẹ cả hai tay vào bụng, tiến hành trong 1 - 2 phút.

- Nằm ngửa, hai tay buông dọc theo người. Khi hít vào, lòng bàn tay hướng xuống dưới, đầu ngón chân hướng vào trong. Khi thở ra, lật bàn tay, lòng bàn tay hướng lên, đồng thời các ngón chân duỗi ra. Lần hít vào tiếp theo thì bàn tay lại lật lại và hướng xuống, đầu ngón chân hướng vào trong. Cứ như vậy tiến hành 7 - 8 lần.

- Nằm ngửa. Khi hít vào, hai cánh tay duỗi ra, lòng bàn tay hướng lên. Khi thở ra, chân bất động. Cánh tay theo phần trên cơ thể chuyển động mà vẫn khép với cánh tay kia. Lại hít vào, trở về vị trí ban đầu. Bên trái và bên phải thay nhau chuyển thể, làm đi làm lại 7 - 8 lần.

- Nằm ngửa. Khi hít vào, chân bất động, hai tay bắt chéo sau eo lưng, khi thở ra hai chân từ từ gấp gối, hai

tay bao lấy đầu gối áp nhẹ vào bụng. Lại hít vào và trở về tư thế ban đầu, làm đi làm lại 7 - 8 lần.

- Nằm ngửa. Khi hít vào, chân bất động, hai tay giơ lên quá đầu. Khi thở ra, một chân duỗi thẳng giơ lên. Luân phiên làm như vậy 7 - 8 lần.

- Nằm ngửa. Khi hít vào, chân bất động, hai tay giơ lên quá đầu. Khi thở ra, hai tay theo thân ngồi dậy và chạm tay vào đầu ngón chân, ngực tiếp xúc với đầu gối. Lại hít vào, hai tay theo cơ thể nằm, lại giơ tay quá đầu như tư thế ban đầu, đồng thời với hơi thở vào, làm như vậy 7 - 8 lần.

- Nằm ngửa. Hít khí vào, bất động, thở ra, tỳ hai tay bao ngực.

Tư thế ngồi: Hai tay đặt nhẹ lên vùng ngực bụng, thở tự do 1 - 2 phút.

Quy trình này thực hành mỗi ngày 1 - 2 lần. Khi luyện tập, cần chọn vị trí cho thích hợp, bảo đảm yên tĩnh, thông thoáng nhưng không bị gió lùa. Trước khi luyện tập 15 - 20 phút cần dừng mọi hoạt động thể lực và trí óc căng thẳng, đi vệ sinh và cởi bớt áo ngoài. Trong thời gian tập nên sinh hoạt điều độ, không hút thuốc lá và uống rượu, tránh mọi căng thẳng tình cảm. Sau khi tập xong, không nên vội đứng lên ngay hoặc cử động mạnh, dùng hai bàn tay xoa mặt, vuốt nhẹ hai mắt, sau đó từ từ trở lại hoạt động bình thường. Không nên tập luyện khi quá no hoặc quá đói, khi bị cảm mạo, tiêu chảy cấp tính và quá mệt mỏi cũng nên tạm ngừng tập luyện.

## *Động tác cây gậy*

Những động tác dưỡng sinh với cây gậy trên tay là một phương pháp dưỡng sinh quen thuộc hiện nay ở các sân tập dưỡng sinh. Đặc điểm của phương pháp là dùng một cây gậy dài khoảng 1,5m để giữ cân bằng trên hai tay, hoặc vươn thẳng hai cánh tay, hoặc tựa cây gậy trên hai bả vai để xoay chuyển thân mình theo các hướng khác nhau quanh thắt lưng hoặc quanh cổ. Qua đó, những động tác này sẽ tác động tích cực đến bệnh hen suyễn.

1. Đứng dang chân, xuống tần phổi hợp với các động tác cúi, ngửa và quay người xung quanh thắt lưng nhằm chuyển trung tâm lực của cơ thể xuống huyệt Đan điền, động tác này có tác dụng hoạt hoá huyệt mệnh môn, giúp dẫn hoả quy nguyên, nạp khí về thận.

2. Những động tác hít thở và vươn rộng cánh tay, vai giúp nở rộng lồng ngực để gia tăng hiệu suất của phổi.

3. Tựa cây gậy trên vai và xoay quanh cổ có thể giải tỏa những điểm ứ trệ khí huyết ở bả vai thường ngăn trở việc giáng khí của những đường kinh dương.

4. Kích hoạt hai huyệt Đại chuỳ và Định suyễn. Huyệt Đại chuỳ ở dưới đốt sống cổ thứ 7.

Đại chuỳ là chỗ tụ hội của những đường kinh dương có công dụng giải biểu, giáng Phế khí. Huyệt Định suyễn ở bờ ngoài gai đốt sống cổ thứ 7 do ra khoảng nửa thốn. Định suyễn là huyệt đặc trị bệnh hen suyễn. Do đó bên cạnh tác dụng của một phương pháp dưỡng sinh

để tăng cường lưu thông khí huyết và giữ gìn sức khỏe, thực hành đều đặn bài tập cây gậy là một phương pháp rất hiệu quả để điều trị hen suyễn.

## 2. Chữa trị bằng một số bài thuốc

Ngoài việc tăng cường tập luyện, đem lại sức khỏe, để phòng bệnh hen suyễn, bạn cũng có thể tham khảo 50 bài thuốc Đông y dưới đây trong quá trình điều trị bệnh hen suyễn.

### Bài 1:

Tô tử 6g, hạnh nhân 6g, quất bì 4g. Ba vị tán vụn, cho vào túi vải, hâm với nước sôi trong bình kín, sau 15 - 20 phút có thể dùng được. Chế thêm 1 thìa mật ong, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Nhuận phết khái, trừ đờm bình suyễn. Dùng cho người bị hen suyễn có ho và khạc đờm nhiều.

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, cả ba vị thuốc trên đều có tác dụng long đờm, chống co thắt phế quản và giảm ho. Tuy nhiên, những người dễ bị rối loạn tiêu hoá và đi đại tiện lỏng không nên dùng.

### Bài 2:

Nấm linh chi 6g, bán hạ chế 5g, tô diệp 5g, hậu phác 3g, bạch linh 9g, đường phèn vừa đủ. Các vị tán vụn, cho vào túi vải, hâm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút có thể dùng được. Chế thêm đường phèn, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Phù chính ích phế, trừ đờm bình suyễn.  
Dùng cho những người bị viêm phế quản co thắt, hen suyễn.

Bài thuốc này có nguồn gốc từ một phương thuốc cổ gọi là "Bán hạ hậu phác thang" được ghi trong y thư cổ "Kim quỹ yếu lược", bổ sinh khương gia thêm nấm linh chi. Công dụng của từng vị như sau:

\* Bán hạ phối hợp hậu phác có tác dụng trừ đờm, làm thông thoáng đường dẫn khí.

\* Bạch linh kiện tỳ lợi thấp, có khả năng nâng cao năng lực của hệ miễn dịch, làm tăng hàm lượng IgG trong máu.

\* Nấm linh chi ngoài tác dụng giảm ho bình suyễn còn có khả năng thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào niêm mạc phế quản, ức chế phản ứng quá mẫn cảm, cải thiện năng lực miễn dịch và bồi bổ cơ thể.

Người bị hen suyễn kèm theo sốt, ho và khạc đờm mủ vàng không nên dùng loại trà này.

### Bài 3:

Vỏ rễ cây bông 30g thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút có thể dùng được. Chế thêm một chút đường đỏ, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Bổ trung ích khí, chỉ khái bình suyễn. Dùng thích hợp cho những người bị viêm phế quản mạn tính, hen suyễn.

Theo kinh nghiệm dân gian, vỏ rễ cây bông có thể chữa hen suyễn, thiếu máu, phụ nữ bế kinh, sa tử cung...

Kết quả nghiên cứu trên thực nghiệm và lâm sàng cho thấy, vị thuốc này có khả năng làm giảm ho, tiêu viêm và chống co thắt phế quản. Phụ nữ có thai không được dùng bài thuốc này.

#### Bài 4:

Địa long khô (giun đất) 2 phần, cam thảo sống 1 phần. Hai vị thuốc trên thái vụn, mỗi lần lấy 3 - 4g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 phút thì dùng được. Mỗi ngày có thể pha chế 2 - 3 lần, dùng ngay trong ngày.

Công dụng: Thanh nhiệt, bình suyễn. Dùng cho người bị hen suyễn thể đờm nhiệt (biểu hiện bằng các triệu chứng sốt, ho rát họng, khó thở, khạc đờm vàng đặc, táo bón...).

Theo quan niệm của y học cổ truyền, địa long vị mặn, tính lạnh có công dụng thanh nhiệt, bình can, định kinh, chỉ suyễn, thông lạc, được dùng để chữa khá nhiều chứng bệnh, trong đó có chứng hen suyễn.

Kết quả nghiên cứu hiện đại cho thấy, địa long có tác dụng chống dị ứng, chống co thắt phế quản và tham gia vào quá trình điều tiết miễn dịch nên rất hữu ích cho người bị hen suyễn. Tuy nhiên, những người bị bệnh thể hàn không nên dùng bài này.

### Bài 5:

Xuyên bối mẫu 15g, lai phục tử 15g. Hai vị tán vụn, mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần lấy 3g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 - 20 phút có thể dùng được, uống thay trà.

Công dụng: Chỉ khái hoá đờm, giáng khí bình suyễn.

Trong y thư cổ "Bản thảo cương mục", lai phục tử có khả năng: hạ khí định suyễn, trị đờm, tiêu thực, trừ chướng, lợi đại tiểu tiện, chỉ khí thống, hạ ly hậu trọng, phát sang chấn.

Theo kết quả nghiên cứu y học hiện đại, xuyên bối mẫu có tác dụng trừ đờm, giảm ho, bình suyễn, kháng khuẩn và nâng cao khả năng chống đỡ của cơ thể trong điều kiện thiếu ôxy.

### Bài 6:

Ngũ vị tử 4g, nhân sâm 4g, tô ngạnh 3g, đường phèn lượng vừa đủ. Tất cả thái vụn, hãm với nước sôi trong bình kín, sau 15 - 20 phút có thể dùng được. Chế thêm đường phèn, uống thay trà trong ngày.

Công dụng: Bổ khí liêm phế, chỉ khái bình suyễn. Dùng cho người già bị hen suyễn lâu năm, khó thở nhiều, tức ngực, ho khạc đờm trắng dính... Những người体质 chất béo bệu không nên dùng.

### Bài 7:

Dùng nước ép cà chua với bột nghệ hàng ngày sẽ làm giảm viêm mũi dị ứng và khó thở gây đau đớn khi

lên cơn hen. Dùng một nửa cốc nước ép cà chua tươi trộn với một thìa đầy bột nghệ, dùng trong khoảng 1 tuần đến 10 ngày sẽ có hiệu quả rất tốt.

#### Bài 8:

Một thìa hạt xà lách trộn với mật ong, dùng một ngày hai lần trong suốt quá trình điều trị hen suyễn và viêm phổi rất bổ cho cơ thể.

Thường xuyên dùng cách này để giảm phụ thuộc vào thuốc chữa hen suyễn và cải thiện sức khoẻ của bạn. Lấy khoảng 30g mật ong trộn với một thìa hạt xà lách uống trước bữa ăn. Ngoài ích lợi trên, hạt xà lách còn giúp khử trùng ruột.

Dùng nước ép cà chua với bột nghệ hàng ngày sẽ làm giảm viêm mũi dị ứng.

#### Bài 9:

Một thìa nước ép bạc hà tươi với 2 thìa giấm mạch nha nguyên chất cộng với một lượng tương tự mật ong khuấy đều trong khoảng 120g nước ép cà rốt. Ngày dùng 3 lần như một loại thuốc bổ phổi và chữa hen suyễn cho kết quả tốt. Nó giúp mở rộng lối thông khí và miễn dịch các chất gây dị ứng mũi.

#### Bài 10:

Một bát đầy nước ép mướp dắng trộn với 1 thìa cà phê mật ong. Ngày dùng một lần, dùng trong khoảng ba tháng có thể chữa hen suyễn và viêm phổi trong một số trường hợp đặc biệt. Cách này rất hiệu quả khi áp dụng đối với bệnh nhân hen suyễn.

### Bài 11:

Lấy một nửa thia nước lá cây cà pháo hoặc cà tím với một thia mật ong dùng 3 lần mỗi ngày giúp giảm sung huyết (tắc nghẽn) phổi, viêm phổi và hen suyễn. Nó có tác dụng tốt để điều trị hen suyễn do dị ứng hoặc dị ứng phổi. Tuy nhiên, cách này chỉ được áp dụng trong khoảng thời gian là 10 ngày hoặc phải thay bằng cách khác nếu không thấy có tiến triển tốt.

### Bài 12:

Bạc hà 12g, tía tô 12g, mạch môn 12g, cam thảo 6g, bạch giới tử 12g, ma hoàng 12g, cát cánh 8g, bán hạ chế 10g. Sắc uống, thời gian điều trị 1 - 3 tuần. Có thể kết hợp với châm cứu để cát cơn hen suyễn.

### Bài 13:

Nước gừng sống, nước chanh, mỗi vị 30ml, đường phèn vừa đủ. Hâm ấm và uống cho đến khi khỏi bệnh.

### Bài 14:

Cao lá táo 20mg, cao cà độc dược 1mg, cao gừng 0,5mg, cao trân bì 2mg, tá dược vừa đủ vo thành viên 0,4g. Mỗi lần ngậm 1 viên, ngày ngậm 5 viên.

### Bài 15:

Hạt tía tô, bán hạ, mỗi vị 10g, đương quy 8g; Cam thảo, nhục quế, mỗi vị 2g; Tiền hồ, hậu phác, lá tía tô mỗi vị 4g; Gừng tươi 2 lát, đại táo 1 quả. Sắc uống ngày một thang.

Bài 16:

Hạt tía tô 10g, bạch giới tử 8g, hạt củ cải 8g, đường phèn vừa đủ. Sắc rồi cho đường vào nước sắc, uống nóng, ngày một thang.

Bài 17:

Hạt tía tô, hoàng kỳ, bạch truật, mỗi vị 12g; Phòng phong 8g. Sắc uống ngày một thang.

Bài 18:

Tiền hồ 10g, hạt tía tô, ngải cứu, đại táo, mỗi vị 12g, đương quy 10g, trần bì, bán hạ chế, hậu phác, quế chi, mỗi vị 8g, gừng 4g. Sắc uống ngày một thang.

Bài 19:

Tiền hồ, thiên môn, mạch môn, tang bạch bì, ô mai, bách bộ, thạch cao, mỗi vị 12g; Bán hạ chế 8g, trần bì 6g. Sắc uống ngày một thang.

Bài 20:

Tiền hồ, mạch môn, rễ lực, mỗi vị 12g; Rễ dâu, tía tô hay hương nhu trắng, mỗi vị 8g. Sắc uống ngày một thang.

Bài 21:

Lá mít, lá mía, than tre 3 thứ bằng nhau, sắc uống hàng ngày.

Bài 22:

Hạt cải canh (sao) 3 - 6g, hạt củ cải (sao) 6 - 9g, vỏ quýt 6g, cam thảo 6g, sắc nước uống.

Bài 23:

Dùng 2 thia mật ong trộn với hành tây đã được cắt lát dày lại để khoảng 4 đến 5 tiếng. Sau đó lấy một thia ăn bạn sẽ thấy dễ chịu ngay và sau 3 đến 4 tiếng lại ăn tiếp thia thứ hai.

Bài 24:

Dùng một củ hành, 5 lá húng quế, 2 nhánh đinh hương và 5 hạt tiêu cho vào 200ml nước. Đun cô lại một nửa lượng nước sau đó nhấp ít một hỗn hợp nước nóng này, ngày 3 lần bạn sẽ thấy đỡ hen suyễn do cảm lạnh.

Bài 25:

Lấy 1 quả ổi đem nướng lên. Ăn ổi nướng ngày một lần, ăn 3 đến 4 ngày bệnh hen suyễn sẽ giảm.

Bài 26:

Lấy một nửa cốc nước nóng cho một ít muối vào sau đó cho nửa thia bột nghệ. Khuấy đều và uống ngày một lần, uống khoảng 3 ngày. Cách này rất hiệu quả để bảo vệ họng khỏi bị viêm nhiễm.

Bài 27:

Pha 1 thia bột nghệ vào một cốc sữa và đun lên. Nhấp một ít sữa nóng vào sáng và tối sẽ hạn chế được hen suyễn và đau họng.

Bài 28:

Lấy một thia nước gừng và một thia mật ong trộn với nhau. Ăn hỗn hợp gừng và mật ong sau đó uống một cốc sữa nóng để giảm hen suyễn và các vấn đề về họng.

Bài 29:

Dùng nửa cốc nước nóng cho thêm 3 thìa nước chanh, 1 thìa mật ong, 1 thìa nước gừng. Khuấy đều lên và nhấp từng ngụm nhỏ một, ngày 3 lần sẽ giảm hen suyễn nhanh chóng.

Bài 30:

Rễ cỏ tranh tươi 20g sắc lấy nước, uống ấm sau bữa ăn.

Bài 31:

Dâm dương hoắc 15g sắc lấy nước, uống hàng ngày.

Bài 32:

Khoản đông hoa 10g sắc lấy nước, uống hàng ngày.

Bài 33:

Linh chi 12g sắc lấy nước, uống ngày 2 - 3 lần.

Bài 34:

Bồ kết đốt tồn tính, tán bột, mỗi lần uống 1,5g với nước ấm, ngày 2 - 3 lần.

Bài 35:

Phù bình 6g, thuyền thoái 3g, phòng phong 5g, kim ngân hoa 5g. Sắc lấy nước, uống ngày 1 thang.

Bài 36:

Xuyên bối mẫu 9g, mạch môn đông 9g, hạnh nhân 9g, tử uyển 9g. Sắc lấy nước uống.

Bài 37:

Lai bạc tử 10g (sao qua), hạnh nhân (đập giập) 10g, cam thảo 6g. Sắc lấy nước uống.

Bài 38:

Ma hoàng 6g, hạnh nhân 9g, cam thảo 3g, ngũ vị tử 5g, mạch môn đông 10g, đảng sâm 10g, tang phiêu tiêu 10g. Sắc lấy nước uống hàng ngày.

Bài 39:

Kha tử 12g, cát cánh 12g, cam thảo 5g. Sắc nước uống ngày 1 thang.

Bài 40:

Bạch quả (đập vỡ) 12g, khoản đông hoa 9g, bán hạ chế 9g, sinh cam thảo 9g, tang bạch bì 9g, tử tô tử 9g, hạnh nhân 9g, hoàng cầm 6g, ma hoàng 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 41:

Tiền hồ 10g, đào nhân 10g, bối mẫu 10g, cam thảo 4g, tang bạch bì 10g, khoản đông hoa 8g, cát cánh 8g, sắc uống chia 3 lần trong ngày.

Bài 42:

Bạch tiền 9g, khoản đông hoa 6g, ma hoàng 3g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 43:

Tang bạch bì 15g, tô tử 9g, sinh cam thảo 9g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 44:

Tang bạch bì 9g, lá nhót tây (tỳ bà diệp) 9g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 45:

Nhân sâm 6g, hồ đào nhân 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 46:

Lai bạc tử 6g, ma hoàng 4g, đắng tâm thảo 3g, tạo giác 4g, cam thảo 4g. Các vị trên sao vàng, tán nhỏ thành bột, mỗi lần uống 4g, ngày 2 - 3 lần với nước ấm.

Bài 47:

Bạch giới tử 10g, lai bạc tử 10g, tô tử 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 48:

Bạch tiền 9g, phục linh 9g, địa cốt bì 9g, ma hoàng 3g, tang bạch bì 9g, sinh khương 6g, sinh địa 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 49:

Xạ can 8g, ma hoàng 4g, sinh khương 8g, tử uyển 8g, bán hạ 8g, đại táo 8g, khoản đông hoa 8g, ngũ vị tử 8g, tế tân 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

Bài 50:

Hạt cải trắng 300g, hạt bồ kết 30g, mật ong 100g, gừng tươi 50g. Hạt củ cải trắng sao vàng, hạt bồ kết đốt tồn tính, 2 vị này đem tán nhỏ. Gừng giã nát vắt lấy nước cốt hoà mật ong rồi cho bột trên vào luyện thành viên nhỏ. Mỗi lần uống từ 10 - 20g cùng nước ấm.

## **CHƯƠNG 3**

# **DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỊ HEN SUYỄN**

### **I. NHỮNG THỰC PHẨM CÓ TÁC DỤNG CHỮA HEN SUYỄN**

#### **1. Các loại rau, củ, quả, hạt**

##### *Rau khúc*

Rau khúc mọc hoang dại ở khắp nước ta, gồm 2 loại khúc nếp (được dùng làm bánh khúc) và khúc tẻ. Lá rau khúc có tinh dầu được dùng ở dạng tươi hoặc khô để làm thuốc. Rau khúc có vị ngọt, tính bình, có tác dụng tiêu đờm, trị ho, giảm hen suyễn, trị cảm sốt, thấp khớp, chữa bệnh cao huyết áp, đắp ngoài da trị rắn cắn.

Nếu bị lên cơn suyễn thì lấy một nắm rau khúc tươi rửa sạch vò nát, cho vào niêu đất với một miếng gừng đập giập, đổ vào khoảng 500ml nước sắc còn 200ml, chia làm 2 lần uống trong ngày.

##### *Húng chanh*

Cây húng chanh còn gọi là cây rau tần. Trong dân gian thường dùng lá tươi làm rau sống trong các bữa ăn. Húng chanh vị chua nhẹ, thơm hăng, tính ấm, có công dụng giải cảm, tiêu đờm, khử độc và các chứng

bệnh cảm cúm, lạnh phổi, hen suyễn. Sau đây là một số bài thuốc chữa hen suyễn từ cây húng chanh:

- Lá húng chanh 12g, lá tía tô 10g. Hai thứ rửa sạch, sắc lấy nước uống. Khi uống thuốc nên kiêng các thức ăn chiên xào, đồ uống lạnh, hải sản.

- Húng chanh kết hợp với lá hẹ, mật ong. Cả 3 thứ đem hấp, cho trẻ uống rất sạch miệng và giảm hen suyễn.

### Bạc hà

Đây là một loại cây thân thảo sống lâu năm và là một vị thuốc rất phổ biến ở nước ta, được sử dụng rộng rãi cả trong Tây y và Đông y. Bạc hà có tên khác là kim tiền bạc - thạch bạc hà - liên tiền thảo... Trong bạc hà có chứa tinh dầu menthol, từ đó người ta đã chế ra: dầu cù là, dầu cao con hổ, kẹo ngậm ho bạc hà, rượu bạc hà, kem đánh răng bạc hà...

Tinh dầu bạc hà bốc hơi rất nhanh, gây cảm giác mát và tê tại chỗ cho nên còn được dùng trong một số trường hợp đau dây thần kinh. Dùng chữa cảm sốt, nhức đầu, ngạt mũi, cổ họng sưng đau, mắt đỏ, nổi mề đay. Đặc biệt rất tốt cho người bị hen suyễn.

### Xà lách

Xà lách là loại rau rất phổ biến ở nước ta, lá xà lách thường được dùng làm salad. Hạt xà lách có tác dụng chữa hen suyễn rất hiệu quả.

Một thìa hạt xà lách trộn với mật ong, dùng một ngày hai lần trong suốt quá trình điều trị bệnh hen suyễn sẽ giảm.

Cũng có thể lấy khoảng 30g mật ong trộn với một thìa hạt rau xà lách sống uống trước bữa ăn.

### Tía tô

Tía tô là loại thực vật không chỉ được dùng làm hương liệu để chế biến món ăn mà còn có rất nhiều tính năng chữa bệnh.

Tía tô có giá trị dinh dưỡng cao, giàu vitamin A, C, giàu hàm lượng canxi, sắt và phốt pho.

Tía tô được dùng trị hen suyễn rất hiệu quả. Đặc biệt là phần hạt. Sau đây là một số bài thuốc trị hen suyễn từ tía tô:

Hạt tía tô 10g, đương quy 8g; cam thảo, nhục quế, mỗi vị 2g; tiền hồ, hậu phác, lá tía tô mỗi vị 4g, gừng tươi 2 lát, đại táo một quả. Sắc nước uống ngày một thang.

Hạt tía tô, hoàng kỳ, bạch truật mỗi vị 12g; phong phong 8g. Sắc nước uống ngày một thang.

Ngoài ra có thể dùng lá tía tô xanh, rễ tía tô phơi khô trong bóng râm, gạo nếp rang và vỏ quýt để nấu cháo. Món ăn này cũng có công dụng chữa hen suyễn rất tốt.

### Mộc nhĩ đen

Mộc nhĩ đen còn gọi là nấm tai mèo. Mộc nhĩ đen mọc trên cây gỗ mục. Các công trình nghiên cứu khoa học cho biết trong 100g mộc nhĩ đen có chứa 10,6g protit, 0,2g lipit, 65,5g gluxit, 5g chất thô, 35,7mg

canxi, 185mg sắt, 0,03mg carotin, 0,15mg vitamin B<sub>1</sub>, 0,55mg vitamin B<sub>2</sub>, 2,6 mg vitamin P<sub>P</sub>.

Theo y học cổ truyền thì mộc nhĩ đen có tính ngọt bình, đi vào các kinh tỳ vị, đại tràng, can, thận. Tác dụng làm mát máu, làm ngừng chảy máu do va đập, bị thương. Chủ trị các bệnh trướng phong hạ huyết, nhuận táo, lợi trướng vị, lỵ ra máu, tiểu dắt, tiểu ra máu, trị lở, bổ khí, bến cơ, hoạt huyết. Các nhà nghiên cứu cho biết ăn mộc nhĩ đen ngăn chặn được bệnh tắc hoặc vỡ mạch máu ở người cao huyết áp, hạn chế tai biến nhồi máu cơ tim; mộc nhĩ giúp máu lưu thông toàn thân, đưa máu lên não đầy đủ hơn nên duy trì trí nhớ tốt.

Ngoài ra, mộc nhĩ đen có tác dụng hạ mỡ máu, chống nghẽn mạch, dùng tốt cho người bệnh tim mạch, hen suyễn. Nếu dùng mộc nhĩ đen 15g, đường phèn 15g, nấu với lượng nước vừa đủ để uống trong ngày, có thể trị được chứng hen suyễn, miệng khô, sắc mặt tái xanh, tay chân lạnh.

### Hẹ

Hẹ có tên gọi khác là cửu thái, cửu thái tử, khai dương thảo. Theo Đông y thì củ hẹ có tính ấm, vị cay, tác dụng ôn trung, kiện vị, hành khí, tán ứ hôi hương cứu nghịch, chỉ hàn. Lá hẹ tươi có tính nhiệt, nhưng khi nấu chín ăn lại có tính ôn (ấm), vị cay, đi vào các kinh can, tỳ và vị; tác dụng ôn trung, hành khí, tán độc. Còn hạt hẹ cũng có tính ấm, vị cay ngọt, đi vào kinh can, thận, tác dụng bổ can, thận, tráng dương, cố tinh.

Cây hẹ có tác dụng chữa ho, hen suyễn, tiêu hoá kém, giun kim, kiết lỵ ra mồ hôi trộm. Hạt hẹ chữa dài

dầm, đái són, di mộng tinh, đau lưng mỏi gối... Không sử dụng cho người âm hư hoả vượng. Người lớn bị hen suyễn lấy một nắm lá hẹ, giã nát vắt lấy nước cốt, cho thêm vài hạt muối uống. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 5ml. Với trẻ nhỏ lấy lá hẹ cắt nhỏ, cho đường phèn vào cùng một bát, sau cho vào nồi cơm hấp chín. Cho trẻ uống dần trong ngày 2 - 3 lần.

Hoặc hấp đường phèn với lá, củ hẹ giã nát, lấy nước, ngâm nuốt từ từ cũng có tác dụng chữa hen suyễn rất tốt.

### Cà chua

Cà chua là loại quả không thể thiếu trong thực đơn gia đình cũng như các nhà hàng. Cà chua cũng góp phần làm cho món ăn, nước uống trở nên ngon và bổ dưỡng hơn. Ngày nay khoa học còn khám phá thêm những chức năng mới của cà chua tác động đến sức khoẻ con người.

Khi cà chua chín, màu đỏ tươi của cà chua tạo nên vẻ đẹp rất bắt mắt trong việc trình bày món ăn. Màu đỏ của cà chua cũng cho thấy hàm lượng vitamin A thiên nhiên trong cà chua cao, trung bình 100g cà chua chín tươi sẽ đáp ứng được 13% nhu cầu hàng ngày về vitamin A, vitamin B<sub>6</sub>, vitamin C. Ngoài ra, trong cà chua còn có vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>.

Cà chua giàu protein, canxi, sắt, kali, phốt pho, lưu huỳnh, iốt, các axit hữu cơ. Chính nhờ các yếu tố đó mà cà chua được xem là một thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, dễ tiêu hoá, tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Khi bị hen suyễn dùng nước ép cà chua với bột nghệ hàng ngày sẽ giảm.

Theo nghiên cứu, cà chua là thực phẩm hiệu quả giúp ngăn ngừa bệnh hen suyễn và dị ứng ở trẻ nhỏ. Vì vậy để giảm nguy cơ mắc hen suyễn và bệnh dị ứng ở trẻ, chúng ta cần tập cho trẻ thói quen ăn nhiều rau quả, đặc biệt là cà chua.

### *Mướp đắng*

Mướp đắng còn có tên gọi khác là khổ qua. Loại thực phẩm này có vị đắng, tính hàn, không độc và có công dụng bổ huyết, bổ gan, giải độc... Thành phần protein và nhiều lượng vitamin C trong mướp đắng giúp nâng cao chức năng miễn dịch của cơ thể, làm cho tế bào miễn dịch có tác dụng tiêu diệt tế bào ung thư... đó chỉ là một trong rất nhiều tác dụng của mướp đắng. Y học hiện đại cho biết, mướp đắng có khả năng chống lại các tế bào ung thư, chống các gốc tự do, ức chế hoạt tính các men tổng hợp glucose.

