

NGUYỄN VĂN BA

# MÓN ĂN BÀI THUỐC

CHỮA BỆNH

# TIỂU ĐƯỜNG



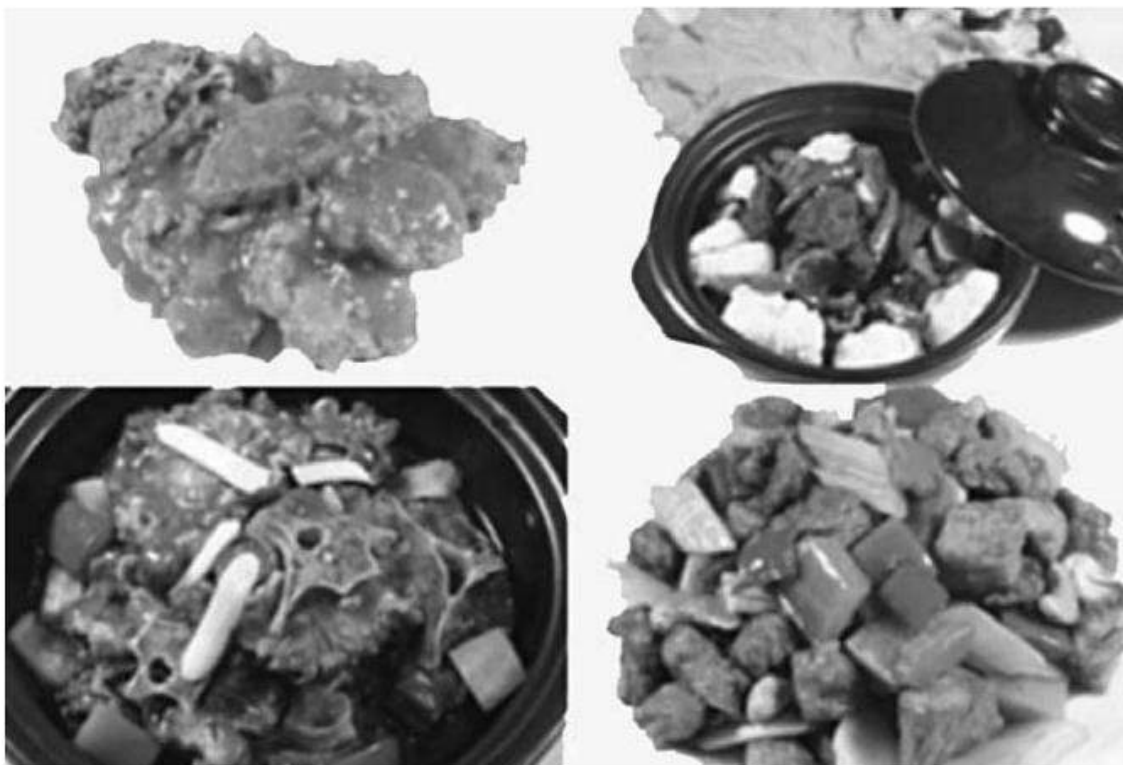
# MÓN ĂN VÀ BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG



**CUỐN SÁCH NÀY ĐƯỢC XUẤT BẢN THEO HỢP  
ĐỒNG CHUYỂN GIAO BẢN QUYỀN GIỮA TÁC GIẢ  
VÀ CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG THỦY.**

NGUYỄN VĂN BA

# MÓN ĂN VÀ BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG



NHÀ XUẤT BẢN TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA



# PHẦN I

## VÀI ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

---

### TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Tiểu đường là hiện tượng xuất hiện đường trong nước tiểu (bình thường không có), làm cho nước tiểu có vị ngọt. Đây là bệnh lý nội khoa mãn tính, có mức đường tăng bất thường trong máu. Đường trong máu tăng làm xuất hiện đường trong nước tiểu.

Bình thường, đường trong máu được kiểm soát bằng insulin, là một nội tiết tố của tuyến tụy. Insulin có tác dụng làm giảm đường trong máu. Khi đường trong máu tăng (chẳng hạn sau khi ăn), insulin sẽ đưa mức đường huyết trở về bình thường. Người bị tiểu đường, nguyên nhân là do sự sản xuất insulin không đủ, dẫn đến làm tăng đường huyết.

Tiểu đường là một bệnh lý mãn tính ảnh hưởng đến cuộc sống người bệnh. Về lâu dài, bệnh tiểu đường có thể gây tổn thương mạch máu, thần kinh, suy thận. Bệnh tiểu đường cũng là một yếu tố quan trọng làm tăng nguy

cơ xơ vữa động mạch, đột quỵ, bệnh mạch vành tim và gây ra các bệnh lý mạch máu khác trong cơ thể.

Bệnh tiểu đường chiếm tỷ lệ khá cao và tỷ lệ thuận với tình trạng dinh dưỡng. Có rất nhiều người bị bệnh tiểu đường mà không hề hay biết. Chi phí trực tiếp và gián tiếp cho điều trị bệnh tiểu đường cũng khá cao, vì bệnh tiểu đường phải điều trị suốt đời. Tử vong do bệnh tiểu đường đứng hàng thứ ba sau bệnh tim và ung thư.

## **NGUYÊN NHÂN NÀO GÂY RA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG?**

Bệnh tiểu đường loại 1 là do thiếu insulin. Do tụy sản xuất không đủ insulin (thiếu insulin tương đối hay tuyệt đối so với nhu cầu của cơ thể) hoặc do tế bào không sử dụng được insulin, làm tăng đường huyết gây ra bệnh tiểu đường.

Thường bị ảnh hưởng nhất là tế bào cơ và mô mỡ, kết quả của quá trình này được gọi là “kháng insulin”. Kháng insulin là vấn đề chính trong bệnh tiểu đường loại 2. Glucose là loại đường đơn có trong thức ăn. Glucose là chất dinh dưỡng chính cung cấp năng lượng cho các tế bào trong cơ thể hoạt động.

Sau khi ăn, thức ăn được tiêu hoá ở dạ dày và ruột. Glucose trong thức ăn sẽ được hấp thụ ở ruột bởi những tế bào của ruột, sau đó nó được vận chuyển trong máu đi đến các tế bào của cơ thể. Tuy nhiên, glucose không thể vào trong tế bào một mình được, mà nó phải nhờ đến insulin để đưa vào trong tế bào. Nếu không có in-

sulin, tế bào không sử dụng được năng lượng từ glucose và như vậy làm cho nồng độ glucose trong máu tăng. Khiến cho glucose bị thải nhiều qua nước tiểu.

Insulin là một nội tiết tố được tế bào đặc biệt của tuyến tụy bài tiết ra. Nó có tác dụng giúp đưa glucose vào trong tế bào, cũng như insulin giữ vai trò quan trọng trong việc điều hòa glucose trong máu.

Tụy là một cơ quan nằm sâu trong bụng, phía sau bao tử. Sau khi ăn, glucose trong máu tăng lên. Để đáp ứng với sự tăng lên này, tụy sẽ bài tiết ra insulin giúp đưa glucose vào trong tế bào và như thế sẽ làm mức đường trong máu trở về bình thường. Khi glucose trong máu thấp, tụy sẽ ngưng bài tiết insulin.

Ở người bình thường, với hệ thống điều hoà như vậy giúp kiểm soát được mức đường trong máu. Còn ở bệnh nhân bị tiểu đường, chất insulin bị thiếu hụt (tiểu đường loại 1) hoặc bài tiết không đủ cho nhu cầu của cơ thể (tiểu đường loại 2). Cả hai nguyên nhân này đều làm tăng lượng đường trong máu.

## **SỰ KHÁC BIỆT CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 1 VÀ LOẠI 2 LÀ GÌ?**

Có hai loại bệnh tiểu đường chính, gọi là tiểu đường loại 1 và tiểu đường loại 2. Tiểu đường loại 1 còn gọi là tiểu đường phụ thuộc insulin hay tiểu đường ở người trẻ.

Người mắc bệnh tiểu đường loại 1, là do cơ chế tự miễn, tức tuyến tụy bị tấn công và phá hủy bởi chính cơ



thể, làm cho tuyến tụy không còn khả năng sản xuất insulin nữa.

Kháng thể bất thường này được thành lập ngay trong cơ thể người mắc bệnh tiểu đường loại 1. Kháng thể này bản chất là protein trong máu, một phần trong hệ thống miễn dịch của cơ thể. Bệnh nhân bị tiểu đường loại 1 muốn sống được cần phải tiêm insulin mỗi ngày.

Trong bệnh lý miễn dịch, cũng như ở bệnh nhân bị tiểu đường loại 1, hệ thống miễn dịch sản xuất ra kháng thể trực tiếp chống lại chính mô của người bệnh. Bệnh tự miễn này thường gây bệnh tiểu đường loại 1, mặt khác bệnh này không phải do di truyền.

Gen gây bệnh tiểu đường loại 1 có nhiễm sắc thể số 11 giống nhau (nhiễm sắc thể là nơi lưu trữ mọi thông tin di truyền bằng các nucleotic trong tế bào). Tiếp xúc, nhiễm một số virus như quai bị, Coxsackies virus hay các độc chất trong môi trường có thể khởi phát đáp ứng kháng thể một cách bất thường, là nguyên nhân làm hư tổn tế bào tụy tiết insulin.

