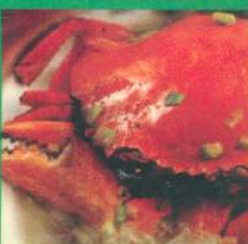
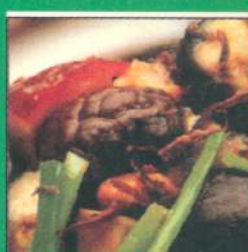
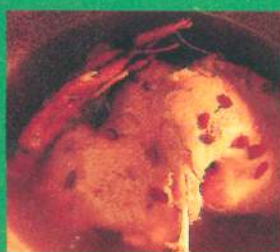
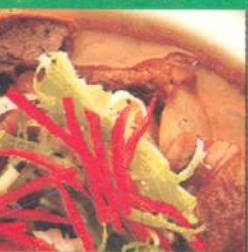
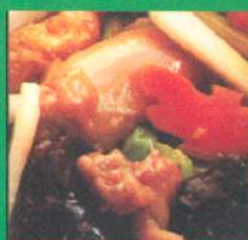
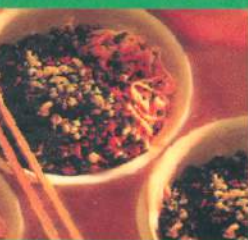


MY LINH

NGHỆ THUẬT ĂM THỰC THẾ GIỚI

MÓN ĂN BỔ DƯỠNG

VỚI CÁC VỊ THUỐC BẮC



**NGHỆ THUẬT ẨM THỰC THẾ GIỚI
MÓN ĂN BỔ DƯỠNG
VỚI CÁC VỊ THUỐC BẮC**

Dịch từ : **"Trung Quốc gia được thái tối bổ"**

NGHỆ THUẬT ẨM THỰC THẾ GIỚI

MÓN ĂN BỔ DƯỠNG

VỚI CÁC VỊ THUỐC BẮC

MỸ LINH
Biên dịch

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

NGHỆ THUẬT ẨM THỰC THẾ GIỚI

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN : TRẦN THU HƯƠNG

CHỊU TRÁCH NHIỆM BẢN THẢO : MAI QUỲNH GIAO

BIÊN TẬP : THANH LIÊM

BÌA : HẠNH NGỌC

SỬA BẢN IN : THANH LIÊM

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT : 9.717979-9.717980-9.716727-9.712832

Chi nhánh :

16 Alexandre de Rhodes Q1 TP Hồ Chí Minh

ĐT 8.294459 - FAX 8.294459

In 1.000 cuốn khổ (13x19) cm tại Xưởng In Công Ty XNK & Phát triển Văn Hóa. GPXB số 124-65/XB-QLXB do Cục Xuất Bản cấp ngày 11/01/2001. In xong và nộp lưu chiểu tháng 08 năm 2001.

Lời nói đầu

Ngày nay, dù cho thuốc Tây đã tỏ ra là được phẩm số 1 trên thế giới nhờ vào đặc điểm chữa trị nhanh chóng hiệu quả và tiện lợi của nó, thì người dân Trung Quốc vẫn không thể không duy trì và tiếp tục phát huy ưu thế của Trung dược về mặt trị liệu và ẩm thực.

Nếu cho rằng Trung dược hoàn toàn không có tác dụng phụ, rằng “có bệnh trị bệnh không bệnh bổ thân” thì hoàn toàn không đúng vì cơ thể mỗi người mỗi khác, mức độ bệnh tật cũng không giống nhau bởi vậy nếu thực sự muốn trị bệnh thì phải nhờ đến bác sĩ chuyên môn chẩn đoán chính xác để có những yêu cầu trị liệu cụ thể.

Món ăn gia được là truyền thống ẩm thực lâu đời trong lịch sử Trung Quốc. Cho đến ngày nay, những bài thuốc ấy ngày được bổ sung, thay đổi ... và ngày càng đạt hiệu quả cao hơn.

Cuốn sách này được biên soạn trên tinh thần cổ kim ẩm thực kết hợp. Tất cả những món ăn đều được chế biến từ những nguyên liệu gần gũi dễ tìm, hiệu quả của từng món ăn đã được kiểm nghiệm qua thực tế. Không có sự bồi bổ cơ thể nào tốt hơn ăn uống. Quý vị chắc sẽ đồng ý với chúng tôi?

Kính chúc quý vị thành công !

MỸ LINH

MỤC LỤC

CANH BÍ ĐÀO NẤU THỊT	10
TẢO CUỐN MĂNG LAU	12
XÚP NẤM MỘC NHỈ	14
XÚP YẾN SÀO	16
THỊT HEO XÀO KIM CHÂM	18
GÀ XỐT CHANH	20
ĐẬU PHỘNG (lạc) HẮM THẠCH HỘC	22
THỊT NƯỚNG SƠN TRÀ	24
NGƯU BÀNG XÀO THỊT	26
RAU CẦN XÀO THỊT VÀ NẤM HƯƠNG	28
MĂNG XÀO CÂU KỶ	30
RAU LANG XÀO THỊT	32
THỊT HEO KHO HẠT DẼ	34
HẢI SÂM HẮM TRÚNG CÚT	36
CÁNH GÀ XÀO KHỔ QUA	38
MÌ XÀO RAU DẼN	40
CANH SUỒN HEO NẤU VỎ DƯA	42

CANH THỊT GÀ NẤU KIM CHÂM	44
THỊT HEO KHO NẤM VÀ TÁO ĐỎ	46
GÀ XÉ PHAY TRỘN TRẦN BÌ	48
GÀ HẦM TÁO TÀU VÀ NHẪN NHỤC	50
ĐÙI GÀ CHIÊN VỚI NGÂN HẠNH	52
GÀ HẦM CÂU KỶ	54
CANH GÀ TAM THẤT	56
GÀ ÁC HẤP RƯỢU	58
GÀ CHIÊN DẦU MÈ ĐEN	60
GÀ GIÒ HẦM HẢI MÃ	62
GÀ ĐÚT LÒ	64
MÓN CANH THẬP TOÀN ĐẠI BỔ	66
XÚP GÀ BÁT TRẦN	68
GÀ XÀO BỘI LAN	70
THỊT GÀ XÀO BÔNG CÚC	72
BÁNH GÓI NHÂN NHẪN NHỤC	74
NHẪN HẠCH ĐÀO XÀO THỊT	76
HÁ CẢO NHÂN TAM THẤT	78
CANH CÁNH GÀ NẤU ĐỔ TRỌNG	80
CANH GAN GÀ NHỤC QUẾ	82
CANH GAN GÀ MỘC NHỈ	84
VỊT ĐÌNH HƯƠNG	86
VỊT HẦM NGŨ NHÂN	88
VỊT HẦM NGŨ NHÂN	90

CANH THỊT VỊT NẤU HOÀNG KỲ	92
TỦY HEO CHUNG NHÂN NHỤC	93
BỒ CẦU RA RÀNG LĂN BỘT	94
CHIM SẾ HẮM THUỐC	96
CHÁO "SINH TINH"	98
RUỘT HEO LUỘC RAU THƠM	100
CẬT HEO HẮM THUỐC BẮC	102
BAO TỬ HEO HẮM HẠT SEN VÀ TÁO	104
CANH THỊT DÊ NẤU GỪNG và ĐƯƠNG QUY	106
XÚP TỬ THẦN	108
GAN XÀO HẸ	110
HUYỀN SÂM NẤU GAN HEO	112
GÀ MẠI TỎ HẮM SÂM QUY	114
CÁ DIẾC CHUNG GIÁ ĐẬU	116
CANH SƯỜN NẤU ĐẬU	118
GÂN BÒ HẮM TỎ HỒNG	120
TAY GẤU HẮM NHUNG HƯƠNG VÀ NHÂN SÂM	122
CANH HẸ NẤU HUYẾT HEO	124
CANH ÓC HEO VỚI THIÊN MA	126
MÓNG HEO HẮM ĐẬU PHỘNG (Lạc)	128
CANH "HỒI DƯƠNG"	130
MÓNG HEO HẮM NGƯU TẤT	132
LẨU DÊ NẤU THỰC ĐỊA - ĐƯƠNG QUY	134
THỊT LƯỜN NẤU SÂM QUY	136

CANH BÍ ĐẠO NẤU THỊT

Nóng nực liên tiếp nhiều ngày, có ngày lên đến 35°C - 36°C, đừng nói người làm bếp mà cả người ăn cũng bứt rứt nuốt không nổi. Bởi thế, cần phải biết nấu những món ăn thanh đạm, giải nhiệt. Một món canh vừa nhẹ bụng dễ tiêu, vừa lỏng lại vừa đạt được những yêu cầu trên - là canh bí đao.

Bí đao là thứ quả bình dân, bốn mùa đều có. Giá cả rẻ, vị ngọt thanh, lành tính có lợi cho sức khỏe như : giải nhiệt, mát máu, trị kiết lỵ. Bí đao nấu với thịt theo vị càng ngọt, ngon miệng hơn :

Nguyên liệu

- Bí đao : 1 trái vừa
- Thịt nạc : 4 lạng*
- Nấm mộc nhĩ : 4 cái
- gừng tươi : 2 lát

Gia vị

- Nửa muống muối
- Tiêu bột và một lượng dầu mè vừa đủ.

Cách làm

- Thịt heo rửa sạch cắt mỏng ướp chung với bột năng và một ít rượu.
- Mộc nhĩ và bí đao xắt mỏng
- Cho 5 chén nước dùng vào nồi, đun sôi. Cho bí đao và gừng vào trước. Để lửa lớn đun 5 phút rồi hạ lửa nhỏ. Cho thịt và nấm vào cho đến khi canh chín.

Lưu ý : Vì bí đao dễ nát nhừ nên sau 5 phút nên hạ lửa nhỏ. Mặt khác canh bí đao dễ bị thiu do trời nóng nực do vậy nên tránh sang sót, múc nhiều lần. Nếu phải để lại cho bữa sau thì nên chọn phần bí gần cuống mới ngon và khó hỏng hơn.

Chú thích: * Đơn vị đo trọng lượng ở Trung quốc

- 1 cân = 0,5 Kg

- 1 cân = 16 lạng

- 1 lạng = 10 tiền (đồng cân)

TẢO CUỒN MĂNG LAU

Người phương Tây thích ăn rau sống hơn là rau luộc, vì cho rằng như thế sẽ làm mất đi một lượng lớn vitamin vốn có trong rau quả. Còn người phương Đông thì tùy loại rau và tùy mùa, tùy món mà dùng. Trời nóng nực không có gì ngon miệng hơn một bữa ăn có đủ rau, canh. Dưới đây là một món ăn giải nhiệt dễ làm.

Nguyên liệu

- Tảo cao (rau cau) : 4 miếng
- Măng lau : 1/2 cân

- Cà rốt : 1 củ
- Cá viên : 1 gói

Gia vị

- Nửa chén dầu xà lách

Cách làm

- Gọt, lột bỏ phần cứng của măng lau đi rồi trụng qua nước sôi, vớt ra để ráo.
- Cà rốt luộc qua rồi xắt sợi hoặc xắt miếng mỏng dài
- Tảo cao luộc qua rồi vớt ra để ráo
- Trãi tảo cao ra rồi đặt cà rốt và măng lau vào cuộn lại, cắt khúc.
- Cá viên chiên xong vớt ra đặt vào đĩa.

Lưu ý : Nếu không có dầu xà lách hoặc cần thay đổi khẩu vị thì có thể tự mình chế biến món nước sốt khác bằng cách : dùng 1 quả trứng gà, 4 trái chanh hoặc giấm, 1 muỗng muối, 2 muỗng đường. Cho các thứ này trộn chung, đánh đều tạo thành một hỗn hợp. Vừa đánh vừa cho dầu xà lách vào cho đến khi thật đều như vậy ta đã có được món nước sốt tự chế rồi.

XÚP NÂM MỘC NHĨ

Bạch mộc nhĩ chính là ngân nhĩ một loại nấm dễ bảo quản, thông dụng, dễ dùng. Trước khi xử lý ngân nhĩ có màu vàng nhạt nhưng sau khi ngâm nước nó chuyển sang màu trắng. Trên thị trường hiện có những loại nấm đóng hộp chưa ngâm đã trắng. Loại này phần lớn được xử lý bằng lưu huỳnh nên không còn giữ được mùi vị vốn có, mặt khác không có lợi cho sức khỏe.

Ngân nhĩ tính ngọt, lành, bình. Tác dụng : tư âm, nhuận phế, dưỡng vị, ăn vào đổ mồ hôi giải nhiệt, để nguội dùng càng ngon hơn. Mùa hè dùng ngân nhĩ với hạt sen thì không có gì bằng.

Nguyên liệu

- Bạch mộc nhĩ : 3 tiền
- Bột năng : 2 muống

- Đường phèn : 2 muỗng lớn
- Nước sạch : 5 chén
- Lòng trắng trứng : 01 cái

Cách làm

- Ngâm mộc nhĩ vào nước khoảng 20 phút, vớt ra gỡ sạch phần cuống và tạp chất rồi cho vào trong nồi.
- Luộc nấm 15 phút rồi cho đường phèn rồi tiếp tục nấu khoảng thêm 20 phút nữa cho đến khi đường tan hết.
- Đánh tan bột vào nước trước rồi cho lòng trắng trứng vào sau đó cho cả hỗn hợp này vào nồi nấu chung với mộc nhĩ cho đến khi nước vừa đủ đặc lại thì được.

Lưu ý: Bột năng vốn nhẹ nhưng cho vào nước thể tích sẽ tăng lên rất nhiều. Muốn trộn đều, nước trong thì nên hòa tan vào trong nước lạnh trước khi nấu. Nếu muốn ăn “óc trâu” thì cho thẳng vào nước nóng.

Lòng trắng trứng nếu cho thẳng vào nước sôi thường dễ bị đóng cục trông không đẹp. Muốn trứng tan đều, sợi mịn trong xúp thì nên đánh trứng với nước lạnh trước khi cho vào nồi.