Nếu bị hen suyễn lấy một bát đầy nước ép mướp đắng trộn với 1 thìa cà phê mật ong. Ngày dùng một lần, dùng trong khoảng ba tháng có thể chữa hen suyễn và viêm phổi trong một số trường hợp đặc biệt.

### *Củ cải trắng*

Theo Đông y, củ cải tươi sống có vị cay, tính mát. Củ cải nấu chín vị ngọt, tính bình. Củ cải có nhiều tính năng, công dụng, tập trung nhất vào nhóm chữa bệnh ở bộ máy hô hấp (ho, hen suyễn, đờm, tức ngực, khản tiếng, mất tiếng, ho ra máu, lao) và bệnh ở bộ máy tiêu hoá (như đau vùng thượng vị, ợ chua, nôn, ăn không tiêu, chướng bụng, táo bón, lòi dom, trĩ).

Ngoài ra, nó còn chữa một số bệnh ở bộ máy tiết niệu do thấp nhiệt (tiểu ít, tiểu dắt, buốt, tiểu đục, có sỏi), bệnh chuyển hoá (béo phì, tiểu đường...); bệnh về máu (hoạt huyết, cầm máu, chống chảy máu khi đại tiểu tiện, lao). Cứ 100g củ cải có: nước 93.5g, protein 0,06g, chất béo 0,1g, đường tổng số 5,3g chủ yếu là các loại đường dễ hấp thụ (glucose, fructose); Nhũng chất khoáng cần cho cơ thể như canxi 32mg, photpho 21mg, sắt 0.6mg, mangan 0.41mg, bromine 7mg... các vitamin nhóm B như B<sub>1</sub> 0,02mg, B<sub>2</sub> 0,03mg, niacin 0,3mg, vitamin C 25mg và nhiều loại axit amin.

Củ cải trắng có tác dụng khai vị, giúp ăn ngon miệng, chống hoại huyết (chảy máu chân răng do thiếu vitamin C), chống còi xương, sát khuẩn, làm long đờm giảm hen suyễn, giảm mỡ trong máu, giảm huyết áp. Củ cải trắng được chế biến tương đối nhiều món: Thái mỏng muối dưa, luộc ăn uống nước, kho với thịt, xào với trứng hoặc thịt, nấu canh, làm gỏi, ngâm nước mắm thành món dưa ngâm, ăn quanh năm, phơi khô dự trữ để làm dưa góp. Ngoài ra còn chữa một số bệnh ở bộ máy tiết niệu do thấp nhiệt (tiểu ít, tiểu dắt, buốt, tiểu đục, có sỏi).

Các cách dùng củ cải kết hợp với một vài loại thực phẩm khác dưới đây sẽ giúp bạn phòng và chữa được bệnh hen suyễn.

- Củ cải trắng 1 củ, hồ tiêu 5 hạt, gừng tươi 3 lát, vỏ quýt khô 1 miếng. Củ cải rửa sạch, thái thành miếng nhỏ sắc cùng với hai thứ trên uống hàng ngày.

- Củ cải trắng 1kg, lê 1kg, gừng tươi 250g, sữa 250g, mật ong 259g. Lê gọt vỏ bỏ hạt, củ cải, gừng tươi gọt vỏ rửa sạch thái nhỏ. Cho từng thứ vào vải xô vắt nước để riêng.

Đổ nước củ cải trắng, lê đun to lửa cho sôi, bớt lửa cho đến khi đặc dính vào thì cho nước gừng, sữa, mật ong vào khuấy đều đun sôi lại. Khi nguội cho vào lọ đậy kín dùng dần, mỗi lần một thìa canh pha vào nước nóng để uống. Ngày hai lần.

- Củ cải trắng tươi 1kg, lê tươi 1kg, sinh địa tươi 500g, ngó sen tươi 1kg, mạch môn tươi 500g, rễ cỏ tranh tươi 1 kg, gừng tươi 100g. Tất cả nấu sôi 30 phút, vắt lấy nước. Nấu lại lần 2 rồi nhộp lại, cô thành cao và cho các vị sau đây: a giao 500g, đường phèn 500g, mật ong 500g, nấu thành cao đặc, cho vào lọ. Ngày uống 2 lần sáng chiều. Mỗi lần 3ml hòa nước ấm hoặc ngâm nuốt dần.

- Dùng nước củ cải trắng tươi giã hoặc ép. Nếu sợ lạnh thì trộn với nước gừng tươi để ngâm nuốt dần. Có thể làm mứt củ cải. Nếu phối hợp với nước giá đỗ thì hiệu quả càng cao, phối hợp với tỏi cũng tốt nhưng tỏi hăng và lâu hết mùi.

- Củ cải trắng, bột mỳ mỗi thứ 500g, mì chính 2g, tiêu bột 1g, dầu cải 50g, muối 5g, dầu vừng 15g, thịt 300g. Củ cải rửa sạch bào sợi, xào sơ bằng dầu cải rồi cho mì chính, muối, tiêu, thịt thái nhỏ trộn để làm nhân bánh. Hoặc:

- Củ cải trắng 250g, gừng tươi 15g, dầu cải 50g, bột mỳ 250g, hành 15g, thịt lợn nạc 100g, muối 3g. Làm như trên.

- Củ cải trắng 125g, hành trắng (bỏ lá xanh) 50g, trứng gà 60g, vừng 5g, bột mỳ 500g, đường 50g, muối 60g, mì chính 5g, dầu vừng 25g, mỡ. Làm như trên.

### Cà rốt

Cà rốt là một loại củ có giá trị dinh dưỡng cao, rất tốt cho sức khoẻ con người. Và đặc biệt là cho phụ nữ để cải thiện làn da, chống lão hoá. Cà rốt có khả năng điều tiết cơ năng sinh lý của cơ thể, tăng cường thể chất, nâng cao năng lực miễn dịch, kháng khuẩn, giải độc, làm hạ đường máu, dự phòng các bệnh do thiếu vitamin A, cao huyết áp, xơ vữa động mạch, đau thắt ngực và nhồi máu cơ tim. Lượng carotin có trong cà rốt có tác dụng ngăn ngừa bệnh tim và ung thư. Cà rốt còn chứa một lượng insulin, làm giảm 1/3 đường trong máu, là thực phẩm lý tưởng cho người bị bệnh tiểu đường; cà rốt cũng có tác dụng hạ huyết áp, nên rất tốt với người bị cao huyết áp.

Cà rốt có tác dụng kiện tỳ, bổ thận tráng dương, chữa bệnh tiêu hoá kém, hen suyễn, mắt mờ, kiết lỵ lâu năm. Người già thường xuyên ăn cà rốt có tác dụng chống lão hoá, làm da săn chắc, mắt tinh tường, da dẻ hồng hào. Theo các nhà nghiên cứu thuộc Viện Y tế công cộng Mexico ăn cà rốt có thể giảm nguy cơ mắc bệnh hen suyễn từ 15 - 22%.

## *Dâu tằm*

Từ ngàn xưa, cây dâu tằm đã được thể hiện trong nhiều bài ca dao, dân ca Việt Nam. Nhưng ít ai biết rằng, đó còn là một trong những vị thuốc hay trong kho tàng y học cổ truyền, có tác dụng điều trị được nhiều căn bệnh như hen suyễn, viêm họng, thiếu máu...

Tất cả các bộ phận của cây dâu, từ lá, cành, rễ đến quả đều được dùng làm thuốc với những tác dụng chữa bệnh rất khác nhau. Ngay cả những loại cây hoặc động vật có liên quan đến cây dâu tằm như cây ký sinh trên cây dâu (tang ký sinh), tổ bọ ngựa trên cây dâu (tang phiêu tiêu)... cũng có những đặc tính được lý khác nhau. Trong y học cổ truyền, lá dâu được gọi là tang diệp, cành dâu gọi là tang chi, vỏ trắng rễ dâu gọi là tang bạch bì, quả dâu gọi là tang thầm tử. Nghiên cứu y học hiện đại cho thấy: trong lá dâu có một số hoạt chất như carotin, tanin, cholin, canxi, vitamin C. Người bị hen suyễn lâu ngày hoặc mới mắc lấy lá dâu già, lá thầu dâu già, trấu sao mật, các vị tán nhỏ, thăng mật làm viên bằng hạt ngô đồng, mỗi lần uống một viên với nước ấm sẽ kìm hãm được cơn hen.

## *Tỏi*

Tỏi được sử dụng phổ biến trong đời sống hàng ngày. Hiện nay, ở nhiều nước trên thế giới, các nhà khoa học đã dày công nghiên cứu phát hiện ra trong tỏi có selen và các nguyên tố vi lượng làm tăng khả năng miễn dịch, làm giảm huyết áp cao và nhiều bệnh khác, nâng cao sức khoẻ.

Tỏi có tác dụng chống tắc nghẽn mạch máu giống aspirine, nó còn có hoạt tính làm hạn chế việc sinh ra phần tử tự do gây tổn thương tổ chức khớp, làm chậm quá trình lão hoá tế bào tức bảo vệ hồng cầu không bị ôxy hoá, làm ảnh hưởng đến các phần tử tự do là những hạt vô cùng nhỏ bé được hình thành trong quá trình ôxy hoá. Làm giảm sung huyết và tiêu viêm, tiêu tan mệt mỏi, phục hồi nhanh thể lực, tiêu mỡ. Tỏi cũng có tác dụng giúp giảm các triệu chứng và điều trị hen suyễn. Từ lâu đời, con người đã biết sử dụng tỏi để chữa bệnh như nhỏ nước tỏi vào mũi để chống cúm, trị hen suyễn.

### Gừng

Gừng có tác dụng chống dị ứng, thể hiện trên tác dụng chống co thắt cơ trơn.

Y học cổ truyền đã chứng minh củ gừng có tác dụng kháng khuẩn trên nhiều chủng vi khuẩn, làm loãng niêm dịch, làm giảm ho chữa ho, mất tiếng, ho do đờm ẩm, hen suyễn, viêm phế quản, viêm họng, chống cảm lạnh và chống nhiễm khuẩn trong các chứng ho, sổ mũi.

### Nghệ

Nghệ thuộc họ gừng, có chứa nhiều chất dinh dưỡng, mùi thơm dễ chịu với các dược tính như: Kích thích sự bài tiết mật của tế bào gan, thông mật nhờ làm co thắt túi mật. Tăng khả năng giải độc gan. Tinh dầu nghệ có đặc tính khử mùi hôi, đồng thời có tính kháng viêm rất hữu hiệu, bảo vệ niêm mạc miệng, lưỡi, dạ dày. Tác dụng kháng khuẩn, kháng nấm, làm giảm cholesterol trong máu.

Trong dân gian, nghệ đã được tin dùng như phương thuốc hữu hiệu để trị tụ huyết, máu cam, thoa chống vết thương tụ máu, làm mau lành sẹo, trị viêm gan, vàng da, đau dạ dày, ghẻ lở, mụn nhọt. Trong Đông y, thân rễ nghệ gọi là khương hoàng, rễ con gọi là uất kim thường dùng trị phong hàn, châm có kinh, băng huyết, trị đau dạ dày do thiếu axit, trị loét dạ dày. Trong ẩm thực, bánh khoái, bánh xèo, bò kho, gà xào sả ớt... đều có sự hiện diện của bột nghệ. Cà ri có hương vị đậm đà do sự phối hợp của tinh dầu, chất cay, chất béo và màu sắc đặc trưng của cà ri là từ chất màu curcumin trong nghệ tạo nên. Nghệ rất hiệu quả trong điều trị hen suyễn, có tác dụng bảo vệ và giảm dị ứng do hen suyễn gây ra. Uống 1 cốc nước pha với nghệ tươi giúp giảm hen suyễn đáng kể hoặc sử dụng nghệ trong việc chế biến món ăn cũng có tác dụng tương tự.

### Táo

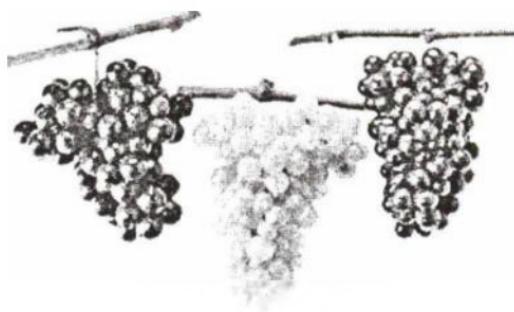
Mới đây, nghiên cứu cho thấy rằng phụ nữ mang thai thường xuyên ăn táo sẽ giúp đứa trẻ sinh ra giảm nguy cơ mắc bệnh hen suyễn.

Các chuyên gia đã phân tích kĩ chế độ dinh dưỡng của các phụ nữ mang thai và kiểm tra phổi của 1252 đứa trẻ (con của những phụ nữ này). Kết quả cho thấy, táo là loại thực phẩm có tác dụng lớn nhất trong việc ngăn ngừa bệnh hen suyễn ở trẻ nhỏ. Các bà mẹ ăn trên 4 quả táo mỗi tuần, đứa trẻ được sinh ra sẽ giảm 37% nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến hô hấp và 53% nguy cơ mắc bệnh hen suyễn so với những đứa trẻ mà các bà mẹ trung bình ăn ít hơn một quả/ tuần.

Tuy nhiên, tác dụng này không thấy có ở những bà mẹ ăn một lượng lớn các loại rau quả khác. Theo nhóm tác giả nghiên cứu, nguyên nhân là do chỉ có táo mới chứa những chất flavonoide giúp cho việc ngăn ngừa bệnh hen suyễn ở trẻ.

### Nho

Nho là loại quả mọng, hình trứng hoặc hình cầu, vỏ mỏng và dai, trong có 4 hạt nhỏ hình quả lê.



Trong quả nho chín có chứa các loại đường dễ hấp thu như fructose 10,4%, glucose 10,3%... 100g nho chín cung cấp năng lượng tương đương 71calo. Chất xơ hòa tan pectin có nhiều trong dịch quả. Các axit amin quý như arginin, cystin, leucin, phenylalanin, valin, prolin chứa trong dịch quả và trong hạt có tỷ lệ cao nhất. Trong quả nho đỏ có chứa resveratrol - một chất có tác dụng chống oxy hóa mạnh, chống lão hóa, chống ung thư. Nho có tác dụng chữa được nhiều bệnh. Đặc biệt rất tốt cho người bị bệnh tim và bệnh hen suyễn.

## *Me*

Me được biết đến như là loại quả không thể thiếu khi chế biến các món canh chua. Quả me chín sấy khô cũng là món mứt "khoái khẩu" của nhiều người. Quả me có vị chua, tính mát còn có tác dụng thanh nhiệt để chữa một số bệnh khá hiệu quả.

Cùi thịt của quả me được dùng như là một loại gia vị trong ẩm thực ở châu Á. Cùi thịt quả non rất chua, vì thế nó thích hợp trong các món ăn chính, trong khi cùi thịt của quả chín có vị ngọt hơn và có thể sử dụng như là một loại đồ tráng miệng, làm đồ uống hay làm đồ điểm tâm. Nước sắc từ me có lợi cho nướu răng và bệnh hen suyễn.

## *Quả mùi*

Quả mùi là vị thuốc được dùng trong Đông y và Tây y. Quả mùi có vị cay, tính ôn, có tác dụng phát tán, long đờm, làm thuốc tiêu cơm, thông khí bụng dưới, kích thích tiêu hoá. Rất tốt cho người bị hen suyễn. Mỗi ngày sắc 4 - 10g quả mùi để uống bệnh hen suyễn sẽ giảm.

## *Chanh*

Chanh là một loại quả đa công dụng. Vỏ chanh chứa tinh dầu màu vàng nhạt, có mùi thơm, chứa rất nhiều chất bổ dưỡng, lá chanh là một gia vị ăn kèm thịt gà, ốc luộc. Nước cốt chanh giúp lợi tiểu và hạ nhiệt, Nước chanh pha đường trị viêm lợi, đau bụng hoặc rát cổ họng. Nước chanh nóng là giải pháp chống bệnh cúm hiệu quả. Uống nước chanh điều độ sẽ giảm nguy cơ bị viêm nướu. Nước cốt chanh trộn mật ong hoặc muối

gừng giúp giải cảm rất tốt. Một chất có trong mùi hương của vỏ chanh có thể chữa được bệnh hen suyễn.

### *Chanh leo*

Chanh leo còn được gọi là lạc tiên trứng, chanh dây, mác mắt. Chanh leo có 2 loại: loại vỏ vàng được trồng nhiều ở Peru, Brazil, Ecuador; loại vỏ màu tím được trồng phổ biến ở một số nước châu Phi, Ấn Độ và nhiều nước khác như Úc, New Zealand, Mỹ, Việt Nam...

Trong y học cả hoa, lá, quả và vỏ quả chanh leo đều được dùng để chữa bệnh. Nước ép chanh leo, đặc biệt là lá chanh leo, có chứa những thành phần giúp làm hạ huyết áp, an thần, giảm đau và chống lại tác động của các cơn co thắt.

Quả chanh leo không chứa cholesterol, giàu vitamin A và vitamin C, là nguồn cung cấp kali và chất sắt dồi dào, nguồn chất xơ tuyệt hảo giúp làm dịu các cơ đang bị căng cứng. Các thành phần dưỡng chất có trong 100g quả chanh leo: nước: 84.70g, năng lượng: 44.91 kcal, protein: 2.8g, chất béo: 0.50g, chất xơ: 3.30g, kali: 350.00mg, magiê: 39.00mg, natri: 28.00mg, canxi: 16.00mg, phốt pho: 54.00mg. Ngoài ra, trong chanh leo còn có chứa kẽm, mangan, đồng, vitamin B, vitamin E, carotin và một lượng nhỏ các vi chất khác nữa.

Hoa chanh leo có tác dụng an thần nhẹ và có khả năng "ru" ngủ. Hoa chanh leo đã và đang được nhiều nước dùng để điều trị cho những trẻ em dễ bị kích động hoặc có vấn đề bất ổn về thần kinh, chữa bệnh hen suyễn, rối loạn tiêu hoá, chứng mất ngủ và các khó chịu của hội chứng tiền mãn kinh.

Các nhà nghiên cứu ở trường Đại học Florida (Mỹ) đã phát hiện ra rằng chiết xuất của vỏ quả chanh leo vàng có thể chống lại các tế bào ung thư và chiết xuất từ vỏ quả chanh leo tím giúp giảm được đến 75% chứng thở khò khè ở những người bị bệnh hen suyễn và nâng cao khả năng hít thở của họ. Ở nhiều nước, người ta dùng chanh leo để chế biến thành nhiều thứ bánh ngọt khác nhau, kết hợp hoặc không kết hợp với các loại trái cây khác để làm kem, sữa chua... Còn ở nước ta, cách dùng phổ biến nhất là nấu với nước đường và pha với đá để làm nước uống giải khát. Chanh leo cũng thật tuyệt vời khi được trộn chung với sữa đặc. Hương thơm đặc trưng của chanh leo cùng vị chua nhẹ nhẹ kết hợp với vị béo và ngọt của sữa tạo thành một món giải khát hỗn hợp không thể nào quên.

### Bưởi

Múi bưởi chứa carotin, các vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C, axit hữu cơ, canxi, photpho, sắt, đường... Vỏ bưởi có chứa chất dầu bay hơi. Hạt bưởi chứa lipit, aceton, este.

Theo Đông y, múi bưởi có vị ngọt, chua, tính hàn, có tác dụng kiện tỳ, giảm ho, tan đờm, chữa rối loạn tiêu hoá, đau đầy bụng, khó tiêu, đau khớp hoặc dị ứng mẩn ngứa da, sa ruột... Dùng 100g bưởi, 30g rượu, 30g mật ong đem hầm cách thuỷ ăn có tác dụng chữa hen suyễn, long đờm. Bưởi giúp tiêu hoá tốt hơn và giảm say rượu.

Vỏ bưởi tính ấm, vị đắng, ngọt, có tác dụng tan đờm, giảm hen suyễn, điều hoà khí huyết, giảm đau. Vỏ bưởi tươi, gừng tươi giã nát, đắp vào chỗ khớp xương

đau trị được bệnh đau xương khớp. Vỏ bưởi ướp đường ăn chữa say xe, say sóng, trẻ em đầy bụng.

Một số bài thuốc chữa bệnh hen suyễn bằng bưởi:

- Múi bưởi 100g, lê tươi 100g, nấu nhừ, tra mật ong hoặc đường phèn, trộn đều ăn hàng ngày.

- Mỗi ngày ăn 100 - 200g bưởi, ăn liền trong 1 tuần bệnh hen suyễn sẽ giảm đáng kể.

### Nhót

Nhót là loại cây có cành dài và mềm, có khi có gai. Lá hình bầu dục, mọc so le, mặt trên màu lục bóng, có lấm chấm như hạt bụi, mặt dưới trắng bạc, bóng, có nhiều lông mịn. Quả hình bầu dục, màu đỏ, ngoài mặt có nhiều lông trắng hình sao, phía trong có một hạch cứng. Thực ra quả thật của cây nhót là một quả khô đựng trong một cái hạch, cuống có 8 cạnh lồi dọc bởi sự phát triển của đế hoa cùng với lớp thịt đỏ bên ngoài. Còn khi ta ăn quả nhót là ăn phần mọng nước của đế hoa. Đây là loài cây được trồng phổ biến ở các tỉnh miền Bắc nước ta lấy quả để ăn và nấu canh chua. Quả thu hái khi chín, lá và rễ thu hái quanh năm, rửa sạch, thái ngắn, dùng tươi hay phơi khô.

Quả, lá, rễ và hoa của cây nhót đều có tác dụng dùng làm thuốc. Thành phần hóa học: nước 92%, protit 1,25, axit hữu cơ 2%, gluxit 2,1%, xenlulô 2,3%, canxi 27mg%, phốt pho 30mg%, sắt 0,2ng%. Trong quả nhót có nhiều axit hữu cơ. Lá nhót chứa nhiều tanin, polyphenol.

Nhót có vị chua, chát, tính bình; có tác dụng giảm hen suyễn và cầm ỉa chảy. Các bài thuốc chữa hen suyễn từ nhót:

- Dùng 5 - 7 quả nhót, sắc uống hoặc dùng 40g rễ nhót, với 20g rễ cây mơ sắc uống.
- Dùng 30g lá nhót khô, 5 lá bồng bồng lau sạch lông thái nhỏ, sắc uống.

### *Trầm hương*

Trầm hương còn gọi là Trầm dó, Kỳ nam. Trầm hương có mùi thơm, vị cay, đắng, tính ôn, vào các kinh thận, tỳ, vị, có tác dụng giáng khí ôn trung, noãn thận, tráng nguyên dương, giảm đau, giúp trấn tĩnh. Trầm hương không chỉ là nguyên liệu chất thơm quý hiếm mà còn là vị thuốc đặc sản của Việt Nam trong việc chữa đau bụng, đau ngực, náu, nôn mửa, hen suyễn, thận hư, khí nghịch suyễn cấp, bí tiểu tiện. Trầm hương dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác như nhục quế, hoàng liên, ô dược, bạch đậu khấu có tác dụng chữa bệnh rất cao. Có nơi người ta lấy gỗ trầm nấu nước tắm hoặc xông chữa trẻ em sài giật, dùng cây trầm non sao vàng sắc uống chữa hen suyễn và lá đắp chữa đau mắt đỏ. Khi bị hen suyễn lấy: Trầm hương 1,5g, lá trắc bá 3,5g; nghiền thành bột mịn, uống trước khi đi ngủ sẽ đẩy lùi được cơn hen suyễn.

### *Hạnh nhân*

Hạnh nhân có hai giống là hạnh trắng và hạnh núi. Quả hạnh ăn ngọt mềm, giàu chất dinh dưỡng, chứa protein, đường, canxi, phốt pho, sắt, các vitamin A, B<sub>1</sub>,

B<sub>2</sub>, C.. Nó là một trong những vị thuốc chính điều trị hen suyễn, nhuận tràng trong Đông y.

Trong cuốn "Thần nông bản thảo kinh" của Trung Quốc, hạnh nhân được dùng chủ trị hen suyễn, khó thở, rát họng, đau vú, lành vết thương.

Hạnh nhân đắng (khổ hạnh nhân) tính ấm, vị đắng, cay, hơi độc. Vị đắng vào phổi làm hạ phế khí; vị cay có tác dụng giúp dễ thở, tiêu đờm. Các dạng ho hen đều dùng tốt. Người bị nhiệt thì thêm vào thuốc thanh nhiệt, người bị hàn thêm vào vị thuốc ấm, người bị cảm thêm vào thuốc giải biểu. Nhưng người bị chứng ho khan thì không nên dùng. Hạnh nhân có chứa chất dầu làm trơn ruột nên còn được dùng làm thuốc nhuận tràng, thông tiện.

Hạnh nhân ngọt (điếm hạnh nhân) tính bình, vị ngọt, không độc, dùng cho người già, suy nhược cơ thể, ho hen do hư lao, táo bón khó đại tiện.

Các nghiên cứu hiện đại cho thấy, các thành phần có trong hạnh nhân đắng khi vào cơ thể được phân giải từ từ, tạo thành một chất có tác dụng trấn tĩnh trung khu hô hấp, làm giảm ho, dứt hen suyễn.

Một số bài thuốc chữa bệnh hen suyễn bằng hạnh nhân:

- Hạnh nhân 15g, ma hoàng 15g, cam thảo 6g, 3 thứ bọc trong vải trắng; đậu phụ 250g. Tất cả đun trong 1 giờ, bỏ bã, ăn đậu phụ và uống nước, mỗi ngày 2 lần (sáng, chiều).

- Hạnh nhân ngọt rang chín, mỗi ngày nhai ăn 10 hạt vào 2 buổi sáng, chiều.

### *Hạt rau đay*

Dùng hạt rau đay sắc hơi đặc, uống chận cơn suyễn rất hay.

Hoặc sử dụng hạt rau đay 12g, giã nát (sao), xơ mướp 20g, cắt nhỏ (sao), sau cả hai thứ đem sắc lấy nước uống làm 2 lần trong ngày.

### *Mù tạt*

Cây mù tạt mọc dại trên các thung lũng, dọc những dòng suối của đất nước hoa anh đào. Loại cây này còn xuất hiện ở Hàn Quốc và các vùng lãnh thổ thuộc châu Á khác. Tại các chợ, mù tạt thường được bán ở dạng nguyên củ. Người ta sẽ mài nhuyễn và chế biến chúng theo sở thích trước khi dùng. Mù tạt được dùng chung với các món ăn sống không chỉ để ngon miệng hơn mà còn để bảo vệ sức khoẻ. Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, trong mù tạt có chứa các thành phần có khả năng diệt khuẩn tức thì, tiêu diệt các loại vi khuẩn có hại, khi ăn trị được chứng hen suyễn. Tại các nước phương Tây, từ xa xưa, mù tạt đã được xem như loại dược phẩm trị liệu và được ghi nhận trong sách y học với nhiều công dụng hữu ích.

Mặc dù dễ bay hơi nhưng dầu mù tạt lại rất công hiệu trong việc chữa trị nhanh các vết rộp da khi được pha loãng hoặc đắp trực tiếp lên vùng da bị kích ứng. Massage dầu mù tạt lên vùng ngực của người bị hen suyễn để mang lại hiệu quả tối ưu. Trộn dầu mù tạt với

long não rồi chà xát vào vùng ngực của người bị hen suyễn giúp giải phóng đờm dãi ở vùng ngực nên sẽ dễ thở hơn.

### *Ma hoàng*

Ma hoàng có vị cay, tê, hơi đắng, tính ôn. Theo Tây y ma hoàng có tác dụng trị hen suyễn, choáng, nổi mẩn, ho gà. Trị phong hàn, ho và hen do cảm phong hàn ở phần biếu, phù kèm hội chứng biếu.

### *Cam thảo*

Cam thảo có vị ngọt, tính ôn. Chỉ định và phối hợp điều trị ho và hen suyễn, dùng phối hợp cam thảo với hạnh nhân và ma hoàng. Cam thảo còn có công dụng điều hòa tác dụng của các vị thuốc khác.

## **2. Thịt, mật của các loài động vật**

### *Thịt sữa*

Còn gọi là thuỷ mẫu, thạch kính, bạch bì tử.... Trong 100g sữa có chứa 12,3g protein, 0,1g chất béo, 3,9g đường, 182mg canxi, 9,5mg sắt, 132mg iốt và nhiều vitamin, nên đây cũng là loại thực phẩm giàu chất dinh dưỡng. Đông y cho rằng, sữa có công dụng thanh nhiệt giải độc, hoá đờm, hạ áp, khu phong, trừ thấp, tiêu ích, nhuận tràng, là thực phẩm thích hợp cho những người bị hen suyễn, táo bón, viêm khớp, viêm loét đường tiêu hoá, cao huyết áp, trúng độc không rõ nguyên nhân... Tuy nhiên, những người tỳ vị hư hàn thì không nên dùng vì sữa chứa nhiều nước, rất dễ biến chất nên khi ăn phải chọn lựa hết sức cẩn thận.

### *Thịt chim bói cá*

Chim bói cá còn có tên khác là bồng chanh, chim chài cá, chìa thằn chài. Đây là một loài chim nhỏ, chuyên săn bắt cá.

Bộ phận dùng làm thuốc của chim bói cá là thịt chim.

Dược liệu, tên thuốc trong y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian là ngư cầu, có vị mặn, tính bình, không độc, có tác dụng định suyễn, giải độc.

Dưới dạng thức ăn - vị thuốc (thịt chim đẻ tươi, 50 - 100g cắt nhỏ, nấu với gạo nếp thành cháo, ăn trong ngày), dạng thuốc sắc (thịt chim phơi khô, 30 - 50g, thái nhỏ, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày), dạng thuốc viên hoàn (thịt chim đã sấy khô, tán nhỏ mịn, trộn với mật ong, mỗi lần uống 4 - 6g).

### *Thịt cá sấu*

Nói đến cá sấu, nhiều người thường nghĩ tới bộ da đắt tiền của chúng dùng để sản xuất những mặt hàng thời thượng như: cặp da, giày da, ví da, thắt lưng da..., chứ ít ai biết được rằng thịt cá sấu rất ngon và bổ dưỡng. Trong thịt cá sấu có 17 loại axit amin, đặc biệt chứa 7 loại axit amin mà cơ thể con người không tự tổng hợp được.