Tiểu đường loại 1 có xu hướng xảy ra ở người trẻ, thường dưới 30 tuổi. Tuy nhiên ở bệnh nhân trẻ còn có dạng tiểu đường do cơ hội. Tiểu đường loại 1 chiếm khoảng 10%, còn tiểu đường loại 2 chiếm 90%.

Tiểu đường loại 2 còn gọi là tiểu đường không phụ thuộc insulin hay tiểu đường ở người trưởng thành. Trong tiểu đường loại 2, tuy người bệnh vẫn còn khả năng sản xuất insulin, nhưng không đủ. Trong một số trường hợp,

sau khi ăn, tụy sản xuất một lượng insulin nhiều hơn bình thường. Đa số bệnh nhân tiểu đường loại 2, tế bào cơ thể vẫn còn nhạy cảm với insulin (đặc biệt là tế bào mỡ và tế bào cơ), lượng lớn insulin sản xuất được tế bào nhận diện.

Tóm lại, vấn đề tăng kháng insulin, sự phóng thích insulin từ tụy cũng có thể bị thiếu, gây ra tình trạng tăng glucose trong máu. Hầu hết tiểu đường loại 2 xảy ra ở người trên 30 tuổi và tỷ lệ tiểu đường tăng theo tuổi. Yếu tố di truyền cũng đóng vai trò quan trọng trong bệnh tiểu đường loại 2. Một số yếu tố khác như mập phì cũng dễ gây nguy cơ bị tiểu đường. Có mối liên quan trực tiếp giữa béo phì và tiểu đường loại 2.

Tiểu đường có thể xảy ra thoáng qua trong quá trình thai kỳ. Sự thay đổi đáng kể về hormon trong quá trình mang thai thường làm tăng mức đường trong máu ở một số người. Trong trường hợp này người ta gọi là tiểu đường do thai kỳ. Tiểu đường do thai kỳ sẽ khỏi sau khi sinh. Tuy nhiên, có khoảng 40 - 50% phụ nữ tiểu đường do thai kỳ sẽ bị tiểu đường thật sự sau này.

Ở bệnh nhân tiểu đường do thai kỳ cần phải làm test dung nạp glucose 6 tuần sau khi sinh nhằm xem sau này họ có thể bị tiểu đường hay không.

Tiểu đường “thứ phát” là sự tăng lượng đường trong máu xảy ra sau khi dùng một số thuốc. Tiểu đường thứ phát chỉ xảy ra khi mô tụy không sản xuất được insulin vì nó bị phá huỷ do bệnh lý như: viêm tụy mãn (viêm

tụy do tác dụng độc của rượu khi uống nhiều rượu), do chấn thương, do phẫu thuật cắt bỏ tụy.

Tiểu đường cũng có thể do rối loạn các chất nội tiết tố khác như việc bài tiết quá nhiều hormon tăng trưởng (bệnh to đầu chi) và hội chứng Cushing. Bệnh to đầu chi là do u tuyến yên nằm ở đáy não sản xuất quá nhiều hormon tăng trưởng, đưa đến tăng đường huyết. Trong hội chứng Cushing, tuyến thượng thận sản xuất ra quá nhiều cortisol, làm khởi phát sự tăng đường huyết. Nói tóm lại, một số loại thuốc có thể giúp kiểm soát đường huyết nhưng lại che đậy bệnh tiểu đường tiềm ẩn. Tiểu đường do thuốc thường gặp nhất khi dùng thuốc corticoid (như prednisone).

## **TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?**

Triệu chứng sớm của bệnh tiểu đường khi không được điều trị liên quan đến sự tăng lượng đường trong máu, xuất hiện đường trong nước tiểu. Đường có nhiều trong nước tiểu sẽ làm lượng nước mất nhiều hơn, làm cho người bệnh khát nước và uống nhiều nước.

Mất khả năng sử dụng glucose là nguồn cung cấp năng lượng chính, làm cho người bệnh sụt cân, mặc dù ăn ngon miệng và ăn nhiều. Nếu không được điều trị, người bệnh sẽ mệt mỏi, buồn nôn, ói mửa. Người mắc bệnh tiểu đường rất dễ bị nhiễm trùng da, bàng quang, vùng âm đạo. Sự dao động đường trong máu có thể gây ra mờ mắt. Khi lượng đường trong máu tăng quá cao người bệnh có thể bị hôn mê dần (hôn mê do tiểu đường).

## **BỆNH TIỂU ĐƯỜNG ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN NHƯ THẾ NÀO?**

Đo đường huyết lúc đói thường dùng để chẩn đoán bệnh tiểu đường. Xét nghiệm này rất dễ thực hiện. Người bệnh phải nhịn đói tối hôm trước để sáng hôm sau xét nghiệm (nhịn đói tối thiểu là 8 giờ), người ta lấy một mẫu máu nhỏ gửi đến phòng xét nghiệm để phân tích.

Bình thường đường huyết lúc đói dưới 110mg/dl (tức 110mg%). Nếu đường huyết lúc đói trên 126mg%, ít nhất 2 lần xét nghiệm vào những thời điểm khác nhau trong ngày thì được chẩn đoán là tiểu đường.

Thử đường huyết vào thời điểm bất kỳ cũng có thể dùng để chẩn đoán bệnh tiểu đường (chấp nhận ăn uống trước khi thử), khi người bệnh có triệu chứng của bệnh này. Mức đường huyết trên 200mg/dl có thể coi là bị tiểu đường, tuy nhiên cần làm thêm đường huyết lúc đói, hoặc thử nghiệm dung nạp đường vào một ngày khác.

## **THỬ NGHIỆM DUNG NẠP ĐƯỜNG BẰNG ĐƯỜNG UỐNG LÀ GÌ?**

Với thử nghiệm dung nạp đường bằng đường uống, người bệnh phải nhịn đói (tối thiểu là 8 giờ nhưng không quá 16 giờ). Đầu tiên là đo đường trong máu lúc đói. Sau đó người bệnh được cho uống 75mg đường glucose (phụ nữ có thai cho uống 100mg). Thông thường, người bệnh được cho uống nước đường đã pha. Lấy 4 mẫu máu ở những thời điểm khác nhau để xét nghiệm.

Ba ngày trước khi làm thử nghiệm, người bệnh được

cho chế độ ăn giàu carbohydrate (150 - 200g mỗi ngày). Đường huyết được thử vào buổi sáng, người bệnh không được hút thuốc, uống café.

Theo thử nghiệm dung nạp glucose cổ điển, đo glucose trong máu 5 lần cách nhau 3 giờ. Một số bác sĩ đơn giản hoá vấn đề bằng cách lấy mẫu máu đem làm xét nghiệm 2 giờ sau khi uống nước đường.

Ở người không bị tiểu đường, mức glucose sẽ giảm xuống nhanh. Ở một số người bị tiểu đường mức glucose tăng cao hơn bình thường.

Người có mức đường huyết cao hơn bình thường nhưng dưới mức tiểu đường nên làm thử nghiệm dung nạp glucose. Có trường hợp dung nạp glucose bất thường nhưng không bị tiểu đường. Trong vài năm sau, chỉ khoảng 1 - 5% số người có test dung nạp glucose bất thường bị tiểu đường.

Tập thể dục, giảm cân có thể giúp người có thử nghiệm dung nạp glucose bất thường có mức đường huyết trở về bình thường. Các nghiên cứu mới đây cho thấy, người có thử nghiệm dung nạp glucose bất thường có thể là một yếu tố nguy cơ trong bệnh tim mạch.

### **KẾT QUẢ THỬ NGHIỆM DUNG NẠP GLUCOSE NÓI LÊN ĐIỀU GÌ?**

Test dung nạp glucose có thể giúp chẩn đoán: Đáp ứng bình thường, khi đường huyết đo 2 giờ sau uống nước đường thấp hơn 140mg%, trong 0 - 2 giờ mức đường huyết thấp hơn 200mg%.

---

Dung nạp glucose bất thường khi đường huyết lúc đói trên 126 mg% và glucose trong máu 2 giờ sau uống trong khoảng 140 - 199mg%.

Gọi là tiểu đường khi: Xét nghiệm 2 lần ở những thời điểm khác nhau mức glucose cao.

Tiểu đường ở phụ nữ có thai khi đo 2 lần đường huyết lúc đói trên 105 mg%, hoặc 1 giờ sau uống nước đường, xét nghiệm trên 190 mg%, 2 giờ đo trên 165mg%, 3 giờ đo trên 145 mg%.

### **BIẾN CHỨNG CẤP TÍNH CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?**

Đường trong máu tăng quá cao do không sử dụng được insulin hoặc do thiếu insulin.

Hạ đường huyết bất thường có thể do dùng insulin hoặc do thuốc uống.

Bệnh lý mạch máu liên quan đến mắt, thận, thần kinh, tim. Tất cả là do biến chứng lâu dài của bệnh tiểu đường.

Insulin là một chất có tính chất sống còn cho bệnh nhân tiểu đường loại 1. Ở bệnh nhân tiểu đường loại 1, nếu thiếu insulin thì đường trong máu sẽ tăng rất cao. Khi lượng đường trong máu tăng cao sẽ có đường xuất hiện trong nước tiểu (nên gọi là tiểu đường), kéo theo mất nhiều nước và chất điện giải.