XÚP YẾN SÀO

Yến sào là món ăn liệt vào hàng thượng cấp. Nó chính là tổ con chim yến được làm bằng nước miếng của con chim yến mà thành. Yến sào lành tính, vị ngọt, bình, nhuận phế, tư âm, ích khí, bổ trung. Tổ yến được tạo trên vách đá cheo leo hiểm trở ngoài biển, vì thế để giảm bớt nguy hiểm cho tính mạng, người ta thường huấn luyện cho khỉ thay thợ lấy tổ yến. Tổ yến cũng có nhiều hạng, trong đó “huyết yến” là thượng phẩm, thứ đến là “bach yến” rồi mới đến “mao yến”

Trước khi nấu, tổ yến phải được ngâm nước lạnh một đêm (hoặc ít nhất là 5 tiếng). Sau đó vớt ra, dùng nhíp gỡ sạch lông và tạp chất trên tổ cho sạch, đây là công việc đòi hỏi công phu, tỉ mỉ.

Nguyên liệu

- Tổ yến : 4 cái

Gia vị

- Đường phèn : 3 muỗng

Cách làm

- Tổ yến đã xử lý xong cho vào thố, thêm vào thố 3 ly nước rồi dùng giấy kiếng bịt kín lại đem chưng 30 phút.
- Cho đường phèn vào tiếp tục chưng thêm 20 phút nữa thì được.

Ngoài cách nấu trên, có thể thay đổi khẩu vị bằng một số cách sau:

- Hầm chín yến sào với nước dùng rồi cho thêm kê nhung vào thành món kê nhung yến sào.
- Hoặc nấu chung với thịt ức gà xé sợi, chân giò và nấm đông cô.

Yến sào là món ăn cực bổ và rất đắt tiền nhưng chỉ ngon lần đầu. Nếu hâm lại ăn lần sau thì không còn ngon nữa.

THỊT HEO XÀO KIM CHÂM

Ở các nước phương Tây, mỗi lần đến ngày Lễ Mẹ (Chủ nhật, tuần thứ hai của tháng năm) mọi người đều vui mừng vì có dịp để tỏ lòng kính yêu cha mẹ.

Người Trung Quốc dùng hoa Huyền Thảo để tặng mẹ (cỏ huyền : *hemerocallis flava*). Hoa huyền thảo chính là hoa kim châm mà bình dân thường gọi.

Kim châm khi còn tươi có màu vàng kim nhưng khô thì ngả sang vàng sậm. Về mặt dược lý, kim châm có tác dụng giải nhiệt, thông tiểu, giúp cho tiêu hóa tốt. Ngoài ra những người bệnh trĩ dùng kim châm sẽ có tác dụng chữa trị rất tốt.

Kim châm tươi hay khô đều có thể dùng để nấu canh hay xào. Khi dùng nhớ ngắt bỏ phần nhụy hoa nếu không nước sẽ có màu đen. Trên thị trường kim châm phần lớn được bán dưới dạng khô.

Nguyên liệu

- Thịt heo nạc : 1 miếng vừa
- Hành : 1 cọng
- gừng : 2 lát
- Tỏi : 1/2 củ
- Kim châm : 100 gr.

Gia vị

- 1 muỗng rượu nấu
- 2 muỗng nước tương
- Bột tiêu, đường, muối: lượng vừa đủ
- Bột năng : nửa muỗng

Cách làm

1. Thịt heo xắt lát xong rồi thái vuông.
2. Kim châm sau khi ngâm nước vớt ra nhặt sạch.
3. Cho thịt heo vào nồi nước luộc nhanh với hành, gừng rượu rồi vớt ra.
4. Cho 3 muỗng dầu vào chảo, khử dầu bằng hành, gừng, tỏi rồi cho thịt heo và kim châm vào, để lửa lớn xào chín rồi cho gia vị vào, nhấc xuống.

GÀ XÒT CHANH

Chanh là thứ trái cây không những giàu vitamin C mà còn giúp mau hồi sức, giải khát, tăng cường năng lượng cho cơ thể. Bởi thế chanh là bạn của ta trong mùa hè nóng nực. Trong bữa ăn, chanh là thứ cần thiết cho các món khai vị và giúp ta đỡ ngán với các món ăn nhiều mỡ.

Để chế biến thức uống với chanh chúng ta không thể thiếu đường, mật ong, hoặc hồng trà.

Vị chua của chanh còn có tác dụng phòng chống ôi thiu. Trời nóng nực, thịt cá mua về chưa kịp chế biến nếu xát vào đấy một ít nước chanh thì không những khử được mùi tanh mà còn làm cho hương vị món ăn ngon hơn khi xào nấu. Trong tủ lạnh nếu đặt vài miếng chanh tươi sẽ tạo cho tủ có mùi thơm dễ chịu.

Thịt ức gà khô, thớ lớn nếu luộc, xào thì không ngon nhưng nếu xát mỏng chiên xào với chanh thì lại ngon, dễ ăn.

Nguyên liệu

- Ưc gà : 1 cái
- Chanh tươi : 2 trái
- Anh đào : 4 trái

Gia vị

1. – Lòng đỏ trứng gà : 1 cái
 - Muối ăn : 1/2 muỗng
 - Nước chanh : 1/2 muỗng lớn
2. – Nước lạnh : 2 muỗng
 - Nước chanh : 2 muỗng
 - Muối ăn : 1 muỗng
 - Bột năng : 1 muỗng

Cách làm

- Thịt gà xắt miếng rồi ướp chung với gia vị (1) chừng 30 phút rồi lăn trong bột năng sau đó đem chiên
- Dùng gia vị (2) để chế biến thành nước sốt dùng chung với thịt đã chiên xong.
- Bày thức ăn đã chín ra đĩa, xung quanh đặt những lát chanh và hạt anh đào. Món ăn đã hoàn thành.

ĐẬU PHỘNG (lạc)

HÂM THẠCH HỌC

Đậu phộng còn có tên là thổ đậu, một loại đậu vừa bùi thơm vừa ngọt được dùng nhiều trong các món ăn từ dân dã đến thượng lưu. Đặc biệt đậu phộng là thứ gia vị rất thích hợp đối với các món nhậu. Đâu đâu cũng có thể mua, giá cả lại rẻ đậu phộng đã thành món ăn được đại chúng hóa.

Thạch học còn có tên là lâm lan, vị ngọt, bùi, tính hàn. Có tác dụng tăng cường sức khỏe, cố lợi cho tiêu hóa, thanh nhiệt, dưỡng âm; ngoài ra còn trị các chứng ban nóng, lở miệng ...

Nguyên liệu

- Đậu phộng : 1 cân
- Thạch học : 2 tiền

- Đại hồi hương : 3 tiền
- Sơn nại : 1 tiền

Gia vị

- Muối ăn : 1/2 muỗng
- Bột ngọt : 1 lượng vừa đủ

Cách làm

1. Rửa sạch đậu phộng cho vào nồi cùng với thạch hộc, hồi hương và sơn nại. Sau đó đổ vào đầy 6 ly nước cho vừa ngập đậu.
2. Để lửa lớn nấu cho đến sôi rồi để lửa nhỏ nấu thêm khoảng 50 phút nữa. Nêm muối, bột ngọt, tiếp tục nấu cho đến khi nước cạn, đậu ráo là vừa.

* Đậu phộng thoạt trông thì giống nhau nhưng thực ra có hai loại : một loại dầu nhiều, cứng, thích hợp cho món đậu rang hoặc ép dầu. Một loại ngâm nhiều nước hạt mẩy thích hợp cho các món luộc, nấu .. dễ nhừ.

- Nhiều dầu bếp khi nấu đậu phộng thường cho vào một ít kiềm để hạt đậu trắng hơn, để lâu nhân không bị đen, lại tăng thêm vị ngọt. Tuy nhiên làm như thế sẽ mất đi một lượng dinh dưỡng đáng kể của nó.

THỊT NƯỚNG SƠN TRA

Sơn tra là dược liệu chữa trị chứng đầy hơi, khó tiêu, làm tan máu bầm, khỏe vị. Tuy nhiên, người đau bao tử nên tránh dùng.

Nguyên liệu

- Thịt heo nạc : 1 cân
- Sơn tra : 2 lạng
- Mè trắng : 1/2 muổng lớn

Gia vị

- Nước tương : 3 muỗng
- Đường cát : 6 muỗng
- Muối : 1 muỗng
- Bột năng : 2 muỗng

Cách làm

1. Thịt heo xắt lát mỏng rồi ướp với rượu và nước tương khoảng 5 phút. Sau đó xâu vào que sắt hình chữ S mỗi xâu khoảng 4-5 miếng.
2. Sơn tra được luộc với 3 chén nước đến khi sôi thì hạ lửa nhỏ nấu tiếp khoảng 30 phút rồi mới cho gia vị vào nấu cho đến khi đặc lại.
3. Chiên các xâu thịt ướp khoảng 3 phút rồi vớt ra, sắp vào đĩa còn bánh sơn tra thì để lên trên.
4. Mè trắng rang trên lửa nhỏ vừa đủ chín rồi rắc lên trên bánh.

Lưu ý : Thời gian ướp thịt không nên để lâu quá như thế mới đảm bảo được độ tươi ngọt của thức ăn.

NGƯU BÀNG XÀO THỊT

Trong các loại rau quả có tác dụng như một dược liệu người ta thường không kể đến một loại cây màu đất sợi dài, hình dạng như cây song mây. Đó chính là ngưu bàng. Chỉ có người nào dùng qua 1 lần mới để ý đến nó, còn không thì chẳng bao giờ mua, thậm chí còn không biết ăn như thế nào nữa.

Trong các món canh cá ta thường thấy một loại rau rất giòn đó chính là ngưu bàng. Giòn cả khi đã nấu chín là đặc trưng chỉ thấy ở ngưu bàng

Công dụng : ngưu bàng tính lành, ngọt có tác dụng giải nhiệt, ích phổi, tăng cường khả năng tiêu độc, trị được các chứng ho do cảm mạo, hay đau họng, trúng gió.

Nguyên liệu

- Ngưu bàng : 2 nhánh
- Thịt nạc : 4 lạng
- Mè trắng : 1 muống lớn

Gia vị

- Rượu: 1 muỗng.
- Bột năng: 1 muỗng
- Muối: 1/2 muỗng
- Nước lạnh: nửa muỗng

Cách làm

1. Nguru bằg gọt sạch vỏ, xắt sợi
 - Thịt nạc sau khi xắt sợi đem lăn với bột năng và nước tương.
 - Mè trắng lựa sạch cho vào nồi rang lên.
2. Xào thịt đã lăn bột trong 3 muỗng dầu rồi vớt ra, phần dầu còn lại sẽ chiên nguru bằg sau đó đổ nước vào hầm cho mềm.
3. Trộn chung thịt với nguru bằg rồi nêm đủ các món gia vị đã cho. Sau khi múc ra mới cho mè trắng đã rang rắc lên trên mặt.

Nguru bằg là món ăn dễ làm lại nhiều tiện ích đối với sức khỏe. Nhưng nguru bằg sau khi lột vỏ rất dễ bị đen do đó trước khi nấu nướng cần phải ngâm nguru bằg vào nước lạnh.

RAU CẦN XÀO THỊT VÀ NẤM HƯƠNG

Đây chỉ là một món ăn rất bình dân, dễ làm, dễ tìm. Tuy nhiên, cách chế biến ở mỗi gia đình thường không giống nhau. Rau cần có quanh năm, nấu chung với món gì cũng được, từ thịt heo, thịt bò, gà ... đến đậu hũ, cà chua.

Rau cần có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, hạ huyết áp. Những năm gần đây nhiều người lợi dụng vào công dụng này để ép lấy nước uống chung với một số loại trái cây khác.

Nguyên liệu

- Thịt heo nạc : 6 lạng
- Rau cần : 2 bó (hoặc 2 cân)
- Nấm hương : 5 cái
- Cà rốt : 1/2 củ

Gia vị

- Rượu: 1 muỗng
- Nước tương: 1 muỗng
- Muối: 1 muỗng
- Tiêu bột : một lượng vừa đủ
- Bột năng : 1/2 muỗng
- Dầu mè : một lượng vừa đủ

Cách làm

1. Thịt heo xắt sợi rồi lăn qua bột một lượt, ướp nước tương trước khi chế biến.
2. Rau cần xắt khúc, cà rốt xắt sợi, nấm hương ngâm trong nước trước.
3. Cho dầu mè (khoảng 4 muỗng) vào chảo nóng. Đổ thịt vào đảo nhanh một lát rồi mới cho nấm hương, rau cần, cà rốt vào. Cho các loại gia vị vào trước khi nhắc xuống.

Rau cần có nhiều loại, hương vị cũng khác nhau tùy khẩu vị mà mỗi người có cách lựa chọn riêng, song các loại rau cần đều có tác dụng tốt đối với cơ thể như đã nêu trên.

MĂNG XÀO CÂU KỶ

Măng tre là món quà bình thường nhưng đầy tiện ích mà thiên nhiên ban tặng cho con người. Măng tre có nhiều vào đầu mùa mưa nhưng ngon nhất vẫn là những müt măng tre mùa Hạ.

Măng tre giòn, ngọt, dễ dùng để chế biến. Một người không biết nấu ăn cũng có thể đem nó luộc rồi chấm nước tương thành món ăn đơn giản được.

Khi chọn măng cần chọn những müt ngắn, gốc to, mập, thân càng cong càng ngon. Nên nhớ müt năng đã rồng ruột thì không thể ngon được. Đầu măng nhọn, màu trắng là loại măng không đắng. Loại măng đầu màu xanh đậm sẽ có vị đắng.

Câu kỷ tử là vị thuốc Bắc thông dụng. Câu kỷ tử vị ngọt, tính bình có tác dụng nhuận thận, nhuận phế, bổ gan, sáng mắt. Câu kỷ xào chung với măng xanh, thịt heo sẽ thành một món ăn bổ, rẻ và dễ chế biến.