Những kết quả nghiên cứu khoa học trên thế giới cho thấy thịt cá sấu có giá trị dinh dưỡng cao, lượng protein chiếm 21 - 22%, đồng thời có tác dụng chữa bệnh hen suyễn. So với những loại thịt thông thường

(lợn, gà, bò...), thịt cá sấu ít năng lượng và chất béo hơn, hàm lượng mỡ chỉ chiếm 1,4%, đồng thời chất khoáng nhiều hơn hẳn, chiếm tới 1,3%.

Thịt cá sấu dùng làm thuốc chữa bệnh hen suyễn, được đóng gói dưới dạng tươi hoặc sấy khô. Xương cá sấu phôi hợp với một số loại dược thảo được dùng để nấu cao, tác dụng trị các chứng đau nhức khớp xương, biếng ăn, viêm xoang, tăng cường sức đề kháng cho người bệnh.

### *Cá mè*

Cá mè là một loài cá nước ngọt, cùng họ với cá chép, có thân dẹp, đầu to, vảy nhỏ, trắng. Cá mè được dùng trong y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian với tên thuốc là phường ngư, vị ngọt, tính âm, không độc, có tác dụng bổ não, tuỷ, nhuận phế, ích tỳ vị. Người cao tuổi ăn cá mè đều đặn chống được chứng đau đầu, giảm trí nhớ, ho đờm, hen suyễn. Sách thuốc cổ ghi: Thịt cá mè trắng có tác dụng khai vị, hạ khí, điều hoà 5 tạng, chống hư huyết mạch, bổ gan, sáng mắt.

### *Chú ý:*

Người đang có mụn nhọt, lở loét, kiêng ăn thịt cá mè. Tuyệt đối không ăn gỏi cá mè hoặc cá mè nấu chưa chín kỹ vì đây là loài cá có tỷ lệ mang ấu trùng sán lá gan cao nhất, khoảng 92%.

### *Thịt chim bìm bịp*

Bìm bịp là loài chim định cư, bìm bịp sống ở khắp vùng đồng bằng, trung du và vùng núi có độ cao 600 - 800m. Loài chim bìm bịp lớn chuyên sống ở ven rừng có

cây cối rậm rạp; loài nhỏ ưa vùng có nhiều lau sậy và cây bụi nhỏ.

Thịt chim bìm bịp vị ngọt, tính ấm, không độc, được dùng làm thuốc bổ máu, giảm đau, tiêu ứ, chữa hưng lao, suy nhược, chân tay nhức mỏi, ứ huyết bầm tím, tê thấp, đau lưng, sản hậu.

Chim bìm bịp có hai loài. Hai loài đều có thân mình dài, mỏ to nhọn.

Dân gian hay ngâm chim bìm bịp với rượu và một số vị thuốc khác để làm thuốc chữa liệt dương, suy nhược, hen suyễn, tiểu buốt. Chim bìm bịp cũng được dùng chữa nhiều bệnh khác như đau lưng, sản hậu, gãy xương kín...

Dạng dùng thông thường là thịt chim nấu cháo ăn hàng ngày. Hoặc ngâm 2 con bìm bịp (một con lớn và một con nhỏ) với 1 lít rượu 35 - 40° trong 2 - 3 tháng, càng lâu càng tốt. Ngày uống hai lần, mỗi lần 30ml. Rượu ngâm chim bìm bịp còn có tác dụng hỗ trợ làm liền xương trong điều trị gãy xương kín. Dân gian hay ngâm rượu chim bìm bịp với tắc kè hoặc cá ngựa và một số thảo dược như sâm rừng, nhất là củ sâm cau. Đặc biệt, rượu bìm bịp ngũ xà (ngâm với 5 con rắn là hổ mang, cạp nong, hổ trâu, rắn ráo và rắn sọc dưa) chữa được chứng liệt dương, suy nhược, hen suyễn, tiểu dắt, tiểu buốt. Thuốc rất thích hợp với thể trạng suy yếu, hay đau nhức ở người cao tuổi.

Cùng với công dụng trên, người dân đồng bằng sông Cửu Long để chim bìm bịp bị đói trong 2 - 3 ngày, sau đó cho ăn một con rắn và chờ đúng 3 ngày mới làm thịt

rồi ngâm rượu. Họ cho rằng làm như vậy thì tinh chất của thịt rắn sẽ ngấm vào thịt chim, làm cho được tính của thịt chim bùm bịp tăng lên gấp đôi.

### *Thịt nhông cát*

Nhông cát còn có tên khác là dông cát, nhông biển, nhông cát sứ nữ sinh... là một loài bò sát giống thằn lằn. Thân hơi dẹt bên ở chỗ tiếp giáp của phần lưng và phần bụng, có thể dài đến 0,8 - 1m kể cả đuôi. Chân mảnh, các ngón không có màng da. Lưng nhẵn bóng, có 4 đường sọc màu vàng nâu nhạt hoặc sẫm chạy từ gáy đến đuôi và rất nhiều chấm hình lục lăng màu lục xám, vảy nhỏ. Bụng màu nhạt có vảy lớn hơn. Đuôi dài, thuôn nhọn. Da có màu sắc biến đổi tùy lúc. Nhông cát có loại to, nặng khoảng vài trăm gam, gọi là nhông thèm và loại nhỏ bằng ngón tay là nhông que. Nhông con được gọi là nhông cắc ké.

Nhông cát thường sinh sống ở những cồn cát dọc bờ biển cách bờ từ 50 - 100m. Nhông cát đào hang để ở và ăn lá, cúc dại, các loại côn trùng như dế, châu chấu, ong đất, kiến...

Về mặt thực phẩm, nhông cát có giá trị dinh dưỡng cao. Thịt của nó được chế biến cầu kỳ thành 7 món như nhông nướng, nhông hấp, nhông quay, nhông xào lăn, nhông làm gỏi với lá me non, chả nhông, cháo nhông. Món nào cũng ngon, lạ miệng, đậm đà hương vị xứ cát, giòn biển với thịt ngọt, xương mềm, trứng bùi béo nhưng không ngấy, mật đắng đắng để lại hậu vị ngọt. Đặc biệt là nhông nướng ướp củ hành nén là món ăn - bài thuốc

có tác dụng giảm sốt, cảm lạnh, đau nhức, hen suyễn, tiêu hoá kém.

Theo Đông y, thịt nhông cát có vị ngọt, mặn, mùi thơm, tính bình, không độc, có tác dụng bồi bổ, giảm đau, kích thích tiêu hoá, tiêu độc, làm khô vết thương, được dùng như thịt cộc, thịt tắc kè để chữa hen suyễn, suy dinh dưỡng, gầy còm, kém ăn, chậm lớn ở trẻ em dưới dạng cháo nóng được chế biến như sau: thịt nhông cát băm nhỏ, xào với dầu lạc cho chín, rồi đổ vào cháo đã nấu nhừ nhuyễn cùng với gia vị cho đậm, ăn đều đặn hàng ngày. Hoặc dùng thịt nhông cát phơi hay sấy khô, tán nhỏ, rây bột mịn, uống 2 - 3 lần trong ngày, mỗi lần 10 - 20g. Có thể trộn bột với mật ong làm viên thuốc.

### *Thịt tắc kè*

Tắc kè có tên thuốc là bích hổ hay cáp giới, thuộc họ tắc kè, bộ thằn lằn. Hình dạng tắc kè giống con thạch sùng nhưng lại to hơn. Đầu bếp hơi tam giác, mắt có con ngươi thẳng đứng. Có bốn chân, mỗi chân có năm ngón rời női với nhau thành hình chân vịt. Đầu lưng và đuôi đều có vảy nhỏ, thay đổi được nhiều màu sắc. Đuôi dài bằng thân, khi đứt có thể mọc lại được. Tên tắc kè do đặt phỏng theo tiếng kêu của con đực.

Tắc kè có vị mặn, tính ôn. Có tác dụng tăng lực, bổ phế thận, ích tinh trợ dương, nạp khí. Dùng chữa hụt lao, ho có mủ, ho ra máu, hen suyễn, tiêu khát. Dùng một đôi tắc kè khô, đảng sâm 20g, sa nhân 20g - tất cả tán bột trộn đều. Thêm thịt táo đỏ, cơm nhục mỗi thứ 10g quết nhuyễn nhào nặn thành viên thuốc 1g. Ngày

uống 3 lần, mỗi lần 1 - 2 viên nhai và uống với nước ấm sê hạn chế được cơn hen suyễn.

### Hến

Hến là một thực phẩm dân dã và là vị thuốc chữa bệnh rất tốt. Thịt hến chứa 4,5% protit, 0,7% lipit, 1,44mg% canxi và 86mg% phốt pho, tên thuốc trong y học cổ truyền là nghiền nhục, có vị ngọt, mặn, tính lạnh, không độc, có tác dụng hoạt tràng, thông khí, mát gan, giải độc, lợi tiểu.

Để chữa còi xương ở trẻ nhỏ, lấy 10 - 15 con hến to, làm sạch, lấy thịt, giã nát, trộn với một quả trứng gà, đem hấp cách thuỷ cho chín, rồi cho trẻ ăn trong ngày.

Vỏ hến có vị mặn, tính ấm, không độc, có tác dụng cố tinh, làm se, long đờm, chống nôn. Người bị hen suyễn lấy 4 - 8g vỏ hến, đốt thành tro, tán bột, uống với nước gừng sê hạn chế được cơn hen suyễn.

### Sam

Sam có vỏ cứng như mai cua, mình tròn dẹt, đường kính độ gang tay, tám chân càng nhỏ dưới bụng, phần đầu là mũi nhọn ba cạnh dài cỡ 20cm. Sam cái nặng chừng 1 kg, sam đực chỉ bằng nửa. Khoảng từ tháng 10 tới tháng 2 âm lịch, sam bắt cặp phôi giống và sau đó sam cái mang bụng đầy trứng nhỏ như hạt tiêu đợi ngày cho ra đời sam con. Sam đực deo cứng lưng sam cái không rời. Người ta bỏ con đực bởi ít thịt, chỉ bắt sam cái lấy trứng.

Ăn sam trứng phổ biến nhất là món nướng. Đốt bếp than gáo dừa, đặt ngửa sam rồi trở đều tới khi chín

vàng, mùi thơm đặc biệt lan xa. Chuẩn bị sẵn bưởi chua tách múi, củ cải thái nhỏ ngâm giấm, rau thơm gồm húng cây, rau răm, lạc rang đậm giập, hành phi, nước mắm chanh, tỏi, ớt. Lật ngửa con sam nồng hổi, tách yếm bỏ ruột, dùng dao bén rạch bụng sẽ thấy trứng đầy ắp, vàng ươm bắt mắt. Phần thịt sống lưng và sát đuôi dai, ngọt. Dùng thìa nhỏ múc trứng vào chén riêng, thêm gia vị tùy thích. Trứng sam béo, thơm, ngon miệng và rất bổ dưỡng, có tác dụng chữa hen suyễn.

### Ốc sên hoa

Ốc sên hoa là loại ốc lớn, có vỏ to dày, màu vàng nâu đen, miệng không có vảy, sống trong các lùm bụi ẩm ướt, nhất là những loài cây có nhựa.

Bộ phận dùng làm thuốc của ốc sên hoa là thịt và nhớt. Ốc sên bắt về, để 24 giờ cho ốc nhả hết chất bẩn hoặc chất độc của cây cỏ mà ốc ăn phải. Đập bỏ vỏ, ruột, dạ dày và thực quản, chỉ lấy phần thịt, xát với muối và phèn chua, rồi rửa sạch cho hết nhớt. Dùng tươi, không dùng thịt ốc phơi hoặc sấy khô.

Trong y học cổ truyền, ốc sên hoa được dùng với tên thuốc là oa ngưu, có vị mặn, tính hàn, trơn nhầy, có tác dụng bổ dưỡng, giải độc, tiêu viêm, chống co thắt, lợi tiểu. Ốc sên hoa 1 - 2 con, giã nát, thêm ít nước, phết lên giấy, để chữa một lỗ nhỏ ở giữa, đắp chữa mụn lở mọc ở da mặt.

Theo kinh nghiệm dân gian, thịt ốc sên dùng làm thuốc bổ dưỡng rất tốt. Thịt ốc sên hoa và cùi quả ô mai, lượng bằng nhau, giã nát, làm viên ngậm chữa cổ họng sưng đau, không nuốt được. Để chữa hen suyễn,

thấp khớp, nhân dân ở một số vùng đã dùng riêng thịt ốc sên hoa nấu ăn hàng ngày. Hoặc lấy thịt ốc sên hoa (2 con) nướng vàng, thái nhỏ, nấu lấy nước đặc, trộn với nước cốt ép từ 50g măng tre rồi uống làm 1 - 2 lần trong ngày. Dùng trong thời gian dài.

### *Sỏi mật khỉ*

Sỏi mật khỉ còn có tên gọi khác là hầu táo, hầu đan, là những "hạt sỏi" chứa trong túi mật của khỉ. Có hạt to bằng quả táo. Cũng có hạt bằng hòn sỏi. Nhiều khi có viên chỉ nhỏ bằng hạt sạn. Theo y học cổ truyền, sỏi mật khỉ có tính hàn, vị đắng, hơi mặn. Công năng đi vào các kinh tâm, phế, đảm (còn gọi đởm) và can (gan). Tác dụng thanh nhiệt, trấn kinh, giải độc, tiêu đờm, chữa hen suyễn, tiêu phù thũng. Người bị hen suyễn ngày dùng từ 0,20g đến 0,30g dưới dạng thuốc bột sẽ hạn chế được cơn hen.

### *Mật ong*

Theo y học cổ truyền, mật ong có tác dụng ích khí, nhuận táo, chữa các chứng hen suyễn, bệnh tim, đau bụng, khó đẻ, lở âm đầu, hóc xương cá, bí đại tiện, phụ nữ sau sinh, khát nước... Không nên dùng trong các trường hợp ỉa chảy hoặc đầy bụng.

Mật ong là một vị thuốc hữu hiệu giúp tăng sức đề kháng cho cơ thể, phòng chống nhiễm trùng, nhiễm khuẩn. Hàng ngày nên ăn 5 thìa mật ong, có thể ăn với bánh mì hoặc uống với trà, sữa tươi. Mật ong đánh kem với lòng đỏ trứng gà, ăn mỗi ngày một quả sẽ làm da dẻ hồng hào, cơ thể khoẻ mạnh. Mật ong trộn với bột tam thất ăn mỗi bữa một bát con có thể giúp hồi phục sức

lực sau khi ốm dậy. Nếu bị cảm cúm, bạn sẽ thấy dễ chịu ngay sau khi uống một cốc nước chanh nóng có pha thêm 2 thìa mật ong.

Nếu bị hen suyễn, hãy lấy một quả chanh tươi, khía kiểu múi khế ở lớp vỏ ngoài, sau đó cho một vài thìa cà phê mật ong cho ngâm đủ toàn bộ quả chanh trong một cái bát. Để khoảng 1 - 2 giờ sau đó cắt ra ngâm sẽ đỡ hen suyễn ngay. Ngửi hương thơm của mật ong khoảng nửa giờ sẽ giúp những người bị hen suyễn dễ thở hơn.

Ăn vài thìa mật ong hoặc uống nước pha mật ong giúp giảm thiểu tình trạng tiết dịch nhầy vì thế giảm hen suyễn hiệu quả.

### *Mật kỳ đà*

Mật kỳ đà là một vị thuốc quý, hiếm, được lấy từ túi mật của con kỳ đà. Đó là một loài động vật sống hoang dã ở rừng núi. Kỳ đà có 2 - 3 loại. Mật kỳ đà nào cũng dùng được, nhưng tốt và phổ biến hơn là mật kỳ đà mốc còn gọi là kỳ đà vằn, kỳ đà nước.

Kỳ đà là loài bò sát cỡ lớn. Thân dài tới 2m kể cả đuôi, phủ vảy nhỏ, đầu nhỏ, mõm dài nhọn, cổ to, lưỡi chẻ đôi ở đầu như lưỡi rắn. Chân có móng sắc. Đuôi dài, dẹt và thuôn nhọn, xen kẽ những vòng vàng và đen. Sông lưng và sông đuôi nổi rõ. Da màu xám, xanh và vàng. Người ta thường lấy túi mật ở những con kỳ đà lớn, buộc chặt miệng túi để nước mật khỏi chảy mất, treo ở chỗ thoáng gió, râm mát hoặc trên giàn bếp cho khô, rồi bảo quản trong hộp kín có vôi cục để hút ẩm.

Về thành phần hoá học, mật kỳ đà chứa axit mêt, muối mêt có cấu trúc steroid. Theo y học cổ truyền và kinh nghiệm dân gian, mật kỳ đà có vị hơi ngọt, cay, không độc và đặc biệt không đắng như mật của các động vật khác, có tác dụng thông kinh, thanh nhiệt, giải độc, chống co thắt và chữa hen suyễn. Dùng một cái mật kỳ đà chia thành liều nhỏ, uống trong 7 – 10 ngày sẽ giảm được hen suyễn.

### *Mật lợn*

Mật lợn có vị đắng, mùi tanh, tính lạnh. Có tác dụng giảm đau, tiêu sưng, sát khuẩn, thông đại tiện, kích thích tiêu hoá và bài tiết mật, trị ho gà, hen suyễn, suy gan, vàng da, ứ mật, chậm tiêu và táo bón. Mật lợn để nguyên hoặc cô đặc phổi hợp với hoàng bá, dùng bôi chữa bỏng. Với nghệ vàng hoặc gừng tươi, trị nhọt độc. Với hành tươi, tỏi, lá trầu không, lá ớt, trị rắn cắn. Trong ống nghiệm người ta thấy mật lợn có tác dụng ức chế mạnh đối với bệnh hen suyễn. Thành phần chủ yếu chứa trong mật lợn có tác dụng làm giãn cơ trơn phế quản và chống co giật.

Có nhiều cách chế biến nhưng cách đơn giản nhất thường là: Rửa sạch vỏ túi mật bằng nước muối sinh lý natri clorua (NaCl). Sau đó ngâm cồn 90° trong 1 - 2 phút để sát khuẩn. Đem cắt thủng túi mật và hứng nước mật cho chảy qua vải lọc vào một bát to đã sát khuẩn. Nước mật đã lọc được đun cách thuỷ, vừa đun vừa khuấy đều cho đến khi nghiêng bát mà không thấy chảy là được cao đặc. Cao có màu vàng hơi xanh, vị đắng. Hoặc muốn lấy cao khô thì nhỏ từ từ dung dịch

phèn chua bão hòa vào nước mật đến khi kết tủa. Lọc lấy tủa, rửa tủa bằng nước cát để loại phèn thừa. Đựng tủa trong một đĩa men, cho vào sấy ở nhiệt độ 70°C đến khi khô (cao khô), tán thành bột để dùng.

Viện y học cổ truyền đã dùng viên mật lợn để điều trị hen suyễn. Người ta còn dùng vừng đen trộn với cao mật lợn để tăng tác dụng nhuận tràng.

Bài thuốc trị hen suyễn như sau: Dùng cao mật khô tán mịn trộn với xirô tỷ lệ 20mg cao mật lợn/1ml xirô. Trẻ dưới 1 tuổi uống 1/2 thìa cà phê/lần; trẻ 1 - 2 tuổi uống 1 thìa cà phê/lần; trẻ 2 - 3 tuổi uống 1,5 thìa cà phê/lần; trẻ trên 3 tuổi uống 2 thìa cà phê/lần. Ngày 3 lần.

## II. THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH HEN SUYỄN

### Sinh tố cam, chanh, bạc hà

800g

#### *Nguyên liệu:*

Cam vàng: 2 quả

Chanh: 1 lát

Lá bạc hà: 5 lá

Đường nước: 2 thìa cà phê

#### *Cách làm:*

Cam, chanh rửa sạch, gọt vỏ. Lá bạc hà rửa sạch. Cho cam, chanh, bạc hà vào máy sinh tố, xay nhuyễn. Trút ra ly, cho đường nước vào, khuấy đều.

## Quất sữa

食譜

### *Nguyên liệu:*

Quất: 1 quả

Quất sợi muối: 3 thìa cà phê

Sữa đặc có đường: 3 thìa

Đường: 1 thìa cà phê

Một ít đá bào

### *Cách làm:*

Quất bóc vỏ, vắt lấy nước, lược qua rây, lấy nước cốt. Lần lượt cho đá bào, sữa đặc, quất sợi, đường, nước quất vào máy xay sinh tố. Xay nhuyễn mịn các nguyên liệu. Rót quết xay ra ly.

## Mứt quất

食譜

### *Nguyên liệu:*

Quất: 500g

Đường: 500g

Vài ống vani, nước vôi trong, nước vo gạo.

### *Cách làm:*

Chà, rửa vỏ quất cho bớt hăng. Khía nhẹ 4 đường dọc theo thân quả, ép quất ra hết hạt và bớt nước chua. Hoà vôi vào nước vo gạo lấy nước trong, đổ vào quất ngâm trong 8 giờ. Vớt quất ra rửa thật sạch, chần qua

nước sôi, để ráo nước. Ướp quất vào đường trong 3 giờ, cho lên bếp đun nhỏ lửa. Múc nước đường sôi rưới đều mặt quất. Đường keo dẻo thành sợi, cho vani xóc đều, đổ quất ra, hong thật khô, dùng hàng ngày.

## Mứt gừng



### Nguyên liệu:

Gừng non: 500g

Đường trắng: 400g

Chanh: 2 quả

1 chút phèn chua, 1 ống vani.

### Cách làm:

Gừng gọt vỏ xắt mỏng rồi xắt lại thành sợi vừa, ngâm nước muối sau đó xả lại bằng nước lạnh cho bớt cay, vắt ráo. Bắc nước sôi có cho chút phèn chua để gừng vào luộc, sôi vài долю vớt ra xả lại nước lạnh cho sạch phèn và vắt ráo nước. Thắng đường với nửa bát nước, khi sôi tan để gừng vào đảo đều cho cạn lại, cho vani và nước cốt chanh vào đến khi đường quánh lại là được.

Chú ý: Mứt này làm hơi cay cay mới ngon. Nếu làm mất cay và ngọt quá sẽ mất hết tinh chất của mứt gừng. Món này ăn và uống với nước trà. Rất tốt cho người bị hen suyễn.

## Trà xanh bạc hà

8008

### *Nguyên liệu:*

Trà xanh túi lọc: 2 gói

Lá bạc hà khô: 2 thìa

Xirô bạc hà: 30ml

Nước sôi: 300ml.

### *Cách làm:*

Cho lá bạc hà khô vào dụng cụ lược trà bằng inox, thả vào bình trà. Thêm trà xanh túi lọc vào bình, rót nước sôi vào, đậy nắp lại khoảng 2 đến 3 phút cho ra trà.

Thêm xirô bạc hà vào để tăng hương vị the mát và tạo vị ngọt nhẹ cho thức uống.

## Trà lá chanh

8008

### *Nguyên liệu:*

Trà xanh túi lọc: 2 gói

Chanh: 1/2 quả

Đường: 2 thìa cà phê

3 lá chanh, 300ml nước sôi.

### *Cách làm:*

Chanh thái lát mỏng. Lá chanh rửa sạch, dùng tay vò nhẹ cho tiết ra phần tinh dầu thơm. Cho trà túi lọc vào bình, thêm lá chanh, đường, dùng tay vắt nhẹ các

lát chanh và cho cả lát vào bình. Sau đó đổ nước sôi và đậy nắp lại khoảng 3 phút là được.

Bí quyết: Chọn quả chanh chín vàng, vỏ mỏng để trà ít bị đắng chát.

### Trà gừng mật ong



#### *Nguyên liệu:*

Trà xanh túi lọc: 2 gói

Gừng tươi: 1/2 củ

Mật ong: 20ml

Nước sôi: 400ml.

#### *Cách làm:*

Gọt vỏ củ gừng, thái lát, dùng bлен dao to đập giập gừng, cho vào bình. Cho trà túi lọc vào, sau đó rót nước sôi và đậy nắp bình lại để trong khoảng 2 đến 3 phút là dùng được.

Có thể cho trực tiếp mật ong vào bình trà, dùng thìa khuấy đều hoặc rót trà ra cốc rồi cho mật ong vào sau.

### Trà chanh bạc hà



#### *Nguyên liệu:*

Nước cốt chanh vàng: 200ml

Đường: 100g

Lá bạc hà: 5 lá

Muối, nước sôi để nguội, đá viên

**Cách làm:**

Cho nước cốt chanh, đường và muối vào bình, khuấy tan đường. Cho thêm nước vào bình khuấy đều và để vào tủ lạnh. Khi uống đổ ra ly, cho thêm một vài viên đá và trang trí với một lát chanh và lá bạc hà.

### **Salad dưa chuột sữa chua**

500g

**Nguyên liệu:**

Dưa chuột: 2 quả

Sữa chua đặc: 2 hộp

Vài nhánh tỏi, bóc vỏ và băm nhỏ

1 thìa to lá bạc hà thái nhỏ

Muối, đường, gừng tươi thái chỉ, nước cốt chanh

**Cách làm:**

Gọt vỏ dưa chuột và thái hạt lựu (có thể bỏ ruột), rắc chút muối và ướp trong vòng 1 giờ rồi rửa lại bằng nước sôi để nguội. Để dưa chuột thật ráo.

Cho dưa chuột, nước cốt chanh, lá bạc hà, gừng tươi và tỏi băm vào một cái âu trộn đều, nêm gia vị, đường vào cho có vị hơi chua ngọt. Trước khi ăn mới cho sữa chua vào trộn đều lần nữa. Món này có vị mát dịu, thông mũi, mát họng tốt cho người bị hen suyễn.

## **Thịt bò băm xào lá bạc hà**

食譜

### *Nguyên liệu:*

Thịt bò: 500g

Lá bạc hà: 50g

Ớt ngọt: 10g

Gừng, hành tím, tỏi, hạt nêm, nước mắm, đường,  
1/2 bát nước dùng từ xương lợn hay xương gà, bột năng,  
dầu ăn.

### *Cách làm:*

Rửa sạch lá bạc hà, nhặt bỏ lá bị giập. Rửa sạch thịt bò, băm nhuyễn. Ớt ngọt thái sợi. Gọt vỏ gừng, thái sợi nhỏ. Thái mỏng hành tím, tỏi. Đun nóng dầu ăn, xào thơm tỏi, hành, cho thịt băm vào, nêm hạt nêm, nước mắm, đường vừa ăn cho nước dùng và chút bột năng pha loãng vào, để thịt mềm. Cho lá bạc hà, gừng, ớt ngọt vào đảo 5 phút, bắc xuống. Món này dùng với cơm trắng.

## **Bò kho**

食譜

### *Nguyên liệu:*

Thịt bò loại có gân: 300g

Bột bò kho: 10g

Xốt cà chua: 40g

Sả: 2 cây

Dừa xiêm: 1 quả

Cà rốt: 3 củ

Củ cải trắng: 1 củ

Một ít giá đỗ, tỏi, hành tím, gừng, hạt nêm, muối, đường, dầu ăn, tiêu, rượu gừng.

### *Cách làm:*

Thịt bò cho rượu gừng rửa sạch, xắt miếng vừa ăn. Củ cải trắng, cà rốt gọt vỏ xắt miếng vừa ăn. Gừng gọt vỏ mài nhuyễn. Tỏi băm nhuyễn. Hành tím lột vỏ băm nhuyễn. Bột bò kho ngâm với 1/2 bát nước. Sả cây lấy phần củ đập giập.

Ướp thịt bò với hạt nêm, muối, đường, dầu ăn, tiêu, bột bò kho, hành tỏi băm, gừng mài nhuyễn. Bắc nồi áp suất cho ít dầu với một ít tỏi băm và sả cây phi thơm, bỏ thịt bò vào xào cho săn thịt thì đổ bát nước ngâm bột bò kho vào xào cho ngấm. Cho nước dừa xiêm sâm sấp thịt + xốt cà chua vào nấu sôi hớt bọt đậm vung hầm đến khi thịt mềm. Nêm gia vị lại vừa ăn.

## Bí đỏ biển nấu

800g

### *Nguyên liệu:*

Bí đỏ: 300g

Thịt bò: 200g

Ớt ngọt: 10g

Trứng gà: 3 quả

Dầu ăn, nước xốt cá, nước dừa, bột nǎng, lá bạc hà, tỏi vừa đủ

### **Cách làm:**

Thịt bò rửa sạch thái nhỏ, bí đỏ gọt vỏ thái ô vuông, ớt ngọt thái sợi.

Phi tỏi ở chảo dầu nóng, cho thịt bò vào xào đều, rưới nước xốt cá, nước dừa ngập hỗn hợp bò, ninh nhừ khoảng 40 phút, cho bí đỏ, ớt ngọt vào nấu khoảng 10 phút, khuấy ít bột nǎng để hỗn hợp sệt lại. Nêm hạt nêm, rắc lá bạc hà vào, trộn đều. Cho hỗn hợp vào từng bát nhỏ riêng, đỗ một lớp trứng gà đánh nhuyễn lên trên. Nướng ở lò vi sóng khoảng 2 phút đến khi lớp trứng ở phía trên khô vàng.

## **Salad cam tươi**



### **Nguyên liệu:**

Úc gà: 300g

Cà chua: 50g

Rau xà lách: 20g

Cam ngọt: 50g

Dầu oliu, hành lá, hạt nêm

### **Cách làm:**

Thịt úc gà chiên vàng, vớt ra. Cà chua cắt miếng vừa xào với dầu oliu, khi cà chua chín nhừ cho hạt nêm, hành lá để thành nước xốt salad, cam tách thành từng múi bỏ hạt ra. Xếp rau xà lách lên đĩa, xé gà thành

miếng nhỏ vừa ăn, rưới nước xốt ôliu lên trên, sau đó, để các múi cam đã tách đều theo hình cánh sao. Dùng nóng ngay sau khi rưới nước xốt.