Khi thiếu insulin, sẽ làm ly giải tế bào mỡ, làm tăng cetone trong máu. Cetone làm toan chuyển hóa máu, còn

gọi là nhiễm cetone acid. Triệu chứng của nhiễm cetone acid bao gồm: buồn nôn và đau bụng.

Nếu không điều trị kịp thời, người bệnh nhanh chóng rơi vào trạng thái choáng, hôn mê và chết. Nhiễm cetone acid ở người tiểu đường thường xảy ra khi có nhiễm trùng, stress, hay chấn thương. Điều trị cấp cứu nhiễm cetone acid bao gồm truyền dịch, chất điện giải, và tiêm insulin. Thường người bệnh được cho nằm điều trị tại khoa chăm sóc đặc biệt trong bệnh viện. Dùng kháng sinh khi có nhiễm trùng.

Với điều trị, sự tăng cao lượng đường trong máu bất thường, nhiễm toan chuyển hoá và mất nước có khả năng phục hồi nhanh chóng và người bệnh khoẻ trở lại.

Ở bệnh nhân tiểu đường loại 2, stress, nhiễm trùng, thuốc (như corticoid) cũng có thể làm mức đường huyết tăng lên. Ở bệnh nhân tiểu đường loại 2, mức đường huyết tăng cao, làm mất nước, điện giải và tăng áp lực thẩm thấu máu. Những yếu tố này có thể làm cho người bệnh hôn mê (hôn mê do tăng áp lực thẩm thấu). Hôn mê do tăng áp lực thẩm thấu thường xảy ra ở bệnh nhân lớn tuổi bị tiểu đường loại 2. Giống như nhiễm cetone acid, hôn mê do tăng áp lực thẩm thấu cần phải được điều trị khẩn cấp.

Điều trị bằng truyền dịch, tiêm insulin là vấn đề quan trọng trong điều trị hôn mê do tăng áp lực thẩm thấu. Không giống như bệnh nhân bị tiểu đường loại 1. Bệnh nhân tiểu đường loại 2 thường không chuyển thành nhiễm cetone acid.

Hạ đường huyết cũng là biến chứng thường gặp ở bệnh nhân tiểu đường. Nguyên nhân thường gặp là do dùng nhiều insulin, hoặc uống thuốc hạ đường huyết làm giảm đường huyết quá mức. Khi hạ đường huyết xảy ra do insulin, gọi là phản ứng với insulin. Đôi khi đường huyết bị hạ là do ăn uống không đủ năng lượng hoặc do hoạt động thể lực quá mức.

Đường trong máu, chủ yếu dành cho hoạt động của tế bào não. Vì vậy, khi đường trong máu thấp làm cho người bệnh thấy choáng váng, lú lẫn, run rẩy. Nếu không được điều trị, bệnh nhân sẽ rơi vào hôn mê, tổn thương não không hồi phục. Điều trị hạ đường huyết bằng cách cho người bệnh uống nước đường, uống nước cam, ăn đường thẻ. Nếu người bệnh vẫn chưa tỉnh, cho tiêm glucagon, thuốc này có tác dụng giải phóng glucose dự trữ ở gan để đem ra sử dụng đặc biệt nếu người bệnh đang dùng insulin.

Gia đình và bè bạn của người bệnh tiểu đường cần phải biết cách tiêm glucagon. Từ đó người bệnh hy vọng mình sẽ không bị hạ đường huyết quá mức để phải đưa vào bệnh viện cấp cứu.

## **BIẾN CHỨNG MÃN CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?**

Biến chứng của bệnh tiểu đường có liên quan đến bệnh lý mạch máu, thường là các mạch máu nhỏ như ở mắt, thận, thần kinh (bệnh lý mạch máu nhỏ) và các mạch máu lớn ở tim. Bệnh tiểu đường làm gia tăng xơ vữa động mạch



ở những mạch máu lớn, ảnh hưởng đến mạch vành tim (gây đau ngực, nhồi máu cơ tim), đột quỵ, đau ở phần xa của chi do thiếu máu nuôi (gây chứng đi lặt cách hồi).

Biến chứng mắt ở bệnh nhân tiểu đường (bệnh lý võng mạc do tiểu đường) xảy ra ở bệnh nhân bị tiểu đường ít nhất 5 năm. Mạch máu nhỏ ở đáy mắt bị tổn thương, làm thoát protein và máu vào trong võng mạc. Bệnh lý mạch máu cũng có thể hình thành phình mạch nhỏ (vi phình mạch) và những mạch tân tạo này dễ vỡ, có thể gây ra sẹo giác mạc, bóc tách võng mạc, làm giảm thị lực. Điều trị bệnh lý võng mạc do tiểu đường là dùng laser để phá hủy các phình mạch này nhằm ngăn ngừa tái phát.

Khoảng 50% bệnh nhân bị tiểu đường sẽ bị bệnh lý võng mạc sau 10 năm mắc bệnh và 85% sau 15 năm. Việc kiểm soát đường huyết và huyết áp không tốt sẽ làm nặng thêm bệnh lý võng mạc do tiểu đường. Đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp cũng là một trong những biến chứng thường gặp của bệnh tiểu đường. Kết quả của đục thủy tinh thể là người bệnh nhìn mờ do đường huyết không được kiểm soát tốt. Người bệnh thường không nhìn rõ mặc dù đeo kính.

Tổn thương thận do tiểu đường còn gọi là bệnh thận do tiểu đường. Bệnh thận bắt đầu và tiến triển rất khó lường. Lúc đầu, bệnh lý mạch máu nhỏ ở thận là nguyên nhân làm thoát protein vào trong nước tiểu.

Về sau, thận không còn khả năng thanh lọc máu nữa. Sự tích tụ nhiều độc chất trong máu cần phải lọc thận

nhân tạo. Lọc thận nhân tạo bao gồm việc dùng máy, nhằm đảm bảo chức năng lọc của thận đã bị hư. Ở những bệnh nhân không thể lọc thận được, việc ghép thận cần được xem xét đến.

Tiến triển bệnh thận có thể chậm lại đáng kể bằng việc kiểm soát tốt huyết áp và lượng đường cao trong máu.

Thuốc ức chế men chuyển (ACE) hay thuốc ức chế thụ thể angiotensin (ARB), được dùng để điều trị cao huyết áp cũng có lợi ở bệnh nhân bệnh thận do tiểu đường.

Tổn thương thần kinh do tiểu đường cũng có thể là do tổn thương những mạch máu nhỏ. Thực ra, do máu đến nuôi dây thần kinh bị giảm sút. Triệu chứng thần kinh do tiểu đường bao gồm: tê, nóng rát, đau ở đầu chi, giảm hoặc mất cảm giác ở chân, làm cho người bệnh không còn cảm nhận được khi có tổn thương chân.

Người bệnh phải mang giày mềm, đúng kích cỡ để bảo vệ chân. Khi có tổn thương da cần phải được chăm sóc kịp thời để tránh nhiễm trùng nặng. Do lượng máu nuôi kém, nên tổn thương bàn chân do tiểu đường thường khó chữa khỏi. Đôi khi chỉ cần một chấn thương rất nhỏ ở chân có thể gây ra nhiễm trùng, loét và hoại tử. Lúc này cần phẫu thuật cắt bỏ ngón chân, bàn chân hay bất cứ phần nào khác bị nhiễm trùng.

Tổn thương thần kinh trong bệnh tiểu đường có thể là trầm trọng, gây liệt dương, do giảm máu đến dương vật. Bệnh thần kinh do tiểu đường có thể ảnh hưởng lên dạ dày, ruột gây buồn nôn, sụt cân, tiêu chảy.

Đau do thần kinh trong bệnh tiểu đường có thể đáp ứng với điều trị bằng gabapentin (Neurontin), phenytoin (Dilantin), carbamazepine (Tegretol), desipramine (Norpraminine), amitriptyline (Elavil), hoặc bằng thuốc dán capsaicin (chiết xuất từ ớt). Neurontin, Dilantin và Tegretol là những loại thuốc được dùng lâu đời để điều trị đau do thần kinh trong bệnh tiểu đường. Elavil và Norpraminine là những loại thuốc dùng để chữa chứng trầm cảm.

Đau trong tổn thương thần kinh do tiểu đường cũng có thể cải thiện rõ rệt nếu đường huyết được kiểm soát tốt. Thuốc mới để điều trị biến chứng trên thần kinh còn đang nghiên cứu.

## **ĐIỀU TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG NHƯ THẾ NÀO?**

Mục tiêu chính của việc điều trị bệnh tiểu đường là kiểm soát tốt mức đường trong máu. Tiểu đường loại 1 được điều trị bằng insulin, tập luyện và chế độ ăn kiêng. Trong bệnh tiểu đường loại 2, phương pháp điều trị đầu tiên là giảm cân, tiết chế và tập thể dục đều đặn. Khi các biện pháp này không thể kiểm soát được đường huyết, lúc này mới tính đến chuyện dùng thuốc uống. Nếu dùng thuốc uống vẫn không hiệu quả mới dùng insulin để tiêm.