Nguyên liệu

- Thịt heo : 5 lạng

- Măng tươi : 1 cái
- Câu kỷ tử : 2 muỗng lớn

Gia vị

1. – Bột năng : 1 muỗng
– Nước tương : 1 muỗng
2. – Rượu : 1 muỗng
– Nước tương : 1 muỗng
– Muối : 1/2 muỗng
– Bột năng : 1 muỗng
– Tiêu bột : một lượng vừa đủ

Cách làm

1. Thịt heo xắt lát rồi ướp chung với gia vị (1), câu kỷ ngâm nước trước, măng xắt sợi.
2. Xào thịt với khoảng 3 muỗng dầu, sau đó cho măng và câu kỷ vào xào cho đến khi gần chín mới cho gia vị (2) vào rồi nhắc xuống.

* Để bảo quản măng, tốt nhất là luộc qua một nước để khử bớt mùi tre và vị đắng. Khi ngâm nước lạnh cũng nên để vào tủ lạnh. Măng để ở ngoài lâu mà không xử lý nó sẽ tiếp tục phát triển làm cho măng già đi, cứng và đắng hơn.

RAU LANG XÀO THỊT

Khoai lang là một loại lương thực quan trọng từng thay thế cho lúa gạo trong những thời kỳ khó khăn. Khoai lang dễ trồng, có quanh năm. Lá khoai lang là một thứ rau tuy rẻ tiền nhưng giá trị dinh dưỡng cao. Lá rau lang có hai loại, loại phiến lá to tròn, loại có khía nhọn, diện tích mặt lá nhỏ.

Rau lang có vỏ cứng nên trước khi dùng ta thường tước bỏ vỏ cọng và thân rau.

Rau lang có tác dụng trị các chứng bệnh về gan, mật, thận; ích từ vị. Đối với sản phụ sau khi sinh con, rau lang có tác dụng làm tăng thêm lượng sữa mẹ.

Nguyên liệu

- Thịt ba rọi : 1 miếng khoảng 6 lạng
- Rau lang : nửa cân
- Tỏi : 3 tép

Gia vị

- Rượu : 1 muống
- Muối : 2 muống
- Bột ngọt và dầu ăn : một lượng vừa đủ

Cách làm

1. Thịt heo xắt lát mỏng xào sơ qua rồi cho rượu vào, tiếp tục xào cho đến khi thịt đổi màu là được.
2. Rau lang nhặt kỹ, tước vỏ, rửa sạch, để ráo.
3. Phi tỏi trong ba muống dầu rồi cho rau thịt vào xào cho đến khi rau chín.

Thịt ba rọi tuy ít được các bà nội trợ ưa chuộng nhưng kỳ thực nó là thứ thịt ngon. Thích hợp với món này. Khi mua thịt nên chọn loại thịt có phần nạc dày, phần mỡ trắng, săn chắc.

Rau lang nhặt, rửa xong nên nấu ngay, không nên để lâu vì rau dễ bị biến sắc, mất màu xanh tươi trông không đẹp mắt.

THỊT HEO KHO HẠT DẺ

Đầu Thu chính là thời gian mà đậu đậu trong các chợ chúng ta cũng nhìn thấy rất nhiều các loại hạt dẻ. Tuy nhiên, loại dẻ vỏ có lông mịn là phổ biến và bán chạy nhất. Loại này chỉ cần cho vào nồi luộc chín là ta có thể ăn ngon lành như ăn đậu phộng luộc vậy. Hạt dẻ ngon và thơm hơn cả đậu phộng nên giá cả đương nhiên mắc hơn nhiều.

Nếu không đúng mùa, các đầu bếp đành phải dùng hạt dẻ khô. Dẻ khô trước khi dùng phải ngâm qua nước lạnh ít nhất 30 phút, tách vỏ, lấy nhân rồi rang hoặc luộc qua trước khi bắt tay vào nấu nướng. Hạt dẻ thích hợp với các loại thịt heo, thịt gà, thịt vịt ... nếu biết cách chế biến sẽ tạo nên một món ăn khoái khẩu.

Tuy không được liệt vào hàng Trung dược nhưng hạt dẻ cũng có nhiều tác dụng như dưỡng vị, kiện tỳ bổ thận, khỏe gân, hoạt huyết. Làm cho máu trong cơ thể điều hòa tốt, trị được nhiều chứng bệnh về máu.

Nguyên liệu

- Thịt đùi : 1 miếng
- Hạt dẻ khô : 3 lạng
- Hành : 1 cọng
- gừng tươi : 2 lát
- Tỏi : 2 tép

Gia vị

- Rượu: 1 muống
- Nước tương: 4 muống
- Muối ăn: 1/2 muống
- Bột năng: 1/2 muống

Cách làm

1. Thịt heo rửa sạch cắt miếng vuông, rồi xào sơ qua trong khoảng 3 muống dầu để khử bớt mùi huyết. Hạt dẻ ngâm nước trước rồi rửa sạch sau đó đem luộc chín.
2. Cho hạt dẻ vào nồi chung với thịt heo, đổ nước vừa ngập, cho gia vị vào. Đậy nắp, để lửa nhỏ nấu cho đến khi nước rút cạn là vừa.

HẢI SÂM HÂM TRỨNG CÚT

Ô sâm là một trong những loại hải sâm, toàn thân đen thẫm và nhớt, về chất lượng ô sâm được liệt vào hàng cao cấp. Loại sâm có màu xanh hoặc có vân đen gọi là quang sâm. Loại này tương đối rẻ hơn và không ngon bằng ô sâm (sâm đen)

Ô sâm còn có tên là hải thử (chuột biển) có tác dụng bổ thận, ích tinh, dưỡng huyết, nhuận táo, bồi bổ sức khỏe.

Nguyên liệu

- Ô sâm : 4 con
- Trứng cút : 1/2 cân
- Hành : 2 cọng
- Câu kỷ : 1 muống lớn

Gia vị

- Rượu: 1 muống
- Nước tương : 3 muống lớn

- Đường : 1 muỗng
- Tiêu : một lượng vừa đủ
- Nước dùng : 1/2 ly

Cách chế biến

1. Hải sâm rửa sạch ruột. Cho hành, gừng rửa và hải sâm vào nồi, đổ nước vừa đủ. Luộc khoảng 5- 7 phút để khử mùi tanh rồi vớt sâm ra xắt lát dày.
2. Trứng cút luộc xong, lột vỏ rồi ngâm trong nước tương khoảng 10 phút. Lấy trứng lăn vào bột năng sau đó thả vào chảo dầu sôi và vớt ra nhanh.
3. Cho 2 muỗng dầu vào chảo, khử dầu bằng hành, gừng cho hải sâm và các gia vị vào khoảng 10 phút rồi mới cho trứng cút vào. Nêm thử thấy thức ăn vừa chín thì được.

Nếu trong nhà chỉ có hải sâm khô thì dùng dũa xuyên qua từng con rồi thui trên lửa sau đó đem ngâm nước ấm một đêm. Hôm sau dùng bàn chải hoặc dao cạo sạch lớp da của hải sâm cho sạch xong cho vào nước lạnh luộc khoảng 1 giờ rồi tắt lửa tiếp tục đậy nắp lại. Hôm sau vớt sâm ra mổ bụng móc ruột rồi cho nước tiếp tục hầm nửa giờ nữa. Cứ thế, làm khoảng 5 ngày thì được.

CÁNH GÀ XÀO KHỔ QUA

Khổ qua còn có tên là “lương qua” (dưa mát). Về dược lý, khổ qua có nhiều tác dụng như : thanh nhiệt, giải độc, làm sáng mắt, trị các chứng bệnh do cơ thể nóng bức mà phát tác, miệng khô, môi nứt ... Khổ qua là một thứ quả lạnh tính, hoàn toàn có lợi cho sức khỏe.

Ngoài việc chế biến thức ăn, khổ qua còn được chế biến thành nhiều dạng khác như : muối khổ qua, trà khổ qua, bột uống khổ qua. Khổ qua được xắt mỏng ngâm nước rồi vớt ra để ráo đặt vào tủ lạnh khoảng 2 ngày để bớt vị đắng xong được chế biến theo cách riêng của từng người. Cách làm tuy đơn giản nhưng tiện lợi. Trong mùa hè nóng nực không thể thiếu món khổ qua trong những bữa ăn của gia đình.

Khổ qua xào với cánh gà một món ăn vừa dễ làm vừa có tác dụng tốt cho sức khỏe.

Nguyên liệu

- Cánh gà : 6 chiếc
- Khổ qua : 2 trái

- Ớt : 2 trái
- Tỏi : 1 lượng vừa đủ
- Đậu hũ : 2 miếng

Gia vị

- Rượu: 1 muỗng
- Nước tương : 2 muỗng
- Đường, tiêu : một lượng vừa đủ
- Bột năng : 1 muỗng
- Nước sạch : 1 ly

Cách làm

1. Cánh gà rửa sạch, chặt khúc, ướp nước tương sau đó cho vào dầu chiên vàng rồi vớt ra.
2. Khổ qua móc ruột, xắt miếng dày. Đậu hũ xắt miếng vuông.
3. Phi tỏi, chiên đậu hũ rồi cho khổ qua và cánh gà, ớt vào xào tiếp. Cho nước vào đây nắp lại, để lửa nhỏ nấu tiếp khoảng 20 phút thì được.

Nên chọn khổ qua trái mập, màu xanh non mượt, trái nặng và chắc thì mới ngon.

MÌ XÀO RAU DỀN

Mì sợi có hai loại : *vàng* và *trắng*. Còn rau dền cũng có hai loại : *xanh* và *tím*. Dù dùng loại mì nào trước khi chế biến cũng phải trụng qua nước sôi một lượt mới ngon.

Rau dền dễ trồng, có quanh năm. Rau dền tính vị ngọt, mát. Có tác dụng thanh nhiệt, trị được các bệnh tiêu tiểu không thông. Ngoài ra, nó còn trị được bệnh tiêu chảy, các bệnh do nóng bức phát tác mà thành.

Nguyên liệu

- Rau dền : 1 bó lớn (hoặc 1/2 cân)
- Mì trắng : 4 vắt
- Nước dùng : 3 ly
- Tỏi 1/2 củ

Gia vị

- Tiêu, bột ngọt, dầu mè mỗi thứ một lượng vừa đủ

Cách chế biến

1. Rau dền nhặt rửa sạch. Mì sợi cắt khúc ngắn
2. Cho nước vào nồi, đun sôi trụng mì vào rồi vớt ra để ráo.
3. Cho dầu vào chảo xong cho rau dền xào qua. Tiếp tục cho nước dùng vào chờ sôi rồi cho mì vào nhấc xuống nêm gia vị.
4. Mì xào rau dền ăn nhẹ bụng dễ tiêu, có thể làm món điểm tâm hoặc món ăn tối đều tốt.

CANH SƯỜN HEO NÂU VỎ DƯA

Thường sau khi ăn dưa xong người ta thường vứt vỏ dưa đi. Thật là hoang phí nếu ta biết rằng nếu dùng vỏ dưa để thoa lên mặt, lên tay thì chẳng khác gì một loại được phẩm dưỡng da mà thiên nhiên ban tặng. Nếu gọt bỏ lớp vỏ xanh ngoài vỏ đi ta sẽ có một thứ thực phẩm để nấu canh, cũng ngon thơm và ngọt không kém gì canh bí đao vậy.

Nguyên liệu

- Vỏ dưa : khoảng 1 cân
- Sườn heo : 1 miếng
- Rau thơm : một lượng vừa đủ

Gia vị

- Muối và tiêu một lượng vừa đủ

Cách chế biến

1. Gọt bỏ lớp vỏ xanh bên ngoài. Lấy phần ruột bên trong xắt vuông quân cờ hoặc cọng mỏng.
2. Sườn heo chặt khúc, rửa sạch rồi cho vào nồi đồ khoảng 10 ly nước cùng với vỏ dưa đã chuẩn bị ở trên. Nấu chung các thứ này khoảng 50 phút, cho gia vị vào rồi nhắc xuống.
3. Cho rau thơm vào canh.

* Vỏ dưa có tác dụng tiêu thữ, giải nhiệt, lợi tiểu, đã khát. Có thể trị chứng sốt tiểu hoặc miệng lưỡi lở do nhiệt.

CANH THỊT GÀ NÂU KIM CHÂM

Không có gì khó khăn hơn cho quý bà nội trợ khi phải chọn món nấu trong những ngày hè oi bức, nhất là các món ăn dành cho bữa trưa. Đã thế còn phải nấu món gì sao cho người lớn đi làm về ăn cảm thấy ngon, bọn trẻ cảm thấy vui, ăn được nhiều khi ngồi vào bàn ăn.

Xin mách bạn một món ăn mùa hè vừa ngon, vừa bổ, vừa có tác dụng giải nhiệt, kích thích tiêu hóa, lợi tiểu và tốt cho những người bị bệnh trĩ.

Nguyên liệu

- Ưc gà : 1 cái
- Kim châm : nửa lạng

- Miến : 1 bó
- Hành : 1 cọng

Gia vị

- Nước dùng : 5 ly
- Muối ăn : 1/2 muỗng
- Tiêu bột: vừa đủ.

Cách chế biến

1. Thịt gà lột bỏ da, xắt sợi. Đánh lòng trắng trứng, muối, bột năng chung với nhau rồi cho thịt gà vào khoảng 5-10 phút.
2. Kim châm sau khi ngâm nước, lật sạch. Miến cắt khúc, ngâm nước.
3. Chờ nước dùng sôi đều thì cho thịt gà và kim châm vào sau đó mới cho miến và gia vị khác. Sau khi nhấc xuống cho hành và tiêu vào.

Món canh này tuy đơn giản nhưng rất hợp với những ngày nóng bức. Muốn thường xuyên có sẵn để nấu thì ngâm rửa kim châm trước để ráo nước một chút rồi cho vào tủ lạnh dùng dần.

THỊT HEO KHO NẤM VÀ TÁO ĐỎ

Đương lúc tiết trời nóng bức, người ta cần một món ăn thanh nhiệt hơn là một món ăn ngon. Và nấm là một trong những thức ăn chính thường xuất hiện nhất. Thứ đến là hạt sen, đậu xanh, tiền thảo ...

Ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng) là món ăn được liệt vào hàng thượng phẩm về cả hai mặt : giá cả và chất lượng. Ngân nhĩ nấu chung với hạt sen, atisô ... có thể có tác dụng tư âm, nhuận phế, dưỡng vị ... trong phạm vi bài này xin giới thiệu một món ăn đặc sản Trung Quốc, đó là món nấm nấu chung với táo đỏ, thịt heo.

Nguyên liệu

- Thịt ba rọi : 1 miếng
- Hành : 2 cọng

- Gừng : 2 lát
- Táo đỏ : 2 lạng
- Mộc nhĩ trắng : 3 tiền

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Đường : 1/2 muống
- Tiêu bột và nước tương vừa đủ.

Cách làm

1. Thịt heo rửa sạch, xắt lát mỏng, xào sơ qua trong dầu rồi múc ra. Ngâm táo đỏ và ngân nhĩ trong nước lạnh.
2. Dùng hành khử dầu xong, cho thịt cùng với gia vị vào, nấu khoảng 5 phút rồi cho táo đỏ và ngân nhĩ vào. Đổ thêm nước vừa ngập thịt để lửa vừa kho khoảng 20 phút nữa.
3. Chờ nước rút cạn mức thịt ra đĩa trước rồi mới múc táo và mộc nhĩ sắp lên mặt cho đẹp.

Khi chọn mua mộc nhĩ nên lựa loại trắng tươi, không quá khô, màu nấm không bị xỉn vàng thì ngâm vào nước mới nở to, đẹp.

GÀ XÉ PHAY TRỘN TRẦN BÌ

Trần bì chính là vỏ quýt, một loại thuốc không thể thiếu trong các thang thuốc Bắc. Ngoài khả năng tiêu đàm cắt cơn ho ra, trần bì còn có tác dụng làm thơm miệng, khử mùi hôi tanh. Những món ăn có thịt bò, thịt dê, thịt vịt, thịt chó ... nếu muốn mất mùi hôi, tăng thêm hương vị món ăn thì nên thêm trần bì. Người Quảng Đông còn dùng trần bì chế biến thành kẹo cam thảo, ô mai, cao trần bì, viên ngậm trần bì ... họ cho rằng trần bì là dược phẩm tốt nhất cho phổi.

Nguyên liệu

- 1 con gà giò
- 2 lạng trần bì

Gia vị

- Một nồi nước dùng (nước dùng phải được cho dầu đã phi hành, gừng, rượu, nước tương, đường, muối, ngũ vị hương vào và nấu chín).

Cách chế biến

1. Gà rửa sạch, nhúng qua nước sôi một lượt rồi mới cho vào nồi nước dùng đồng thời cho trần bì vào, để lửa lớn nấu khoảng 20 phút rồi hạ lửa nhỏ nấu tiếp khoảng 10 phút nữa, nêm nếm cho vừa ăn rồi nhắc xuống, vớt gà ra.
2. Vớt trần bì ra xắt sợi rồi cho vào nồi rang khô.
3. Chờ gà nguội, xé phay, bỏ xương, cho vào đĩa rắc trần bì lên mặt. Khi ăn, dùng chung thịt gà với trần bì.

* Có thể mua trần bì ở các tiệm thuốc Bắc hoặc để dành vỏ quýt khi ăn, nên chọn loại vỏ dày (quýt vỏ mỏng, vàng thì không dùng được) nhưng không được rửa nước.

GÀ HÂM TÁO TÀU VÀ NHÃN NHỤC

Hồng táo còn có tên là đại táo, một nguyên liệu không thể thiếu trong các món ăn Trung Hoa. Hồng táo có tác dụng bổ tì, bổ vị, ích huyết, mát gan, trị các chứng thiếu máu. Hồng táo có vị ngọt, hương thơm là một trong những vị thuốc luôn có trong các thang thuốc Bắc. Hiện nay, táo không còn là món khó mua do giá đắt nữa vì thế táo trở thành món ăn, thức uống bình thường nhưng rất lý tưởng.

Nguyên liệu

- Nửa con gà ta
- Sinh địa hoàng : 2 tiền
- Nhân nhục : 3 tiền
- Táo đỏ : 5 tiền

Gia vị

- Rượu : 2 muống
- Muối : vừa đủ
- Nước sôi : 20 ly

Cách chế biến

1. Gà rửa sạch, chặt miếng vuông, luộc qua nước sôi một lượt để sạch huyết gà rồi vớt ra ngay cho vào nồi hầm.
2. Táo và nhân nhục ngâm nước trước rồi cho vào nồi chung với thịt gà và sinh địa. Đổ nước vào, hầm hoặc chưng khoảng 50 phút.
3. Cho muối và gia vị vào trước khi nhắc xuống.

* Món canh này dùng thay các món canh, vừa ngon vừa bổ. Có thể dùng sườn heo thay cho thịt gà.

ĐÙI GÀ CHIÊN VỚI NGÂN HẠNH

Ngân hạnh là một loại quả trắng, vị vừa ngọt vừa đắng, có tác dụng bổ phổi, cắt cơn ho, trị bệnh bạch đới, di tinh, sốt tiểu ... Ta có thể mua ngân hạnh dạng khô ở cửa hàng hoặc hiệu thuốc Bắc. Trước khi dùng phải ngâm ngân hạnh trong nước lạnh khoảng nửa ngày thì nấu mới mềm được.

Nguyên liệu

- Đùi gà : 2 cái
- Cà rốt : 1 củ

- Hành tây : 1/2 củ
- Ngân hạnh (bạch quả) : 3 lạng

Gia vị

1. - Lòng trắng trứng gà : 1 quả

- Nước tương 1 muống lớn

- Bột năng : 1/2 muống

2. - Rượu: 1 muống lớn

- Đường : 1 muống

- Muối : 1/2 muống

- Bột năng : 1/2 muống

- Tiêu bột vừa đủ.

Cách chế biến

1. Đùi gà rút xương, xắt lát dày rồi ướp trong gia vị (1) khoảng 10 phút

2. Cà rốt và hành tây xắt mỏng

3. Dùng 5 muống dầu ăn chiên thịt gà cho vừa chín rồi cho ngân hạnh, cà rốt và gia vị (2) vào. Chờ chín mới cho hành tây vào rồi nhắc xuống

GÀ HÂM CÂU KỶ

Theo một báo cáo về thành quả của Trung dược Trung Quốc thì câu kỷ có tác dụng phòng chống bệnh lão hóa, suy lão vì nó tăng cường khả năng nhân đôi của tế bào; có tác dụng tăng khả năng miễn dịch cho cơ thể. Dược tính này đã được trung tâm nghiên cứu Đại học Y khoa Bắc kinh chứng minh và công nhận. Có thể nói đây là một thành tựu vô cùng to lớn bởi nó không chỉ cho thấy tác dụng của Trung dược đối với cơ thể mà còn chứng minh rằng có những bài thuốc dân gian hoàn toàn phù hợp với khoa học. Câu kỷ còn các tác dụng làm sáng mắt (người già dùng nhiều mắt sẽ tốt hơn), tư âm, nhuận phế, bổ gân thận, giảm chứng đau nhức lưng, tiêu khát, di tinh ...

Nguyên liệu

- Đùi gà : 2 cái
- Hành : 3 cọng
- gừng tươi : 2 lát
- Câu kỷ tử : 2 muỗng lớn
- Hồ tiêu : 1 muỗng

Gia vị

- Rượu dùng : 1 muỗng
- Muối : 1 muỗng
- Nước sôi : 6 ly

Cách chế biến

1. Đùi gà chặt từ khớp chân thành 2 khúc, nhúng qua nước sôi 1 lượt để sạch huyết rồi cho vào nồi hầm.
2. Ngâm câu kỷ tử trước khi nấu, sau đó cho vào nồi cùng với thịt gà, hành gừng và 6 ly nước. Nấu khoảng 50 phút thì được.
3. Khi dùng, vớt bỏ hành gừng, cho thêm một lượng muối vừa đủ trước khi ăn.

CANH GÀ TAM THẤT

Trong các loại Trung dược nổi tiếng thì tam thất được liệt vào hàng *Quốc bảo dược phẩm* vì nó không những được người Trung Quốc quý và tin dùng mà nhiều nước trên thế giới cũng hoan nghênh sử dụng. Tam thất còn có tên là diên thất hoặc diên tam thất. Nổi tiếng nhất phải kể đến tam thất thuộc tỉnh Vân Nam, từng được nhân dân ngợi ca là Tiên đơn. Tam thất tính vị ngọt pha chút vị đắng, có nhiều tác dụng như cầm máu, giảm đau, trị chứng phù thũng thiếu máu, tim đau thắt, ho ra máu ...

Nguyên liệu

- Đùi gà : 2 cái
- Hành : 1 cọng
- gừng tươi : 2 lát
- Bột tam thất : 3 tiền

Gia vị

- Một muống rượu
- Một lượng muối vừa đủ

Cách làm

1. Chặt đôi đùi gà, trụng qua nước sôi cho sạch huyết rồi cho vào nồi
2. Đổ rượu, hành, gừng, và tam thất vào nồi rồi cho 5 ly nước vào nấu khoảng 60 phút.
3. Vớt bỏ gừng hành, nêm muối vừa ăn trước khi dùng.

Món canh này có tác dụng giải nhiệt ích khí, bổ máu thích hợp cho những ngày hè nóng nực.

GÀ ÁC HẤP RƯỢU

Thịt gà ác vốn giàu chất đạm và bổ hơn gà thường rất nhiều nên giá cả đắt hơn.

Món gà hấp rượu thuộc món ăn vừa nấu vừa ăn, ngoài thịt gà ra các món phụ gia có thể khác nhau tùy khẩu vị mỗi người nhưng đều có tác dụng tốt cho cơ thể như: hoạt huyết, thông khí. Món gà hấp rượu thích hợp cho những ngày lạnh lẽo vì nó tăng cường vitamin cho cơ thể, ăn vào thấy người ấm hân lên như quên đi cái giá lạnh bên ngoài.

Nguyên liệu

- Một con gà ác
- Hai lát gừng tươi

Gia vị

- Xuyên khung : 1 tiền
- Đương quy : 4 lát lớn

- Vỏ quế : 2-3 miếng vừa
- Bát giác (hồi hương) 2 trái
- Câu kỷ tử : 1 muống lớn
- Rượu gạo : 2 bình
- Cam thảo : 2 muống.
- Muối ăn : 1/2 muống

Cách chế biến

1. Gà ác rửa sạch, chặt miếng lớn rồi cho vào chảo dầu xào cho đến khi thịt gà vừa ngả màu thì vớt ra cho vào nồi hấp.
2. Cho các loại gia vị vào (trừ muối) rồi đặt lên trên nồi hấp rượu. Hấp khoảng 20 phút nữa thì vừa. Trước khi dùng nhớ nêm muối.

Lưu ý : Xuyên khung, đương quy, vỏ quế đều là các dược liệu có tính ngọt, ôn, bình, hòa có tác dụng bổ huyết, thông khí. Những ngày đông lạnh, món gà ác giúp ta chống được lạnh cóng.

Món này nhờ rượu, gừng và các loại Trung dược nên hoàn toàn khử được mùi tanh của thịt gà. Trước khi hấp nhớ xào qua thịt gà một lần theo bước (1) đã hướng dẫn.

GÀ CHIÊN DẦU MÈ ĐEN

Dầu mè đen khi đun nóng có một mùi thơm rất đặc biệt, làm cho món ăn thêm hấp dẫn. Về dược tính dầu mè đen là loại dầu thực vật có khả năng nhuận táo, thông tiện. Phụ nữ sau khi sanh nên dùng dầu mè đen.

Nguyên liệu

- Gà ta 1 con khoảng 2 cân
- gừng tươi : 4 lát
- Dầu mè đen : 1 ly
- Rượu gạo : 2 bình

Cách làm

1. Gà rửa sạch, chặt khúc rồi cho vào chảo nóng đảo đều qua một lượt cho ráo nước rồi múc ra.
2. Cho dầu vào chảo, chờ dầu sôi cho gừng vào trước, để lửa nhỏ cho đến khi gừng vàng thì cho thịt gà vào.
3. Cho thêm nửa muống rượu gạo vào rồi đậy nắp đun lửa khoảng 20 phút nữa thì được.

Có thể dùng sườn heo, thịt nạc, đùi gà thay cho cả con gà ở trên. *Lưu ý* : khi dùng dầu mè không được để lửa lớn. Nếu món ăn nhạt thì phải đợi khi tắt lửa mới cho muối vào nếu không muối và dầu mè sẽ tác dụng với nhau tạo vị đắng.

GÀ GIÒ HẦM HẢI MÃ

Xưa nay người ta chỉ quen “hải mã ngâm rượu, làm thuốc”, ở đây xin giới thiệu món “hải mã hầm thịt gà”. Hải mã là loại sinh vật biển có khả năng tráng dương, bổ thận, ích khí, hoạt huyết, trị bệnh dương suy, sốt tiểu ... Hải mã tính vị ngọt, ôn, dùng hầm với thịt gà làm món ăn dậy mùi thơm, món này chính là dược phẩm đối với những người có nhu cầu bổ tinh, ôn trung, tráng dương.

Nguyên liệu

- Gà giò : 1 con
- Tôm nõn : 3 muỗng lớn
- Hành : 2 cọng, gừng : 2 lát
- Hải mã : 4 con

Gia vị

- Rượu: 1 muỗng
- Muối : một lượng vừa đủ

Cách làm

1. Gà giò làm sạch, chặt miếng lớn rồi trụng qua nước sôi một lượt cho sạch máu rồi vớt ra cho vào nồi hầm.
2. Tôm nõn ngâm nước cho mềm rồi cho vào nồi chung với gà, hải mã và rượu. Đổ vào nồi khoảng 7 ly nước rồi hầm khoảng 60 phút.
3. Vớt bỏ hành và gừng, nêm nếm vừa ăn trước khi dùng.

GÀ ĐÚT LÒ

Rất nhiều món ăn Tây được Trung Quốc thưởng thức đã nhanh chóng “Trung Quốc hóa” và trở thành những thứ món ăn vừa hợp khẩu vị Á Đông vừa bổ dưỡng trong đó có món gà đút lò.