## Canh cải trắng

燶

### Nguyên liệu:

Cải trắng: 200g

Trứng gà: 100g

Nước dùng nấu từ xương gà: 1 tô

Dầu ăn, hạt nêm, đường

### Cách làm:

Tách rời từng bẹ cải, rửa thật sạch, ngâm với nước muối pha loãng, vớt ráo nước, cắt khúc vừa ăn. Đun nóng dầu ăn, đập trứng gà vào đảo nhanh tay, cho nước dùng vào đun sôi, nêm hạt nêm, đường vừa ăn.

Tiếp đến, cho cải trắng vào đun đến khi hỗn hợp vừa sôi bùng, bắc xuống. Múc canh ra bát, dùng nóng với cơm trắng rất ngon.

## Canh mướp đắng cá viên

燶

### Nguyên liệu:

Cá viên đóng gói: 80g

Mướp đắng: 1 quả

Nước dùng: 1 tô

Hạt nêm, hành lá, tiêu

**Cách làm:**

Mướp đắng rửa sạch, bỏ hạt thái khoanh dày vừa ăn. Rửa sạch hành lá, thái nhỏ. Đun sôi nước dùng, nêm hạt nêm vừa ăn. Cho mướp đắng vào nồi nước dùng nấu chín, cho tiếp cá viên vào, nấu khoảng 2 phút là được. Múc canh ra bát, rắc hành lá và tiêu.

### **Canh tim lợn mướp đắng**



**Nguyên liệu:**

Tim lợn: 100g

Mướp đắng: 150g

Cà rốt: 100g.

Gia vị: muối, hạt nêm, đường, tiêu, nước mắm

**Cách làm:**

Tim lợn chẻ đôi, lấy máu bầm, chà muối rửa sạch, để ráo. Mướp đắng chẻ đôi, bỏ hạt, thái miếng xéo, dày 0,5cm. Cà rốt rửa sạch gọt vỏ tẩy hoa, thái khoanh dày 0,3cm.

Đun sôi một lượng nước vừa đủ, cho tim lợn vào luộc chín, vớt ra, ngâm vào nước lạnh để không bị thâm đen. Khi tim nguội, thái miếng theo chiều dọc, dày 0,5cm. Cho vào nước luộc tim lợn 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê nước mắm. Khi nước luộc sôi, cho mướp đắng và cà rốt vào nấu chín,

cho tim lợn vào, tắt bếp. Múc canh ra tô, rắc 1/2 thìa cà phê tiêu vào. Dùng nóng.

## **Canh cá mè mướp đắng**

800g

### *Nguyên liệu:*

Cá mè tươi: 150g

Mướp đắng: 200g

Gừng, hành, hạt nêm

### *Cách làm:*

Cá mè làm sạch, khía cạnh hình chữ thập. Rán sơ hai mặt, sau đó cho vào nồi với một bát nước nấu với gừng, hành trong 25 phút.

Mướp đắng rửa sạch, bỏ hạt, thái lát, cho vào nồi canh cá, nấu tiếp cho tới khi canh nổi váng sữa trắng thì cho thêm hạt nêm vào cho vừa ăn, sau 3 phút thì bắc xuống. Múc canh ra bát ăn nóng.

## **Mướp đắng nhồi thịt**

800g

### *Nguyên liệu:*

Mướp đắng: 4 quả

Thịt ba chỉ: 100g

Thịt cá thát lát: 100g

Miến dong, mộc nhĩ đen, hành củ, hành lá, hạt nêm, tiêu.

### Cách làm:

Mướp đắng rửa sạch. Dùng dao bỗng một đường bên cạnh, lấy hết phần ruột, rửa sạch một lần nữa. Thịt ba chỉ, cá thát lát băm nhuyễn, quết chung lại cho dai, mộc nhĩ đen ngâm nở, bỏ chân nấm cắt thành sợi, miến dong ngâm mềm, cắt nhỏ. Hành củ lột vỏ, thái nhỏ. Trộn chung tất cả các hỗn hợp trên với một chút hạt nêm rồi dùng làm nhân nhồi vào quả mướp đắng. Xếp mướp đắng đã nhồi thịt vào nồi, cho đầy nước và nấu cho mềm. Múc canh ra tô và rắc ít tiêu, hành lá lên mặt.

## Mướp đắng xào lòng gà



### Nguyên liệu:

Mướp đắng: 1 quả

Cà rốt: 1 củ nhỏ

Lòng gà: 100g

Rau mùi, hành tím băm, hạt nêm, muối, tiêu, nước mắm, dầu ăn

### Cách làm:

Lòng gà xát muối, rửa sạch. Mề chẻ đôi, thái miếng vừa ăn. Tim chẻ làm đôi, gan thái miếng dày 0.5cm, tất cả ướp với 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/3 thìa cà phê tiêu, 1/2 thìa nước mắm.

Mướp đắng bỏ phần ruột, xắt khoanh tròn, rửa sạch. Cà rốt gọt vỏ, tẩm hoa, thái lát dày 0.2cm. Rau mùi thái khúc khoảng 1.5cm.

Phi thơm hành tím băm với 2 thìa dầu ăn, cho lòng gà vào xào săn. Cho mướp đắng và cà rốt vào xào khoảng 5 phút, cho rau mùi vào, đảo đều, tắt bếp. Cho món xào ra đĩa, thêm 1/3 thìa cà phê tiêu.

### **Mướp xào tỏi**

8008

#### *Nguyên liệu:*

Mướp hương: 2 quả

Tỏi, gừng, bột ngọt, hành lá, ớt ngọt, hạt nêm, dầu ăn

#### *Cách làm:*

Mướp gọt vỏ, rửa sạch, bỏ đôi theo chiều dọc, xắt miếng vát khoảng 1cm. Hoà bột ngọt với ít nước lạnh. Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn, cho tỏi, gừng vào phi thơm, cho mướp vào xào, nêm hạt nêm vừa miệng. Mướp gần chín cho nước bột ngọt vào, đun khoảng 1 phút, rắc hành lá lên. Bày ra đĩa, trang trí với ớt.

### **Rau muống xào tỏi**

8008

#### *Nguyên liệu:*

Rau muống: 500g

Dầu ăn, tỏi băm, hạt nêm

### **Cách làm:**

Rau muống nhặt lá, rửa sạch, để ráo. Cho dầu vào chảo, đợi chảo thật nóng rồi phi tỏi băm thật thơm, cho rau muống vào để lửa to. Cho hạt nêm vào rồi đậy vung khoảng 2 phút để rau xanh và giòn. Sau đó, đảo đều lại một lần nữa cho ngấm gia vị là xong.

## **Gà xào tỏi**

8008

### **Nguyên liệu:**

Thịt gà: 300g

Ớt ngọt: 100g

Cà chua: 1 quả

Tỏi, rau mùi, nước tương, dầu ăn, hạt nêm, đường, bột nǎng, nước dùng vừa đủ.

### **Cách làm:**

Gà rửa sạch chặt miếng vừa ăn, ướp với 1 thìa dầu ăn, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê bột nǎng, để 15 phút cho ngấm gia vị. Cà chua rửa sạch, cắt múi cau. Ớt ngọt bỏ ruột cắt miếng vuông vừa ăn. Tỏi lột vỏ cắt khoanh.

Bắc chảo dầu nóng, phi thơm tỏi, cho gà đã ướp vào xào săn. Cho tiếp nước tương, cà chua, ớt ngọt và nước dùng vào, nêm hạt nêm, đường vừa ăn. Xào gà nhanh tay đến khi nước sệt lại là được. Trút gà ra đĩa, rắc rau mùi lên.

**Mẹo nhỏ:** Ướp gà nén cho ít bột nǎng vào để xào gà không bị khô và có độ sánh. Xào rau củ phải đảo nhanh tay để tránh bị mềm.

## **Mực ống xào tỏi**

食譜

**Nguyên liệu:**

Mực ống: 300g

Rau mùi: 30g (cắt nhỏ)

Tỏi băm nhuyễn, 1 quả ớt đỏ thái sợi

Nước tương, 1 thìa rượu, 1 thìa bột ngọt, hạt nêm, dầu ăn.

**Cách làm:**

Mực rửa sạch, lột màng, bỏ mắt và miệng mực. Đập dẹp rồi để ráo. Dùng dao sắc, rạch đều trên mặt miếng mực theo các ô vuông nhỏ. Trụng các miếng mực trong nước sôi đến khi chín. Vớt và để ráo. Đun nóng chảo với một thìa dầu ăn, cho tỏi băm, ớt vào phi thơm. Sau đó cho mực và hạt nêm vào đảo đều. Khuấy đều dung dịch bột ngọt cho vào chảo để làm món ăn kết dính lại và trộn đều.

## **Ngọn đậu Hà Lan xào tỏi**

食譜

**Nguyên liệu:**

Ngọn đậu Hà lan: 300g

Tỏi băm, dầu hào, dầu ăn, hạt nêm

### **Cách làm:**

Ngọn đậu Hà Lan nhặt phần non, ngâm nước rửa sạch để ráo.

Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào, phi tỏi cho thơm và cho ngọn đậu vào xào, nêm dầu hào và hạt nêm, ngọn đậu vừa mềm là được, không xào lâu quá ngọn đậu ra nước không ngon.

### **Cà tím xào tỏi**



#### **Nguyên liệu:**

Cà tím: 2 quả

Tỏi: 1 củ

Cà rốt: 1/2 củ bào sợi

Giá mì, dầu hào, muối, tiêu, đường, muối, mì chính

#### **Cách làm:**

Cà tím cắt lát xéo vừa ăn. Ngâm nước muối pha loãng cho ra nước đen, tỏi đập giập băm nát.

Bắc chảo dầu lên cho nóng, phi tỏi thơm, cho cà tím vào đảo đều tay kế đến cho dầu hào, giá mì, 1 thìa cà phê đường, một chút mì chính vào, đảo đều, nếu khô thì cho thêm một ít nước, xào lửa liu riu cho ngấm, dậy vung cho cà tím mềm. Khi cà mềm, nêm vừa ăn cho cà rốt vào, xóc đều, đổ ra đĩa, rắc một ít tiêu lên. Ăn với cơm nóng.

## **Thịt ếch xào gừng tỏi**

800g

### **Nguyên liệu:**

Thịt ếch: 300g

Tỏi, gừng, hành, dầu hào, dầu ăn, muối, đường  
trắng, mì chính, rượu trắng, bột nǎng, nước tương.

### **Cách làm:**

Thịt ếch rửa sạch, chặt nhỏ, cho dầu hào, đường,  
muối, mì chính, rượu trắng vào ướp khoảng 15 phút.  
Bắc chảo dầu lên bếp, dầu nóng cho hành, tỏi gừng băm  
vào phi thơm, rồi cho nước tương vào, kế đến cho thịt  
ếch vào xào trên lửa lớn, đến khi chín 70% thì cho một  
bột nǎng pha loãng vào là được.

## **Cải trắng xào tỏi**

800g

### **Nguyên liệu:**

Cải trắng: 300g

Tỏi: 5g

Bột nǎng: 5g

Hạt nêm, muối, dầu hào, tiêu, dầu ăn

### **Cách làm:**

Rửa sạch cải trắng, chẻ đôi theo chiều dọc, trụng  
qua nước sôi có pha 1/2 thìa cà phê muối cho chín tái,  
vớt ra, để ráo. Tỏi bóc vỏ, thái lát mỏng. Phi tỏi với 1,5  
thìa dầu ăn. Cho cải trắng đã trụng vào xào. Nêm 1/2

thìa cà phê hạt nêm và 1 thìa cà phê dầu hào. Sau đó, cho 1/2 thìa cà phê bột năng đã pha loãng với nước vào tạo độ sánh. Bày cải tráng xào ra đĩa, rắc tiêu lên.

## Cá quả xào tỏi tây



### *Nguyên liệu:*

Thịt cá quả: 400g

Tỏi tây: 200g

Hành khô: 1 củ

Hạt nêm, dầu ăn, dầu hào.

### *Cách làm:*

Thịt cá quả cắt từng miếng vừa ăn, ướp cá với hạt nêm. Tỏi tây nhặt rửa sạch, thái đoạn ngắn cả phần thân và lá. Hành khô bóc vỏ, thái lát. Cho dầu ăn vào chảo, phi thơm hành, cho cá xào chín vừa, xúc ra đĩa để riêng. Cho tiếp dầu ăn vào chảo, cho tỏi tây vào đảo nhanh tay, trút cá và dầu hào vào đảo đều. Nêm thêm hạt nêm vừa ăn. Bày thức ăn ra đĩa.

## Mực xào cần tỏi



### *Nguyên liệu:*

Mực tươi: 200g

Cần, tỏi tây: 150g

Su hào: 50g

Cà chua: 1 quả

Tỏi, hạt nêm, tiêu

### **Cách làm:**

Mực làm sạch, để ráo, ướp hạt nêm một lúc. Su hào lột vỏ, thái miếng mỏng hình chữ nhật. Cà chua rửa sạch, bắc múi cau. Cần, tỏi tây rửa sạch cắt khúc. Tỏi đập giập, băm nhỏ. Cho dầu ăn vào chảo đun nóng. Cho tỏi, cà chua vào xào đều. Cho mực vào xào chung. Đảo vài lần cho mực ngấm cà chua thì múc ra đĩa để riêng. Để chảo dầu nóng, cho su hào vào xào. Nêm chút hạt nêm. Lấy nước xào cà chua với mực chế vào su hào để các nguyên liệu ngấm với nhau và su hào không bị cháy. Đảo đều tay. Khi su hào gần chín thì cho mực và cà chua vào đảo chung. Tiếp đó cho cần, tỏi tây vào đảo đều tay. Bắt xuống, múc ra đĩa rắc một chút hạt tiêu lên.

## **Thịt bò xào ngỗng tỏi**

800g

### **Nguyên liệu:**

Thịt bò xắt miếng: 200g

Ngỗng tỏi cắt khúc: 150g

Hành tây cắt múi cau: 50g

Dầu hào, dầu ăn, nước tương, tỏi, hành tím băm nhỏ, rượu nếp, bột ngọt, 1/3 thìa cà phê tiêu, nước dùng vừa đủ.

### **Cách làm:**

Cho dầu hào, nước tương, tỏi, hành tím băm, tiêu, dầu ăn vào tô trộn đều. Sau đó cho thịt bò vào ướp từ 10 - 15 phút cho thịt bò ngấm gia vị.

Bắc chảo lên bếp đun nóng, cho dầu ăn vào, cho thịt bò vào xào với hành tây và ngồng tỏi. Sau đó cho một ít rượu và nước dùng xào đều, nêm lại vừa ăn. Cuối cùng cho bột ngọt hoà với nước vào để tạo độ sánh.

### **Ngọn bí xào tỏi**



#### **Nguyên liệu:**

Ngọn bí: 300g

Tỏi: 50g

Dầu ăn, hạt nêm, nước mắm, đường.

#### **Cách làm:**

Ngọn bí nhặt lấy phần non, tước xơ, rửa sạch. Tỏi đập giập lột vỏ.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, phi tỏi cho thơm. Trút ngọn bí vào chảo, đảo đều, nêm hạt nêm, đường, nước mắm cho vừa ăn. Ngọn bí vừa chín thì bắc xuống.

### **Mít non xào tỏi**



#### **Nguyên liệu:**

Mít non: 300g

Tỏi: 6 tép

Lạc rang: 20g

Một ít rau húng quế

Hạt nêm, muối, đường, dầu ăn.

**Cách làm:**

Luộc chín mít non, rửa qua nước muối pha loãng, cắt bỏ cùi, xé miếng dày 1cm. Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn. Lạc rang chà sạch vỏ, giã giập. Phi thơm tỏi băm và 2 thìa dầu ăn. Cho mít vào đảo nhanh tay. Nêm 2 thìa cà phê hạt nêm, 1/4 thìa cà phê muối và 1/2 thìa cà phê đường. Đến khi mít chín, tắt bếp, rắc lạc rang vào, trộn đều. Bày ra đĩa. Cắt khúc rau húng quế rồi rắc lên.

### Vịt hầm ngọc sâm

燉鴨肉

**Nguyên liệu:**

Vịt: 1 con

Ngọc trúc: 50g

Sa sâm: 50g

Hành, gừng, mì chính, muối

**Cách làm:**

Vịt đem cắt tiết, vặt sạch lông, bỏ nội tạng, rửa sạch, cho vào nồi đất, cho sa sâm, ngọc trúc vào, đổ nước vừa đủ. Đun to lửa cho sôi, sau đó để nhỏ lửa hầm trong 1 tiếng trở lên đến khi thịt vịt nhừ, cho hành, gừng, mì chính, muối, nấu tiếp một lúc là được.

## Lê, xuyên bối mẫu hấp

燙

### *Nguyên liệu:*

Xuyên bối mẫu: 12g

Lê: 6 quả

Gạo nếp: 100g

Bí đao: 100g

Đường: 180g

Phèn chua vừa đủ

### *Cách làm:*

Gạo nếp vo sạch, bọc trong vải xô đưa lên lồng hấp thành xôi. Bí đao gọt vỏ thái hạt lựu, xuyên bối mẫu giã nhỏ, phèn chua hoà tan trong chậu nước.

Lê gọt vỏ, cắt một phần trên cuống làm nắp đậy, lấy dao khoét bỏ hạt, ngâm lê trong nước phèn để tránh đổi màu sắc, sau đó lấy ra tráng qua nước sôi, vớt bỏ trong nước nguội, sau đó cho ra bát; cho xôi, bí đao, đường, xuyên bối mẫu trộn đều bỏ vào trong quả lê, đậy nắp, để trong bát, đưa lên lồng hấp, đun to lửa hấp đến khi lê chín là được.

Đổ 0,3 lít nước vào nồi, đun to lửa cho sôi, cho đường vào, nấu đến khi đường sánh lại thì tưới lên lê.

## Canh mộc nhĩ đen

燙

### *Nguyên liệu:*

Mộc nhĩ đen: 5g

Trứng gà: 1 quả

Đường: 60g

Dầu ăn vừa đủ

**Cách làm:**

Mộc nhĩ đen ngâm trong nước nóng khoảng 30 phút, khi nở đều, bóc chân, rửa sạch, thái thành sợi, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun to lửa đến khi sôi thì chuyển lửa nhỏ tiếp tục nấu kỹ đến khi mộc nhĩ chín nhừ.

Cho đường vào nồi, đổ nước, đun nhỏ lửa hoà tan đường, lọc qua vải xô, đập trứng gà lấy lòng trắng, bỏ vào nước trong một lát, khuấy đều, sau đó đưa vào nồi đánh tiếp, lúc sôi vớt bỏ bọt, cho nước đường vào nồi mộc nhĩ, lúc bắc ra cho một ít dầu ăn là được.

## Trùng thảo kim quy

燭光

**Nguyên liệu:**

Trùng thảo: 5g

Sa sâm: 5g

Rùa kim tiên: 1kg

Thịt chân giò: 25g

Thịt lợn nạc: 100g

Trứng gà: 250g

Nước dùng gà, dầu ăn, mì chính, muối, tiêu, gừng, rượu, hành vừa đủ

### *Cách làm:*

Rùa kim tiền (rùa vàng) bỏ trong chậu, đổ nước sôi, 2 - 3 phút sau lấy ra, lách dao phía sau cổ rùa, bóc mai cứng ra, chặt bỏ đầu, móng chân, cao bỏ lớp da vàng, rửa sạch, chặt thành từng miếng. Nhúng thịt rùa vào nồi nước sôi rồi vớt ra, rửa tiếp bằng nước ấm. Thịt lợn nạc nhúng nước sôi vớt ra, rửa lại bằng nước ấm. Sa sâm ngâm kỹ nước sôi, vớt ra thái miếng để săn.

Cho dầu ăn vào nồi, đun nóng, cho gừng thái lát cùng hành vào, khi có mùi thơm đổ thịt rùa vào, đảo qua, cho rượu, nước sôi nấu khoảng 3 - 5 phút, hớt bỏ bọt.

Để sa sâm thái miếng trong liên, xúc thịt rùa lên phía trên, trùng thảo, thịt chân giò, thịt lợn nạc bày xung quanh thịt rùa, cho nước dùng gà, gia vị, đậu kín vung, đưa lên lồng hấp, đun to lửa đến khi thịt chín nhừ, cho tiếp muối, mì chính, tiêu vừa đủ là được.

## Nước mật ong, hoa mướp

800g

### *Nguyên liệu:*

Hoa mướp: 10g

Mật ong vừa đủ

### *Cách làm:*

Hoa mướp rửa sạch, bỏ trong cốc sứ, đổ nước sôi, đậy nắp hâm trong 10 phút, hòa thêm lượng mật ong vừa phải. Uống lúc nóng, ngày 3 lần.

## Cao cơn nhän, sâm, mật ong

燶

### *Nguyên liệu:*

Đảng sâm: 250g

Sa sâm: 125g

Cơm nhän: 120g

Mật ong vừa đủ

### *Cách làm:*

Cho đảng sâm, sa sâm, cơm nhän vào nồi, đổ nước vừa phải, ngâm đến khi nở đều thì đun nhỏ lửa sắc kỹ. Cứ 20 phút sau khi sôi lại chắt lấy nước, đổ nước mới vào. Sau 3 lần đổ lân với nhau, đun nhỏ lửa đến khi đặc sánh thì cho mật ong vào, đun sôi, để nguội đựng trong lọ dùng dần.

Khi dùng, lấy 1 thìa canh, pha thêm nước sôi, ngày uống 3 lần.

## Sữa đậu nành, mạch nha

燶

### *Nguyên liệu:*

Đường mạch nha: 10g

Sữa đậu nành đặc: 300g

### *Cách làm:*

Cho đường mạch nha vào bát, rót nước sữa đậu nành đặc sôi nóng vào, lấy thìa khuấy đều là được.

## Cao mật ong, lê, củ cải

800g

### *Nguyên liệu:*

Lê: 1kg

Củ cải trắng: 1kg

Mật ong: 250g

Sữa đặc: 250g

Gừng tươi: 250g

### *Cách làm:*

Lê gọt vỏ, bỏ hạt. Củ cải, gừng tươi rửa sạch, gọt vỏ thái nhỏ. Cho từng thứ trên vào vải xô, vắt lấy nước để riêng từng loại. Đổ nước lê, nước củ cải vào nồi, đun to lửa, khi sôi chuyển nhỏ lửa đun cạn đến khi đặc dính như cao thì cho nước gừng, sữa đặc, mật ong khuấy đều, đun tiếp cho sôi, chờ nguội đựng vào lọ dùng dần.

Dùng mỗi lần 1 thìa canh, pha với nước sôi uống, ngày 2 lần.

## Cá mè nấu tỏi giấm

800g

### *Nguyên liệu:*

Cá mè: 1 con (500g)

Dầu ăn, nước tương, đường, rượu, gừng, tỏi, mì chính, rau hẹ, giấm vừa đủ

### **Cách làm:**

Cá mè đánh vảy, bỏ mang, bỏ ruột, rửa sạch, cắt khúc.

Cho dầu vào nồi, đun nhỏ lửa gần sôi cho cá vào rán vàng, gấp ra, cho nước tương, đường, rượu, đổ nước vừa phải, đun nhỏ lửa đến khi cá chín kỹ, nước cạn, đựng ra đĩa to, phía trên rưới nước gừng, tỏi, hẹ, giấm, mì chinh là ăn được.

## **Sữa đậu nành trứng gà**

SƠN

### **Nguyên liệu:**

Trứng gà: 1 quả

Sữa đậu nành: 1 bát

Đường trắng vừa đủ

### **Cách làm:**

Dập trứng gà ra bát, lấy đũa đánh đều, cho vào sữa đậu nành đặc nóng vừa sôi, tra đường khuấy đều là được.

## **Cháo sinh địa tươi**

SƠN

### **Nguyên liệu:**

Sinh địa tươi: 50g

Gạo tẻ: 250g

Một ít muối

**Cách làm:**

Gạo tẻ vo sạch. Sinh địa tươi rửa sạch, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun to lửa đến sôi, chuyển nhỏ lửa, sắc trong 1 tiếng, lấy vải xô sạch lọc lấy nước sinh địa, bỏ bã, đổ gạo vào nước sinh địa, đun nhỏ lửa đến khi gạo nhừ thành cháo. Cho một ít muối vừa ăn.

## Vịt hấp trùng thảo

800g

**Nguyên liệu:**

Vịt: 1 con

Trùng thảo: 10g

Rượu, gừng, hành, tiêu, muối, mì chính

**Cách làm:**

Vịt cắt tiết, vặt sạch lông, bỏ nội tạng, rửa sạch, bỏ móng chân, nhúng cả con vào nồi nước sôi vớt ra để nguội. Trùng thảo rửa sạch bằng nước nóng, gừng tươi thái lát, hành thái nhỏ.

Đầu, cổ vịt chặt riêng, bỏ 8 - 10 hạt trùng thảo vào trong, lấy chỉ buộc lại. Số trùng thảo còn lại, gừng tươi, hành còn lại nhét cả vào bụng vịt, sau đó đưa vào liễn, cho nước luộc thịt, cho muối, tiêu, rượu vào, lấy giấy bǎn ướt bít miệng liễn, đưa lên lồng hấp khoảng 2 tiếng, bỏ giấy ra, nhặt gừng, hành, cho mì chính vào là được.

## **Canh yến sào**

**INGREDIEN**

### ***Nguyên liệu:***

Yến sào: 3g

Đường phèn: 30g

### ***Cách làm:***

Cho yến sào vào trong bát, đổ nước ấm ngâm cho nở mềm, lấy nhíp nhổ hết lông, vớt ra rửa bằng nước sạch.

Đổ một lượng nước vừa đủ vào nồi, cho đường phèn, đun nhỏ lửa để nước sôi, đường hòa tan, hớt bỏ váng nổi, lọc qua vải xô, đổ tiếp vào nồi, cho yến sào, đun đến sôi là được.

## **Bí đỏ hầm thịt bò**

**INGREDIEN**

### ***Nguyên liệu:***

Bí đỏ: 500g

Thịt bò: 250g

Gừng, mì chính, muối vừa đủ

### ***Cách làm:***

Bí đỏ gọt vỏ, cắt miếng vừa. Thịt bò rửa sạch, thái miếng. Cho bí và thịt bò vào nồi, tra gừng, đổ một lượng nước vừa đủ, đun to lửa đến khi thịt bò gần chín, hớt bỏ váng nổi cho mì chính, muối vừa ăn.

## Kẹo hồng khô



*Nguyên liệu:*

Hồng khô: 50g

Đường trắng: 50g

*Cách làm:*

Cho hồng khô, đường trắng vào nồi, đổ một ít nước, đun nhỏ lửa kỹ đến khi hồng và đường quyện đều thì đổ ra đĩa sứ to có phết dầu ăn lúc đường đang nóng, chờ hơi nguội cắt ra thành từng thỏi là được. Ăn sau bữa cơm.

## Cháo bát bảo



*Nguyên liệu:*

Khiếm thực, sơn dược, hồng táo, hạt sen, hạt ý dĩ nhân, hạt đậu côve, cơm nhân, bách hợp mỗi thứ: 6g

Gạo tẻ: 150g

Đường trắng vừa đủ

*Cách làm:*

Rửa sạch khiếm thực, sơn dược, hồng táo, hạt sen, ý dĩ nhân, hạt đậu côve, cơm nhân, bách hợp, cho vào nồi, đổ một lượng nước vừa phải, đun khoảng 40 phút.

Gạo tẻ vo dai sạch, cho vào nước thuốc trên, tiếp tục nấu kỹ thành cháo, cho đường trắng vào là ăn được.

## Hạt dẻ hầm thịt lợn



*Nguyên liệu:*

Hạt dẻ: 250g

Thịt lợn: 200g

Muối, gừng, mì chính

*Cách làm:*

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng. Hạt dẻ lấy dao vạch 1 nhát ngoài vỏ, cho vào nước sôi đun đến khi nứt ra, bóc bỏ vỏ và màng hạt lúc đang nóng.

Cho thịt lợn, hạt dẻ vào nồi, cho muối, gừng và lượng nước vừa đủ, ninh nhừ, cho mì chính vào là được. Chia ăn theo bữa cơm.

## Cao mật ong, mỡ lợn



*Nguyên liệu:*

Mỡ lợn: 100g

Mật ong: 100g

*Cách làm:*

Cho mỡ lợn vào nồi đun sôi, để nguội. Dùng nồi khác đun mật ong nóng tới 80°C rồi để nguội, đổ vào mỡ lợn, trộn đều là được.

Mỗi lần dùng 1 thìa canh, ngày 2 lần.

## **Mật ong, gừng**

សោរ

### **Nguyên liệu:**

Gừng tươi: 500g

Mật ong: 200g

### **Cách làm:**

Gừng tươi rửa sạch, thái nhỏ, lấy vải xô sạch lọc vắt lấy nước, cho vào nồi sạch, đổ mật ong, đun nhỏ lửa đến khi đặc quánh là được, khi nguội cho vào trong lọ dùng dần.

Mỗi lần 30ml, hoà với nước sôi uống. Ngày uống 2 lần.

## **Chè hoàng tinh, đường phèn**

សោរ

### **Nguyên liệu:**

Hoàng tinh: 30g

Đường phèn: 50g

### **Cách làm:**

Hoàng tinh ngâm nước lạnh rồi cho vào nồi, cho đường phèn, đổ nước vừa đủ, đun nhỏ lửa ninh khoảng 1 tiếng là được.

Ăn cái uống nước, ngày 2 lần.

## Mướp đắng nấu sườn

8008

### *Nguyên liệu:*

Mướp đắng: 150g

Sườn non: 100g

Hành lá, rau mùi

Muối, hạt nêm, tiêu và đường

### *Cách làm:*

Sườn non rửa bằng nước muối pha loãng, để ráo. Chặt khúc sườn dài 3 - 4cm, ướp với 1 thìa cà phê hạt nêm. Chẻ dọc mướp đắng, dùng dao mũi nhọn lấy bỏ phần ruột, thái khoanh, dày khoảng 0,5cm. Rửa hành lá, rau mùi, thái khúc xéo khoảng 1cm.

Đun sôi một lượng nước vừa đủ, cho 1 thìa cà phê muối và sườn non vào, đun sôi, hớt bọt để nước trong. Cho mướp đắng vào, nêm 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê đường. Khi mướp đắng chín, sườn mềm, tắt bếp. Múc canh ra tô lớn, rắc tiêu, hành lá, rau mùi. Dùng nóng với cơm trắng.