Tiết chế là biện pháp quan trọng trong điều trị bệnh tiểu đường, giúp kiểm soát tốt đường huyết. Tiết chế là cân bằng dinh dưỡng như ăn ít mỡ, ít cholesterol và đường đơn. Tổng lượng calo hằng ngày được chia đều

trong 3 bữa ăn. Trong 2 năm qua, Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ cho phép dùng một lượng rất ít đường đơn cùng với thức ăn khác. Giảm cân, tập thể dục là phương pháp điều trị tiểu đường quan trọng. Giảm cân và tập thể dục làm cho cơ thể nhạy cảm với insulin, điều này giúp cho kiểm soát tốt đường huyết.

## **CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC GÌ ĐỂ HẠ THẤP CÁC BIẾN CHỨNG TIỂU ĐƯỜNG?**

Các phát hiện của Trung tâm kiểm soát tiểu đường và thử nghiệm các biến chứng (DCCT) tiền nghiên cứu về tiểu đường ở Vương Quốc Anh đã cho thấy rõ ràng rằng, kiểm soát triệt để và toàn diện nồng độ đường trong máu tăng ở bệnh nhân tiểu đường loại 1 và 2 làm giảm các biến chứng thận, thần kinh, mắt đồng thời có thể giảm tỉ lệ và mức độ trầm trọng bệnh mạch máu lớn.

Kiểm soát triệt để với các liệu pháp toàn diện có nghĩa là đạt nồng độ đường huyết không đói từ 70 - 120 mg/dl, nồng độ đường huyết thấp hơn 180mg/dl sau các bữa ăn và nồng độ A1C huyết cầu tố gần bình thường (Xem dưới). Các nghiên cứu về bệnh nhân tiểu đường loại 1 cho thấy, ở những bệnh nhân được điều trị toàn diện, bệnh mắt do tiểu đường giảm 60%.

Tuy nhiên chi phí để kiểm soát đường huyết triệt để cao gấp 2 - 3 lần so trường hợp nồng độ đường huyết thấp bất thường (bởi điều trị tiểu đường). Vì lý do này, kiểm soát đường huyết chặt để đạt nồng độ 70 -

120mg/dl không được áp dụng cho trẻ <13 tuổi. Những bệnh nhân giảm đường huyết tái phát nặng, những bệnh nhân không biết bị hạ đường huyết và những bệnh nhân bị tiểu đường có biến chứng tiến triển quá mức.

Để đạt kiểm soát đường huyết tối ưu mà không có nguy cơ bị nồng độ đường huyết thấp bất thường, những người bị tiểu đường loại 1 phải kiểm soát đường huyết ít nhất 4 lần/ ngày và dùng insulin ít nhất 3 lần mỗi ngày. Ở những bệnh nhân tiểu đường loại 2, kiểm soát đường huyết triệt để có tác động ích lợi tương tự lên mắt, thận, thần kinh, mạch máu.

## LÀM SAO ĐỂ KIỂM TRA ĐƯỜNG HUYẾT?

Xét nghiệm đường huyết ở nhà là một phần quan trọng trong kiểm soát đường huyết. Một mục tiêu quan trọng của điều trị tiểu đường là giữ nồng độ đường huyết gần mức bình thường 70 - 120mg/dl trước bữa ăn và dưới 140mg/dl 2 giờ sau bữa ăn. Nồng độ đường huyết được xác định bằng cách chích đầu ngón tay với lưỡi trích.

Một giọt máu được đặt lên trên băng thử với băng màu. Các cách xác định nồng độ đường huyết chính xác khác được thực hiện bằng việc sử dụng đồng hồ đo glucose, bao gồm chích máu đầu ngón tay (Accucheck Easy, Accucheck Advantage, One touch II, Glucometer). Kết quả xét nghiệm giúp các bệnh nhân điều chỉnh thuốc, chế độ ăn và hoạt động thể lực.

Bởi vì nồng độ đường huyết có thể dao động rộng, ngay cả xét nghiệm đường huyết ở nhà thường xuyên có thể không phản ánh chính xác mức độ thành công kiểm soát đường huyết. Xét nghiệm A1C huyết cầu tố là phương pháp đo lường tốt, có hiệu quả tổng thể về kiểm soát đường huyết trong thời gian 3 tháng. Nồng độ A1C huyết cầu tố tăng cho thấy kiểm soát đường huyết kém. Mục tiêu của điều trị tiểu đường là giữ A1C huyết cầu tố ở mức bình thường.

## **AI DỄ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG?**

- Người béo phì.
- Có cha, mẹ, anh chị em trong nhà bị tiểu đường.
- Phụ nữ sinh con nặng hơn 4kg hoặc đã được chẩn đoán là tiểu đường trong thai kỳ.
- Cao huyết áp.
- Rối loạn mỡ trong máu (HDL  $\leq$  35mg/dl và hoặc Triglyceride  $\leq$  250mg/dl).
- Đã được chẩn đoán là rối loạn dung nạp đường hay rối loạn đường huyết lúc đói (mức đường trong máu chưa đến mức gọi là tiểu đường nhưng đã là cao so với người bình thường).

## **VAI TRÒ CỦA CHẾ ĐỘ ĂN TRONG BỆNH TIỂU ĐƯỜNG NHƯ THẾ NÀO?**

Chế độ ăn hợp lý là nền tảng cho kế hoạch điều trị tiểu đường. Chế độ ăn hợp lý giúp cho bệnh nhân ổn

định mức đường trong máu, giảm được liều thuốc cần sử dụng, ngăn chặn hoặc làm chậm xuất hiện các biến chứng, kéo dài tuổi thọ bệnh nhân. Chế độ ăn hợp lý còn giúp bệnh nhân cảm thấy thoải mái, tự tin trong cuộc sống, ít có cảm giác bị tách biệt trong đời sống xã hội.

Hiện nay, các nhà dinh dưỡng khuyến cáo chế độ ăn của người tiểu đường nên ăn gần giống với người bình thường:

1. Lượng bột đường (gạo, bắp, khoai...) gần với mức người bình thường (50 - 60%).

2. Cho phép người mắc bệnh tiểu đường được sử dụng đường đơn giản ở mức hạn chế (đường để nêm thức ăn, cho vào các loại thức uống...).

3. Giảm lượng chất béo (nên ăn các loại dầu, mỡ cá): 20 - 30%.

4. Tăng chất xơ (có nhiều trong rau, trái cây).

Người mắc bệnh tiểu đường nên có chế độ ăn gần như bình thường, ăn đều đặn, không bỏ bữa, chia thành nhiều bữa nhỏ trong ngày (4 - 6 bữa). Đây là yếu tố quan trọng giúp điều trị bệnh tiểu đường thành công.

Cần lưu ý là không có một thực đơn chung cho mọi bệnh nhân tiểu đường bởi vì mỗi bệnh nhân tiểu đường có sở thích ăn uống khác nhau, mức độ hoạt động thể lực khác nhau, mức đường trong máu khác nhau, hoặc cách sử dụng thuốc khác nhau.

## LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG TRÁNH BỆNH TIỂU ĐƯỜNG?

### 1. Phòng tránh thừa cân, béo phì:

- Dựa vào chỉ số BMI (chỉ số khối của cơ thể).

BMI = CN:CC<sup>2</sup> (trong đó cân nặng tính bằng kg, chiều cao tính bằng mét). Chỉ số này nên giữ trong khoảng 18,5 - 23.

- Vòng eo: Nam < 90cm, nữ < 80cm

- Tỷ lệ mỡ cơ thể: Nam < 25%  
nữ < 30%.

### 2. Gia tăng hoạt động thể lực:

- Chơi thể thao hơn 30 phút trong hầu hết các ngày.

- Tập thể dục khoảng 1giờ/ngày trong hầu hết các ngày.

- Năng động trong mọi hoạt động, bước khoảng từ 5.000 - 10.000 bước chân/ngày.

### 3. Dinh dưỡng hợp lý:

- *Ăn đa dạng*: nên ăn trên 20 loại thực phẩm mỗi ngày bằng cách ăn các món ăn hỗn hợp, có nhiều món trong một bữa ăn và món ăn nên thay đổi trong ngày, giữa các ngày, theo mùa... Nên hạn chế ăn những thức ăn cung cấp năng lượng rỗng như đường, nước ngọt, kẹo...

- *Ăn chừng mực*: không ăn bữa nào quá no hay quá đói, không ăn thứ gì quá nhiều.



- Ăn thức ăn nguyên vẹn, gần với thiên nhiên: để ít bị mất đi các thành phần dinh dưỡng có trong thức ăn.

### **Tóm lại:**

Tiểu đường là một bệnh mạn tính, nếu không được phát hiện và điều trị sớm dễ dẫn đến các biến chứng nguy hiểm ở tim, thận, mắt, não...

Chế độ ăn và vận động hợp lý là nền tảng trong điều trị.

Bệnh có thể phòng ngừa được bằng chế độ dinh dưỡng hợp lý, gia tăng hoạt động thể lực và giữ cân nặng vừa phải, tránh bị béo phì.

# PHẦN II

## CÁC MÓN ĂN CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

---

### CHƯƠNG I

#### MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ CÁ

##### CÁ XỐT GẮC

**Nguyên liệu:**

- 1 con cá.
- 1 thìa xúp hành, tỏi xay.
- 1 thìa xúp gấc.
- 1 miếng thịt gấc.
- 2 quả cà chua, bỏ hạt, thái nhuyễn.
- 1 thìa xúp tương cà.
- 1 thìa xúp tương ớt.
- Bột nêm, đường, dầu ăn, nước dùng.