Nguyên liệu

- Gà ta: 1/2 con
- Bột hồi hương 1/2 muỗng lớn
- Ớt hạt: 1/2 muỗng

Gia vị

- Rượu: 1 muỗng
- Muối: 1 muỗng
- Giấm: 1 muỗng

Cách chế biến

1. Gà rửa sạch để ráo rồi ướp với các gia vị trên khoảng 1 tiếng đồng hồ để đủ thấm
2. Cho gà đã ướp vào lò nướng, để mức 300°C và thời gian 30 phút.

Khi cả 2 mặt gà vàng đều thì có thể dùng được.

Món gà đút lò vừa có tác dụng bổ tì khỏe vị vừa còn trị được các chứng đầy hơi, đau bao tử. Gà có thể dùng nguyên con hoặc nửa con, chỉ cần trong nhà có lò nướng thì bất cứ lúc nào ta cũng có thể có món gà nướng vừa nhanh, vừa ngon.

MÓN CANNER

THẬP TOÀN ĐẠI BỔ

Mỗi độ Đông đến, theo quan niệm dân gian Trung quốc thì cơ thể đã qua một thời gian dài mệt mỏi do cái nóng bức của mùa Hạ vì vậy cần phải được tắm bổ để cơ thể đủ năng lượng hồi phục, mặt khác cần phải có năng lượng để kháng cự với mùa Đông - vốn lạnh lẽo và hay sinh bệnh tật.

Bổ phẩm thì vô vàn từ kỳ trân dị thảo đến gia cầm, thú vật; mỗi món có một tác dụng khác nhau. Giàu có thì dùng yến sào, vi cá, uống nhân sâm. Bình dân thì chọn đủ thứ miễn là vừa hợp túi tiền, vừa có tác dụng tốt đối với cơ thể.

Những bài thuốc thường gặp là :

- **Bổ khí có tứ quân tử** (gồm : nhân sâm, bạch thuật, phục linh, cam thảo)
- **Bổ huyết có tứ vật** (gồm : đẳng quy, xuyên khung, thục địa, thược dược).
- **Bổ khí huyết có bát trân** (gồm: tứ quân tử và tứ vật).

Ở đây xin được giới thiệu một món mới gọi là thập toàn, bao gồm bát trân và 2 món nữa là khoai lang vàng và nhục quế. Các món nấu chung có thể dùng thịt gà, sườn

non, thịt vịt ... đều được. Tuy nhiên phải nấu các món ăn bổ dưỡng thì phải theo đúng trình tự của nó và phải có một chế độ ẩm thực thích hợp, tránh tình trạng “no đập đôi đồn” thiếu hiệu quả.

Nguyên liệu

- Gà ta : 1 con (hoặc chỉ dùng phần đùi)
- Xương đuôi heo : 1 cái

Gia vị

- Đảng sâm : 2 tiền
- Phục linh : 1 tiền
- Bạch thuật : 1 tiền
- Cam thảo : 1 tiền.

Cách chế biến

1. Thịt gà rửa sạch, chặt miếng. Đuôi heo chặt khúc để ráo trước khi nấu.
2. Cho vào 2 miếng gừng, một muống rượu, 12 ly nước cùng với xương đuôi heo vào nấu trước khoảng 40 phút để lấy phần nước dùng.
3. Cho nước dùng lấy từ (2) vào nồi, rồi cho thịt gà vào, thêm vào 2 muống rượu và các loại gia vị thảo dược nêu trên. Hầm khoảng 1 giờ thì được.

XÚP GÀ BÁT TRÂN

Theo Trung y, bát trân chỉ các món : dương quy, phục linh, bạch thuật, cam thảo, thực địa hoàng, bạch thược, đảng sâm và xuyên khung. Đây là bài thuốc bổ khí, huyết của dân gian. Bất cứ một hiệu thuốc Bắc nào cũng đều biết đến bài thuốc này.

Nguyên liệu

- Gà ta : 1 con
- gừng tươi : 2 lát
- Bát bửu : 1 thang

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Nước sôi : 12 ly

Cách chế biến

1. Gà rửa sạch, trụng qua nước sôi 1 lượt rồi cho vào nồi hầm. (Có thể để nguyên con hoặc chặt miếng lớn)
2. Cho tám món thuốc (bát bửu) vào trong một cái túi vải rồi cho vào nồi chung với gà. Tiếp tục cho gừng, rượu và nước sôi vào cho ngập thân gà. Để lửa vừa, hầm khoảng 1 giờ.
3. Vớt túi bát bửu ra là có thể dùng. Có thể nêm nếm tùy khẩu vị.

* Món xúp trên thích hợp cho mùa Đông, nó làm cho cơ thể luôn duy trì được độ ấm cần thiết đủ để chống lạnh. Có thể dùng chung với một số loại rau xanh.

GÀ XÀO BỘI LAN

Bội lan là tên của một loại Trung dược mà các thiếu nữ thường mượn tên nó để đặt cho mình. Bội lan có lá giống lá bông cúc, có tác dụng điều hòa kinh nguyệt. Dùng chung với các loại rau khác sẽ tạo mùi thơm dễ chịu. Thích hợp với mùa hè.

Nguyên liệu

- Ưc gà : 1 cái
- gừng : 1 củ
- Lá bội lan khô : 1 tiền

Gia vị

- Nước tương ngọt : 2 muỗng lớn
- Rượu: 1 muỗng lớn
- Đường : 2 muỗng

Cách chế biến

1. Ưc gà xắt lát mỏng, ướp chung với bột năng, lòng trắng trứng và muối khoảng 10 phút.
2. Lá bội lan cho vào chén chung khoảng 10 phút rồi vớt ra, chỉ vắt lấy nước, bỏ xác.
3. Cho khoảng 5 muỗng dầu vào chảo, chờ dầu sôi cho thịt gà vào, trở nhanh khi vừa đủ vàng thì vớt ra.
4. Dùng 2 muỗng dầu khác khử bằng 2 lát gừng rồi cho nước tương, đường, rượu cùng nước bội lan vào, trộn đều rồi cho thịt gà vào, để lửa lớn cho đến khi nước rút thì được.

THỊT GÀ XÀO BÔNG CÚC

Người Trung Quốc vốn tỏ ra rất am tường nghệ thuật ẩm thực, đặc biệt là sử dụng hoa trong các món ăn. Từ xưa đến nay, chúng ta nghe nhiều đến trà hoa cúc chứ hiếm khi nghe thấy các món ăn được chế biến từ hoa cúc. Xưa, Từ Hy thái hậu đã bắt chước Khuất Nguyên cử mỗi độ Thu Đông đều sai cung nữ dâng những món ăn đều có hoa cúc nấu chung với cá, thịt gà ... Dùng món ăn hoa cúc thể hiện lối sống nho nhã phong lưu, thanh tịnh.

Trong dân gian, người ta dùng hoa cúc để thanh nhiệt hạ hỏa.

Nguyên liệu

- Ưc gà : 1 cái
- Hoa cúc : 3 bông
- Hành : 1 cọng

Gia vị

1. - Rượu : 1 muỗng lớn
- Muối : 1/2 muỗng
- Bột năng : 1/2 muỗng
2. - Rượu : 1/2 muỗng lớn
- Muối : 1/4 muỗng

Cách chế biến

1. Ưc gà thái mỏng rồi ướp với gia vị (1)
2. Hoa cúc (có thể dùng hoàng cúc hoặc bạch cúc) ngắt rời từng cánh rồi ngâm trong nước muối khoảng 10 phút sau đó vớt ra để ráo.
3. Khử hành trong chảo với 3 muỗng dầu rồi cho thịt gà vào xào vài lượt rồi mới cho gia vị (2) cùng với hoa cúc vào. Để lửa lớn xào nhanh rồi nhắc xuống liền
4. Món ăn với hoa là biểu hiện tinh thần của người Trung Quốc. Khi chọn hoa để nấu ăn nên chọn những hoa đã nở to. Cánh rộng thì món ăn mới vừa thơm vừa hấp dẫn.

BÁNH GÓI

NHÂN NHĂN NHỤC

Nhăn nhục chính là long nhơn, người Trung Quốc quen dùng để uống trà chung với câu kỷ, đường phèn, mè trắng ... gọi là trà bát bửu.

Nhăn nhục ích tì, ích tâm, bổ khí huyết, an thần (theo “Nguyên Tông bản thảo”) ngoài ra nó còn có tác dụng tráng dương ích khí, bổ tì vị, trị chứng lạnh, tê cóng tứ chi đối với phụ nữ sau khi sanh ... Nhăn nhục dùng chung với câu kỷ tử, rau thơm và thịt gà xắt mỏng tạo nên món ăn có màu nhạt đẹp mắt, vừa bổ vừa ngon.

Nguyên liệu

- Ưc gà : 1 cái
- Rau thơm : một lượng vừa đủ
- Nhăn nhục : 3 muống lớn
- Hạch đào : 2 lạng
- Câu kỷ tử : 2 muống lớn
- Giấy bóng kiếng: 1 miếng

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Muối : 1 muống vừa đủ
- Lòng trắng trứng : 1 cái
- Bột năng 1 muống lớn
- Tiêu bột : vừa đủ dùng

Cách chế biến

1. Ưc gà xắt mỏng rồi ướp chung với muối, rượu, tiêu và trộn bột năng để khoảng 10 phút
2. Giấy kiếng cắt thành hình vuông, mỗi cạnh khoảng 5 cm. Dùng dầu mè bôi lên mặt trong của từng tờ. Sau đó cho nhân nhục, câu kỷ tử rau thơm vào lót ở dưới rồi cho thịt gà lên trên cuối cùng là hạch đào, xong xếp góc lại thành hộp vuông hoặc gói lại.
3. Để dầu sôi khoảng sáu phần rồi mới hạ lửa lần lượt cho các gói thức ăn đã chuẩn bị vào chiên khoảng 5 phút thì vớt ra để vào đĩa.

Món này tuy được chiên dầu nhưng nhờ có giấy kiếng nên không ngấm nhiều dầu vì thế mùa hạ mùa đông đều dùng được. Nhà nào có lò vi ba thì càng tiện lợi hơn.

NHÂN HẠCH ĐÀO XÀO THỊT

Trong ba thứ quả mà nhân của chúng được dùng nhiều trong các món ăn, đó là, : hạch đào, điều và hạt thông, vì chúng có giá trị dinh dưỡng cao. Về dược tính chúng giúp cơ thể nhuận táo, dễ tiêu, cắt cơn đau tim.

Nhân đào (nhân của hạt hạch đào) là loại có giá trị cao trong 3 loại trên. Khi mua nên chọn loại hạt có màu nhạt, mẩy. Trước khi tách để lấy nhân có thể ngâm trong nước ấm khoảng 30 phút để khử bớt vị đắng.

Nguyên liệu

- Ưc gà : 1 cái
- Củ hành : 1 củ
- Câu kỷ tử : 1 muống lớn
- Nhân đào : 5 lạng

Gia vị

1. - Lòng trắng trứng : 1 cái
 - Muối : 1 muỗng
 - Bột năng : 1 muỗng
2. - Rượu : 1 muỗng
 - Nước tương : 1 muỗng
 - Muối : 1/2 muỗng
 - Tiêu bột : vừa đủ
 - Nước bột năng : nửa muỗng

Cách chế biến

1. Ưc gà xắt miếng dài rồi ướp trong gia vị khoảng 10 phút.
 2. Dưa leo xắt miếng, nhân đào rang chín chờ dùng.
 3. Cho 3 muỗng dầu vào chảo, chờ sôi, cho thịt gà xào nhanh khi thịt vừa ngả màu tiếp tục cho dưa leo và các loại gia vị vào trộn đều. Kế đó cho câu kỷ tử vào. Đậy nắp để chín rồi múc ra đĩa. Rải nhân đào lên trên mặt đĩa thức ăn trước khi dùng.
- Có thể thay nhân đào bằng nhân hạt điều hoặc đậu phộng.

HÁ CẢO NHÂN TAM THẤT

Há cảo là món ăn tiện lợi có thể vừa dùng trong bữa điểm tâm, bữa ăn tối vừa có thể đãi khách. Lúc rảnh rỗi có thể chuẩn bị sẵn để khi cần đem ra nấu cũng tiện. Nhân há cảo có thể làm bằng thịt bò, thịt dê, hải sản hoặc các loại nhân chay. Hình dạng há cảo cũng phong phú không kém. Ở đây xin giới thiệu một món há cảo độc đáo hơn, đó là : há cảo nhân tam thất.

Tam thất còn có tên là diên thất, vị ngọt pha một chút đắng, tính ôn. Công dụng : cầm máu, tiêu phù, cắt cơn đau và trị bệnh cao huyết áp.

Nguyên liệu

- Ưc gà : 1 cái
- Thịt heo : 1/2 cân

- Hành, gừng mỗi thứ một ít
- Bánh há cảo : 4 lạng
- Câu kỷ tử : 3 muỗng lớn
- Bột tam thất : 1 tiền

Gia vị

- Rượu : 1 muỗng lớn
- Muối : 2 muỗng
- Dầu mè : 1 muỗng

Cách chế biến

1. Thịt gà băm nhuyễn, trộn rau xanh và các gia vị sau đó giã nhuyễn.
 2. Hành và gừng giã nát rồi cho 1/2 ly nước vào quây đều chắt lấy nước. Sau đó cho vào trộn chung với thịt đã quết, rắc bột tam thất vào, nhào cho đều, như vậy là hoàn tất phần nhân. Dùng bánh há cảo gói lại theo cách riêng.
 3. Chờ nước sôi mới cho vào nấu cho đến khi há cảo nổi lên tiếp tục cho nước vào, cứ làm thế khoảng 3 lần thì vớt ra dùng
- * Có thể dùng thịt ba rọi thay cho thịt gà.