## Củ cải trắng hầm thịt lợn

8008

### *Nguyên liệu:*

Củ cải trắng: 300g

Thịt lợn: 150g

Đậu phụ: 100g

Ớt đỏ: 1 quả, hành lá: 2 cây.

Hạt nêm, dầu ăn, nước mắm và nước dùng vừa đủ.

**Cách làm:**

Củ cải trắng gọt vỏ, cắt khúc; thịt lợn thái chỉ, ướp với chút nước mắm; đậu phụ rán vàng, thái sợi; hành lá nhặt bỏ rễ, chỉ lấy phần cọng trắng, thái đoạn. Cho thịt lợn vào xào qua, xúc để riêng. Đun sôi nước dùng, cho củ cải vào ninh nhừ, nêm hạt nêm vừa ăn, sau đó cho thịt và đậu phụ vào, đun sôi thêm vài phút. Tắt bếp và cho ớt vào, múc món ăn ra bát.

### **Canh thịt nạc mướp đắng**



**Nguyên liệu:**

Thịt lợn nạc: 100g

Mực ống tươi: 100g

Mướp đắng: 1 quả.

Hành lá, rau mùi, nước dùng và hạt nêm vừa đủ.

**Cách làm:**

Thịt lợn rửa sạch, băm nhỏ; Mực tươi làm sạch, thái miếng vừa; Mướp đắng rửa sạch, bỏ phần ruột, thái vát; Hành lá, rau mùi nhặt rửa sạch, cắt đoạn. Đun sôi nước dùng, cho một lượng hạt nêm vừa ăn vào đun sôi, thả thịt và mực vào đun tiếp, sau đó cho mướp đắng vào và tiếp tục nấu thêm vài phút. Cho hành lá, rau mùi vào, tắt bếp, múc canh ra bát.

## Gỏi mướp đắng

食譜

### *Nguyên liệu:*

Thịt ba chỉ: 100g

Mướp đắng: 1 quả

Hành tím: 5 củ

Cần tây: 2 cây

Chanh: 2 quả

Đường, nước mắm pha, giấm, rau răm

### *Cách làm:*

Thịt ba chỉ rửa sạch luộc chín, vớt ra để nguội cắt sợi, mướp đắng bỏ phần ruột, cắt mỏng, luộc sơ, vớt ra ngâm nước lạnh, để ráo. Hành tím bào mỏng ngâm giấm, đường. Cần tây rửa sạch, vẩy ráo, cắt khúc. Chanh vắt lấy nước + đường + nước mắm + giấm khuấy đều, cho tất cả nguyên liệu trên vào trộn đều. Rắc rau răm lên trên.

## Cá kèo xào mướp đắng

食譜

### *Nguyên liệu:*

Cá kèo: 150g

Mướp đắng: 1 quả

Hành tây: 1/2 củ

Sa tế, hạt nêm, đường, hành tím, nước mắm, dầu ăn.

### Cách làm:

Làm sạch cá, để ráo nước. Rửa sạch mướp đắng, bỏ phần ruột, thái khoanh vừa ăn. Lột vỏ hành tây, cắt múi cau. Đun nóng dầu, phi thơm hành, cho mướp đắng, hành tây và cá vào. Tiếp đến nêm hạt nêm, nước mắm, đường. Cá gần chín cho sa tế vào. Don cá xào ra đĩa, dùng nóng với cơm trắng.

## Mướp đắng xào bầu dục

8008

### Nguyên liệu:

Bầu dục lợn: 2 quả

Mướp đắng: 2 quả

Nấm đông cô tươi: 50g

Gừng, tỏi xay, hạt nêm, dầu hào, đường, dầu ăn, muối.

### Cách làm:

Bầu dục rửa bằng nước muối pha loãng, dùng dao bóc hết lớp màng trắng, xắt lát vừa ăn. Mướp đắng bỏ hạt, cắt khoanh, nấm đông cô rửa sạch. Tất cả thái miếng vừa ăn. Đun sôi 2 bát nước với gừng đập giập, 1/2 thìa cà phê muối, cho bầu dục vào trụng nhanh. Phi thơm tỏi, cho mướp đắng vào xào. Cho 2 thìa nước dùng, 1 thìa dầu hào, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa cà phê đường. Thêm bầu dục, nấm đông cô vào đảo đều.

## Chè lê hoa nhài

食譜

### Nguyên liệu:

Lê: 2 quả

Đường phèn: 100g

Chanh: 1/2 quả

Một ít hoa nhài.

### Cách làm:

Lê gọt vỏ, bỏ phần lõi cứng, cắt múi cau, cho vào thố nước có nước cốt chanh để lê không bị thâm, vớt ra, để ráo. Cho đường phèn với một lượng nước vừa phải, nấu tan. Cho lê vào nồi, vặn lửa liu riu để lê ngâm nước đường. Cho hoa nhài đã rửa sạch vào, tắt bếp. Có thể dùng nóng, nhưng dùng lạnh sẽ ngon hơn.

Mẹo nhỏ: Chè ngọt có vị ngọt thanh của đường phèn và thoảng mùi hương hoa nhài. Chọn mua hoa nhài còn búp. Nấu chín mới cho hoa nhài vào vì cho quá sớm, mùi sẽ hăng. Muốn dùng chè lạnh, bạn để thật nguội rồi mới cất vào tủ lạnh, giữ cho đến khi dùng.

## Cá hồi hấp gừng

食譜

### Nguyên liệu:

Cá hồi: 200g

Gừng, hành xay, tỏi xay, ớt sừng băm, 2 cây hành lá, hạt nêm, dầu hào, nước tương, dầu ăn.

### **Cách làm:**

Cá hồi rửa sạch, thái thành từng khôi vuông, ướp hành, tỏi xay, ớt, 1 thìa dầu hào, 1 thìa cà phê hạt nêm, 2 thìa dầu ăn khoảng 5 phút. Hành lá bỏ rễ, rửa sạch, thái khúc ngắn. Gừng thái sợi. Cho cá vào đĩa chịu nhiệt, cho gừng sợi lên trên, hấp chín. Lấy cá ra, rắc thêm hành lên, dùng nóng với cơm

Mẹo nhỏ: Cá hồi rất mau chín, không nên hấp lâu, cá sẽ bị khô. Loại cá này chứa nhiều omega 3, rất tốt cho sức khoẻ, nhất là người già bị hen suyễn. Khi chế biến, nên kết hợp với gừng, hành để làm giảm vị tanh của cá và tăng hương vị cho món ăn.

## **Kho thập cẩm**



### **Nguyên liệu:**

Đậu phụ viên: 100g

Mướp đắng: 1/2 quả

Cà rốt: 1/2 củ

Củ cải trắng: 1/2 củ

Đậu côve: 10 quả

Nước dừa tươi, nước tương, đường, dầu ăn, tiêu.

### **Cách làm:**

Mướp đắng bỏ ruột, thái miếng xéo vừa ăn. Cà rốt và củ cải gọt vỏ, cắt múi cau. Đậu côve tước sơ, thái khúc. Đun nóng 2 thìa dầu ăn. Cho đậu phụ, mướp đắng, cà rốt, củ cải và đậu côve vào, đảo đều. Nêm nước

tương và đường, đun trên lửa nhỏ 2 phút. Cho nước dừa tươi vào, đun tiếp cho mềm rau củ, tắt bếp, rắc tiêu lên.

### Cá trèn kho nghệ

300g

*Nguyên liệu:*

Cá trèn: 2 con

Nghệ tươi: 2 củ lớn

1 thìa cà phê hành băm, 1/2 thìa cà phê ớt băm, 2 thìa đường, 1 thìa nước mắm, 1 thìa hạt nêm, 1 thìa dầu ăn, 1/2 bát nước dừa tươi.

*Cách làm:*

Rửa sạch củ nghệ, gọt vỏ, dùng một ít thái lát mỏng, phần còn lại giã nhuyễn. Làm sạch cá, bỏ ruột, rửa sạch, để ráo nước. Ướp cá với nghệ, nước mắm, đường, hạt nêm, hành băm, ớt băm, để khoảng 5 phút cho ngấm đều gia vị. Tiếp đến cho cá vào nồi, cho nước dừa tươi, dầu ăn vào, đun dưới lửa nhỏ đến khi nước kho sánh lại.

Thưởng thức: Dọn cá ra đĩa, xếp vài lát nghệ lên trên. Món này dùng nóng với cơm trắng, có thể ăn kèm với rau sống rất ngon.

### Cá đuối xào nghệ

300g

*Nguyên liệu:*

Cá đuối: 300g

Sả băm, tỏi băm, lá chanh (2 lá cắt nhỏ), ớt vài quả, hành củ cắt mỏng, bột nghệ, rau mùi, rượu trắng.

Đường, muối, tiêu, mì chính.

#### *Cách làm:*

Cá đuối làm sạch, lột da cắt miếng vừa, cho sả băm, bột nghệ, ớt băm, tiêu, đường, muối, mì chính, vài cong rau mùi cắt nhỏ, lá chanh, rượu, cho vào thố trộn đều, ướp cho vào tủ lạnh khoảng 15 - 30 phút.

Bắc chảo cho dầu nóng, bỏ tỏi băm và 1/2 củ hành, xào cho hơi vàng, đổ cá đã ướp vào trộn đều trên chảo khoảng 3 hay 5 phút. Cho cá ra đĩa, rắc một ít tiêu và rau mùi lên trên.

## **Thịt ếch om nghệ**



#### *Nguyên liệu:*

Ếch: 300g

Nghệ tươi: 1 củ

Hạt sen: 100g

Mộc nhĩ đen: 10g, 1 thìa cà phê hành băm, 1 thìa cà phê tỏi băm, hạt nêm, dầu ăn, 2 thìa nước dùng.

#### *Cách làm:*

Làm sạch ếch, chặt miếng vừa ăn. Gọt vỏ nghệ, giã nhuyễn, vắt lấy nước. Ngâm nở mộc nhĩ, bỏ chân nấm, cắt vuông. Ướp thịt ếch với nghệ, hạt nêm, dầu ăn. Hạt sen bỏ vỏ, rút bỏ tim sen, luộc chín. Đun nóng dầu, phi thơm hành, tỏi băm, cho thịt ếch vào xào. Thịt ếch vừa

sẵn, cho nước ướp ếch, mộc nhĩ, hạt sen, nước dùng vào, đun dưới lửa nhỏ khoảng 5 phút là dùng được. Dọn món ăn ra đĩa, dùng nóng với cơm trắng.

## Úc gà nướng nghệ

soса

*Nguyên liệu:*

Úc gà: 300g

Nghệ tươi: 1/3 củ

Bột nghệ: 1/4 thìa cà phê

Chao trắng: 2 thìa cà phê

Nước mắm, đường, dầu ăn, hạt nêm, ớt băm, tiêu

*Cách làm:*

Úc gà rửa sạch, cắt miếng vừa. Ướp úc gà với nghệ tươi, bột nghệ, nước mắm, tiêu, đường, hạt nêm, dầu ăn, để khoảng 15 phút cho ngấm. Củ nghệ gọt vỏ, rửa sạch, một nửa xắt sợi, một nửa đập giập. Cho úc gà vào lò nướng 20 phút ở nhiệt độ khoảng 180°C, đợi đến khi thịt gà có màu vàng đều là được.

Làm chao: Cho chao vào bát, thêm ít đường, tiêu, ớt băm, đánh đều.

Xếp gà ra đĩa, chấm kèm với chao.

## Xúp thịt gà hầm nghệ

soса

*Nguyên liệu:*

Thịt gà: 300g

Bí ngòi: 50g

Dưa chuột: 50g

Cà rốt: 50g

Hành tây: 50g

Bột nghệ, hạt nêm, tiêu, dầu ăn

Hành, tỏi băm, 1 ít bột nǎng, 1 bát nước dùng.

### **Cách làm:**

Rửa sạch thịt gà, thái vuông.

Rửa sạch và gọt vỏ bí ngòi, dưa chuột, cà rốt, hành tây, cắt vuông vừa ăn. Đun nóng dầu ăn, phi thơm hành, tỏi, cho thịt gà vào xào với bột nghệ, nêm hạt nêm vừa ăn. Cho nước dùng vào ngập thịt gà, đun chín. Cho cà rốt, bí ngòi, dưa chuột, hành tây vào, nêm hạt nêm, thêm bột nǎng pha loãng để tạo độ sánh.

Thưởng thức: Rắc tiêu lên xúp, dùng nóng.

## **Chân gà nướng nghệ**



### **Nguyên liệu:**

Chân gà: 4 cái

Nghệ tươi: 1 củ nhỏ

1 củ cà rốt, 1/2 quả dưa chuột, 1/2 quả ót ngọt, 1 thìa tỏi băm, 1 thìa sả băm, 1 thìa cà phê ót xay, xà lách, 2 thìa giấm, 1 thìa đường, hạt nêm, dầu ăn.

### *Cách làm:*

Làm sạch chân gà. Gọt vỏ nghệ, giã nhuyễn. Thái hạt lựu dưa chuột, cà rốt, ớt ngọt, ngâm với hỗn hợp giấm, đường. Ướp chân gà với tỏi, sả băm, hạt nêm, ớt xay, nghệ, dầu ăn để 10 phút cho ngấm gia vị. Xếp chân gà lên vỉ nướng vàng trên bếp than hoa, xếp ra đĩa trang trí với xà lách.

## **Mực hấp nghệ**

200g

### *Nguyên liệu:*

Mực tươi: 200g

Giò sống: 50g

Nghệ tươi: 1 củ

2 quả ớt sừng, vài cọng hành lá, 20g hành tím, 30g bông cải, 30g cà rốt, hạt nêm, tiêu, dầu ăn.

### *Cách làm:*

Thái nhỏ mực, xay vừa nhuyễn, trộn cùng với giò sống, hạt nêm, tiêu, dầu ăn. Gọt vỏ nghệ, băm nhuyễn. Tỉa hoa 1 quả ớt sừng, quả còn lại bỏ hạt, băm nhuyễn. Tước sợi hành lá, ngâm nước. Thái nhỏ bông cải, cà rốt, hành tím. Cho nghệ, bông cải, cà rốt, hành, ớt vào mực, trộn đều, cho vào khuôn, hấp 10 phút.

## Thịt bò xào rau củ và nghệ

500g

### *Nguyên liệu:*

Thịt bò: 100g

Đậu đũa: 50g

Nghệ tươi: 1 củ

Cà rốt thái mỏng: 50g

Cà chua bi: 50g

Hành tây: 50g

Hành, tỏi băm.

Hạt nêm, đường, dầu hào, tương ớt, dầu ăn.

### *Cách làm:*

Gọt vỏ nghệ, giã nhô vắt lấy nước. Thái vuông thịt bò, ướp với nước nghệ, hành, tỏi băm, dầu hào, tương ớt. Đun nóng dầu ăn, phi thơm hành, tỏi, cho thịt bò, hạt nêm, đường vào đảo nhanh tay, múc ra để riêng. Tiếp tục bắc chảo lên bếp cho một ít dầu ăn vào, dầu nóng cho cà rốt, đậu đũa cắt khúc, hành tây cắt vuông, cà chua bỗ đôi vào xào, cho thịt bò vào đảo đều, nêm vừa ăn.

## Thịt viên xốt nghệ

500g

### *Nguyên liệu:*

Thịt lợn nạc: 50g

Giò sống: 50g

1 thìa cà phê bột nghệ, 1 thìa cà phê tỏi băm, 1 thìa cà phê hành băm, 1 ít bột nǎng, hạt nêm, tiêu, đường, tương ớt, dầu ăn.

### **Cách làm:**

Xay nhuyễn thịt lợn nạc, trộn với giò sống cho nhuyễn, cho một phần hành băm, tỏi băm, chút hạt nêm, tiêu, đường vào trộn đều, sau đó viên lại từng viên vừa ăn. Đun nóng dầu, phi thơm phần tỏi và hành băm còn lại, cho nước, bột nghệ vào đun sôi. Cho tiếp viên thịt, tương ớt vào, khi sôi cho thêm chút bột nǎng pha loãng tạo độ sánh, đun khoảng 5 phút bắc ra dùng nóng.

## **Ốc móng tay xào nghệ**

500g

### **Nguyên liệu:**

Ốc móng tay: 500g

Nghệ tươi: 1 củ

1 nhúm hành lá, 1 quả ớt ngọt, 1 thìa tương ớt, 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1 thìa dầu ăn, 1 thìa tỏi băm, 1 thìa hành băm, một ít đường.

### **Cách làm:**

Rửa sạch ốc, cho vào nồi chần sơ, tách bỏ nắp vỏ. Rửa ớt ngọt, thái hạt lựu nhỏ. Gọt vỏ nghệ, rửa sạch, băm nhỏ. Đun nóng dầu, phi thơm tỏi và hành băm, cho nghệ, ốc vào đảo đều. Tiếp đến, cho ớt ngọt vào, nêm hạt nêm, đường, tương ớt, đảo đều tay, bắc xuống bếp rắc hành lá thái nhuyễn trộn đều.

## Bún xào nghệ

食譜

### *Nguyên liệu:*

Mực tươi: 50g

Ớt ngọt: 80g

Giá đỗ: 50g

Nghệ tươi: 1 củ nhỏ

Bún gạo khô: 100g

1 thìa cà phê hành, tỏi băm, hạt nêm, đường, tương ớt, dầu ăn.

### *Cách làm:*

Làm sạch mực, cắt vuông. Ớt ngọt thái sợi. Giã nhuyễn nghệ, vắt lấy nước. Ngâm mềm bún gạo, vớt ráo nước. Đun nóng dầu, phi thơm hành, tỏi băm, cho mực vào xào, nêm hạt nêm, đường. Cho tiếp bún, ớt ngọt, giá đỗ, tương ớt, nước nghệ, hạt nêm vào, đảo đều trong 5 phút.

## Canh phổi lợn, nhị tử

食譜

### *Nguyên liệu:*

Kha tử: 6g

Ngũ vị tử: 20 hạt

Phổi lợn: 1 cái

Hạt nêm, rau mùi

### **Cách làm:**

Rửa sạch phổi, cho cùng các vị thuốc vào nồi nấu thành canh. Khi phổi nhừ nêm hạt nêm vừa ăn, rắc rau mùi lên. Ăn cái uống nước canh, mỗi ngày 1 lần, cần ăn liền 7 - 10 ngày.

### **Canh yến sào, bạch chỉ**



#### **Nguyên liệu:**

Bạch chỉ: 12g

Yến sào: 12g

Đường phèn một ít

#### **Cách làm:**

Cho bạch chỉ, yến sào vào nồi đất, nồi lửa, để nhỏ liu riu hầm kỹ đến nhừ. Bỏ bã, cho đường phèn hoà tan, chia đôi nước uống vào buổi sáng và buổi tối trong ngày. Cần uống từ 10 - 15 ngày liền.

### **Cà tím nhồi chay**



#### **Nguyên liệu:**

Cà tím: 1 quả

Đậu phụ: 100g

Đậu xanh: 50g

Vừng, lá tía tô, muối, mì chính, tiêu, tỏi, hành.

### **Cách làm:**

Cà tím rửa sạch, cắt 1/3 bỏ ruột, đem đảo qua dầu ăn đun nóng cho vàng. Đậu phụ nhúng qua nước sôi rồi b López nhỏ, rán vàng. Đậu xanh ngâm nước nóng cho nở, vớt ra để sạch, nấu chín. Vừng rang vàng. Tỏi bóc vỏ giã nhỏ phi lên đến khi vàng thơm cho ruột cà tím vào xào chín mềm. Trộn ruột cà, đậu xanh đã nấu chín, hành, vừng, muối, mì chính, tiêu, đường vào. Nhồi hỗn hợp này vào trong quả cà tím, đậy kín lại, bọc giấy bạc nướng trong lò khoảng 3 phút. Lấy cà tím trong lò nướng ra, ăn nóng cùng lá tía tô đã được thái chỉ.

### **Xúp cà chua**



#### **Nguyên liệu:**

Cà chua chín đỏ: 200g

Hành tây: 2 củ (cắt khoanh tròn)

Dứa: 1/3 quả

Nước dùng bò: 300ml

Bột mì, hạt nêm, muối, dầu ăn

#### **Cách làm:**

Cà chua rửa sạch, cắt đôi, lấy bỏ hạt. Dứa lạng bỏ mắt. Cho cà chua và dứa vào máy ép lấy nước cốt. Cho dầu vào nồi, đun nóng, cho hành tây vào xào thơm. Tiếp tục, cho bột mì vào xào, cho nước dùng bò vào nấu sôi. Cho tiếp nước ép dứa và cà chua vào khuấy cho đến khi sánh lại, nêm muối và hạt nêm vừa ăn. Múc ra tô, dùng nóng.

## Cà chua nhồi thịt chay

食譜

### Nguyên liệu:

Cà chua: 5 quả (chọn quả to)

Đậu phụ: 150g

Nấm đông cô: 10g

Nấm rơm búp: 10g

Cần tây: 100g

Muối, mì chính, 1/2 lợn miến dong, nước tương, đường, bột nǎng, rau mùi, tiêu.

### Cách làm:

Cà chua cắt ngang làm hai, gạt bỏ hạt, rửa sạch, úp quả cà chua cho ráo. Đậu phụ rửa sạch bóp nhuyễn. Nấm đông cô ngâm mềm, vắt ráo, băm nhỏ. Nấm rơm rửa sạch để ráo. Miến dong ngâm mềm, cắt khúc. Cần tây tước nhỏ, rửa sạch, cắt xéo.

Trộn đều đậu phụ, nấm đông cô, miến dong, muối, nước tương, đường, mì chính, tiêu, 2 thìa cà phê bột nǎng. Bóp cho nhuyễn. Nhồi vào đầy quả cà chua cho vun lên. Cho dầu vào chảo, úp mặt cà chua nhồi xuống chiên trước, sau khi vàng mới lật lại. Cà chín vàng đều là được. Gắp ra đĩa. Xào nấm rơm búp với gia vị cho ngấm, cho 1 cốc nước vào nấu sôi, khuấy bột nǎng vào để nước sền sệt rồi cho cần tây vào. Nêm lại cho vừa ăn. Cho nấm rơm và cần tây đã xào lên đĩa cà. Rắc rau mùi và tiêu lên.

## Tắc kè hầm đường phèn

燶

*Nguyên liệu:*

Tắc kè: 5 con

Đường phèn lượng đủ dùng

*Cách làm:*

Tắc kè sấy khô tán bột. Bảo quản kín, dùng dần.  
Mỗi lần lấy 5 - 6g bột tắc kè cho đường phèn vào nấu kỹ. Uống ngày 1 lần, uống liền 1 tháng (30 ngày).

## Trứng vịt, bách hợp, xuyên bối

燶

*Nguyên liệu:*

Lá dâu 30g

Xuyên bối: 5g

Bách hợp: 20g

Trứng vịt: 2 quả

Hạt nêm vừa đủ

*Cách làm:*

Lá dâu sắc lấy 500ml nước, xuyên bối tán bột đổ vào cùng bách hợp, rồi cho vào nồi đun cách thuỷ đến khi thấy bách hợp chín, đập trứng vịt cho vào, nêm hạt nêm đun sôi. Dùng khoảng 1 tuần (7 ngày) bệnh hen suyễn sẽ giảm.

## **Phổi lợn hầm lê, xuyên bối mẫu**

800g

### ***Nguyên liệu:***

Phổi lợn: 250g

Xuyên bối mẫu: 10g

Lê: 2 quả

Đường phèn một ít

### ***Cách làm:***

Lê gọt vỏ, bỏ hạt cắt thành miếng, phổi lợn cũng thái miếng. Cho xuyên bối mẫu, phổi lợn, lê vào trong nồi đất, thả chút đường phèn vào, đổ nước hầm đến khi nhừ là được. Cần ăn thường xuyên một thời gian.

## **Củ cải nấu mật ong**

800g

### ***Nguyên liệu:***

Củ cải: 100g,

Mật ong: 20ml.

### ***Cách làm:***

Củ cải gọt vỏ rửa sạch cắt khúc. Cho mật ong và củ cải cùng một lượng nước vừa đủ vào nấu chín đem ra ăn hết 1 lần. Cần ăn liên tục 10 - 15 ngày liền.

## **Chim sẻ hấp đường phèn**

食譜

### ***Nguyên liệu:***

Chim sẻ: 5 con

Đường phèn: 15g

### ***Cách làm:***

Chim sẻ làm sạch lông, moi bỏ nội tạng, cho vào bát to to, thả đường phèn vào bát, đậy kín cho vào nồi hầm chín nhừ, ăn hết trong ngày. Mỗi ngày ăn 1 lần. Cần ăn 10 - 15 ngày liền.

## **Bánh khế rán mật ong**

食譜

### ***Nguyên liệu:***

Khế chua: 250g

Khoai tây: 100g

Lòng trắng trứng gà: 1 lòng

Mật ong: 50ml

Bột mì: 100g

Đường, muối, dầu ăn.

### ***Cách làm:***

Khoai tây luộc chín, nghiền nhuyễn, nhồi mịn với bột mì và 1 thìa cà phê muối. Khế thái nhuyễn, trộn với mật ong, đường, cho vào chảo và đun lửa nhỏ, đến khi hỗn hợp có màu vàng nâu là được.

Chia bột nhồi mịn thành những viên nhỏ, cán hình tròn dày 0,5cm. Cho nhân khế vào giữa, quết lòng trắng trứng gà xung quanh mí bột rồi vo viên lại. Đun sôi 200ml dầu ăn, thả viên bánh khế vào rán vàng, vớt ra để ráo dầu. Xếp bánh khế rán mật ong ra đĩa.

### Bánh rau câu, mật ong



#### *Nguyên liệu:*

Bột rau câu dẻo: 5g

Lòng đỏ trứng gà: 3 lòng

Sữa đặc có đường: 100ml

Kem tươi, 50g đường trắng, 50g bơ, 1 ống vani.

4 quả chanh leo, 50g đường, 50ml mật ong, 30ml rượu hương cam.

#### *Cách làm:*

Dánh tan lòng đỏ trứng gà. Trộn đều đường trắng với bột rau câu dẻo. Nấu sôi 150ml nước, cho từ từ hỗn hợp đường và rau câu vào, khuấy tan. Cho tiếp sữa đặc, bơ, lòng đỏ trứng, kem tươi vào, khuấy đều đến khi hỗn hợp sôi lại, tắt bếp. Cho vani vào. Chế vào khuôn, để nguội, giữ trong ngăn mát tủ lạnh.

Xốt chanh leo: hoà nước cốt chanh leo, đường, mật ong, rượu hương cam, nấu sôi, để nguội. Cho bánh ra khuôn, rưới xốt chanh leo lên.

## Dưa hấu viên mật ong, gừng

食譜

### *Nguyên liệu:*

Dưa hấu đỏ: 1 quả (1kg)

Gừng: 50g

Mật ong: 100ml

Đường trắng, muối

### *Cách làm:*

Bổ đôi dưa hấu theo chiều dọc. Dùng thìa tròn, múc thành từng viên, để vào ngăn mát tủ lạnh. Gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi nhuyễn. Cho gừng vào nồi, nấu với 200ml nước, 80g đường trắng, mật ong, 1/4 thìa cà phê muối. Nước gừng mật ong sôi, hớt bọt, vặn lửa nhỏ. Để thêm 5 phút, tắt bếp. Để nguội, cho vào ngăn mát tủ lạnh.

Khi dùng cho dưa hấu viên vào cốc. Rưới nước gừng, mật ong lên trên.

Lưu ý: Chỉ nên để dưa hấu đủ lạnh rồi dùng ngay. Để lâu, dưa sẽ ủng.

## Bánh dẻo dừa, mật ong

食譜

### *Nguyên liệu:*

Bột nếp: 200g

Bột gạo: 30g

Dừa nạo: 100g

Mật ong: 100ml

Lá nếp 50g, lá cẩm 50g, màu vàng và màu hồng  
thực phẩm, muối.

### Cách làm:

Trộn dừa nạo với 1/2 thìa cà phê muối, cho vào chảo rang khô. Vặn lửa nhỏ để dừa không bị cháy. Lá nếp xay nhuyễn, vắt lấy nước cốt. Lá cẩm nấu với nước cho ra màu tím.

Cho bột nếp và bột gạo vào thau cùng 1 thìa cà phê muối. Rót từ từ một ít nước sôi, nước cốt lá nếp, nước lá cẩm vào, nhồi đều đến khi bột dẻo, mịn. Chia bột thành 4 phần bằng nhau, cho màu thực phẩm vào trộn đều từng phần bột. Nặn bột thành khối vuông cạnh 1,5cm. Đun sôi 1 lít nước, cho bột đã nặn vào luộc chín. Lấy từng viên bột đã chín lăn qua lớp dừa cho áp đều vào bánh.

Xếp bánh ra đĩa, khi dùng chấm với mật ong.

## Chuối chiên mật ong



### Nguyên liệu:

Chuối sứ chín: 2 quả

Mật ong: 50ml

Bánh bía: 1 xấp

Nước cốt cam: 1/bát

Rượu trắng, 2 thìa canh đường

**Cách làm:**

Chuối lột vỏ cắt dọc làm 4, ướp mật ong, rượu khoảng 10 phút cho chuối ngấm. Dùng bánh bía cuộn chuối lại cho vào chảo dầu nóng rán vàng là được.

Lấy một bát nước cốt cam hòa tan với 2 thìa cà phê đường cho vào nồi. Bắc lên bếp nấu sôi cho đến khi thấy nước cam hơi sánh lại là được.

Dùng kéo hoặc dao cắt cuốn chuối ra thành từng miếng vừa ăn. Chan nước xốt cam lên trên. Dùng nóng.

### **Mật ong, bách hợp**



**Nguyên liệu:**

Bách hợp khô: 100g

Mật ong: 150g

**Cách làm:**

Bách hợp rửa sạch, để trong bát, đổ mật ong, đưa vào lồng hấp cách thuỷ trong 1 tiếng, lấy đưa khuấy đều lúc đang nóng, khi nguội đựng trong lọ dùng dần.

Khi dùng, mỗi lần uống 1 thìa canh.