**Cách làm:**

Làm sạch cá, để ráo nước. Thái thịt gấc thành hạt

---

lựu nhỏ. Đun nóng dầu, cho cá vào rán vàng, vớt ra để ráo dầu. Cho hành, tỏi, gừng, thịt gừng vào xào với cà chua khoảng 5 phút. Sau đó, cho chút nước dùng đun thêm khoảng 5 phút, nêm bột nêm, đường, tương cà.

## CÁ ĐIÊU HỒNG NẤU RIÊU

### Nguyên liệu:

1 con cá Diêu hồng (1kg).

50g củ riềng.

2 trái khế chua.

3 trái cà chua chín.

50g thì là.

200g cần nước.

1/2 muỗng canh nước cốt nghệ.

1 muỗng canh mẻ.

1 muỗng canh hành tỏi băm.

1 muỗng canh nước mắm.

1/2 muỗng canh đường.

2 muỗng cà phê muối.

### Cách làm:

Cá làm sạch, lọc lấy phi lê, xương và đầu cá cho vào 1,5 lít nước và một muỗng canh nước mắm nấu lấy nước dùng. Bắc chảo lên bếp, phi thơm hành tỏi. Cho cà chua, khế, riềng, nước cốt nghệ vào xào lấy màu và mùi. Cho nước dùng cá vào nấu sôi, nêm mẻ, muối và đường vào

vừa ăn, rồi cho phi lê cá vào nấu 5 phút, cho rau cần, thì là vào là được.

## CÁ HẤP XỐT ME

### Nguyên liệu:

1 con cá he (hoặc cá chim).

50g me, bỏ hạt.

1 củ gừng, thái lát mỏng.

2 thìa tỏi xay.

Bột nêm, đường, dầu ăn.

1 thìa xúp nước mắm.

Cà rốt thái sợi.

Hành lá thái sợi.

2 bát nước dùng.

### Cách làm:

Đánh sạch vảy cá, bỏ ruột. Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, cho gừng, me vào, cho nước dùng, nêm gia vị vừa ăn. Đặt cá vào đĩa, cho nước sốt me lên cá rồi đem hấp. Cá gần chín, cho hành lá, cà rốt lên.

## CÁ BỔNG MÚ HẤP SEN

### Nguyên liệu:

1 con cá bống mú 600g.

50g hạt sen tươi.

1 củ hành tím.

1 quả ớt sừng thái hạt lựu, hành lá.

Hạt nêm, tương ớt, tiêu, tỏi xay.

### **Cách làm:**

Cá bống mú làm sạch, xẻ một bên thân cá. Ướp cá với hạt nêm, tiêu, muối trong 20 phút cho ngấm. Đun nóng dầu, phi thơm tỏi, cho tương ớt, nước dùng vào, nêm gia vị, cho hành tím, ớt rồi cho hạt sen vào. Xếp đứng cá ra đĩa và cho vào hấp. Cá vừa chín cho nước sốt vào, tiếp tục hấp khoảng 10 phút. Dọn cá ra đĩa, trang trí với hành lá.

## **CÁ CHÉP HẤP TƯƠNG**

### **Nguyên liệu:**

1 khúc cá chép cỡ 200g.

1 thìa xúp tương hạt, 2 quả cà chua.

Rau cần tây, gừng, dầu hào, dầu ăn, nước tương, hạt nêm, đường, tiêu.

### **Cách làm:**

Cá rửa sạch, ướp chút tiêu, hạt nêm, dầu ăn, dầu hào, đường, nước tương và gừng gọt vỏ thái sợi. Cần tây rửa sạch thái khúc. Cà chua bỏ hạt, thái múi cam. Cho cá đã ướp vào đĩa, rồi cho vào hấp cách thủy chừng 15 phút, cho nốt cà chua, rau cần vào hấp tiếp chừng 10 phút nữa. Ăn nóng với nước tương và cơm trắng.

## XOÀI CÁT CÁ TRÊ

### Nguyên liệu:

2 con cá trê nhỏ.

1 trái xoài cát xanh.

Ớt sừng, tỏi, gừng, muối, tiêu, đường, rau sa lát, rau thơm.

### Cách làm:

Cá làm sạch, khía xéo trên mình cá, ướp cá trê với muối, tiêu, xoài xanh gọt vỏ, xắt sợi, ướp 1 thìa cà phê đường. Chảo dầu nóng cho cá vào chiên vàng thơm. Cho 2 thìa cà phê nước mắm, 3 thìa cà phê canh đường, tỏi, ớt băm vào hòa đều. Cho xoài ướp vào trộn đều với nước mắm tỏi. Bày cá ra đĩa, rưới nước mắm xoài lên trên, ăn kèm với rau sống trong bữa cơm gia đình.

## CÁ ĐIỀU HỒNG NƯỚNG LÁ SEN

### Nguyên liệu:

Cá diêu hồng 1 con (0,8 - 1 kg).

Tỏi băm 25g.

Ớt băm 25g.

Tiêu nửa muỗng cà phê.

Muối nửa muỗng cà phê.

Nước mắm 2 muỗng cà phê.

Nước tương 1 muỗng cà phê.

Màu điều 2 muỗng xúp.

Lá sen 1 - 2 chiếc.

**Cách làm:**

Cá diêu hồng làm sạch, rạch hai bên mình cá dài từ mang xuống đuôi để thấm gia vị và dễ chín. Trộn đều các gia vị ướp vào cá, để cho gia vị thấm khoảng 30 phút. Cho cá lên vỉ nướng vừa hơi vàng, lấy lá sen gói cá lại và tiếp tục nướng cho đến khi lá sen bên ngoài vừa cháy là được. Lúc này cá sẽ quyện mùi thơm của lá sen. Cá diêu hồng nướng có thể ăn kèm với kim chi.

## CÁ CHỨNG TƯỢNG

**Nguyên liệu:**

500g cá chẻm hay cá bống mú, hoặc cá lóc.

200g tương hột.

100g cà chua.

1 củ hành tây.

1 củ gừng.

1 lọn bún tàu nhỏ.

5 tai nấm mèo.

Rau cần tàu, hành, mùi tàu, tỏi, ớt.

Đường, muối, tiêu, dầu hay mỡ nước...

**Cách làm:**

Cá làm sạch để ráo nước, ướp hành tỏi băm và một chút muối, tiêu...

Bún tàu ngâm nước, cắt khúc. Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch cắt sợi. Hành tây lột vỏ, rửa sạch, cắt múi. Cà chua bỏ hạt, băm nhỏ.

Rau cần, hành lá nhặt rửa sạch, cắt khúc ngắn. gừng gọt vỏ, cắt sợi. Ớt bỏ hạt cắt sợi. Tương hạt băm nhỏ.

Bắc chảo dầu nóng phi hành tỏi thơm, cho cá vào chiên hơi vàng. Cho cá vào tô hay đĩa sâu xếp nấm mèo, bún tàu, cà chua, hành tây, gừng, tương hạt và rau cần, hành, ớt lên trên. Nêm thêm đường, tiêu, vài muỗng mỡ nước hay dầu đem chưng cách thủy. Cá chín nhắc xuống thêm mùi tàu trên mặt.

## CÁ DIẾC HẤP

### Nguyên liệu:

Cá diếc 2 con khoảng 300g.

Chè khô 6g.

Muối vừa đủ.

### Cách làm:

Cá diếc làm sạch bỏ vây, vẩy, ruột đem ướp muối. Dùng một cái cặp lồng vừa, cho 1/2 số chè khô vào đáy cặp lồng, xếp cá vào và cho nốt số chè còn lại lên trên cá, đem hấp cách thủy, khi chín cho bệnh nhân ăn cá đã bỏ chè, ngày ăn 1 lần. Một liệu trình là 5 ngày, thời gian nghỉ giữa các liệu trình là 3 ngày, cần ăn 4 - 5 liệu trình.



## CÁ XỐT ĐẬU THẬP CẨM

### Nguyên liệu:

300g phi lê cá lóc.

2 lòng đỏ trứng gà.

100g hạt đậu Hà Lan, lạc.

1/2 củ cà rốt.

Bột chiên giòn.

Hành lá thái nhuyễn.

1 bát nước dùng.

1 thìa cà phê bột năng.

Bột nêm, tiêu, dầu vừng (mè).

### Cách làm:

Thái cá thành khúc vừa ăn, ướp bột nêm. Luộc chín lạc, đậu Hà lan. Luộc chín cà rốt, thái hạt lựu. Đun nóng dầu, lăn cá qua bột chiên giòn, rán vàng. Đun nước dùng, cho cà rốt, đậu vào, nêm gia vị. Cho bột năng loãng vào tạo độ sánh vừa. Cho lòng đỏ trứng vào, khuấy nhẹ.

## CÁ XÀO ĐẬU ĐEN

### Nguyên liệu:

650g thịt cá bở xương.

3 muỗng dầu ăn.

3 - 4 củ tỏi băm nhuyễn.

1,5 thìa bột đậu đen.

6 củ hành lá cắt nhỏ.

1 muỗng đường.

1 muỗng tiêu đen giã dập, vài nhánh rau mùi.