CANH CÁNH GÀ NẤU ĐẬU TRỌNG

Món canh gà, xúp gà nấu đậu thường thì dùng đậu xanh, đậu đỏ, đậu cove để nấu với cánh gà hoặc đùi gà. Nếu chúng ta biết thêm một số thảo dược khác như gừng tía, đỗ trọng thì ngoài tác dụng lợi tiểu, hoạt huyết ra, món này còn bổ gan, thận, khỏe gân cốt, trị đau lưng, đau xương cốt ...

Nguyên liệu

- Cánh gà : 5 cặp
- Đậu đen : 2 lạng
- Hồng táo : 12 quả
- Ngưu tất : 4 tiền
- Đỗ trọng : 2 tiền

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Nước dùng : 8 ly
- Muối : 2 muống
- Tiêu bột ; vừa đủ

Cách chế biến

1. Cánh gà rửa sạch, chặt khúc, nhúng qua nước sôi một lượt cho sạch huyết rồi vớt ra.
Đậu đen rửa sạch rồi ngâm trong nước khoảng một giờ. Hồng táo cũng ngâm trước cho nở ra.
2. Cho cánh gà và các nguyên liệu khác vào nồi hầm với nước dùng khoảng 50 phút.
3. Vớt các loại thuốc Bắc ra rồi mới nêm nếm trước khi dùng.

CANH GAN GÀ NHỰC QUÈ

Lắm người không thích dùng gan các loại động vật nhất là gan heo. Nhưng thật ra chúng có giá trị dinh dưỡng cao, nhất là gan gà, gan vịt.

Nhục quế được tính vốn bổ nguyên dương, ích tì vị, thông huyết. Đặc biệt nấu chung với gan động vật nó có thể khử mùi tanh của gan làm cho món ăn có hương vị thơm, hấp dẫn.

Nguyên liệu

- Gan gà : 05 cái
- Hành : 02 cọng
- gừng tươi : 2 lát
- Nhục quế : 1 tiền

Gia vị

- Rượu : 1 muỗng
- Nước tương : 2 muỗng
- Muối : 1/2 muỗng
- Nước sạch : 3 ly

Cách chế biến

1. Gan gà rửa sạch, trụng qua nước sôi trước khi cho vào nồi nấu.
2. Cho hành gừng và nhục quế vào nồi, đun lửa lớn cho sôi rồi hạ lửa xuống tiếp tục nấu khoảng 20 phút nữa.
3. Vớt gan ra, xắt miếng rồi cho vào canh lại trước khi dùng.

CANH GAN GÀ MỘC NHĨ

Trẻ em ngày nay bị bệnh cận thị sớm và ngày càng nhiều một phần là do ảnh hưởng của tivi, của các trò chơi trên vi tính ... nhưng chủ yếu là do chế độ dinh dưỡng. Cơ thể do ăn nhiều quá, ăn nhanh quá cũng gây ra lắm bệnh.

Ở đây xin giới thiệu món mộc nhĩ trắng và câu kỷ tử nấu với gan gà sẽ có tác dụng làm sáng mắt, bổ gan đặc biệt tăng cường vitamin A giúp mắt sáng, giảm thiểu bệnh cận thị

Nguyên liệu

- Gan gà : 3 cái
- Mộc nhĩ trắng : 2 tiền
- Câu kỷ tử : 2 muỗng lớn
- Nước gừng : 1 muỗng lớn

Gia vị

- Rượu : 1 muỗng
- Muối : 1/2 muỗng
- Nước dùng : 5 ly

Cách chế biến

1. Gan gà rửa sạch xắt miếng rồi ướp trong 1 ít rượu và bột năng.
2. Nấu sôi nước dùng, cho mộc nhĩ và câu kỷ tử vào trước, để lửa nhỏ rồi tiếp tục cho các thứ gia vị vào
3. Cho gan gà vào, nấu đến khi gan vừa chín thì nhắc xuống.

* Có thể dùng gan heo thay cho gan gà.

Món này nếu tập cho trẻ biết ăn sớm, ăn nhiều sẽ giúp sáng mắt hoặc hạn chế các thứ bệnh về mắt.

VỊT ĐÌNH HƯƠNG

Người miền Bắc Trung Quốc thích ăn thịt vịt phải chăng vì ngày xưa, vịt là món không thể thiếu để cung đình ngự thiện ?

Vịt nấu đình hương là món ăn vừa bổ vừa có tác dụng tản hàn, giảm đau, trị được các chứng lạnh bụng, đau đường ruột...

Nguyên liệu

- Vịt : một con vừa
- Công đình hương : 2 tiền
- Nhục quế : 2 tiền
- Nhục đậu khấu : 1 tiền

Gia vị

- Một nồi nước dùng
- Nửa chén nước chát
- 01 muỗng đường lớn
- Bột năng : một muỗng

Cách chế biến

1. Làm sạch vịt, rửa sạch rồi trụng qua nước sôi để khử mùi huyết rồi mới cho vào nồi. Thêm rượu, công dinh hương, nhục quế và nhục đậu khấu nấu khoảng 20 phút rồi vớt ra.
2. Chờ cho nồi nước sôi đều mới cho vịt vào để lửa nhỏ nấu khoảng 20 phút rồi lại vớt ra để nguội, chặt khúc xong lại cho vào nồi.
3. Đổ nước chát, đường vào đun sôi một lát rồi cho bột năng vào. Chờ khi nước vừa rút thì nhắc xuống là dùng được.

Đinh hương và nhục quế đều là những hương liệu vị thơm nồng dễ dàng khử được mùi tanh của thịt vịt. Món này tiện lợi là có thể múc ra ăn dần trong một vài ngày. Cũng có người thích nấu món này theo một công thức khác đó là: khi nước rút cho thêm vào 20 ly nước, nửa bình nước tương, hai lạng đường phèn, 1 muỗng muối, tiếp tục nấu thêm 20 phút nữa mới nhắc xuống dùng.

VỊT HÂM NGŨ NHÂN

Muốn làm món này trước hết phải loại bỏ hết phần xương của vịt mà vẫn bảo đảm cho hình dạng con vịt không thay đổi. Đây là một bước đòi hỏi sự khéo léo và chịu mất nhiều thời gian, bù lại sức hấp dẫn của món ăn sẽ làm ta quên đi công khó chuẩn bị.

Nguyên liệu

- Vịt : 1 con
- Chân giò : 2 lạng
- Nấm hương : 5 miếng
- Hành ta : 4 củ.

Dược liệu

- Hạnh nhân : 01 tiền
- Ý dĩ : 1,5 tiền
- Hạt sen : 1,5 tiền
- Hạt khiếm thảo : 1 tiền
- Đậu cove : 1 tiền

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Nước tương : 2 muống lớn
- Đường : 1 muống
- Bát giác (hồi hương) : 2 quả
- Muối và tiêu : vừa đủ.

Cách chế biến

1. Dùng dao tách từ cổ vịt xuống để rút bỏ xương sau đó dùng hỗn hợp rượu, tương, bát giác ướp thịt khoảng một tiếng đồng hồ.
2. Luộc chín hoặc ngâm nước (tùy theo loại) năm thứ được liệu đã nêu ở trên.
3. Dùng hành khử khoảng 3 muống dầu lớn sau đó cho chân giò, nấm hương, tôm khô hoặc tôm nõn cùng các gia vị vào xào như ta chiên cơm vậy. Sau đó cho phần gia vị này vào bụng vịt cột chặt hoặc khâu lại cho kín. Chưng khoảng 50 phút trong lửa lớn.
4. Vớt vịt ra, để hơi nguội rắc lên một ít bột mì và nước tương rồi xối mỡ lên mình vịt hoặc chiên qua một chút trước khi dọn ra ăn.

VỊT HÂM NGŨ NHÂN

Những người sành ăn bao giờ cũng chọn vịt trống, chẻ vịt mái bởi thịt vịt trống săn chắc, hương vị đậm đà và ngọt hơn. Thịt vịt dễ chế biến : chiên, xào, tiêm, luộc ... kể cũng hơn mười cách.

Thịt vịt có thể nấu chung với táo tàu, hạnh nhân, hạch đào ... hương vị vừa thơm, vừa có tác dụng ích khí, bổ tì, kiện vị, những người khí huyết không đủ dùng rất tốt.

Nguyên liệu

- Vịt : 1/2 con
- gừng tươi : 2 lát

- Hồng táo : 2 lạng
- Hạt dẻ : 4 lạng
- Hạch đào : 2 muổng lớn
- Hạnh nhân : 1 muổng lớn

Gia vị

- Nước tương : 2 muổng lớn
- Bột năng : 1 muổng lớn

Cách chế biến

1. Thịt vịt rửa sạch, chặt miếng. Cho 2 muổng dầu lớn vào chảo chờ sôi cho vịt vào chiên khoảng 10 phút.
 2. Ngâm táo và hạt dẻ trong nước trước cho mềm, tách vỏ luộc chín hạt dẻ. Hạnh nhân và hạch đào rang chín, tách vỏ lấy nhân rồi giã nhỏ.
 3. Dùng gừng khử 2 muổng dầu rồi cho thịt vịt, táo hạt dẻ vào nấu chung, đổ thêm nước vào nấu cho đến khi thịt chín hẳn
 4. Múc ra và rắc bột hạnh nhân và hạch đào lên trên.
- * Món này dùng đãi tiệc rất thích hợp.

CANH THỊT VỊT NÂU HOÀNG KỲ

Nguyên liệu

- Vịt : 1/2 con
- gừng tươi : 2 lát
- Đẳng sâm : 4 tiền
- Hoàng kỳ : 2 tiền
- Trần bì : 1 tiền

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Muối : 1/2 muống

Cách chế biến

1. Thịt vịt rửa sạch để ráo nước, ướp trong 3 muống nước tương sau đó chiên sơ qua cho da vừa đủ vàng rồi gấp ra.
2. Cho thịt vịt, đẳng sâm, hoàng kỳ, gừng, trần bì và rượu vào nồi. Để vào khoảng 12 ly nước, để lửa vừa hầm trong khoảng một giờ rồi cho gia vị vào.
3. Vớt vịt ra, chặt miếng. Vớt bỏ các dược liệu rồi cho thịt vào lại đun sôi trước khi dùng.

TỦY HEO

CHƯNG NHÃN NHỤC

Tủy heo nấu chung với chim cút và nhãn nhục sẽ có tác dụng tốt đối với những người bị chứng thiếu máu, hay ù tai, chóng mặt, mắt kém, cơ thể suy nhược, khả năng tiêu hóa kém.

Nguyên liệu

- Chim cút : 2 lạng
- Tủy sống (heo) : 1 lạng
- Nhãn nhục : 1 lạng
- Đường phèn : 1 lạng
- Quế hoa : 1/2 lạng

Cách chế biến

Thịt chim cút rửa sạch, xắt khúc rồi trụng qua nước sôi để khử mùi tanh. Tủy sống làm sạch, gỡ sạch gân máu rồi luộc hoặc chưng chín. Cho thịt cút, tủy sống, nhãn nhục, đường phèn vào tô hấp đem chưng lên khoảng 30 phút. Trước khi dùng nêm muối và rắc quế hoa lên.

Công dụng : Bổ khí huyết, ích gan, hoạt huyết.

BỒ CÂU RA RÀNG LẦN BỘT

Bồ câu vốn đã ngon, bồ câu ra ràng càng ngon hơn. Thịt bồ câu có nhiều tác dụng đối với cơ thể như ích khí bổ thận, khử phong giải độc, tiêu khát ... Nếu nấu chung với hoài sơn thì có thêm tác dụng kiện tỳ, bổ phế, khỏe thận, ích tinh. Đối với các món hầm, nấu thì có thể dùng hoài sơn dạng miếng, nếu chiên xào thì phải mua hoài sơn ở các tiệm thuốc Bắc và nhờ nghiền thành bột mới dùng được

Nguyên liệu

- Bồ câu ra ràng : 3 con
- Hoài sơn được : 4 lạng

Gia vị

1. - Bột mì : 6 muỗng
- Bột năng : 3 muỗng
- Mỡ heo : 1 muỗng lớn
- Nước lạnh : 1 ly
- Rượu : 2 muỗng lớn
- Nước tương : 3 muỗng
- Đường : 2 muỗng

2. - Muối và ớt : 2 muỗng

Cách chế biến

1. Bỏ câu chặt bỏ đầu, chân rồi phân thành 4 miếng ướp chung với 2 muỗng rượu, 3 muỗng nước tương, 2 muỗng đường
2. Trộn hỗn hợp : bột năng, bột mì và bột hoà sơn rồi quậy đều chung với mỡ heo và nước lạnh.
3. Nhúng từng miếng thịt bỏ câu vào nước bột xong cho vào chảo chiên. Chiên và vớt từng miếng cho ngon.

Trước khi ăn nên quét muối ớt lên trên

* Đối với bỏ câu đã đủ lông cánh biết bay, thì nấu canh nấu xúp là thích hợp nhất.

CHIM SẺ HÂM THUỘC

Nhiều người do làm việc quá sức hoặc do tinh thần bất an suy sụp mà dương vật không cương lên được hoặc cương không cứng. Cũng có khi do quá căng thẳng thậm chí hưng phấn quá độ mà gây nên chứng bệnh này.

Chim sẻ tuy nhỏ nhưng thịt săn chắc và rất thơm chỉ cần dùng đều đặn (liên tục hoặc ngắt quãng) một thời gian sẽ trị được chứng bệnh dương suy.

Nguyên liệu

- Chim sẻ mổ vàng : 12 con
- Đông trùng hạ thảo 30 g

Gia vị

- gừng tươi : 3 lát
- Muối, ớt : vừa đủ.

Cách chế biến

Chim sẻ làm sạch để ráo rồi cho vào nồi đất chung với hạ thảo, gừng tươi sau đó đổ một lượng nước vừa đủ hầm khoảng 3 tiếng đồng hồ thì được.

Có thể ăn chung với cơm. Trước khi ăn nên nêm thêm muối. Hoặc ăn với muối ớt.

Món chim sẻ hầm thuốc tăng cường tinh dịch và ích tủy.

CHÁO “SINH TINH”

Người lớn tuổi, người suy thận, yếu tinh nếu biết kết hợp thịt dê với vài món thuốc nữa thì có thể nhanh chóng thấy khỏe thận, tráng dương. Tuy nhiên, nếu đã mắc bệnh này thì không nên dùng rau cần.