### **Cháo phổi lợn**



**Nguyên liệu:**

Phổi lợn: 500g

Hạt ý dĩ nhân: 50g

Gạo tẻ: 100g

Hành, gừng, muối, mì chính vừa đủ

**Cách làm:**

Lách dao thái phổi theo đường mạch máu, khí quản, rửa sạch, bỏ hết bọt, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, nấu gần chín thì vớt ra, thái nhỏ. Nước luộc hớt bỏ váng, để sẵn dùng.

Gạo tẻ vo đãi sạch. Cho gạo, hạt ý dĩ nhân, phổi lợn, nước luộc, gừng và nồi nấu thành cháo, cho tiếp hành, muối, mì chính, nhặt bỏ gừng ra là được. Khi dùng, ăn theo bữa hàng ngày.

**Ba ba, đông trùng, táo đỏ**

燙水

**Nguyên liệu:**

Ba ba: 400g

Táo đỏ: 50g

Đông trùng hạ thảo: 6g

Nước luộc gà, rượu, muối, mì chính, hành củ, gừng, tỏi vừa đủ

**Cách làm:**

Lật ngửa ba ba, khi ba ba thò đầu ra lấy dao chặt cổ, cho ra hết tiết, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun đến khi rìa mai ba ba cong lên, vớt ra bỏ trong nước lạnh, bỏ mai, móc hết nội tạng, rửa sạch, chặt ba ba thành

miếng, cho tiếp vào nồi nước trong đun chín tái tới 6 phần, đổ nước lạnh vào ngâm trong 10 phút.

.Táo đỏ ngâm nước cho nở; dông trùng hạ thảo rửa sạch.

Cho các miếng ba ba vào tô, cho dông trùng hạ thảo, táo đỏ, rượu, muối, mì chính, hành, gừng, tỏi và nước luộc gà, lấy đĩa dày kín tô, đưa vào lồng hấp khoảng 2 tiếng, bắc ra nhặt bỏ hành, gừng, tỏi là được.

## Mộc nhĩ đen hấp trứng bồ câu

200g

### Nguyên liệu:

Mộc nhĩ đen: 5g

Trứng bồ câu: 4 quả

Đường phèn: 25g

Dầu ăn vừa đủ

### Cách làm:

Mộc nhĩ đen ngâm nước, bỏ chân, thái sợi, cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun to lửa khoảng 1 tiếng.

Phết dầu ăn trong lòng 4 cái bát nhỏ, sau đó đập 4 quả trứng bồ câu vào bát, mỗi bát một quả, đưa vào lồng hấp đun nhỏ lửa khoảng 3 phút, đem ra đổ vào nước sạch.

Canh mộc nhĩ đen đun sôi, cho đường phèn, dầu ăn, đổ tiếp trứng bồ câu, nấu chín là được.

## Cháo sữa đậu nành

食譜

### Nguyên liệu:

Sữa đậu nành: 0,5 lít

Gạo tẻ: 100g

Đường trắng vừa đủ

### Cách làm:

Gạo tẻ vo đãi sạch cho vào nồi, đổ sữa đậu nành và nước vừa phải, đun to lửa cho sôi rồi chuyển nhỏ lửa, cho đường vào đun thành cháo là được.

## Nước ngọc trúc

食譜

### Nguyên liệu:

Ngọc trúc: 250g

Đường trắng: 300g

### Cách làm:

Ngọc trúc rửa sạch, ngâm nước lạnh cho nở, vớt ra bỏ vào nồi, đổ nước nấu sôi, cứ sau 20 phút lại chắt lấy nước 1 lần rồi đổ nước mới đun tiếp, được 3 lần thì đổ lẩn vào nhau, đun nhỏ lửa đến khi nước đặc quánh, cho đường trắng vào là được. Đựng trong lọ kín dùng dần.

Khi dùng, lấy ra 10g hoà nước sôi, uống lúc còn nóng.

## **Hoành thánh xốt mật ong**

**Nguyên liệu:**

Lá hoành thánh tươi: 100g

Thịt xay: 100g

Nấm đông cô tươi: 100g

1 thìa mật ong, 1 thìa giấm, 1 thìa nước tương, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1/3 thìa cà phê tiêu, vừng rang, dầu ăn.

**Cách làm:**

Chần nấm đông cô qua nước sôi, xả qua nước lạnh, vắt ráo nước, cắt bỏ cuống. Trộn đều thịt xay với tiêu, hạt nêm. Dùng thìa nhỏ lấy một ít thịt cho lên nấm, ép cho dính chặt. Trải lá hoành thánh tươi ra bàn, cho nấm vào giữa, gói chặt lại, rán vàng trong chảo nhiều dầu ăn rồi vớt ra, để lên giấy thấm dầu hoặc khăn giấy. Hoà tan giấm, mật ong, nước tương, đun cho nóng nhẹ. Thêm vào ít vừng rang vàng. Dùng nóng, chấm hoành thánh rán với xốt mật ong.

## **Thăn lợn cuộn nướng mật ong**

**Nguyên liệu:**

Thăn lợn thái miếng mỏng: 100g

Mật ong: 100g

Cà rốt: 100g

Ngô non: 100g

Nấm đông cô: 50g

Xà lách: vài lá

Hạt nêm, tiêu, dầu ăn, tương ớt.

### **Cách làm:**

Thăn lợn ướp 2 thìa cà phê hạt nêm + 1 thìa mật ong + 1/2 thìa cà phê tiêu + 1 thìa dầu ăn. Trộn hỗn hợp đều tay và để khoảng 5 - 10 phút cho ngấm.

Nấm đông cô trưng chín, thái miếng mỏng vừa. Cà rốt gọt vỏ thái chỉ, trưng chín. Ngô non trưng chín. Trải miếng thịt lợn ra, cho cà rốt, ngô, nấm đã trưng chín lên trên và cuộn lại, nướng chín.

Xếp thịt lợn cuộn đã nướng vàng và thơm ra đĩa có lót xà lách. Dùng kèm tương ớt.

## **Bánh chuối mật ong**

800g

### **Nguyên liệu:**

Chuối chín: 4 quả

Bơ: 100g

Bột mì: 200g

Trứng gà: 1 quả

Đường xay, vani.

Nhân: 1 lòng đỏ trứng gà, 200ml sữa tươi, 50g đường, 1 thìa bơ, 30g bột mì, vani, 1 thìa nước cốt chanh, 1 thìa vỏ chanh, 3 thìa mật ong.

### **Cách làm:**

Cho bột mì, vani, bơ, đường vào bóp太极. Thêm trứng, nước và nhồi bột mềm mịn. Ủ trong khăn ẩm 20 phút. Cán bột dày 5cm, ép vào khuôn, dùng nĩa xăm vài đường ở đáy bánh và cho vào lò nướng. Nước chanh pha loãng, chuối lột vỏ thái khoanh, cho vào ngâm 5 phút, vớt ra để ráo.

Bột mì + đường + sữa tươi khuấy tan. Cho lên bếp khuấy đặc, cho bơ và lòng đỏ vào trộn đều, cho vani vào tắt lửa. Đổ nhân vào khuôn, xếp chuối lên, rưới mật ong + vỏ chanh lên mặt, cho vào lò nướng 5 phút cho chuối vàng thơm. Bày bánh trên đĩa, ăn nóng hoặc nguội.

### **Lê hấp mật ong**



#### **Nguyên liệu:**

Lê: 300g

Mật ong: 20ml

#### **Cách làm:**

Lê gọt vỏ để cả quả vào một cái bát vừa với lê.

Đun sôi nước, cho cả bát vào hấp cách thuỷ. Trước khi cho lê vào nhớ đổ mật ong lên trên lê. Hấp và trở lê cho mật ong ngấm đều. Cứ khoảng 10 phút lật lê một lần. Hấp cho tới khi thấy lê có màu trong, nước ra gần ngập lê.

## **Chuối xốt mật, gừng tươi**

食譜

### ***Nguyên liệu:***

Chuối chín: 4 quả

Mật ong: 40ml

Gừng tươi: 10g

Vừng trắng: 1/2 thìa

Chanh, muối vừa đủ

### ***Cách làm:***

Bóc vỏ chuối, bỏ những sợi xơ bên ngoài. Ngâm chuối vào nước sôi để nguội có pha ít muối, chuối sẽ không bị thâm đen, để ráo. Gừng tươi gọt vỏ, rửa sạch, thái lát mỏng, đập giập.

Dun nóng nhẹ mật ong trong chảo, cho gừng tươi vào đảo đều. Thêm chuối vào xào nhanh tay. Tắt bếp, vắt vào ít nước cốt chanh, trộn đều. Bắc chảo khác lên bếp, vặn lửa nhỏ để chảo nóng, cho vừng vào rang vàng thơm. Đảo nhanh tay và đều để vừng không bị cháy, giữ lửa nhỏ cho đến khi vừng vàng đều, tắt bếp. Dọn chuối ra đĩa, để nguyên quả hay thái khoanh tuỳ thích. Rắc thêm vừng rang vàng.

## **Cam xốt mật ong, kem hạnh nhân**

食譜

### ***Nguyên liệu:***

Cam vàng: 2 quả

Mật ong: 30ml

Hoa hồi, đinh hương, hạnh nhân mỗi thứ một ít

**Cách làm:**

Cam rửa sạch vỏ, bỏ đôi quả cam theo chiều dọc. Tách lấy ruột, tách bỏ phần vỏ trắng còn bám bên ngoài. Thái miếng vừa ăn, bỏ hạt. Cho hoa hồi, nụ đinh hương vào một cái chảo khô, sạch rang trên lửa nhỏ cho dậy mùi thơm. Đảo đều và nhanh tay để hoa không cháy khét. Tắt bếp, cho mật ong vào đảo nhanh tay để mật được thơm. Thêm cam vào, trộn đều. Cho vào ngăn mát tủ lạnh. Khi ăn, cho cam vào lại phần vỏ, dùng với kem hạnh nhân.

### Sườn nướng mật ong



**Nguyên liệu:**

Sườn non: 300g

Sả: 10g

Mật ong: 40ml

Tỏi băm, ớt băm, dầu ăn, nước mắm, đường, mì chính, hạt nêm.

**Cách làm:**

Sườn rửa nước muối, chặt miếng hơi dài hoặc nguyên thanh. Ướp với 4 thìa cà phê nước mắm + 2 thìa cà phê đường + 20ml mật ong + mì chính + tiêu + sả băm + tỏi băm + ớt băm + 3 thìa dầu ăn, tất cả trộn đều, để trong tủ lạnh 3 - 4 tiếng.

Bật lò nướng 180°C nướng khoảng 10 - 15 phút cho miếng sườn chín tái rồi lấy ra cho vào thau sườn ướp lại, nướng lần lượt cho hết, sau đó cho 20ml mật ong còn lại vào trộn đều, chừng nào ăn thì nướng lần 2 để lấy màu sườn cho đẹp và nướng ở nhiệt độ 25°C. Ăn nóng với cơm.

## Nước táo mật ong

食譜

### *Nguyên liệu:*

Nước táo ép: 60ml

Nước cam: 30ml

Mật ong: 15ml

### *Cách làm:*

Cho nước táo và nước cam vào máy xay sinh tố. Cho mật ong vào. Nạo một ít vỏ cam để tăng mùi thơm. Xay cho tất cả hoà quyện với nhau.

Mách nhỏ: Nếu không có máy xay thì bạn có thể dùng bình lắc nhưng phải giảm "liều lượng" xuống một nửa.

## Dứa nấu đường phèn

食譜

### *Nguyên liệu:*

Dứa chín: 300g

Đường phèn: 100g

Nước lọc, 1 ống vani, 1/4 thìa cà phê muối.

### Cách làm:

Dứa rửa sạch, gọt vỏ, cắt bỏ mắt lõi. Sau đó, thái miếng vuông, cạnh 1,5cm. Đường phèn già hơi nát, cho vào nồi nấu tan với nước trên lửa vừa. Để hơi nguội rồi lược qua rây nhầm bỏ chỉ và cặn có trong đường. Thả dứa vào nước đường phèn, nấu thêm 3 phút trên lửa nhỏ. Tắt bếp, thêm vani và muối vào, khuấy đều. Chờ cho nước thật nguội, sau đó cho vào ngăn mát tủ lạnh.

## Me ngâm cam thảo

300g

### Nguyên liệu:

Me xanh: 300g

Đường cát trắng: 200g

Ớt sừng: 1 quả

1 thìa cà phê át bột, 1/4 thìa cà phê bột cam thảo, 2 thìa nước mắm ngon, muối.

### Cách làm:

Nấu tan 200g muối với 1 lít nước, để nguội. Me rửa sạch, ngâm nước muối 1 ngày, tách vỏ, xé đường dọc theo quả me, lấy bỏ hạt. Dùng tăm xăm khắp quả me, ngâm me qua nước sôi, vớt ra để ráo. Ớt sừng bóc bỏ hạt, thái sợi. Ướp me với 200g đường, để khoảng 2 tiếng. Xếp me và ớt sừng vào lọ thuỷ tinh.

Nước ngâm: Đun sôi 1/2 lít nước, 200g đường, 1/3 thìa cà phê muối, bột cam thảo, ớt bột và nước mắm, để

nguội. Rót hỗn hợp vào lọ, đậy nắp, sau 2 - 3 ngày là dùng được

## Bánh cuốn

食譜

### *Nguyên liệu:*

Nấm hương: 60g

Đậu phụ khô: 3 miếng

Mã thây: 150g

Bột xút: 10g

Bột ngũ vị hương: 0,3g

Măng: 150g

Gừng: 10g

Bột mì: 10g

Dầu ăn, mì chính, nước tương, rau thơm vừa đủ

### *Cách làm:*

Nấm hương ngâm nước bỏ chân, rửa sạch, bóc đôi. Măng thái sợi rộng 0,5cm. Bột mì cho vào bát, đổ 150ml nước, nước tương, mì chính, bột xút vừa đủ, trộn đều.

Cho ít dầu ăn vào chảo, đun nóng cho nấm hương vào đảo qua, cho tiếp măng, mã thây, đảo đến khi chín đều, cho nước tương, bột ngũ vị hương, mì chính trộn đều, múc ra để săn.

Đậu phụ khô thái miếng nhỏ dài 8cm, rộng 3cm, lấy một miếng cho nấm hương, măng, mã thây, gừng, mỗi thứ 1 sợi, bày ngay ngắn, sau đó cuộn chặt, chỗ tiếp

giáp lấy bột mì dán lại, đem chiếc bánh cuốn đó bỏ vào trong bột mà tẩm đều, làm như vậy đến khi hết các miếng đậu phụ khô.

Cho tiếp dầu ăn vào chảo đun nóng, cho bánh cuốn tẩm bột vào rán giòn, rắc rau thơm lên phía trên lúc đang nóng là được.

## **Canh trứng gà, bách hợp**

8008

*Nguyên liệu:*

Bách hợp: 7 cây

Trứng gà: 1 quả

*Cách làm:*

Ngâm bách hợp trong nước 1 đêm, rửa sạch cho vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun to lửa đến khi bách hợp chín nhừ.

Đập trứng gà, bỏ lòng trắng, lấy lòng đỏ đánh tan, cho vào canh khuấy đều, đun thêm một lúc là được.

Dùng lúc đang nóng, mỗi ngày 1 lần.

## **Nước thanh yết**

8008

*Nguyên liệu:*

Ô mai bỏ hạt: 50g

Sa sâm: 50g

Cát cánh: 50g

Cam thảo: 50g

Mạch dong: 50g

Huyền sâm: 50g

**Cách làm:**

Cho các vị thuốc vào cối giã nát, trộn đều để sẴn.

Khi dùng, mỗi lần lấy ra 15g, bỏ trong cốc trà, rót nước sôi hâm khoảng 1 tiếng, uống ngày 3 lần.

### Nước lê, ngó sen



**Nguyên liệu:**

Lê: 500g

Ngó sen: 500g

**Cách làm:**

Lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ, bọc trong vải xô sạch, vắt lấy nước. Ngó sen chặt bỏ đốt, bóc vỏ, rửa sạch, thái nhỏ, cũng vắt lấy nước qua vải xô. Trộn đều hai thứ nước đó lại với nhau là được.

Uống hàng ngày.

### Cháo chim cút



**Nguyên liệu:**

Thịt chim cút: 150g

Thịt lợn ba chỉ: 50g

Gạo tẻ: 100g

Đậu đỗ: 50g

Hành, gừng, muối, nước luộc thịt, dầu vừng, tiêu, mì chính vừa đủ

### **Cách làm:**

Thịt chim cút rửa sạch, bỏ trong bát, cho hành thái khúc, bột gừng, muối, thịt ba chỉ thái mỏng, cho vào lồng hấp đun to lửa đến khi chín nhừ.

Gạo tẻ, đậu đỗ đãi sạch, cùng cho vào nồi, đổ nước luộc thịt, đun to lửa nấu thành cháo, cho thịt chim cút, thịt lợn, dầu vừng, tiêu, mì chính đun chín là được.

## **Bánh quyýt đường**



### **Nguyên liệu:**

Quýt: 500g

Đường: 500g

### **Cách làm:**

Quýt bóc vỏ, bỏ hạt, cho vào nồi, cho đường vào ướp trong một ngày, khi các múi quýt ngấm hết đường, đun nhỏ lửa đến khi nước đặc.

Lấy muôi ấn cho các múi quýt dẹt thành bánh, trộn tiếp với 250g đường, để trong đĩa to, phơi gió cho khô, đựng vào lọ sứ là được.

Khi dùng, mỗi lần 5 - 8 múi, ngày 3 lần.

## Bưởi ướp mật ong

❖❖❖

### *Nguyên liệu:*

Múi bưởi: 500g

Mật ong: 250g

Rượu trắng vừa đủ

### *Cách làm:*

Múi bưởi bóc vỏ, bỏ hạt, ngắt từng miếng, bỏ trong bình sứ, đổ rượu vừa phải, đậy nút, bịt kín miệng lọ ngâm 1 ngày.

Ngày hôm sau, cho múi bưởi vào nồi, đun đến khi đặc thì cho mật ong, trộn đều là được. Khi nguội đựng trong lọ dùng dần.

Mỗi ngày ăn 3g, ngày 3 lần.

## Kẹo cao lê

❖❖❖

### *Nguyên liệu:*

Xuyên bối mẫu: 30g

Bách bộ: 50g

Bán hạ chế: 30g

Bột vỏ quýt: 30g

Hạnh nhân: 30g

Tiền hồ: 30g

Lê: 1kg

Bột phật thủ: 10g

Đường trắng: 500g

### **Cách làm:**

Lê rửa sạch, thái nhỏ, cho vào ấm sắc thuốc, cho tiếp xuyên bối mẫu, hạnh nhân, bách bộ, tiền hồ, bán hạ chế, cam thảo. Đổ nước sắc, sau khi sôi, cứ 20 phút chất nước thuốc ra một lần, tất cả 4 lần, sau đó đổ lần lại với nhau, cho vào nồi đun to lửa cho sôi, đun đến khi đặc, cho đường trộn đều, tiếp tục nấu đến khi đặc dính, cho tiếp bột vỏ quýt và bột phật thủ, khuấy đều, đun nhỏ lửa.

Đổ đường thuốc ra đĩa sứ to có phết dầu ăn, khi hơi nguội, dồn nén cho phẳng, lấy dao cắt thành từng thỏi là được. Đựng kẹo cao lê trong hộp đựng đường.

Khi dùng, mỗi lần ăn 1 thỏi, ngày 3 lần.

### **Chè quất, mộc nhĩ**



#### *Nguồn liệu:*

Mộc nhĩ đen: 50g

Quất: 10 quả

Đường: 50g

### **Cách làm:**

Mộc nhĩ đen ngâm nước, rửa sạch, thay nước mới ngâm tiếp khoảng 1 tiếng, sau đó lấy dao cắt thành từng cánh nhỏ, bỏ chân, vớt ra cho vào nồi, đun to lửa đến khi mộc nhĩ chín nhừ, canh đặc sánh, cho đường, đun thêm, khi đường hoà tan múc ra bát, cho quất vào là được.

## **Bánh sữa mật ong**

500g

### **Nguyên liệu:**

Sữa tươi: 300ml

Bột rau câu: 5g

Đường cát trắng: 50g

Mật ong: 50ml

Dâu tây tươi: 50g

### **Cách làm:**

Làm mứt dâu: Dâu tây rửa sạch, bỏ cuống, thái hạt lựu. Ướp với 500ml mật ong khoảng 5 phút cho ngấm. Cho dâu vào chảo, đặt lên bếp với lửa nhỏ khoảng 3 - 5 phút. Cho sữa tươi và đường vào nồi khuấy tan. Bỏ tiếp rau câu vào khuấy đều. Đặt nồi lên bếp, nấu với lửa vừa, khi vừa sôi, hớt bọt, tắt bếp.

Rót hỗn hợp sữa tươi, đường, rau câu vào khuôn nhôm loại nhỏ. Để nguội rồi cho vào ngăn mát tủ lạnh. Khi đã đông cứng, lấy bánh sữa ra khỏi khuôn. Bày bánh ra đĩa, rưới mứt dâu mật ong lên.

## Nước cam ép mật ong

சோசு

### *Nguyên liệu:*

Cam vàng: 2 quả

Mật ong: 30ml

Đá viên

### *Cách làm:*

Rửa sạch 1 quả cam, gọt hết phần vỏ, cắt đôi lấy phần hạt, cho vào máy ép trái cây ép lấy nước. Tiếp đến, lấy quả cam khác cắt một khoanh mỏng để trang trí, phần cam còn lại lột bỏ lớp vỏ lụa bên ngoài, tách rời từng múi cam ra, bỏ hạt. Cắt cam thành hạt lựu lớn. Cho nước cam, mật ong, cam cắt hạt lựu, đá viên vào bình lắc, lắc đều tay.

## Hồng trà cam

சோசு

### *Nguyên liệu:*

Hồng trà: 2 thìa cà phê (có thể thay bằng trà lipton)

Cam vàng: 1 quả

Mật ong: 30ml

Nước sôi: 500ml

### *Cách làm:*

Cam cắt nhỏ, dùng luồn vỏ, cho trà vào ấm pha với 500ml nước sôi, sau đó cho luồn phần cam đã cắt nhỏ

vào, đậy nắp khoảng 5 phút và cho mật ong vào khuấy đều là dùng được.

## Hồng trà táo

食譜

### Nguyên liệu:

Táo: 1 quả

Hồng trà: 2 thìa cà phê

Mật ong: 35ml

Nước sôi: 500ml

### Cách làm:

Táo rửa sạch, bỏ hạt cắt nhỏ. Cho hồng trà vào ấm, pha với khoảng 500ml nước sôi, cho cả phần táo vào, đậy nắp khoảng 5 phút, sau đó cho mật ong vào, khuấy đều là được.

## Gỏi sữa dưa chuột

食譜

### Nguyên liệu:

Sữa muối: 1 gói

Dưa chuột: 1 quả

Tỏi tây: 1 cây

1 thìa nước mắm + 2 thìa đường + 1 thìa giấm

### **Cách làm:**

Súp sợi, xả nước lạnh nhiều cho hết mặn. Chần nước sôi, vớt ra để ráo nước. Dưa chuột gọt vỏ bỏ hạt cắt mỏng. Tỏi tây tước sợi. Pha nước mắm, đường, giấm thành hỗn hợp chua ngọt, trộn tất cả hỗn hợp trên.

Lưu ý: Súp muôn giòn phải chần qua nước sôi, miếng súp sẽ nở to và giòn hơn.

### **Bún súp**



#### **Nguyên liệu:**

Súp: 100g

Bún: 300g

Cá thu băm nhỏ: 70g

Mắm ruốc Huế, dứa, dầu điều, ớt sa tế.

1/2 lòng đỏ trứng gà, hạt nêm, tiêu, dầu ăn.

Rau muống bào, giá đỗ, rau thơm, hành lá.

#### **Cách làm:**

Dầu hành lá rửa sạch thái nhỏ. Súp xả nước nhiều lần cho sạch, thái thành sợi, chần qua để ráo. Quết dẻo cá thu với dầu hành, chút nước mắm, tiêu. Một nửa phần cá, viên thành từng viên tròn nhỏ đem rán vàng. Nửa phần cá còn lại ém vào khuôn, thoa lòng đỏ trứng lên trên, đem hấp chín, để nguội, thái miếng vừa ăn. Bắc chảo dầu nóng phi thơm hành tỏi, cho dầu điều, dứa thái nhỏ vào xào qua rồi trút vào nồi nước (chừng 2 bát to nước) đun sôi, hớt bọt, nêm hạt nêm vừa ăn. Bún

chần qua nước sôi, cho ra bát, xếp cá, sứa, hành lá lên trên, chan ngập nước dùng đang sôi. Ăn kèm rau, giá đỗ, mắm ruốc và ớt sa tế.

## Đậu phụ xào hạnh nhân



### *Nguyên liệu:*

Đậu phụ trắng: 2 bìa (thái miếng vuông vừa ăn)

Ớt ngọt: 1 quả (thái miếng)

Hạnh nhân thái lát: 1 bát (rang săn)

Cần tây: 1 nhánh (thái xéo)

Bột nǎng, hành lá thái khúc, gừng thái sợi

Dầu ăn nước tương, hành tây băm nhuyễn, lạc rang giã giập.

### *Cách làm:*

Ướp đậu phụ với nước tương khoảng 1 - 2 tiếng cho ngấm. Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, khi dầu nóng, cho đậu phụ đã ướp vào, xào nhanh tay cho đến khi cạnh hơi vàng, múc ra đĩa. Cùng chảo đó, để lên bếp trở lại, cho thêm một ít dầu ăn vào. Cho ớt ngọt, cần tây, hành lá và gừng vào xào khoảng 5 phút. Hoà tan bột nǎng và nước với nhau. Khi rau vừa chín tới, cho hỗn hợp nước bột nǎng vào, xào cho vừa đặc. Sau đó cho đậu phụ đã xào trước đó vào, cho hành tây, hạnh nhân vào sau cùng, xào đều tay. Nêm cho vừa ăn, rắc lạc lên trên.

## Bánh nhân củ cải

食譜

### *Nguyên liệu:*

Củ cải trắng: 250g

Thịt lợn nạc: 100g

Bột mì: 250g

Gừng, hành, muối, dầu ăn vừa đủ

### *Cách làm:*

Thịt lợn nạc rửa sạch, thái sợi. Củ cải trắng gọt vỏ  
rửa sạch, thái sợi, cho dầu vào chảo xào qua củ cải, bắc  
ra, cho thịt lợn nạc vào trộn thành nhân củ cải.

Bột mì đổ nước nhào thành khối bột, chia ra thành  
miếng nhỏ, dàn mỏng, cho nhân vào nặn thành bánh.

Đun chảo cho nóng, cho một ít dầu ăn vào, khi nóng  
già cho bánh vào rán chín là được.

## Cá mè om hoàng kỳ

食譜

### *Nguyên liệu:*

Cá mè: 750g

Hoàng kỳ: 10g

Nấm hương: 10g

Măng khô: 15g

Đảng sâm: 6g

Rượu, muối, nước tương, hành, tỏi, mì chính, bột đậu, nước gừng, dầu ăn, nước luộc thịt vừa đủ

### Cách làm:

Cá mè đánh vảy, bỏ mang, ruột, rửa sạch, lấy dao trổ hoa chữ thập trên mình cá. Hoàng kỳ, đảng sâm thái miếng dày. Nấm hương ngâm nước bồ đới, gừng, hành, tỏi rửa sạch.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn đun nóng, cho cá mè vào rán vàng.

Cho một ít dầu ăn vào chảo, cho đường, đảo đến khi chuyển màu, cho cá đã rán vào, cho hoàng kỳ, đảng sâm, nước luộc thịt, hành, tỏi, đun nhỏ lửa om đến khi nước đặc, cá chín kỹ, vớt cá ra đĩa to, bỏ hoàng kỳ, đảng sâm, cho tiếp măng, nấm hương, mì chính, muối, rượu, nước tương, khi sôi vớt bỏ váng mỡ, cho bột đậu, dầu ăn, nước gừng vào. Rưới nước lèn mình cá mè là được.

## Mì xào cà rốt rau cải

800g

### Nguyên liệu:

Mì vắt: 300g

Đậu phụ: 1 bìa

Đậu Hà Lan: 100g

Súp lơ xanh, cải trắng: mỗi loại 100g

Cà rốt: 1 củ

Bí ngòi: 1 quả

Dầu ăn, nước luộc gà, dầu hào, muối, đường, bột nǎng, tỏi băm, hạt nêm, giấm, tiêu, tương ớt.

### Cách làm:

Đậu Hà Lan cắt bỏ hai đầu rửa sạch. Súp lơ xanh ngâm nước 10 phút, rửa lại cắt miếng vừa ăn. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, bào mỏng rửa sơ, cắt xéo hay tia hoa tuỳ ý. Cải trắng ngâm nước rửa sạch, cắt khúc. Đậu phụ cắt miếng vuông vừa ăn. Bí ngòi gọt vỏ, bỏ hạt rửa sạch cắt xéo.

Cho vào nồi một lượng nước vừa đủ nấu sôi, sau đó trung lần lượt phần rau củ, không trung bí ngòi, cho rau củ trung ra rổ để ráo.

Đặt chảo lên bếp, cho một ít dầu ăn đợi dầu nóng già, cho mì vào rán, trước khi rán nên rủ rủ mì cho rơi ra, nên cho từng ít một, dừng cho hết một lúc, mì rán phồng lên, vàng là được, vớt mì ra để cho ráo dầu, sau đó cho vào đĩa.

Trút bỏ phần dầu rán vào tô, chừa lại một ít dầu trong chảo, đợi chảo nóng trở lại, cho tỏi vào phi thơm, cho bí ngòi vào xào sơ và cho hết tất cả phần rau củ đã trung vào xào chung, nêm 1 ít muối, sau đó cho phần rau xào này lên mặt đĩa mì.

Cách làm nước xốt: Cho nước luộc gà và dầu hào vào chảo đảo đều, nêm muối, đường và hạt nêm cho vừa ăn, dùng 1 thìa cà phê bột nǎng hòa với nước, khuấy đều cho tan bột, rưới phần bột nǎng này vào chảo nước dùng, đảo lại cho đều, khi nước xốt sánh thì tắt bếp, cho hết phần xốt này lên đĩa mì, dọn mì lên ăn nóng, khi ăn cho ít tương ớt và vài giọt giấm, tiêu, món mì sẽ thơm ngon hơn.