### **Cách làm:**

Cá cắt thành những khoanh vừa phải. Đặt cá vào trong một tô thủy tinh lớn. Trộn các thành phần làm nước sốt rưới lên mình cá, đậy nắp tô lại trong 30 phút. Đổ dầu ăn vào chảo đã đun nóng, cho tỏi và cá vào. Đảo đều 1 - 2 phút cho đến khi cá chuyển màu vàng. Cho bột đậu đen vào, tiếp tục nấu thêm 1 - 2 phút nữa. Cho hành lá, đường và hạt tiêu vào, đảo đều thêm 1 phút nữa, sau đó bắc ra, dọn ra đĩa, ăn khi còn nóng.

## **CÁ LÓC HẤP BẦU**

### **Nguyên liệu:**

1 con cá lóc 700g.

1 trái bầu.

100g đậu phộng.

6 tép hành lá.

Bánh tráng.

Rau giá, mắm nêm, bánh hỏi.

Tiêu, muối, đường, bột ngọt.

6 tép tỏi, dầu ăn, dầu mè.

1 muỗng xúp tương hột.

1 muỗng xúp sa tế.

1 muỗng xúp rượu thơm.

2 muỗng xúp tương ớt, rượu ngon.

## **Cách làm:**

### *Chuẩn bị:*

- Cá: Làm sạch, để khô nước.
- Ướp cá: 1 muỗng cà phê tiêu; 1 muỗng cà phê muối; 1/2 muỗng cà phê bột ngọt; 2 muỗng xúp tỏi phi; 1 muỗng cà phê dầu mè; 1 muỗng xúp tương hột; 1 muỗng xúp sa tế; 1 muỗng xúp rượu thơm; 2 muỗng xúp tương ớt. Trộn tất cả đều, ướp vào cá, để cá thấm khoảng 30 phút.
- Bâu: Rửa sạch, khoét lỗ cho cá vào trong bâu.
- Đậu phộng: Cho chút muối, rang vàng, bóc vỏ, giã nát.
- Hành lá: Thái nhuyễn, làm mỡ hành.
- Bánh tráng: Ủ lá chuối khoảng 12 giờ với lá dứa cho dẻo.
- Rau giá: Rửa sạch.
- Bánh hỏi: Cuộn tròn trét mỡ hành.
- Tỏi: Đập dập, bóc vỏ, băm nhuyễn.

### *Chế biến:*

- Xứng nước sôi cho bâu lên mâm, đem hấp bâu cho chín. Cá chín lấy ra.

## **CÁ NẤU XÚP BẮP**

### **Nguyên liệu:**

- 600g cá thát lát.
- 100g nấm rơm búp.
- 1 muỗng xúp bột năng.

100g thịt lợn quay.

50g bắp cải.

1/2 hộp bắp non.

1 lát gừng.

1 chén nước lèo, bột năng.

Gia vị: Tiêu, muối, đường, bột ngọt, xì dầu, dầu ăn, tỏi, mùi tàu, cà, ớt.

### **Cách làm:**

#### *Chuẩn bị:*

Cá nê m tiêu, bột ngọt rồi đánh với nước muối cho dai, vò thành viên, luộc sơ, để ráo. Nấm cắt sạch chân ngâm bột năng hoà nước lạnh trong 10 phút, xả sạch, để ráo (nếu nấm đông cô ngâm nước, bỏ chân, cắt làm hai). Lợn quay thái lát mỏng. Bắp cải rửa sạch, xắt sợi nhỏ. Bắp hộp để ráo.

Mùi tàu nhạt rửa sạch, để ráo. Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn.

#### *Chế biến:*

Chảo nóng cho 2 muỗng xúp dầu, 1 muỗng xúp tỏi, gừng, nấm, bắp, bắp cải, nước lèo, gia vị, bột năng, cá, thịt lợn quay vào, nê m vừa ăn.

## **CÁ CHÉP NẤU ĐẬU ĐỎ**

### **Nguyên liệu:**

Đuôi cá chép to 1 chiếc.

Đậu đỏ 60g.

**Cách làm:**

Cho tất cả vào nấu canh ăn.

## CÁ CHÉP NẤU BÍ ĐAO

**Nguyên liệu:**

Cá chép                    500g.

Bí đao                    200g.

**Cách làm:**

Cho tất cả nguyên liệu trên vào nấu canh, trước khi ăn cho hành tăm 10g.

## CÁ TRÊ NẤU BÍ ĐAO

**Nguyên liệu:**

Cá trê                    1 con.

Bí đao                    500g.

**Cách làm:**

Làm sạch cá, nấu canh với bí đao cắt miếng, ăn hàng ngày.

## CÁ NƯỚNG TỎI

**Nguyên liệu:**

Cá nguyên con từ 1,5 - 2kg (bỏ ruột).

1/4 tách bơ hoặc dầu margarin loãng.

2 tép tỏi, đập dập.

2 muỗng canh rau thơm băm nhỏ.

1 muỗng canh nước cốt chanh.

Tiêu mới xay.

### **Cách làm:**

Rửa cá rồi để ráo nước. Đặt cá vào giấy nhôm cỡ dày.

- Bỏ chung bơ nước hoặc dầu margarin, tỏi, rau thơm, nước chanh, trộn đều rồi tẩm cá vào, rắc tiêu, gói kín lại.

- Treo xoong hứng nước thịt dưới vỉ, dàn đều than hồng dưới xoong. Sau đó để than khá nóng (thử hơ tay, đếm 3 giây). Hạ thấp vỉ, đặt cá lên, từ 40 đến 50 phút, khi thử bằng dĩa thấy cá chín rục là được.

## **CÁ HỒI CUỐN BẮP CẢI**

### **Nguyên liệu:**

720g cá hồi phi lê.

8 miếng bột nhồi Filo.

100g bơ tan.

1 muỗng canh hạt mè.

8 trái cà chua phơi khô.

8 lá húng quế.

3 nhánh thì là.

3 cành rau mùi tây.

2 muỗng canh dầu ôliu.

1 muỗng cà phê muối khô, một ít hạt tiêu xay.

### **Cách làm:**

#### *Chuẩn bị cá hồi:*

1. Rạch lên bề mặt cá hồi từ bên này sang bên kia để tạo thành một cái túi, cho phần nhồi vào và nêm với muối và tiêu.

2. Trãi một miếng bột nhồi Filo ra và quét bơ lên, đặt miếng thứ hai lên miếng thứ nhất và phết bơ một lần nữa.

3. Đặt cá hồi vào giữa miếng bột nhồi và gấp miếng bột che cá lại.

4. Cuốn tròn cá hồi để tạo thành một phần.

5. Phết bơ lên phần cá đó và rắc hạt mè lên.

#### *Chế biến:*

1. Nướng phần Filo trong lò nóng 180 độ trong 12 - 18 phút tùy theo ý bạn thích cá chín ở mức độ nào.

2. Cắt thành miếng khi đã nấu chín và đặt lên đĩa.

## **CÁ NGỪ VỚI DƯA CHUỘT**

### **Nguyên liệu:**

400g lườn cá ngừ.

50g bột Harisa (làm từ ớt, tỏi, thì là, rau mùi, bạc hà và dâu ăn).

30g bông ớt.

30g ớt cựa gà ngọt.

10g muối và tiêu xay.

50ml dầu ôliu để chiên cá ngừ.

Dưa chuột gọt vỏ ngâm giấm hoặc muối và rau mùi.  
Giấm trắng (dấm nguyên chất).

Đường.

Lá rau mùi cắt nhỏ.

### **Cách làm:**

- Cá ngừ:

Cắt cá ngừ thành những miếng lớn theo chiều dài của miếng cá. Lăn mỗi miếng cá với bột Harisa. Trộn ớt chua gà và bông ớt rồi lăn cá ngừ vào đó. Đun nóng dầu trong một cái đĩa nướng cho đến khi bốc khói nóng, cho cá ngừ vào và làm khô cả hai mặt. Nêm gia vị cả hai mặt và lấy ra. Cá ngừ phải hoàn toàn sống ở bên trong, chỉ lớp vỏ bên ngoài chín.

- Dưa chuột và rau mùi:

Lấy 2 phần giấm và 1 phần đường đem đun sôi trong một cái bình nấu nước xốt. Lấy ra và để nguội. Cắt dưa chuột thành những cọng dài bằng một máy cắt hình răng cưa. Ngâm những cọng dưa chuột vào trong hỗn hợp giấm trước khi dọn ra đĩa. Để ráo dưa chuột, trộn với rau mùi và đặt vào khuôn tròn.

## **CÁ CHÉP NƯỚNG ĐẤT SÉT**

**Nguyên liệu:**

Cá chép đen: 500g.



### **Cách làm:**

Cá chép làm sạch, dùng đất sét dẻo bọc kín, đặt vào lò nung (nung) đến khi có khói trắng thì lấy ra. Đợi cho nguội, phá bỏ đất sét, lấy cá ra tán thành bột. Ngày dùng 3 lần, mỗi lần 2 thìa canh, pha bằng nước ấm, không ăn muối.

## CHƯƠNG II

# MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ NẤM CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

## NẤM LƯỠNG SẮC

### Nguyên liệu:

10 tai nấm đông cô, ngâm nở mềm, cắt bỏ chân nấm.

150g nấm rơm, chọn loại búp, rửa sạch, hấp chín.

1 quả trứng vịt.