Nguyên liệu

- Thịt dê : 200 gr
- Ba kích : 15 gr
- Cẩu tiên : 20 gr
- Tơ hồng : 15 gr
- Nhục quế : 10 gr

Gia vị

Hoa tiêu, gừng tươi, rượu, bột ngọt, mỡ heo, muối ăn mỗi thứ một lượng vừa đủ.

Cách chế biến

Ngâm cẩu tiên vào nước, rửa sạch rồi xào qua một lượt sau đó lại ngâm vào nước sôi khoảng 30 phút. Vớt cẩu tiên ra cho cẩu tiên và thịt dê vào nồi nấu chín. tiếp tục cho hoa tiêu, gừng, nhục quế, rượu vào, để lửa nhỏ nấu cho thịt chín khoảng 7/10 rồi mới cho ba kích, tơ hồng, nhục thung dung (ba thứ này cho chung vào túi vải) và tiếp tục hầm cho đến khi thịt chín mềm.

RUỘT HEO

LƯỢC RAU THƠM

Ruột heo tuy là món ăn thông dụng nhưng nếu làm không khéo sẽ gây vị đắng rất khó dùng, ngay cả việc luộc nấu nếu không đúng cách sẽ làm ruột dai, không ngon.

Nguyên liệu

- Ruột heo : 1,5 kg
- gừng tươi : 2 lát
- Rau thơm các loại : 2 lạng

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Muối : 2 muống
- Tiêu bột : 1 muống lớn

Cách chế biến

1. Ruột heo làm kỹ, rửa sạch rồi trụng qua nước sôi một lượt trước khi cho vào nồi luộc. Đổ thêm rượu, nước và gừng vào nấu chung.
2. Rau thơm rửa sạch rồi cho 2/3 số rau vào nồi, nêm muối và cả tiêu bột vào nấu khoảng 40 phút, rồi vớt ruột heo ra.
3. Xắt nhỏ phần rau thơm còn lại bày ra trên đĩa trước rồi vớt ruột heo ra, cắt khúc ngắn sắp lên trên đĩa rau.
4. Món này có tác dụng làm xuất mồ hôi và ngăn chặn xuất huyết đường ruột. Người có bệnh đường ruột ăn nhiều sẽ có lợi.

CẬT HEO HÂM THUỘC BẮC

“Ăn gì bổ nấy” là câu nói truyền miệng nhưng cũng thể hiện phần nào quan niệm ẩm thực của nhân dân Trung Quốc. Vậy “ăn thận có bổ thận” ?

Bản thân món thận thì không có tác dụng gì đáng kể nhưng nếu ta biết nấu phối hợp với một số **Trung thảo** được thì sẽ có tác dụng hoạt huyết, thông khí. **Đối với sản phụ** sau khi sanh, dùng món này sẽ mau chóng **khỏe mạnh**, gân cốt bớt đau. Dùng chung với **đảng sâm** sẽ **bổ trung**, ích khí.

Nguyên liệu

- Cật heo : 1 cái
- gừng xắt sợi : 2 muống
- Sơn dược : 3 tiền
- Đảng sâm : 4 tiền
- Đương quy : 5 tiền

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Muối : vừa đủ

Cách chế biến

1. Bỏ đôi cật heo khoét bỏ mỡ hoi, rửa sạch máu, rồi xắt miếng mỏng. Trụng qua một lượt trong nước sôi có các thứ hành, gừng và rượu rồi vớt ra.
2. Cho đương quy, đảng sâm, sơn dược vào nồi đổ vào 3 ly nước, nấu sôi khoảng 30 phút rồi vớt các loại thuốc đó ra, cho cật heo vào nấu tiếp.
3. Thêm rượu, muối, gừng sợi vào trước khi dùng.

* Cật heo nếu làm không kỹ sẽ không ngon do đó khi bỏ đôi ra cần rửa sạch và rút hết các gân máu. Phần nào nên cắt bỏ cứ cắt bỏ nếu không sẽ làm cho món ăn mất ngon.

BAO TỬ HEO

HÂM HẠT SEN VÀ TÁO

Món bao tử hầm hạt sen, táo đỏ là bài thuốc bổ của dân gian, vừa dưỡng tâm, ích thận, bổ tì bổ vị còn dưỡng thần, ích khí nữa.

Hồng táo chính là đại táo tính ngọt, ôn, bổ tì và vị, ích khí, sinh tinh.

Nguyên liệu

- Bao tử heo : 1 cái
- Gừng tươi : 2 lát

- Hạt sen : 3 lạng
- Táo đỏ : 1 lạng

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Muối : 1/2 muống
- Tiêu bột vừa đủ

Cách chế biến

1. Bao tử heo làm sạch rửa sạch rồi trụng qua nước sôi sau đó cho rượu, gừng vào nấu khoảng 30 phút cho bao tử vừa chín mềm.
2. Ngâm riêng hạt sen và táo đỏ vào nước sạch trước
3. Vớt bao tử ra xắt miếng mỏng. Cho hạt sen và táo vào nấu chung với bao tử đã xắt. Khoảng nửa tiếng sau cho các loại gia vị vào rồi nhắc xuống

Muốn làm sạch bao tử phải dùng bột mì và vài muống dầu xả lách chà sạch bên trong, bên ngoài bao tử. Sau khi trụng qua nước sôi có thể dùng rượu và giấm rửa thêm một lần nữa.

Trước khi bao tử chín không nên thêm bất cứ gia vị nào vào nếu không bao tử sẽ rất dai.

CANH THỊT DÊ NÂU GỪNG và ĐƯƠNG QUY

Đông y cho rằng phụ nữ mang thai thường bị động thai và dễ non nguyên nhân là do khí huyết không được điều hòa, gan thận suy yếu hư nhược.

Thịt dê vốn tính hàn nấu chung với đương quy sẽ tăng cường khí huyết và dưỡng thai.

Nguyên liệu

- Thịt dê : 2 cân
- Đương quy và gừng : mỗi thứ 5 tiền

Gia vị

- Muối : vừa đủ
- Bột vỏ quế : vừa đủ

Cách chế biến

Cho đương quy, gừng vào túi vải sạch, buộc chặt lại. Thịt dê rửa sạch cắt miếng nhỏ vừa ăn. Đổ nước vào nồi, cho thịt và túi thuốc vào, để lửa vừa hầm cho đến khi thịt mềm.

Trước khi dùng nên cho thêm bột quế và muối cho vừa ăn.

XÚP TỬ THẦN

Xúp tử thần là món ăn độc đáo ở Đài Loan, gọi là “tử thần” vì bốn vị chính để nấu là : Phục linh, ý dĩ, hoài sơn và khiếm thảo, nấu chung với bao tử heo, sườn heo đều được. Một số vùng còn cho thêm hạt sen vào để món ăn càng thêm hấp dẫn.

Xúp tử thần có tác dụng khai tì, kiện vị, bổ gan, khỏe thận, thanh nhiệt lợi tiểu.

Nguyên liệu

- Bao tử heo : 1/2 cái
- Phục linh : 2 tiền
- Ý dĩ : 5 tiền
- Khiếm thảo : 2 tiền

- Hạt sen: 4 tiền
- Hoài sơn được : 2 tiền

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Muối : 1 muống
- Nước dùng : 6 ly
- gừng : vừa đủ

Cách làm

1. Trước tiên rửa sạch bao tử heo rồi cho vào nồi luộc chung với gừng, hành, rượu khoảng 40 phút. Vớt ra để nguội, xắt miếng rồi lại cho vào nồi.
2. Cho 4 loại thuốc trên vào nồi rồi đổ nước dùng vào, cuối cùng cho thêm một ít rượu để lửa vừa nấu thêm khoảng 30 phút nữa.
3. Trước khi dùng hãy nêm muối vừa ăn.

Bao tử heo nếu rửa không sạch sẽ để lại mùi làm món ăn mất ngon. Khi làm bao tử trước tiên nên dùng bột mì và dầu xà lách chà xát rồi rửa lại bằng giấm và rượu.

Riêng đối với “tứ thần” trước khi nấu nên ngâm trước trong nước lạnh.

GAN XÀO HẸ

Gan heo có nhiều tác dụng tốt đối với cơ thể như bổ gan, dưỡng huyết, sáng mắt, trị huyết hư. Vấn đề là ở chỗ phải mua đúng gan của một con heo khỏe mạnh. Khi mua gan phải chọn loại gan có màu nhạt sáng. Hồng đậm quá hoặc nhạt quá cũng không tốt. Gan heo nấu với rau hẹ vừa ích tinh vừa bổ thận.

Nguyên liệu

- Gan heo : 6 lạng
- Rau hẹ : 2 lạng

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Muối : 1 muống
- Nước tương : 1/2 muống lớn
- Bột năng : 1/2 muống lớn
- Tiêu bột : vừa đủ

Cách chế biến

1. Gan heo rửa sạch, xắt miếng rồi lăn qua bột năng. Hẹ xắt khúc ngắn.
2. Xào gan trong 3 muống dầu, chờ cho gan vừa ngả màu rồi mới cho hẹ vào, chờ sôi cho tiếp rượu vào.
3. Cho thêm các gia vị vào trước khi dùng.

* Gan heo cần phải xắt mỏng, khi ướp bột không được dùng rượu hoặc nước tương bởi vì gan có đặc tính hấp thụ các thứ gia vị rất mạnh, như thế là làm màu gan không đẹp và miếng gan sẽ cứng.

HUYỀN SÂM NÂU GAN HEO

Huyền sâm có nhiều tác dụng cho cơ thể như tư âm, hạ hỏa, giải độc, cắt cơn ho, đem ngủ không ngon. Nếu nấu chung với gan heo và một số gia vị khác sẽ càng tăng thêm hiệu quả tác dụng.

Nguyên liệu

- Gan heo : 1/2 cái
- Hành : 2 cọng
- gừng tươi : 2 lát
- Huyền sâm : 1,5 lạng

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Nước tương : 6 muống
- Đường : 2 muống
- Bột năng : 1 muống
- Tiêu bột : vừa đủ

Cách chế biến

1. Gan rửa sạch rồi trụng qua nước sôi cho sạch huyết
2. Khử dầu bằng gừng và hành sau đó cho gan heo, rượu, nước tương, đường và tiêu bột cùng với huyền sâm vào, đậy nắp kín cho đến khi sôi.
3. Để lửa nhỏ nấu khoảng 40 phút để cho gan thấm gia vị. Trước khi dùng vớt gan ra xắt miếng, ăn chung với các loại rau thơm thì càng ngon hơn.

GÀ MÁI TƯ HÂM SÂM QUY

Gà mái vốn đã ngon hơn gà trống. Ở đây lại dùng gà mái tơ nấu với sâm quy. Món này vừa bổ đối với người khỏe vừa có tác dụng tốt đối với các bệnh nhân ói ra máu, xuất huyết bao tử, lượng máu tươi mất đi nhiều. Mỗi lần như vậy ngực sẽ đau nhói và phân có màu rất đen.

Nguyên liệu

- Gà mái tơ : 1 con
- Đang quy : 1,5 lạng
- Đẳng sâm : 1,5 lạng

Gia vị

- Muối : 1 muỗng
- Rượu : 2 muỗng
- Một ít gia vị khác

Cách chế biến

1. Gà làm sạch, mổ ruột rồi dồn đương quy, đẳng sâm, gừng, hành, rượu muối và một số gia vị vào bụng gà sau đó cho vào xức hoặc nồi hấp để lửa nhỏ hầm cho đến khi gà chín rục

* Người bị xuất huyết bao tử dùng thì sẽ ngừng xuất huyết, ích khí, tráng dương

CÁI ĐIỀU CHỨNG GIÁ ĐỆU

Phụ nữ sau khi sanh nhiều người vẫn không đủ sữa cho em bé bú là do các nguyên nhân :

- Người mẹ suy dinh dưỡng hoặc làm việc quá sức.
- Ăn uống sinh hoạt không điều độ
- Tinh thần căng thẳng, tâm lý không ổn định, đang chịu những tổn thương về mặt tinh thần.
- Hút sữa không đúng cách hoặc do đầu vú thụt vào trong làm cho bé khó bú.

Món ăn sau đây sẽ có tác dụng kích thích tuần hoàn, tăng cường sinh lực, tăng nhanh lượng sữa của mẹ.

Nguyên liệu

- Cá diếc : 1 cân
- Hải đới : 7 tiền
- Giá đậu : 5 lạng
- Thịt heo luộc 2 lạng
- Hành gừng : vừa đủ

Cách chế biến

- Móc mang đánh vảy, bỏ ruột rồi khứa lên thân cá, rửa sạch và đem để cho ráo nước.
- Giá, hải đới, hành và gừng rửa sạch để riêng. Hải đới, hành và gừng xắt sợi cũng để riêng.
- Bắc 1 nồi nước đun sôi rồi trụng cá qua một lượt cho sạch máu.
- Đun chảo nóng, cho khoảng 60 gr dầu ăn vào. Khi dầu sôi ta cho hành, gừng đã xắt nhỏ vào trước cho thơm. Sau đó đổ một chén nước vào cá, cho giá và hải đới trộn đều. Khi nước sôi, đậy nắp để lửa nhỏ nấu thêm 15 phút nữa. Nêm nếm trước khi dùng.

CANH SƯỜN NÂU ĐẬU

Sườn heo nấu canh thì ai cũng quen nhưng ít người nấu canh sườn heo với đậu đen.

Đậu đen còn có tên là ô đậu, đông đậu, tính lành, hoàn toàn có tác dụng tốt đối với cơ thể. Dùng đậu đen thường xuyên cơ thể sẽ hoạt huyết, lợi tiểu, trừ phong giải độc, trị các chứng sưng phù, các chứng sản hậu. Đặc biệt có tác dụng tốt cho sức khỏe của người bị bệnh đái đường.