## Ngao xào tía tô

食譜

### *Nguyên liệu:*

Ngao: 400g

Lá tía tô: 10g

Thịt ba chỉ: 50g

Hành tây: 1/2 củ

Ớt sừng, tỏi băm, hạt nêm, đường, dầu ăn

### *Cách làm:*

Ngao rửa sạch, cho vào nồi với một ít nước, nấu cho ngao vừa nở miệng, gỡ bỏ một bên vỏ ngao. Thịt ba chỉ rửa sạch, xắt hạt lựu. Hành tây lột vỏ xắt hạt lựu. Ớt sừng xắt sợi ngắn. Lá tía tô nhặt rửa sạch, thái nhỏ. Cho dầu vào chảo phi thơm tỏi và hành tây. Cho thịt ba chỉ vào xào săn. Cho ngao vào, nêm gia vị vừa ăn, rắc tía tô và ớt vào, tắt bếp. Xếp ngao ra đĩa, dùng nóng.

Mẹo nhỏ: Ngao mua về nên ngâm nước có giấm để ngao nhả sạch cát, sau đó rửa lại rồi mới chế biến, vì ngao sống trong cát nên rất dễ có cát lao xao không ngon. Khi luộc, cho nước vừa tráng nồi, luộc lửa lớn để ngao mau mở miệng mà vẫn giữ được vị ngọt của ngao. Không luộc quá kỹ ngao teo lại mất ngon.

## Thịt ếch xào gừng tỏi

食譜

### *Nguyên liệu:*

Ếch: 300g

Tỏi băm: 50g

Gừng băm: 50g

Hành, dầu hào, dầu ăn, muối, đường trắng, mì chính, rượu trắng, bột năng, nước tương.

### **Cách làm:**

Éch làm sạch, chặt nhỏ, cho dầu hào, muối, đường, mì chính, rượu vào ướp khoảng 15 phút. Bắc nồi lên bếp cho ăn vào, dầu nóng cho hành, tỏi, gừng băm vào phi thơm, rồi cho nước tương vào, kế đến cho thịt éch vào xào trên lửa lớn, đến khi chín 70% thì cho bột năng vào là được.

## **Chuối xào gừng**



### **Nguyên liệu:**

Chuối khô: 150g

Chuối sứ: 2 quả

Gừng, vừng trắng, lạc, đường (mỗi thứ 50g)

### **Cách làm:**

Chuối sứ tươi lột vỏ, xắt lát mỏng. Chuối khô xắt nhỏ. Vừng rang vàng, lạc rang vàng, giã nhỏ. Gừng gọt vỏ xắt sợi. Bắc chảo lên bếp, cho chuối khô, chuối sứ tươi xắt lát mỏng và đường vào đảo đều trên lửa nhỏ. Khi chuối dẻo lại, cho gừng, lạc và vừng vào trộn đều. Để nguội, cho ra đĩa.

## Cải bẹ xanh xào gừng

食譜

### Nguyên liệu:

Cải bẹ xanh: 500g

Gừng: 1 củ thái chỉ

Hạt nêm, dầu ăn, tỏi

### Cách làm:

Rửa sạch cải và cắt thành miếng nhỏ. Đun sôi nước, chần cải sơ qua rồi vớt ra vảy ráo. Tỏi lột vỏ băm nhỏ. Cho tỏi, gừng vào chảo dầu phi thơm, cho cải vào xào trên lửa lớn. Cho hạt nêm vừa ăn. Chú ý không để cải quá chín, chỉ hơn chuyển sang màu xanh lục tươi là được.

## Thịt gà nấu nho

食譜

### Nguyên liệu:

Thịt đùi gà: 500g

Nho tươi: 300g

Nước nho hộp: 100ml

Dứa: 1/4 quả băm nhỏ

Cân tây: 30g

Nước dùng, hành tím, hạt nêm, muối, tiêu, bỏ rượu vang

### **Cách làm:**

Thịt gà rửa sạch chặt miếng vừa ăn, ướp với hành tím băm, muối, tiêu, hạt nêm khoảng 20 phút cho ngấm. Nho tươi lột vỏ để nguyên quả phân nửa, phần còn lại băm nhỏ. Cần tây, rửa sạch cắt đoạn 2cm. Cho củ hành tím vào chảo xào với bơ hơi vàng, cho dứa, nho băm nhỏ vào, sau đó cho gà vào xào cho đến lúc săn thịt.

Cho nước nho và nước dùng vào nấu cho mềm gà rồi cho nho còn nguyên quả, cần tây vào. Sau cùng cho rượu vang vào, nêm lại cho vừa ăn. Gà nấu nho ăn với bánh mì và muối tiêu chanh.

### **Cháo tía tô**



#### **Nguyên liệu:**

Lá tía tô: 15g

Gạo tẻ: 60g

Một ít hạt nêm

#### **Cách làm:**

Lá tía tô rửa sạch, thái chỉ, gạo tẻ vo sạch. Cho gạo vào nồi với lượng nước vừa đủ, nấu với lửa liu riu, khi cháo nhừ cho tía tô vào, nấu cho sôi tiếp một lát rồi cho hạt nêm vừa ăn. Dùng trong các trường hợp bị cảm do phong hàn kèm khí trệ, thể hiện các triệu chứng phát nhiệt, sợ lạnh, nhức đầu, không đổ mồ hôi, hen suyễn, tức ngực, buồn nôn, sình bụng, ít ăn.

## Dọc mùng cuốn tía tô

食譜

### Nguyên liệu:

Dọc mùng: 1 cây

Lá tía tô: 1 nắm

Thịt bò, chả quế mỗi loại: 100g

Đu đủ xanh bào sợi, cà rốt bào sợi mỗi loại: 50g

Cải bó xôi: 1 cây (hoặc cải thìa)

Ớt sừng, muối, dầu vững, đường, hành lá, nước mắm

### Cách làm:

Chả quế, thịt bò, ớt sừng thái sợi. Dọc mùng tước xơ, cắt khúc dài 30 x 20mm, bóp muối xả nước để ráo. Tía tô, hành lá rửa sạch, cà rốt, đu đủ xanh ngâm nước muối rửa kỹ, vớt ra để ráo. Cải bó xôi rửa sạch, cắt khúc cả lá lẫn thân. Bắc nước sôi, cho muối và dầu vững vào, sau đó lần lượt cho thịt bò, dọc mùng, cải bó xôi, hành lá vào nhúng thật nhanh (thịt bò nhúng 2 phút, các loại rau cải nhúng 1 phút).

Trải lá tía tô ra (nếu lá nhỏ thì lấy 2 lá chồng lên nhau) cho dọc mùng, thịt bò, chả quế, cải bó xôi, đu đủ xanh, ớt sừng, cà rốt lên trên, dùng cọng hành lá cuộn chặt lại. Chấm kèm nước mắm, đường, ớt.

## **Canh thịt gà gừng**

### ***Nguyên liệu:***

Thịt lườn gà: 300g (hoặc thịt lợn)

Gừng tươi: 100g

Rượu trắng, hạt nêm, dầu ăn, hành.

### ***Cách làm:***

Thịt gà rửa sạch, lọc xương, phần thịt xắt miếng mỏng, ướp với hạt nêm khoảng 10 phút. Cho xương vào nồi nước lạnh, ninh làm nước dùng.

Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn, phi thơm hành gừng, cho thịt vào xào, nêm rượu trắng, hạt nêm vừa miệng vào nồi nước dùng gà, đun sôi, vặn nhỏ lửa đun khoảng 10 phút. Ăn nóng.

## **Cà bát xào thịt, lá tía tô**

### ***Nguyên liệu:***

Thịt ba chỉ: 100g

Cà bát: 200g

Lá tía tô: 10g

Hạt nêm, tiêu, đường, nước mắm, dầu ăn, tỏi

### ***Cách làm:***

Thịt ba chỉ cạo rửa sạch, cắt miếng vừa. Cà bát rửa sạch, cắt múi cau. Tỏi lột vỏ xắt lát. Lá tía tô rửa sạch

xắt sợi. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho tỏi vào phi thơm, kế tiếp cho thịt vào xào săn, nêm hạt nêm, đường, nước mắm.

Tiếp đến cho cà vào, thêm 1/2 bát nước, xào cho chín, nêm vừa ăn. Cho lá tía tô vào, xóc đều, tắt bếp. Cho cà ra đĩa, rắc tiêu.

Mẹo nhỏ: Cà bát hay còn gọi là cà đĩa, giống cà pháo nhưng quả lớn hơn cà chua. Khi xắt cà, nên xắt ngay vào bát nước muối pha loãng để cà không bị thâm. Khi xào nên để lửa lớn, xào nhanh tay sao cho cà ngấm mà không bị nhũn. Xắt miếng mỏng vừa, vì loại cà này lâu ngấm.

## Củ cải hầm cánh gà

Thực

### Nguyên liệu:

Củ cải tươi: 300g

Cánh gà: 3 cái

Nấm hương: 10g

Đậu Hà Lan, hành lá, gừng, nước tương, rượu, vừng, ớt, dầu ăn.

Hạt nêm, muối, tiêu, đường.

### Cách làm:

Cánh gà rửa sạch, chặt miếng đem tẩm ướp với chút muối, hạt nêm, tiêu khoảng 20 phút. Cho chút dầu vào chảo đun nóng, cho cánh gà vào rán chín vàng cả hai mặt. Củ cải gọt vỏ, rửa sạch thái khoanh tròn có độ dày 2cm. Hành lá thái khúc. Nấm hương ngâm nước nóng cho nở. Đậu Hà Lan nhặt, rửa sạch.

Cho củ cải, nấm hương, đậu Hà Lan vào nồi, đổ nước vào ngập củ cải đun vừa lửa. Nồi canh sôi, xếp cánh gà vào, cho rượu, nước tương, hạt nêm, đường vào đun nhỏ lửa cho nước cạn bớt, củ cải chín mềm cho hành lá vào là được.

### Củ cải xào thịt



#### *Nguyên liệu:*

Củ cải tươi: 200g

Thịt lợn: 100g

Hành hoa, hạt tiêu, dầu ăn

Hạt nêm từ thịt

#### *Cách làm:*

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng mỏng vừa ăn. Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, cắt con chì. Hành hoa rửa sạch cắt khúc dài khoảng 5cm. Cho chút dầu vào chảo đun nóng, cho thịt vào đun to lửa, sao cho hơi vàng cạnh là được. Cho hạt nêm, củ cải vào xào cùng, rắc hạt tiêu lên trên trộn đều. Khi củ cải gần chín đổ hành hoa vào đảo nhanh tay rồi múc ra đĩa ăn nóng.

### Cháo củ cải



#### *Nguyên liệu:*

Củ cải tươi: 250g

Gạo tẻ: 100g.

Một ít muối

**Cách làm:**

Củ cải gọt vỏ, rửa sạch củ cải, thái nhỏ, gạo đái sạch. Cho gạo và củ cải vào nồi, thêm một lượng nước vừa đủ nấu thành cháo (cũng có thể giã củ cải lấy nước nấu cháo), nêm muối vừa ăn. Ăn nóng, điềm tâm.

Công dụng: Hoá đờm, giảm ho, tiêu thực, giảm khát. Dùng chữa bệnh tiểu đường và viêm khí quản mạn tính, hen suyễn ở người cao tuổi.

**Bánh củ cải**



**Nguyên liệu:**

Củ cải: 400g

Bột gạo tẻ: 100g

Nấm hương: 10g

Lạp xưởng: 3 thanh

Dầu oliu, đường, hành lá xắt nhỏ

Dầu ăn, hạt nêm, tiêu.

**Cách làm:**

Củ cải gọt vỏ, xắt miếng nhỏ. Ngâm nấm hương trong nước ấm cho nở. Cho củ cải và một ít nước, cho nấm hương, lạp xưởng lên trên, bắc lên bếp, đậy vung, đun nhỏ lửa khoảng 30 phút, thỉnh thoảng đảo nhẹ tay kéo cháy. Lấy nấm hương, lạp xưởng ra, để nguội, xắt

nhỏ rồi cho trở lại vào chảo củ cải, xào đều lên, cho hạt nêm, đường, tiêu, dầu ô liu.

Dầm củ cải rồi trộn đều với bột gạo, đổ vào khay đã láng dầu ăn, cho vào nồi hấp chín khoảng 1 tiếng. Lấy bánh ra, rắc hành lá lên đợi nguội cho vào ngăn mát tủ lạnh để khoảng 2 tiếng. Xắt bánh thành những lát dày khoảng 1,5cm, cho vào chảo rán vàng đều hai mặt. Bày ra đĩa.

## Canh xương, củ cải, cà rốt

Thực vật:

*Nguyên liệu:*

Xương lợn: 300g

Củ cải trắng: 2 củ

Cà rốt: 1 củ

Hạt nêm, muối, tiêu, đường

Hành lá, rau mùi, hành tím

*Cách làm:*

Xương rửa sạch, chặt miếng vừa. Củ cải trắng gọt sạch vỏ, cắt khúc lớn. Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, xắt khoanh. Hành tím rửa sạch, nướng vàng, thơm. Hành lá, rau mùi nhặt rửa sạch, xắt nhuyễn.

Đặt nồi nước lên bếp, nước sôi cho củ hành tím và xương vào hầm lửa nhỏ. Nêm hạt nêm, muối, đường vừa ăn. Cho củ cải trắng và cà rốt vào hầm hai thứ vừa chín mềm. Cho hành lá, rau mùi, tiêu vào nồi. Tắt bếp, bắc xuống. Múc canh ra tô, ăn nóng.

## Bắp bò hầm củ cải

食譜

### *Nguyên liệu:*

Củ cải trắng: 300g

Bắp bò: 150g

Dạ dày bò: 100g

Gân bò: 100g

Dừa xiêm: 1 quả

Tỏi băm, hành tím băm, gừng thái sợi

Nước dùng, tương hột băm nhuyễn, chao trắng, nước tương, dầu vừng, dầu hào, muối, đường

### *Cách làm:*

Bắp bò cắt miếng vừa ăn. Dạ dày bò và gân bò rửa sạch, cắt miếng trung sơ. Dùng 1 cái bát cho tương hột + chao trắng + nước tương + dầu hào + dầu vừng + đường + tỏi + hành băm và muối, trộn hỗn hợp này lại với nhau để có loại nước xốt ướp thịt, sau đó dùng một nửa nước xốt này ướp với bắp bò và gân bò, để 1 tiếng cho ngấm. Cho nước dừa xiêm vào hầm. Cho ít dầu vào chảo đợi nóng, sau đó cho gừng và phần xốt còn lại vào xào sơ cho thơm, thả phần thịt đã ướp vào xào cho thịt săn, sau đó cho phần thịt đã xào thơm ra 1 cái nồi, đổ nước dừa xiêm vào nấu với lửa liu riu, nước dùng để hầm thịt nên cho kha khá, vì phần gân và bắp bò hầm hơi lâu, khi bắp bò gần mềm cho tiếp phần củ cải trắng vào hầm tiếp, hầm đến khi bắp và gân bò mềm là được, nêm lại gia vị cho vừa ăn, món này dùng nóng với cơm trắng.

## Thăn lợn xốt cà chua

600g

### *Nguyên liệu:*

Thăn lợn: 200g

Hành tây: 1/2 củ

Ớt ngọt: 1/2 quả

Dứa: 1/2 quả

Bột ngọt: 50g

Dầu ăn, hạt nêm, tiêu, tỏi

Xốt chua ngọt: 1/3 bát giấm trắng, 5 thìa súp đường trắng, 1 thìa cà phê muối, 1/2 bát xốt cà chua, 1 miếng gừng đập giập.

### *Cách làm:*

Thăn lợn rửa sạch, cắt miếng vuông, hành tây lột vỏ, cắt múi cau, ớt ngọt cắt miếng vuông, dứa cắt miếng vừa ăn, tỏi băm nhuyễn.

Ướp thăn lợn với hạt nêm và tiêu xay. Để cho ngấm, nhúng thăn lợn vào bột ngọt pha nước, rán vàng. Cho tất cả nguyên liệu làm xốt chua ngọt vào chảo, đun sôi lên sau đó giảm lửa đến khi nước xốt sệt lại là được. Xào tỏi băm với dầu ăn cho thơm. Thêm hành tây, ớt ngọt, cà chua và dứa vào chảo, xào đều. Cho tiếp xốt chua ngọt và thăn lợn vào chảo. Đảo đều cho tất cả nguyên liệu ngấm gia vị là được. Múc thăn lợn xốt chua ngọt vào đĩa, dùng nóng.

## **Canh cà chua rong biển**

食譜

### ***Nguyên liệu:***

Rong biển: 10g

Cà chua: 2 quả

Nấm đông cô: 100g

Nước mắm, hạt nêm, đường, dầu ăn, hành lá, rau mùi, tỏi phi.

### ***Cách làm:***

Cà chua bổ múi cau. Nấm cắt gốc, ngâm nước, rửa sạch. Rong biển thái sợi. Phi thơm tỏi với dầu ăn, cho cà chua vào xào 1 phút, nêm hạt nêm, nước mắm và đường vừa ăn.

Cho 1 tô nước vào nồi nấu sôi. Cho nấm vào chờ sôi lại thì thả rong biển vào, tắt bếp, rắc hành lá, rau mùi trên.

## **Rau muống xào thịt bò**

食譜

### ***Nguyên liệu:***

Thịt bò: 100g

Rau muống: 500g

Tỏi: 4 tép

Hạt nêm, tiêu, đường

Nước nấm, dầu ăn, bột ngọt

### **Cách làm:**

Rau muống nhặt khúc dài 7 - 8cm, bỏ bớt lá. Rửa sạch, để ráo nước. Bóc vỏ tỏi, 2 tép băm nhuyễn, 2 tép bào lát mỏng. Thịt bò rửa sạch thái miếng mỏng hình chữ nhật, ướp với 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê bột ngọt, 1/2 thìa cà phê dầu ăn.

Phi thơm tỏi cắt lát với 1/2 thìa dầu ăn, cho thịt bò vào xào nhanh, khi thịt vừa chín, tắt bếp. Phi thơm tỏi băm với dầu ăn trong chảo khác, xào rau muống. Nêm 1 thìa cà phê nước nấm, 1 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê đường. Cho thịt bò vào đảo đều, tắt bếp. Bày ra đĩa, rắc 1/2 thìa cà phê tiêu lên.

## **Đậu phụ nhồi thịt xốt cà chua**

8008

### **Nguyên liệu:**

Đậu phụ: 200g

Thịt lợn nạc: 100g

Mộc nhĩ đen: 10g

Cà chua: 2 quả

Hành khô, tiêu, muối, mì chính, dầu ăn, hành lá.

### **Cách làm:**

Đậu phụ cắt đôi, rán vàng hai mặt. Sau khi rán lấy dao nhọn rách ở giữa cạnh lớn của miếng đậu, giữ hai cạnh còn lại không bị rách, lấy ruột ra. Thịt lợn nạc rửa sạch, xay nhuyễn.

Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ. Mộc nhĩ đen ngâm nở, rửa sạch, cắt bỏ chân thái chỉ. Trộn mộc nhĩ, hành khô, với phần thịt và phần trắng hành lá, nêm 1/2 thìa cà phê tiêu, 1/2 thìa cà phê muối, 1 thìa cà phê mì chính. Chia nhán làm các phần bằng nhau.

Dồn nhán vào miếng đậu. Cà chua băm nhuyễn bỏ hạt. Chảo nóng cho dầu ăn vào đun nóng, cho cà chua vào xào. Nêm muối, mì chính cho vừa ăn, cho thêm 1/2 bát nước lạnh vào. Cho đậu vào, đậy kín vung đun sôi khoảng 10 phút, cho hành lá xanh vào bắc ra.

### Rau cải trắng xào thịt bò



#### *Nguyên liệu:*

Thịt bò: 200g

Rau cải trắng: 200g

Cà chua: 2 quả

Gừng, tỏi, nước mắm, mì chính, dầu ăn.

#### *Cách làm:*

Rau cải trắng nhặt rửa sạch, cắt khúc để ráo nước. Thịt bò rửa sạch, lọc gân, thái lát mỏng. Gừng gọt vỏ, rửa sạch thái miếng, giã nhỏ vắt lấy nước, bỏ bã. Tỏi bóc vỏ giã nhỏ, cà chua rửa sạch thái khoanh.

Ướp thịt với gừng, tỏi, một chút nước mắm, mì chính trong 15 phút. Bắc chảo lên bếp, đổ dầu ăn đun sôi, cho thịt bò vào xào nhanh tay, thịt chín tái xúc ra đĩa. Bắc chảo lên bếp lại, cho thêm dầu đun sôi, cho rau cải trắng vào đảo nhanh, đổ đĩa thịt bò vào xào chung

với rau, nêm lại vừa ăn, xúc ra đĩa có trang trí cà chua.  
Ăn nóng.

## **Canh rau cải đậu phụ**



### ***Nguyên liệu:***

Rau cải trắng: 200g

Đậu phụ: 2 bìa

Tiết lợn luộc chín: 200g

Nước mắm, mì chính, hành lá.

### ***Cách làm:***

Rau cải trắng rửa sạch để ráo nước, cắt khúc, đậu phụ rửa sạch cắt hình vuông, tiết lợn rửa sạch cắt miếng cỡ 1 - 2cm. Cho tiết vào nấu trước, 5 phút sau cho đậu phụ vào đun sôi, rau cải trắng cho vào sau cùng. Nêm nước mắm, mì chính cho vừa ăn, múc ra tô rắc hành lá lên trên.

## **Cháo cá mè, cà chua**



### ***Nguyên liệu:***

Bột gạo dinh dưỡng: 20g

Cà chua bỏ hạt băm nhuyễn: 20g

Thịt cá mè: 20g

Dầu ăn, hành, tỏi

### **Cách làm:**

Thịt cá mè băm nhuyễn, hoà với một ít nước cho tan đều. Cho dầu vào chảo, phi ít hành tỏi cho thơm, cho cà chua và cá vào xào. Cho nước vào đun sôi, bắc xuống để nguội bớt (khoảng 2 phút). Cho bột gạo vào khuấy cho bột mịn. Cho dầu vào khuấy cho dầu hoà đều.

### **Canh ngao cà chua**



#### **Nguyên liệu:**

Thịt ngao: 200g

Cà chua: 300g

Hành lá, rau răm, ớt, tỏi băm, ớt băm, nước mắm, muối, đường, dầu ăn.

#### **Cách làm:**

Cà chua cắt múi cau lớn. Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào chảo, dầu nóng, cho tỏi vào phi thơm, cho cà chua vào xào chín mềm, sau đó cho ngao vào và xào trên lửa lớn, nêm nước mắm, muối, đường hơi đậm. Cho nước sôi vào vừa một tô canh (khoảng 1 lít), đun sôi trở lại, nêm lại gia vị cho vừa ăn. Múc canh ra tô, cho hành lá, rau răm, ớt, tỏi băm. Dùng nóng với cơm hay bún đều ngon.

## **Canh cà chua thịt bò**

食譜

### ***Nguyên liệu:***

Thịt bò: 200g

Cà chua: 2 quả

Hành tím: 1 củ

Dầu ăn, nước mắm ngon, muối, tiêu, hành lá.

### ***Cách làm:***

Hành tím lột vỏ, thái lát mỏng. Bắc nồi lên bếp, cho một ít dầu ăn vào, dầu nóng, cho hành vào phi xém vàng, dậy mùi thơm. Thịt bò cắt lát mỏng. Cho vào 1 thìa cà phê nước mắm, muối, tiêu, hành và dầu phi thơm vào thịt. Trộn đều, ướp khoảng 30 phút. Bắc nồi lên bếp, cho 2 bát nước vào. Nước sôi, bỏ cà chua vào trung sơ rồi mang ra lột vỏ cà bỏ đi. Cắt cà chua ra thành dạng múi, rồi cắt thành khối vừa miệng ăn. Cho cà chua vào nồi nước sôi. Để cà chua chín khoảng 2 phút, nồi nước vừa sôi trở lại, cho thịt đã ướp vào. Thịt vừa tái chín tắt bếp. Lúc này mới nêm nước mắm vào sao cho vừa ăn.

## **Cá thu kho cà chua**

食譜

### ***Nguyên liệu:***

Cá thu: 500g

Cà chua: 300g

Hành lá, hành tím, tỏi.

Nước mắm, đường, muối, ớt, tiêu, dầu ăn.

**Cách làm:**

Cà chua xắt miếng, bỏ hạt.

Bắc chảo lên bếp, chảo nóng cho dầu vào, khử hành tỏi cho thơm. Cho cà chua vào xào sơ. Cho nước mắm, đường, muối, ớt, tiêu nêm vừa ăn, cho cá thu vào, hạ nhỏ lửa. Thỉnh thoảng trở cá cho ngấm gia vị. Nước sệt lại, cho hành lá xắt khúc dài vào, bắc xuống. Dùng nóng với cơm trắng.

### **Canh khế nấu hến**



**Nguyên liệu:**

Thịt hến: 200g

Khế chua: 2 quả

Cà chua: 2 quả

Hành lá, hành củ

Hạt nêm, đường, nước mắm, muối, dầu ăn.

**Cách làm:**

Hến rửa sạch, để ráo. Khế gọt bỏ bẹ cạnh rìa, thái lát 0,3cm. Cà chua thái múi cau. Hành lá bỏ rễ, thái nhuyễn. Hành tím bóc vỏ, băm nhuyễn. Đun sôi một lượng nước vừa đủ, cho thịt hến, khế chua, cà chua vào. Chờ nước sôi lại, cho hến đã xào vào, nêm 2 thìa cà phê

hạt nêm, 1/2 thìa cà phê muối, 1/2 thìa cà phê đường.  
Múc ra tô, rắc hành lá thái nhuyễn.

## Cá xào rong biển



### *Nguyên liệu:*

Cá quả: 200g

Rong biển: 10g

Cà chua: 1 củ

Cà rốt: 1/3 củ

Hành tím (6 củ), tỏi, dầu ăn.

Hạt nêm, dầu hào, đường, tiêu, rau mùi.

### *Cách làm:*

Thái vuông cá, ướp với 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê tiêu, đê 5 phút, hấp chín. Ngâm nở rong biển, thái miếng. Thái múi cà chua. Gọt vỏ cà rốt, dùng dao răng cưa thái sợi. Bóc vỏ hành tím, rửa sạch, chẻ đôi 3 củ, phần còn lại đập giập. Lột vỏ tỏi, đập giập.

Đun nóng dầu ăn, cho tỏi và hành tím đập giập vào, phi thơm, cho cà rốt, cà chua, rong biển vào xào, nêm hạt nêm, dầu hào, đường vừa ăn. Cho cá vào xóc đều, nhẹ tay để không bị nát, nếm lại vừa ăn. Cho cá xào ra đĩa, rắc tiêu, rau mùi thái nhỏ. Dùng nóng với cơm.

## **Canh cá mè nấu nấm tuyết**

食譜

### *Nguyên liệu:*

Nấm tuyết: 50g

Thịt cá mè: 100g

Rau má: 50g

Nấm rơm: 100g

Dầu ăn, hạt nêm, tiêu, hành tím

### *Cách làm:*

Thịt cá mè thái lát mỏng. Rau má rửa sạch xắt rối.  
Nấm tuyết ngâm nước 2 phút cho mềm, xé nhuyễn.  
Nấm rơm rửa sạch.

Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào, phi thơm hành tím.  
Cho một tô nước sôi vào, khoảng 5 phút sau lần lượt cho  
cá, nấm rơm, rau má, nấm tuyết vào, nấu thêm 5 phút.  
Trước khi bắc xuống, cho hạt nêm vào.

Mẹo nhỏ: Ngâm nấm tuyết bằng nước lạnh và khi  
nấu cho nấm vào sau cùng, tắt bếp ngay thì nấm mới  
giòn.

## **Chân giò hầm táo đỏ**

食譜

### *Nguyên liệu:*

Chân giò: 200g

Táo đỏ: 50g

Lạc: 50g

Đậu Hà Lan: 50g

Cà rốt: 100g

Hạt nêm, muối, đường, 1 chút tiêu.

### **Cách làm:**

Làm sạch chân giò, chặt miếng dày 2cm, xóc muối, rửa sạch, để ráo. Cà rốt gọt vỏ, tẩm hoa, thái khoanh dày 0,5cm. Táo đỏ ngâm nước ấm cho nở. Lạc luộc chín, bóc vỏ, để nguyên hạt. Đậu Hà Lan trưng nước sôi cho chín. Đun 1,2 lít nước, thả chân giò vào nấu sôi. Giò lợn mềm, cho đậu Hà Lan, cà rốt, táo vào, nêm hạt nêm, muối, đường vừa ăn. Nấu thêm 10 phút, tắt bếp. Múc chân giò hầm ra tô, rắc thêm tiêu.

## **Thịt lợn cuốn táo**



### **Nguyên liệu:**

Thịt ba chỉ: 150g

Củ cải: 100g

Táo xanh: 3 quả

Nước ép táo: 1 cốc

Bơ, cà rốt, mùi tàu, hạt nêm, giấm, tiêu, đường. Xốt mứt táo.

### **Cách làm:**

Táo xanh gọt vỏ, bỏ hạt thái hạt lựu. Cà rốt gọt vỏ cắt khoanh, luộc chín, xào với bơ, để riêng. Mùi tàu

nhặt rửa sạch đẻ ráo. Thịt ba chỉ rửa sạch, đẻ ráo, ướp chút hạt nêm, tiêu, cuộn tròn lại, dùng dây buộc chặt, hấp khoảng 30 phút. Mở lò nướng 210°C. Thoa bơ lên thịt lợn cuộn đã hấp, đặt vào vỉ nướng vàng, lấy ra, để nguội. Cho táo thái hạt lựu vào nấu với nước ép táo, đường, chút muối, giấm, dun nhỏ lửa cho đến khi đặc.

Thịt nguội, cắt thành từng khoanh vừa ăn. Dọn kèm cà rốt xào bơ, xốt mứt táo. Rắc rau mùi tàu lên trên.