Hành tây, tỏi, hành lá, rửa sạch.

Hạt nêm, nước tương, dầu hào, dầu ăn, bột ngô.

### Cách làm:

Luộc nấm đông cô khoảng 10 phút (cho một ít nước muối, nước tương, dầu ăn vào nồi nước). Vớt ra, để khô nước. Xào thơm hành tây, tỏi, cho cả hai loại nấm đảo đều. Nêm chút dầu hào, hạt nêm, bột ngô pha loãng. Trứng vịt tráng mỏng, thái hạt lựu.

## NẤM TRAI KHO SẢ

### Nguyên liệu:

200g nấm trai tươi.

- 1 miếng tàu hũ.
- 2 muỗng cà phê dầu oliu.
- 2 muỗng cà phê sả băm nhuyễn.
- 1 muỗng cà phê tỏi băm nhuyễn.
- 1 muỗng canh nước tương.
- 1 muỗng cà phê bột cà ri.
- 2 muỗng canh dầu hào chay.
- 1 muỗng cà phê đường.

### **Cách làm:**

Nấm trai rửa sạch để ra rổ cho ráo nước. Nấu miếng tàu hũ bằng lò vi sóng khoảng 4 phút rồi lấy ra để nguội. Cắt tàu hũ ra từng miếng nhỏ. Bắc chảo lên và cho vào 2 muỗng cà phê dầu oliu. Khi dầu vừa nóng thì cho những miếng tàu hũ vào chiên sơ rồi lấy ra để lên trên vài tấm khăn giấy cho thấm bớt dầu. Cho tỏi và sả vào chảo và xào lên cho thơm.

Tiếp theo cho nấm trai và tàu hũ vào xào đều. Sau đó cho vào tất cả các vị như bột cà ri, dầu hào chay, nước tương và đường xào lên cho đều đến khi nước rút hết và sệt lại. Lấy ra đĩa bạn sẽ có được một món nấm trai kho sả thật ngon cho cả gia đình thưởng thức.

## **ĐẬU VE XÀO NẤM**

**Nguyên liệu:**

450g đậu ve.

450g nấm tươi.

1 chén dầu ăn.

2 miếng hamburger chay băm nhỏ.

2 muỗng canh hành lá xắt nhỏ.

1 muỗng cà phê dầu mè.

1 muỗng canh nước tương.

2 muỗng canh nước.

1 muỗng cà phê đường.

### **Cách làm:**

Nhặt đuôi các đậu ve. Cắt đậu ra từng khúc dài khoảng 3cm. Rửa sạch đậu và nấm tươi rồi để ra rổ cho ráo nước. Cho nước tương, nước và đường vào trong một cái chén. Bắc chảo lên, khi chảo nóng cho chén dầu ăn vào. Cho đậu ve, nấm vào chảo và vặn lửa nhỏ lại. Xào khoảng 5 phút thì cho đậu ve và nấm vào rổ để cho ráo dầu.

Bắc chảo lên bếp với 1 muỗng cà phê dầu ăn. Cho 2 miếng hamburger chay băm nhỏ vào và xào lên cho đến khi giòn bên ngoài. Cho đậu ve, nấm và chén nước tương, nước và đường vào chảo. Vặn lửa lớn lên và trộn đều. Cho hành lá đã xắt nhỏ và dầu mè vào. Xào lên khoảng một phút bạn sẽ có được một đĩa đậu ve xào nấm thật ngon.

## **NẤM NHỒI XỐT HƯƠNG BƠ**

### **Nguyên liệu:**

10 tai nấm hương tươi.

- 1 hộp đậu phụ non.
- 1 cọng tỏi tây, thái nhuyễn.
- 1/2 củ cà rốt.
- 1 quả dưa leo.
- 1 quả bơ.
- 2 thìa cà phê bột năng.
- 1 thìa xúp dầu ăn.
- 1/2 thìa cà phê muối.

### **Cách làm:**

Rửa sạch nấm, để ráo. Rửa đậu phụ, vắt khô nước. Tán nhuyễn đậu phụ, trộn với tỏi tây, muối, bột năng, nhồi vào nấm, hấp chín. Cắt đôi quả bơ, dùng thìa múc thịt bơ cho vào máy xay sinh tố, thêm chút dầu ăn và muối. Xay xong, lấy hỗn hợp ra bát.

## **XÚP KHOAI TÂY VÀ NẤM**

### **Nguyên liệu:**

- 1/2kg khoai tây.
- 200g nấm rơm búp.
- 1 muỗng xúp bột năng.
- 300g sườn lợn.
- 2 lát gừng.
- 2 tép hành lá, mùi tàu.
- Tiêu, muối, bột ngọt, nước mắm ngon.

### **Cách làm:**

#### *Chuẩn bị:*

Khoai tây: Gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng vừa ăn. Nấm rơm gọt sạch chân, ngâm nước lạnh pha bột năng 10 phút, xả sạch để ráo. Sườn lợn rửa sạch, chặt miếng vừa ăn. Gừng gọt vỏ, xắt lát mỏng. Hành lá bóc vỏ, cắt ngắn 5cm.

#### *Chế biến:*

Nấu 1,5 lít nước lạnh cho sôi, cho sườn lợn vào hầm lửa riu riu, vớt bọt, sườn hơi mềm cho khoai tây và gừng vào. Khi tất cả mềm cho nấm vào, 5 phút sau cho tiêu, muối, bột ngọt, nước mắm ngon. Nêm vừa ăn, cho hành lá vào, nhắc xuống.

#### *Trình bày:*

Cho xúp ra âu, rắc tiêu, mùi tàu. Dọn ăn kèm chén nước mắm nguyên chất, ớt thái khoanh. Món này ăn nóng mới ngon.

## **BẮP CẢI XÀO NẤM RƠM**

### **Nguyên liệu:**

100g nấm rơm.

300g bắp cải.

- Muối, dầu vừng, xì dầu, mì chính, đường mỗi thứ một ít.

### **Cách làm:**

Tách lá bắp cải, rửa sạch cắt miếng. Cho dầu vào

chảo, đến khi dầu nóng già thì cho bắp cải vào xào qua, nêm muối và mì chính rồi múc ra đĩa.

Tiếp theo cho dầu vào chảo, rồi cho nấm rơm vào xào sơ, nêm mì chính, đường, xì dầu vừa đủ, rồi xào chín.

Khi nấm chín múc nấm lên trên bắp cải.

## NẤM XÀO ĐÙI ẾCH

### Nguyên liệu:

Nấm mỡ 200g.

Đùi ếch 100g.

Hành, gừng tươi, tỏi, hạt tiêu, dầu thực vật và gia vị vừa đủ.

### Cách làm:

Đùi ếch bỏ da, rửa sạch, rán sơ. Nấm mỡ bổ đôi, chần qua nước sôi, để ráo nước. Phi hành tỏi cho thơm rồi xào lẫn đùi ếch với nấm, nêm đủ gia vị, ăn nóng.

Tác dụng: Ích vị kiện tỳ, lý khí, tiêu đờm, thanh nhiệt lợi tiểu.

## NẤM XÀO TÔM TƯƠI

### Nguyên liệu:

Nấm mỡ 200g.

Tôm tươi 500g.

Cà rốt, măng củ.

Hành, gừng tươi, dầu thực vật, bột đao và gia vị vừa đủ.

### **Cách làm:**

Nấm rửa sạch, khía hình chữ thập trên mũ, chần qua nước sôi, để ráo nước. Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, rửa sạch, ướp nước gừng và gia vị. Cà rốt và măng củ rửa sạch, thái mỏng. Phi hành cho thơm rồi xào lẫn tôm với cà rốt và măng trước, kế đó cho nấm vào, đun to lửa một lát là được, chế đủ gia vị.

*Tác dụng:* Món ăn này có tác dụng bổ thận tráng dương, kiện tỳ ích vị, tiêu đờm, giúp tiêu hoá tốt.

## **NẤM NẤU ĐẬU**

### **Nguyên liệu:**

Nấm mỡ 150g.

Đậu phụ 300g.

Măng củ 100g.

Nước dùng (nước luộc gà hoặc nước ninh sườn) 200ml, hành, dầu thực vật và gia vị vừa đủ.

### **Cách làm:**

Nấm rửa sạch, bổ đôi, chần qua nước sôi; măng thái mỏng; đậu phụ xắt miếng nhỏ. Tất cả cho vào nồi, nêm đủ gia vị, đổ nước dùng vào đun sôi chừng 10 phút là được.

*Tác dụng:* Kiện tỳ ích vị, sinh tân nhuận táo, thanh nhiệt giải độc.



## NẤM MỠ NẤU CANH

**Nguyên liệu:**

Nấm mỡ lượng vừa đủ.

**Cách làm:**

Nấm đem nấu canh hoặc xào với dầu thực vật ăn hàng ngày.

## CHƯƠNG III

# MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ THỊT CHŨA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### THỊT LỢN CHIÊN

#### Nguyên liệu:

300g thịt nạc mỡ.

1 muỗng cà phê ngũ vị hương.

Tỏi, đường, tiêu, muối, nước tương.

Dầu hoặc mỡ.