Nguyên liệu

- Sườn heo : 1 cân
- Gừng tươi : 2 lát
- Đậu đen : 2 lạng

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Muối : 2 muống

Cách chế biến

1. Sườn heo rửa sạch, chặt miếng rồi trụng qua nước sôi một lượt trước khi cho vào nồi nấu.
2. Đậu đen rửa sạch, ngâm trước trong nước lạnh khoảng 2,3 tiếng rồi cho vào nồi nấu chung với sườn heo, rượu. Để lửa vừa nấu sôi trong khoảng 40 phút.
3. Vớt bỏ gừng, nêm muối vào trước khi dùng.

GÂN BÒ HÂM TƠ HỒNG

Mỗi lần nhìn thấy quảng cáo các loại thuốc : bổ thận hoàn, đại lực hoàn, tráng dương đơn ... Tôi nghĩ ngay đến việc người ta sống trên đời lúc nào như cũng cần đến tiên đơn vậy. Ít ai nghĩ rằng trong đời sống sinh hoạt tính dục, để đảm bảo sức khỏe trong quan hệ vợ chồng, người ta cũng cần phải có một chế độ ăn uống thích hợp.

Dưới đây là một món ăn bổ dưỡng theo tinh thần trên:

Nguyên liệu

- Gân bò : 2,5 cân
- Hành : 2 cọng
- gừng tươi : 2 lát
- Hạt tơ hồng : 5 tiền
- Phụ phiến : 2 tiền

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Muối : 1 muống

Cách chế biến

1. Gân bò trụng qua nước sôi một lượt sau đó cho vào nồi. Cho thêm hành, gừng, rượu và 15 ly nước vào nồi.
2. Cho hạt tơ hồng và phụ phiến vào túi vải sau đó bỏ chung vào nồi để lửa nhỏ nấu khoảng 60 phút.
3. Vớt gân bò ra xắt khúc rồi lại cho vào nồi, nêm các loại gia vị vào, nấu sôi khoảng 5 phút thì được.
4. Vớt túi thuốc và các loại hành, gừng ra trước khi dùng.

Hạt tơ hồng có tác dụng bổ gan, tráng thận, ích tủy, tăng tinh, trị các chứng đau lưng nhức mỏi, tiêu khát, trị chứng di tinh. Phụ phiến có tác dụng hồi hương, bổ hỏa tẩn hàn.

Có thể thay gân bò bằng thịt bò hoặc thịt dê đều được. Chờ gân chín xong mới xắt khúc như thế mới bảo đảm món ăn giòn mềm và thấm các vị thuốc. Món ăn này vừa bổ vừa trị bệnh, chẳng phải là tiên đơn sao ?

TAY GÀU HÂM

NHUNG HƯƠNG VÀ NHÂN SÂM

Đây quả là món ăn cực kỳ đắt tiền mà không phải ai cũng có thể dùng được. Bù lại, món này rất có lợi cho những người suy dinh dưỡng, thần kinh suy nhược, căng thẳng, viêm đường tiểu, viêm quy đầu ...

Nguyên liệu

- Nhân sâm : 1/2 lạng
- Nhung hươu : 1/4 tiền

- Tay gấu : 2 cân
- Thịt heo : 1/2 cân
- Thịt gà : 1/2 cân
- Nước canh gà : 1 lít

Cách chế biến

1. Trước tiên, cho tay gấu vào luộc trong nước canh gà khoảng 30 phút. Khi nấu cho thêm 1 số gừng tươi vào. Vớt tay gấu ra phết mật ong lên rồi đem chiên cho chín khoảng 8 phần rồi vớt ra đĩa để chờ.
2. Ngâm nhân sâm vào nước cho mềm, vớt ra xắt sợi. Nhưng hươu cũng xắt mỏng rồi sắp nhân sâm lên mặt tay gấu.
3. Thịt heo và thịt gà cũng xắt mỏng rồi đem chiên lên, nêm các gia vị cần thiết vào, trộn chung các thứ thịt lại với nhau rồi cùng cho vào một cái nồi nhỏ, tiếp tục nấu thêm khoảng 10 phút nữa thì được.

Có thể thêm bột đậu vào trước khi dùng.

* Dùng món này thường xuyên thì không tốt nhưng thỉnh thoảng dùng sẽ bổ thận ích tinh. Đặc biệt là trợ dương và làm chậm lại không cho xuất tinh sớm.

CANH HỆ NÂU HUYẾT HEO

Huyết của động vật trong ẩm thực còn có tên gọi khác là “vượng”, thường dùng để nấu canh. Có thể dùng huyết heo hoặc huyết vịt để nấu.

Huyết heo có tác dụng thanh phế, người sống ở thành phố thuộc khu vực không khí ô nhiễm nếu thường xuyên dùng huyết heo sẽ tốt cho hệ hô hấp. Còn các nhà dinh dưỡng học thì cho rằng dùng nhiều huyết heo sẽ có tác dụng bổ huyết.

Sơn tra nấu chung với huyết heo sẽ trị được bệnh nhức đầu chóng mặt, bệnh trường bụng ăn khó tiêu.

Nguyên liệu

- Huyết heo : 1/2 cân
- Rau hẹ : 2 lạng
- Cải chua : 2 lạng
- Nước dùng : 5 ly
- Sơn tra : 2 lạng

Gia vị

- Muối ăn : 2 muỗng
- Tiêu bột và bột ngọt : vừa đủ

Cách chế biến

1. Huyết heo xắt miếng sau khi luộc qua nước sôi. Cải chua xắt sợi. Hẹ xắt khúc.
2. Cho nước dùng vào nồi nấu sôi rồi cho sơn tra vào, để lửa nhỏ nấu khoảng 10 phút rồi vớt bỏ sơn tra. Tiếp tục cho cải chua và huyết heo vào.

Cuối cùng mới cho hẹ vào chờ nước sôi rồi nhấc xuống nêm gia vị trước khi dùng

* Khi mua huyết heo hay huyết vịt về nhà trước khi luộc nhớ ngâm vào nước sạch.

CANH ÓC HEO VỚI THIÊN MA

“Ăn nào bổ nào” là quan niệm ẩm thực của người Trung Quốc. Ở đây xin giới thiệu món canh óc heo nấu với thiên ma. Cách nấu đơn giản nhưng món ăn quả thực có tác dụng tốt đối với trí óc như đã nói lên.

Nguyên liệu

- Óc heo : 2 cái
- gừng tươi : 3 lát
- Thiên ma : 4 tiền

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Nước sôi : 4 ly, tiêu muối vừa đủ.

Cách chế biến

1. Óc heo làm sạch cho vào tô hấp hấp chín
2. Cho óc heo vào tô hấp rồi đổ nước, gừng và thiên ma vào nồi chung khoảng 30 phút thì được.

Óc heo cũng dễ nát như đậu hũ vậy, khi làm phải nhẹ tay. Cần chú ý là lấy cho kỹ sạch các gân máu trên óc heo. Khi chưng để lửa nhỏ để óc không bị nát vụn.

Ngoài thiên ma ra, có thể nấu chung với câu kỷ tử để món ăn thêm ngon.

MÓNG HEO

HẦM ĐẬU PHỘNG (Lạc)

Bản thân móng heo, giò heo đã ngon, nếu ta biết nấu với một số nguyên liệu khác sẽ làm cho món ăn thêm phần bổ dưỡng.

Đậu phộng còn có tên là thổ đậu, hàm lượng dầu cao, nấu dễ mềm. Móng heo hầm đậu phộng sẽ có tác dụng dưỡng huyết, ích âm, phụ nữ sau khi sinh dùng món này sẽ có nhiều sữa.

Nguyên liệu

- Móng heo (trước) : 4 cái
- Đậu phộng : 1/2 cân
- Gừng tươi : 2 lát

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Nước tương : 2 muống
- Đường phèn : 2 muống
- Nước sạch 10 ly

Cách chế biến

- Móng heo làm sạch bỏ đôi rồi trụng qua nước sôi cho sạch máu, sau đó cho vào nồi cùng với gừng, rượu, nấu trong khoảng 20 phút rồi vớt ra.
- Dầm móng heo trong nước tương khoảng 10 phút rồi cho vào chảo chiên vàng. Vớt ra, cho vào nồi nước lạnh.
- Đậu phộng phải ngâm trước trong nước lạnh khoảng một giờ rồi cho vào nồi chung với móng heo. Nêm các loại gia vị vào, để lửa vừa, nấu khoảng 1 giờ thì vừa.

* Móng giò trước nhiều thịt, còn móng giò chân sau thì nhiều gân hơn, mùi vị và giá cả cũng khác nhau. Tùy ý thích mà chúng ta chọn mua loại nào.

CANH “HỒI DƯƠNG”

Mùa Đông thật là khủng khiếp đối với những người ốm yếu đặc biệt đối với những người bị bệnh viêm xoang, hay các bệnh về đường hô hấp. Cách tốt nhất để phòng chống những phiền phức này là ăn những món ăn bổ dưỡng, cụ thể và hiệu quả nhất là món thịt dê. Dùng thịt dê sẽ ích khí, bổ hư, ôn trung hoạt huyết.

Nếu nấu chung với phụ phiến món canh sẽ vừa thơm vừa ngọt lại có tác dụng chủ trị hồi dương bổ tủy, tản hàn.

Nguyên liệu

- Thịt đùi dê : 1,5 cân
- Hành : 6 cọng
- gừng : 3 lát
- Phụ phiến 3 tiền

Gia vị

- Rượu : 2 muỗng lớn
- Muối : 1 muỗng
- Tiêu bột : vừa đủ

Cách chế biến

1. Thịt dê làm sạch trụng qua nước sôi rồi mới cho vào nồi cùng với gừng, hành, rượu và phụ phiến để lửa vừa hầm khoảng 60 phút.
2. Vớt thịt dê ra, bóc bỏ phần xương, phần thịt còn lại xắt miếng rồi cho lại vào nồi, vớt bỏ hành và gừng đi.
3. Cho các gia vị vào trước khi nhắc xuống.

* Thịt dê luộc trước, xắt miếng sau mới giữ được vị ngọt của thịt. Khi chọn mua thịt đùi của dê nên mua thịt phần chân trước sẽ mềm và giòn hơn.

Nhiều người không thích mùi thịt dê bởi vậy ta phải dùng đến hành và gừng để khử mùi tanh. Thịt dê nấu với phụ phiến là món ăn vừa bổ, vừa mát lại có tác dụng hồi dương mau chóng.

MÓNG HEO HẦM NGƯU TẤT

Móng heo vốn có lợi cho sức khỏe của phụ nữ sau khi sinh và bổ dưỡng đối với mọi lứa tuổi.

Ngưu tất là một loại Trung dược có tiếng, nó còn có tên là Bách bội. Ngưu tất nấu chung với móng heo, đùi gà sẽ có tác dụng bổ gan thận, khỏe gân cốt, trị các chứng đau lưng, tê mỏi chân tay.

Nguyên liệu

- Móng heo : 10 lạng
- Đùi gà ta : 1 cái
- Chân giò : 3 lạng
- Nấm hương : 5 cái
- Hành : 1 cọng

- gừng : 2 lát
- Ngưu tất : 1 tiền.

Gia vị

- Rượu : 1 muống lớn
- Nước tương : 1 muống lớn
- Muối : 1/2 muống
- Nước dùng : 3 ly
- Tiêu bột : vừa đủ

Cách chế biến

1. Luộc móng heo với hành, gừng, rượu khoảng 5 phút để khử bớt mùi rồi vớt ra. Thịt gà chặt khúc vừa.
2. Cho móng heo, thịt gà vào một cái nồi đất rồi bỏ ngưu tất, hành gừng và các loại gia vị vào để lửa nhỏ nấu khoảng 20 phút.
3. Cho chân giò, nắm hương vào nồi tiếp tục nấu khoảng 10 phút nữa rồi vớt hành và gừng ra chờ thịt mềm nhấc xuống dùng.

Món ăn này nếu được nấu trong nồi đất thì sẽ vừa bảo đảm được độ nóng cho món ăn, vừa bảo đảm được vị thơm vốn có của nó.

Lẩu dê nấu thực địa - đương quy

Nguyên liệu

- Thịt dê : 1,5 cân
- Gừng tươi : 2 lát
- Đương quy : 2 tiền

- Sinh địa hoàng : 2 tiền
- Gừng khô : 1 tiền

Gia vị

- Rượu : 2 muống lớn
- Nước sôi : 6 ly
- Muối : 1 muống

Cách chế biến

1. Thịt dê xắt miếng vuông, tào sơ qua trong một ít dầu cho thịt săn lại và đổi màu rồi ướp trong rượu. Cho nước vào nồi luộc chín thịt rồi múc thịt ra cho vào nồi đất.
2. Cho gừng, đương quy, sinh địa và các thứ gia vị khác vào nấu khoảng 60 phút.
3. Vớt sinh địa hoàng và gừng ra trước khi dùng.

Đương quy có tác dụng bổ huyết, nhuận táo. Còn thịt dê thì ích khí, bổ hư, ôn trung, ấm hạ. Món này nấu chung với sinh địa nếu dùng vào mùa đông thì sẽ giúp cho cơ thể ấm lại, chống cái lạnh của bên ngoài

THỊT LƯƠN NẤU SÂM ĐƯƠNG QUY

Thịt lươn nấu chung với đẳng sâm và đương quy có tác dụng trị chứng nhức đầu một bên kèm theo chứng tim đập mạnh, khát nước và hay chóng mặt.

Nguyên liệu

- Lươn : 1 con lớn khoảng 1 cân.
- Đương quy : 4 tiền
- Đẳng sâm : 4 tiền

Gia vị

- Muối, đường, tiêu một lượng vừa đủ

Cách chế biến

1. Lươn làm sạch, bỏ tủy sống, bỏ ruột, đầu đuôi rồi xắt mỏng.
2. Cho đương quy, đẳng sâm vào một cái túi vải rồi cho vào nồi chung với thịt lươn. Chờ nước sôi nêm đầy đủ gia vị vào, vừa nấu vừa vớt bọt. Để lửa vừa cho đến khi thịt chín hẳn.

Phát hành tại : Hiệu sách 38 VÕ VĂN TẦN

Điện thoại : 08.9301403-090 932938.

Giá 13.000đ