### **Giò lợn hầm hạt dẻ**

800g

#### **Nguyên liệu:**

Giò lợn: 400g

Cà rốt: 100g

Nấm đông cô tươi: 50g

Hạt dẻ: 150g

Hành, mùi tàu, hạt nêm, muối, tiêu, đường.

#### **Cách làm:**

Giò lợn rửa qua nước muối, chặt miếng vừa ăn. Cà rốt gọt vỏ, tẩy hoa, thái khoanh. Nấm đông cô ngâm nước, rửa sạch, khứa chũ thập. Hạt dẻ rang chín, bóc vỏ, thái đôi. Cho giò lợn + 1 lít nước + 1 thìa cà phê muối vào hầm. Nước sôi, vớt bọt cho trong, đẻ lửa liu riu hầm giò gần mềm (nếu nước cạn thì cho thêm nước), cho cà rốt, hạt dẻ, nấm vào, nêm 1 thìa hạt nêm, 1 thìa cà phê đường, hầm đến khi thịt chín mềm. Múc giò ra tô, rắc tiêu, mùi tàu lên trên.

## Táo trộn củ cải

食譜

### *Nguyên liệu:*

Táo đỏ: 1 quả

Củ cải trắng: 1 củ

Mù tạt: 1 thìa cà phê

Nước cốt chanh, giấm, đường, muối

### *Cách làm:*

Táo rửa sạch, ngâm trong nước muối pha loãng khoảng 5 phút, để ráo, xắt lát mỏng. Củ cải gọt vỏ, xắt lát mỏng, tráng qua nước sôi cho đỡ cay và hắc. Trộn mù tạt, đường, giấm, nước cốt chanh làm nước xốt. Trộn đều củ cải, táo với một tí muối rồi rưới hỗn hợp nước xốt lên trên, để khoảng 10 phút cho ngấm rồi thưởng thức.

## Mực xào hành gừng

食譜

### *Nguyên liệu:*

Mực: 200g

Hành tây: 100g

Gừng, tỏi băm, hành tím băm.

Hạt nêm, nước mắm, đường, dầu vừng, dầu ăn, tiêu, muối, bột nǎng pha loãng.

### **Cách làm:**

Mực rửa sạch, cắt miếng vừa, ướp hạt nêm. Hành tây bóc vỏ, thái múi cau, bản to 1cm. Gừng gọt vỏ, thái sợi. Phi hành, tỏi với dầu ăn. Cho gừng thái sợi vào, sau đó cho mực, hành tây vào xóc đều. Nêm hạt nêm, muối, nước mắm, đường. Khi mực chín, cho bột năng pha loãng vào. Tắt bếp, thêm tiêu, dầu vừng.

### **Canh trái cây**



#### **Nguyên liệu:**

Mực: 100

Xương lợn: 300g

Táo Mỹ xanh: 1 quả

Dâu tây: 20g

Kiwi: 1/2 quả

Táo đỏ khô: 10g

Nấm tuyết: 20g

Muối, hạt nêm, đường

#### **Cách làm:**

Xương lợn hầm với một lượng nước vừa, nấu lấy nước dùng. Mực khứa mắt vông. Táo Mỹ, lê và kiwi gọt vỏ, cắt miếng. Dâu tây rửa sạch, bỏ cuống, cắt đôi. Táo đỏ khô và nấm tuyết ngâm nước cho nở mềm, rửa sạch để ráo. Nấm tuyết xé miếng vừa ăn. Bắc nồi nước dùng lên bếp, nêm muối, hạt nêm, đường vừa ăn rồi cho mực

vào nấu khoảng 5 phút. Cho tiếp các nguyên liệu còn lại vào nấu thêm 5 phút nữa. Tắt bếp.

**Mẹo nhỏ:** Xương lợn phải chần qua nước sôi, vớt ra rửa sạch rồi mới nấu thì nước dùng mới trong. Trái cây khi gọt bỏ ngâm vào nước đá để không bị thâm.

### Trà hoa cúc kỷ tử



#### *Nguyên liệu:*

Hoa cúc: 200g

Cây kỷ tử: 10g

Đường phèn một ít

#### *Cách làm:*

Nấu sôi khoảng 0,5 lít nước, sau đó cho hoa cúc, cây kỷ tử và đường phèn vào nấu khoảng 5 phút là được, đợi nước hơi nguội rót ra cốc dùng nóng.

### Trà hoa cúc, táo mèo



#### *Nguyên liệu:*

Hoa cúc: 20g

Táo mèo: 10g

Đường phèn vừa đủ

#### *Cách làm*

Hoa cúc rửa sạch vắt khô. Nấu sôi khoảng 0,5 lít nước, sau đó cho táo mèo, hoa cúc và đường phèn vào nấu khoảng 5 phút là dùng được.

## Thịt bồ câu hầm tỏi

食譜

### *Nguyên liệu:*

Bồ câu: 1 con

Tỏi: 30g

Rượu, muối, hạt nêm

### *Cách làm:*

Bồ câu cắt tiết, vặt bỏ lông, bỏ nội tạng, rửa sạch. Tỏi bóc vỏ đập giập trộn với ít muối, rượu. Cho vào bụng chim khâu lại, cho chim vào nồi và một lượng nước vừa đủ hầm chín, cho hạt nêm vừa ăn, múc ra bát ăn nóng.

## Dạ dày lợn hầm tỏi

食譜

### *Nguyên liệu:*

Dạ dày lợn: 500g

Tỏi: 100g

Sa nhân: 3g

Muối, rượu, hạt nêm

### *Cách làm:*

Dạ dày lợn xát muối rửa sạch, tỏi bóc vỏ đập giập, cùng sa nhân cho vào dạ dày khâu lại. Tất cả cho vào nồi thêm ít muối, rượu và lượng nước vừa đủ, hầm nhỏ lửa đến khi dạ dày mềm là được. Thêm hạt nêm vào cho vừa ăn.

## Thịt dê nấu tỏi

食譜

### *Nguyên liệu:*

Thịt dê: 250g

Tỏi băm: 50g

Gừng, rượu, hạt nêm, tiêu.

### *Cách làm:*

Thịt dê rửa sạch, thái miếng vừa phải, ướp với một ít tỏi. Cho dầu ăn vào chảo, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt vào xào tái. Đổ một lượng nước vừa phải nấu chín thịt, thêm một ít gừng giã giập, một ít rượu, hạt nêm, tiêu rồi ăn nóng.

## Bánh hương chanh (1)

食譜

### *Nguyên liệu:*

Trứng gà: 2 quả

Bột mì: 500g

Ruốc thịt: 200g

Patê: 200g

Hành tây: 1 củ

Đường, bơ, sữa tươi, muối, bột nở, một ít vỏ chanh

### *Cách làm:*

Ngâm bột nở trong nước ấm khoảng 5 phút. Vỏ chanh rửa sạch, băm nhuyễn. Cho bột mì, bơ, sữa tươi, đường, bột nở đã ngâm, vỏ chanh một ít muối và một

quả trứng vào thau. Nhồi nhanh tay và thật kĩ cho bột mịn. Ủ bột trong bao nilon, để khoảng 45 phút. Hành tây lột vỏ, rửa sạch, thái hạt lựu. Trộn patê với hành tây và ruốc thịt làm nhân bánh. Một quả trứng gà còn lại cho vào bát, đánh tan đều.

Cán mỏng bột tạo thành miếng dài, cho nhân vào giữa, cuộn tròn lại. Sau đó uốn khói bột tạo thành hình tròn, giấu đầu nồi cho khéo. Phết trứng gà bao phủ lớp bột, cho vào lò nướng vàng khoảng 20 phút là được. Bánh đạt yêu cầu khi chỗ nồi bột không bị bung ra. Bánh có màu vàng nâu và bóng, thơm mùi bơ sữa.

Mẹo nhỏ: Khi nhồi bột có thể hoà tan các nguyên liệu làm vỏ bánh lại rồi mới cho từ từ bột mì vào nhồi, như thế bột sẽ mịn hơn. Ngâm bột nở trước trong nước ấm và ủ bột bánh thật lâu, khi nướng bánh mới nở xốp.

Muốn mỗi nở bột không bị bung ra và đẹp mắt, khi cho nhân vào không nên cho ra quá ngoài đầu miếng bột và khi nồi lại dùng tay nắn sao cho hai đầu tạo thành một khói chung. Trứng gà phải đánh tan đều rồi phết lên mặt ngoài của vỏ bánh thì bánh mới có độ bóng và đẹp mắt.

## Bánh hương chanh (2)



### *Nguyên liệu:*

Bột mì: 120g

Bơ: 120g (đun chảy)

Trứng gà: 4 quả

Vỏ chanh bào: 10g

Đường, muối vừa đủ

Vani, dầu ăn: 1 ít

### Cách làm:

Trứng gà, đường, muối đánh chung cho nổi cứng xong bỏ thêm vỏ chanh và vani vào đánh đều. Cho bột mì vào trộn đều. Cuối cùng đổ bơ đã dun chảy vào đảo đều rồi đổ vào các khuôn đã phết dầu rắc bột sẵn. Lò bật sẵn 170 - 180°C nướng khoảng 25 - 30 phút tùy lò, hoặc khi nào thấy bánh vàng đẹp là được. Bánh nướng xong thơm mùi chanh, vani và mềm.

## Trà chanh



### Nguyên liệu:

Nước cốt chanh: 300ml

Vỏ chanh bào mỏng: 10g

Đường trắng, nước đun sôi để nguội vừa đủ.

### Cách làm:

Cho nước cốt chanh, vỏ chanh và đường vào chảo, bắc lên bếp, đặt lửa nhỏ trong khoảng 5 phút đến khi đường tan chảy thì bắc xuống, để nguội, cho vào ngăn mát của tủ lạnh. Cho nước vào hỗn hợp chanh, vỏ chanh, đường đã để lạnh và khuấy đều lên. Đổ hỗn hợp này vào khay đá kim loại, cho vào ngăn đá của tủ lạnh đến khi hỗn hợp đóng đá ở xung quanh các cạnh, dùng nĩa nạo phần đá đã đông rồi lại cho vào tủ lạnh, cứ 30

phút lại làm thao tác này đến khi hỗn hợp được nạo hết giống như đá bào. Xúc ra cốc và thưởng thức.

## Chanh trứng



### *Nguyên liệu:*

Nước cốt chanh: 10g

Rượu vang trắng: 1/4 cốc

Vỏ chanh nghiền bột: 5g

Trứng gà: 3 quả

Bột mì, đường trắng vừa đủ

### *Cách làm:*

Tách riêng lòng đỏ và lòng trắng trứng. Trộn bột mì, lòng đỏ trứng, đường, vỏ chanh, rượu và nước cốt chanh trong một cái chảo. Mang đun sôi trên lửa vừa, thường xuyên khuấy đều. Bắc xuống khỏi bếp và để nguội trong một tiếng.

Đánh tan lòng trắng trứng với một ít đường trong một cái tô cho đến khi cứng và trắng. Cho hỗn hợp chanh vào và trộn nhẹ cho đến khi nhuyễn. Đổ qua những tách nhỏ và trang trí với những miếng chanh.

## Mì chanh



### *Nguyên liệu:*

Mì sợi: 1 gói

Nước cốt chanh: 10g

Dầu ôliu: 5g

Tỏi băm, rau húng quế cắt khúc nhỏ, vài quả sorsi, hạt tiêu vừa đủ, một ít vỏ chanh

### *Cách làm:*

Nhúng mì vào nước sôi, khi mì nở vừa phải thì vớt ra, để ráo, bỏ vào một tô lớn. Trộn nước cốt chanh, dầu ôliu, tỏi băm, rau húng quế với mì. Đợi ngấm gia vị rải một ít hạt tiêu và vài quả sorsi lên trên.

## **Cháo thịt vịt nước mía**

soса

### *Nguyên liệu:*

Thịt vịt nạc: 300g

Gạo tẻ: 100g

Nước mía: 300ml

Hạt nêm, tiêu

### *Cách làm:*

Thịt vịt rửa sạch, băm nhỏ, ướp thịt vịt với hạt nêm. Gạo tẻ vo sạch. Cho gạo, nước mía và một lượng nước vừa phải vào nồi ninh nhừ thành cháo. Cháo chín cho thịt vịt vào đảo đều, đun tiếp cho chín thịt. Nêm lại vừa ăn, múc ra bát, rắc tiêu lên. Ăn ngày 3 lần, ăn liền một tuần.

## **Cháo thịt bò, tỏi**



### ***Nguyên liệu:***

Thịt bò: 100g

Tỏi tươi: 60g

Rau thơm: 15g

Gạo tẻ: 60g

Hạt nêm, tiêu.

### ***Cách làm:***

Thịt bò rửa sạch, thái miếng, tỏi bóc vỏ, đập giập, rau thơm cắt nhỏ. Gạo tẻ vo sạch, đem ninh nhừ thành cháo, cho thịt bò và tỏi vào đun sôi thêm một lát nữa, cho hạt nêm vừa ăn rồi cho tiêu, rau thơm vào, ăn nóng trong ngày.

## **Thịt éch hầm bách bộ**



### ***Nguyên liệu:***

Éch: 150g

Bách bộ: 30g

Tây dương sâm: 15g

Ma hoàng: 3g.

### ***Cách làm:***

Tây dương sâm thái phiến, éch làm sạch, bỏ nội tạng, bách bộ và ma hoàng rửa sạch. Tất cả cho vào nồi,

đổ vừa nước, hầm kỹ, rồi nêm hạt cho vừa ăn, múc ra bát, rắc tiêu lên, chia ăn vài lần trong ngày.

### **Chim bồ câu hầm hoàng kỳ**



*Nguyên liệu:*

Chim bồ câu: 1 con

Hoàng kỳ: 60g

Tân di: 9g

Bạch truật: 9g

Đại táo: 12g

Gừng tươi và gia vị vừa đủ.

*Cách làm:*

Chim bồ câu vặt lông, mổ bỏ nội tạng, rửa sạch cắt miếng. Tân di gói trong túi vải, đại táo bỏ hạt, các vị còn lại rửa sạch, thái phiến. Tất cả cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ hầm kỹ chừng 60 phút rồi nêm nếm gia vị, ăn nóng trong ngày.

### **Nước du đủ lá hẹ**



*Nguyên liệu:*

Hoa du đủ đực: 15g

Lá hẹ: 15g

Hạt chanh: 10g

Nước lọc: 200ml.

Đường trắng: 10g

**Cách làm:**

Hoa đu đủ, lá hẹ rửa sạch. Cho hạt chanh, lá hẹ, hoa đu đủ giã nát với nước lọc, thêm đường, uống làm 2 - 3 lần trong ngày. Dùng vài ngày.

## Miến xào hến



**Nguyên liệu:**

Miến dong: 200g

Thịt hến: 200g

Gừng, hành tây, nước mắm, sa tế, hạt nêm, đường, rau răm, hành lá, dầu ăn.

**Cách làm:**

Miến dong ngâm cho nở mềm, vớt ra để ráo nước, cắt khúc. Hành tây bóc vỏ, thái lát mỏng. Hành lá và rau răm rửa sạch thái nhỏ. Đun sôi ít nước, đập giập gừng cho vào nồi, trưng qua thịt hến trong nước gừng, vớt ra để ráo. Đun nóng 1 thìa dầu ăn, cho hành tây vào phi thơm, thêm thịt hến vào, nêm nước mắm, hạt nêm, đường, sa tế. Cuối cùng, cho miến vào xào chín là được. Thêm rau răm, hành lá vào trộn đều.

## **Canh bí đỗ thịt bò**

燶

### **Nguyên liệu:**

Thịt bò bắp: 300g

Bí đỗ: 400g

Cà rốt: 2 củ to vừa

Hành củ: 2 củ

Rau mùi vài cây

Nước mắm ngon, hạt nêm

### **Cách làm:**

Thịt bò chọn cả phần gân và mỡ, rửa sạch, thái miếng to ngang thớ, ướp với hạt nêm, hành củ bóc vỏ thái lát và chút nước mắm ngon. Bí đỗ gọt vỏ, bỏ ruột, thái miếng to. Cà rốt cạo vỏ thái miếng vừa. Rau mùi nhặt rửa sạch. Cho thịt đã ướp vào đảo qua cho thơm sau đó cho một lượng nước vừa đủ vào nấu. Khi thịt gần chín nhừ thì cho cà rốt, bí đỗ vào nấu cho đến khi thịt bò, cà rốt và bí đỗ chín mềm là được. Tắt bếp, cho thêm hạt nêm vừa ăn. Múc ra tô, rắc rau mùi lên trên.

## **Thịt bò hầm củ sen**

燶

### **Nguyên liệu:**

Thịt bò bắp: 300g

Củ sen: 150g

Mộc nhĩ đen: 7 tai to

Hành củ: 2 củ

Nước mắm, hạt nêm.

### **Cách làm:**

Thịt bò rửa sạch thái miếng to ngang thở đem ướp với hành củ bóc vỏ thái lát và hạt nêm, nước mắm. Mộc nhĩ rửa sạch, ngâm cho mềm, cắt bỏ chân nấm, thái miếng vừa ăn. Củ sen rửa sạch, thái khoanh to vừa. Cho thịt bò vào ninh cho đến khi thịt gần chín mềm thì cho tiếp củ sen và mộc nhĩ vào đun cho đến khi các nguyên liệu chín nhừ là được. Cho thêm hạt nêm vừa ăn. Múc thức ăn ra bát.

## **Cháo thịt, phổi dê**



### **Nguyên liệu:**

Gạo tẻ: 100g

Phổi dê: 100g

Thịt dê: 150g

Hạt nêm, rau mùi vừa đủ

### **Cách làm:**

Phổi dê rửa sạch, thái vụn. Thịt dê rửa sạch, thái miếng. Gạo tẻ vo sạch. Cho gạo vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ nấu sôi. Cho thịt dê và phổi dê vào nấu nhừ thành cháo, cho hạt nêm vừa ăn, rắc rau mùi lên, chia ăn vài lần trong ngày.

## **Canh phổi lợn, hạnh nhân**

燶

### ***Nguyên liệu:***

Phổi lợn: 300g

Thịt lợn nạc: 100g

Đu đủ: 200g (đu đủ vừa chín tới)

Hạnh nhân: 15g.

### ***Cách làm:***

Rửa sạch phổi, cắt miếng vừa ăn; thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng vuông; đu đủ gọt vỏ cắt miếng to. Cho phổi, thịt, đu đủ, hạnh nhân vào nồi, đổ ngập nước và đậy vung, lúc đầu đun với lửa to độ 25 phút sau đun nhỏ lửa trong 3 tiếng là được.

Hạnh nhân có tác dụng làm mát phổi và trừ đờm, giảm hen suyễn. Phổi lợn làm tăng cường sức đề kháng cho phổi.

## **Nhộng tằm xào hoa hẹ**

燶

### ***Nguyên liệu:***

Nhộng tằm: 200g

Hoa hẹ: 10g

Hạt nêm, dầu ăn vừa đủ.

### ***Cách làm:***

Hoa hẹ rửa sạch. Nhộng tằm rửa sạch cho vào nồi, cho hạt nêm vừa đủ, đun nhỏ lửa cho tới khi khô, cho

dầu ăn vào, bật to lửa và cho hoa hẹ đã rửa sạch vào. Sau đó bắc ra ăn ngay.

## Canh thịt gà nấu gừng



### *Nguyên liệu:*

Thịt ức gà: 150g

Gừng tươi: 1 củ nhỏ

Củ cải trắng: 1 củ

Hành lá, rau mùi, hạt nêm

### *Cách làm:*

Thịt gà thái miếng mỏng to bản, ướp thịt với chút hạt nêm. Gừng tươi cạo vỏ, thái chỉ; củ cải cạo vỏ, thái khoanh tròn mỏng; hành lá nhặt rửa sạch, thái đoạn ngắn; rau mùi nhặt rửa sạch. Cho một lượng nước vừa đủ vào nồi đun sôi, cho thịt gà vào nấu sôi, đậu vung đun nhỏ lửa trong khoảng 10 phút.

Tiếp đó thả củ cải vào đun sôi rồi cho tiếp gừng vào đun trong vài phút, cho hạt nêm vừa ăn. Tắt bếp, cho hành và rau mùi vào. Múc canh ra bát.

## Thịt lợn xào rau hẹ



### *Nguyên liệu:*

Thịt lợn nạc vai: 250g

Hẹ: 1 bó

Hành khô: 2 củ

Dầu ăn, nước mắm, hạt nêm vừa đủ

**Cách làm:**

Thịt lợn rửa sạch, thái chỉ, ướp thịt với hành khô bóc vỏ, băm nhỏ và nước mắm khoảng 15 phút cho thịt ngấm gia vị. Hẹ nhặt rửa sạch, để ráo, thái đoạn dài chừng 6cm. Cho dầu vào chảo đun nóng, phi thơm hành, đổ thịt lợn vào xào chín, xúc thịt để riêng.

Cho tiếp một ít dầu ăn vào chảo đun nóng, cho hẹ vào xào nhanh tay, cho hạt nêm vừa ăn. Tiếp đó, cho thịt vào đảo nhanh tay cùng với hẹ. Tắt bếp, bày món xào ra đĩa.

### **Hoa hẹ xào nấm**



**Nguyên liệu:**

Hoa hẹ: 400g

Nấm đông cô: 20g

Tỏi: 13 tép

Dầu ăn, nước mắm và tiêu vừa đủ

**Cách làm:**

Nấm đông cô ngâm nước, vớt ra để ráo. Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn. Hoa hẹ rửa sạch, để ráo. Đun nóng chảo dầu, cho tỏi vào phi thơm. Cho nấm đông cô, hoa hẹ vào xào chung. Đảo nhẹ trong 5 phút. Nêm nước mắm và tiêu. Trút ra đĩa ăn nóng với cơm.

## Hoa hẹ xào đậu phụ

食譜

### *Nguyên liệu:*

Hoa hẹ: 200g

Đậu phụ: 2 bìa

Nấm đông cô: 10g

Dầu ăn, hạt nêm

### *Cách làm:*

Hoa hẹ rửa sạch để ra rổ cho ráo nước. Nấm đông cô ngâm nước, vớt ra để ráo, chẻ đôi. Cắt đậu phụ ra từng miếng hình chữ nhật và để ra rổ cho ráo nước. Bắc chảo lên bếp và cho dầu ăn vào. Khi dầu vừa nóng thì cho đậu phụ vào rán sơ. Kế đến cho hoa hẹ, nấm đông cô vào xào lên cho đều. Nêm hạt nêm cho vừa ăn.

## Rau hẹ xào sách bò

食譜

### *Nguyên liệu:*

Rau hẹ: 100g

Sách bò: 100g

Muối, mì chính, dầu ăn vừa đủ.

### *Cách làm:*

Rau hẹ rửa sạch thái khúc, sách bò xát muối rửa sạch, thái sợi. Cho sách bò vào luộc trong nước sôi, vớt

ra để ráo. Cho dầu vào chảo, cho rau hẹ vào xào. Cho sách bò, muối, mì chính vào đảo đều lên là được.

## **Ngao xốt chanh leo**



### *Nguyên liệu:*

Thịt ngao: 300g

Chanh leo: 1 quả

Đường, muối, bột ngọt.

### *Cách làm:*

Thịt ngao chần chín sắp ra đĩa, chanh leo lấy phần ruột, cho phần chanh leo + một tí nước vào nấu sôi, nêm muối, đường vừa ăn. Cho một tí bột ngọt tạo độ sánh, chan phần nước xốt lên đĩa ngao.

## **Canh hoa hẹ, thịt bò**



### *Nguyên liệu:*

Phi lê bò: 100g

Giò sống: 50g

Hoa hẹ: 200g

Nấm đông cô: 100g

Nước hầm xương: 1 tô

Muối, hạt nêm, đường, tiêu, nước mắm, dầu ăn.

### **Cách làm:**

Thịt bò rửa sạch, để ráo, băm nhuyễn. Trộn đều thịt với giò sống, 1/2 thìa cà phê hạt nêm, 1/2 thìa cà phê tiêu, 1/2 thìa cà phê đường, 1 thìa dầu ăn ăn. Vo hỗn hợp thịt bò thành viên tròn, đường kính 1,5cm.

Hoa hẹ rửa sạch. Nấm đông cô tươi để nguyên, rửa với nước muối pha loãng, rửa lại bằng nước lă, khứa hoa ở giữa.

Đun sôi nước dùng, cho viên thịt bò, hoa hẹ và nấm đông cô tươi vào nấu chín. Nêm 1/2 thìa nước mắm, 2 thìa cà phê đường, 2 thìa cà phê hạt nêm. Múc canh ra bát lớn, rắc thêm 1/3 thìa cà phê tiêu. Dùng nóng với cơm trắng.

# **MỤC LỤC**

Lời nói đầu.....	5
------------------	---

## **CHƯƠNG 1**

### **NHỮNG HIỂU BIẾT VỀ BỆNH HEN SUYỄN**

I. Hen suyễn là gì? .....	7
1. Nguyên nhân .....	8
2. Triệu chứng.....	10
II. Các loại hen suyễn.....	10
III. Viêm mũi dị ứng và hen suyễn .....	14

## **CHƯƠNG 2**

### **PHƯƠNG PHÁP PHÒNG BỆNH VÀ CHỮA TRỊ THÔNG THƯỜNG**

I. Phương pháp phòng bệnh .....	17
1. Tránh xa thuốc lá .....	17
2. Cẩn thận với thời tiết giá lạnh.....	18
3. Không nên gần gũi với vật nuôi.....	18
4. Cẩn thận với những vi sinh vật trong bụi bặm .....	19

5. Cẩn thận với gián .....	20
6. Tránh những loại thức ăn dễ gây dị ứng .....	20
7. Thận trọng với thuốc kháng sinh .....	20
8. Tránh những loại thức ăn có chứa phẩm màu .....	20
9. Thường xuyên vận động thể lực .....	21
III. Một số phương pháp chữa trị thông thường.....	21
1. Chữa trị bằng tập luyện .....	21
2. Chữa trị bằng một số bài thuốc.....	27

### CHƯƠNG 3

#### DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỊ HEN SUYỄN

I. Những thực phẩm có tác dụng chữa hen suyễn.....	38
1. Các loại rau, củ, quả, hạt .....	38
2. Thịt, mật của các loài động vật .....	58
II. Thực đơn cho người bệnh hen suyễn.....	69

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Số 4 - Tống Duy Tân, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT : (04) 38257063 \* Fax : (04) 39289143

---

# BỆNH HEN SUYỄN

## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHOẺ

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**NGUYỄN KHẮC OÁNH**

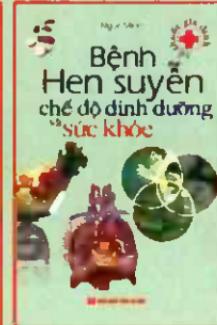
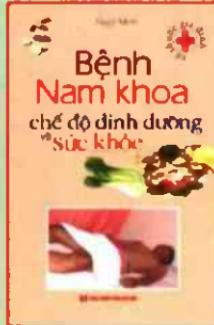
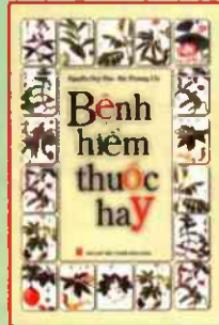
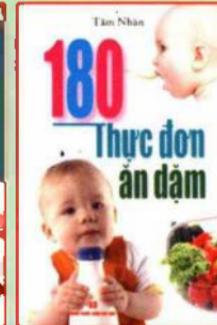
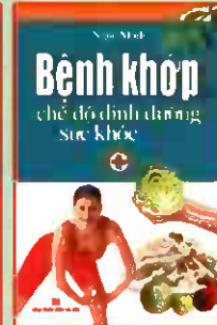
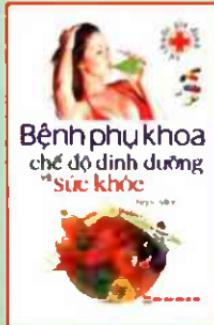
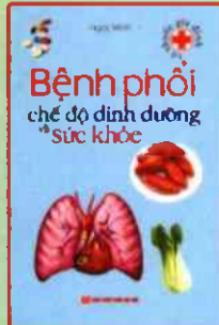
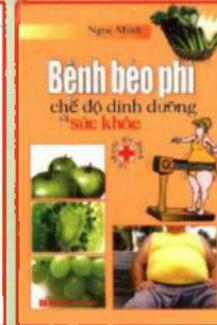
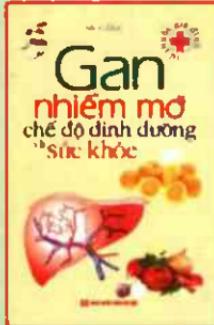
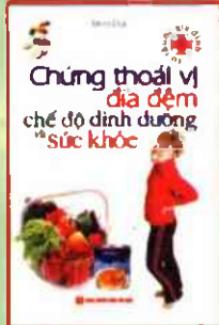
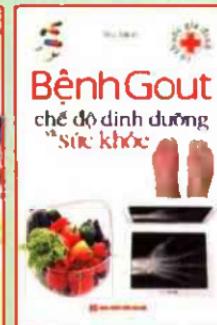
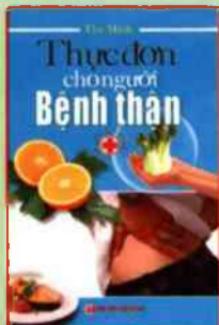
*Biên tập:* MẠNH LINH

*Trình bày:* BIENTAP.COM

*Vẽ bìa:* NSMINHLAM

*Sửa bản in:* NGUYỄN DUYÊN

In 1000 cuốn, khổ 13,5 x 20,5cm, tại Công ty CP in và TM Á Phi.  
Giấy ĐKKHXB số: 184 - 2009/CXB/148KT - 10/HN  
In xong và nộp lưu chiểu năm 2009



PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM  
92E Lý Thường Kiệt. ĐT: 043. 9 427 393. Fax: 043. 9 427 407  
Website: <http://www.nsminhlam.com.vn>  
Email: nsminhlam@gmail.com



BỆNH HIEM THUỐC HAGY DỊCH DƯỠNG



**GIÁ: 27.000Đ**