#### Cách làm:

Thịt chọn loại da mỡ đều mỏng, cắt làm 3 miếng lớn. Ướp thịt với 1 muỗng cà phê ngũ vị hương, 2 muỗng canh nước tương, 1 muỗng cà phê tỏi băm, 1/2 muỗng canh đường, 1/2 muỗng cà phê tiêu, 1/4 muỗng cà phê muối để khoảng 1 giờ.

Đun nóng dầu, thả thịt vào cho vừa săn lại thì trở thịt, chiên phần da áp vào đáy chảo trước cho đến khi da nổi rộp và giòn rồi chiên chín hai mặt thịt. Thịt chiên da giòn, nạc chín mềm là được, cắt lát mỏng, dùng với nước tương, ớt.

## GIÒ LỢN HẦM ACTISÔ

### Nguyên liệu:

Giò lợn (giò lợn, giò trước tốt hơn giò sau).

2 hoa actisô.

Gia vị: muối, tiêu, đường, bột ngọt vừa đủ, rau mùi tàu, hành tím, hành lá.

### Cách làm:

Giò lợn cạo sạch, đập phần móng, bóc bỏ phần cứng của móng. Chặt khoanh tròn. Ướp gia vị: Muối, tiêu, đường, bột ngọt, củ hành tím băm nhỏ. Để 30 phút cho giò lợn thấm gia vị.

Hoa actisô: Mỗi hoa tách rời từng cánh, rửa sạch, để ráo nước, hoa còn lại không tách cánh, chỉ cắt bớt phần đầu cánh cứng. Rửa thật kỹ dưới vòi nước cho sạch hết các chất bẩn.

Hành lá rửa sạch, để ráo, xắt ngắn.

Đặt nồi nước lên bếp, cho 1 củ hành tím vào nước cho thơm. Nước sôi cho giò lợn vào nồi nấu tiếp. Chú ý không đậy nắp nồi để giữ cho nước canh trong. Thỉnh thoảng vớt hết bọt trong nồi ra.

Đế lửa nhỏ, nước canh sôi lăn tăn khoảng 45 phút. Cho hoa actisô vào nồi hầm tiếp khoảng 20 phút nữa. Nêm gia vị, nước mắm và bột ngọt cho vừa ăn.

Bắc nồi xuống, múc giò lợn hầm ra bát lớn. Đặt hoa actisô ở giữa, xung quanh rắc tiêu, hành, mùi tàu.

Món giò lợn hầm actisô kích thích vị giác giúp quá

trình tiêu hóa dễ dàng, dùng cho người bị tiểu đường. Ngoài ra nó còn có tác dụng tăng tiết sữa ở các bà mẹ sau khi sinh.

## LÁ LÁCH LỢN HẤP

### Nguyên liệu:

Hoa actisô	50g.
Ý dĩ	50g.
Lá lách lợn	150g.

Gia vị vừa đủ.

### Cách làm:

Hoa actisô, ý dĩ, giã nhỏ, lá lách lợn rửa sạch, thái miếng, cho tất cả vào bát to, cho gia vị vào trộn đều, đem hấp cách thủy khi chín cho bệnh nhân ăn, ngày ăn 1 lần, một liệu trình là 10 ngày, thời gian nghỉ giữa các liệu trình là 5 ngày. Cần dùng 3 - 4 liệu trình.

## LÁ LÁCH LỢN HẤP RAU DỀN

### Nguyên liệu:

Lá lách lợn	1 bộ.
Trứng gà	3 quả.
Rau dền	60g.

### Cách làm:

Lá lách rửa sạch, thái miếng, nấu chín, cho rau dền nấu canh, đập trứng vào, mỗi ngày ăn 1 lần.

## CANH KHỔ QUA DỒN THỊT

### Nguyên liệu:

1kg khổ qua (lựa trái ngắn, nở gai to).

300g thịt nạc dăm.

1/2kg xương.

100g cá thác lác.

5 tép hành lá, mùi tàu, tiêu, muối, bột ngọt.

5 củ hành tím, ớt, nước mắm.

### Cách làm:

#### *Chuẩn bị:*

- Khổ qua: Dùng dao rạch một đường ở giữa nhưng không làm đứt hết trái, móc hạt bỏ ra rửa sạch, để ráo.

- Thịt: Rửa sạch, băm hoặc xay nhuyễn ướp chút tiêu, muối, bột ngọt, hành lá lấy phần trắng.

- Cá: Nêm chút muối, tiêu, bột ngọt, dầu ăn quét cho dai.

- Hành lá: Rửa sạch, cắt ngắn 2cm phần trắng giã nhuyễn cho vào thịt cá.

- Củ hành: Bóc vỏ băm nhuyễn.

- Ớt: Bỏ hạt thái xéo mỏng.

- Xương: Rửa với nước muối, xả sạch, chặt nhỏ hầm lấy 2 lít nước dùng.

#### *Chế biến:*

- Trộn chung thịt, cá, 1 muỗng cà phê tiêu, 1/2 muỗng cà phê muối, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, củ hành, hành

lá lấy phần trắng. Nêm lại vừa ăn, dồn nhân này vào trái khố qua.

- Nấu sôi nước dùng, cho khố qua vào hầm lửa riu riu vớt bọt, cho hành lá vào. Khi tất cả chín, nêm lại vừa ăn (tiêu, muối, bột ngọt, nước mắm) bắc xuống.

## THỊT KHO CỦ CẢI

### Nguyên liệu:

200g củ cải trắng.

300g thịt nạc vai.

Kẹo đắng, nước mắm, dầu ăn, hạt tiêu bắc.

### Cách làm:

Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, thái quân cờ. Thịt rửa sạch, thái miếng mỏng vừa ăn. Sau đó, ướp thịt với nước mắm, dầu ăn, kẹo đắng, hạt tiêu bắc, để khoảng 10 phút cho ngấm. Rồi cho một ít nước (có nước cốt dừa càng tốt) sẫm sấp thịt, kho kỹ đều đến khi gần hết nước là được.

## DƯA CỦ CẢI NẤU SƯỜN NON

### Nguyên liệu:

300g cải chua.

300g sườn non.

100g me chín.

Rau om, mùi tàu gai, rau quế, ớt.

Muối, đường, bột ngọt, nước mắm.

100g hành tím.

**Cách làm:**

*Chuẩn bị:*

Dưa cải: Gọt đều cuống, bỏ bớt lá, cắt ngắn, rửa sạch để ráo.

Sườn non: Rửa sạch, để ráo, chặt nhỏ vừa ăn.

Me: Dầm lấy 6 muỗng xúp nước me đặc.

Rau om: Nhật, rửa sạch thái nhỏ.

Ớt thái mỏng.

Hành tím: Bóc vỏ, bào mỏng theo chiều xuôi phi vàng.

Mùi tàu gai, rau quế: Nhật, rửa sạch thái nhỏ.

Chế biến:

Lấy 2 lít nước lạnh nấu sôi cho sườn vào hầm lửa riu riu vớt bọt, xương mềm cho cải chua, nước me, muối, đường, bột ngọt, nước mắm vào. Nêm lại, nếm thấy chua chua ngọt ngọt là được. Nhấc xuống.

## TIM LỢN NINH NGỌC TRÚC

**Nguyên liệu:**

Ngọc trúc 50g.

Tim lợn 100g.

Gừng, hành, tiêu, muối vừa đủ.

**Cách làm:**

Ngọc trúc rửa sạch, cắt khúc ninh thật kỹ, với khoảng

1 lít nước. Tim lợn mổ ra, rửa sạch máu đọng. Cho nước ngọc trúc cùng gia vị ninh với tim lợn đến khi chín nhừ. Mỗi tuần ăn 2 lần, ăn trong 4 tuần liền.

Chỉ định: Bệnh tiểu đường kèm theo bệnh vành tim.

## TIM LỢN NẤU ĐƯƠNG QUY

### Nguyên liệu:

Tim lợn 100g.

Đương quy 60g.

### Cách làm:

Mổ đôi quả tim, sau đó nhồi đương quy vào, nấu chín. Món này có tác dụng dưỡng huyết bổ tâm, an thần định trí.

## THỊT LỢN NINH THẠCH HỘC, LÔ CĂN

### Nguyên liệu:

Thạch hộc 30g.

Lô căn 15g.

Thịt lợn nạc 30g.

### Cách làm:

Lô căn, thạch hộc: Rửa sạch, sao vàng. Thịt lợn thái miếng nhỏ. Tất cả cho vào nồi đất, nêm gia vị và nước vừa đủ, ninh nhỏ lửa trong 1 giờ. Ăn ngày 1 lần.



## THỊT LỢN NINH SINH ĐỊA, THỰC ĐỊA

### Nguyên liệu:

Sinh địa 12g.

Thực địa 12g.

Thịt lợn nạc 50g.

### Cách làm:

Tất cả ninh nhừ, cho gia vị vừa đủ. Thực địa có tác dụng bổ âm, dưỡng huyết. Sinh địa có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết, tư âm, giáng hỏa.

Chỉ định: Trị bệnh tiểu đường kèm theo táo bón.

## DẠ DÀY LỢN

### Nguyên liệu:

Dạ dày lợn đực 1 cái.

Bột hoàng liên 150g.

Rễ qua lân 150g.

Gạo bạch lương 150g.

Tri mẩn 90g.

Mạch môn 60g.

### Cách làm:

Tất cả sấy khô, xay thành bột, làm viên hoàn. Ngày uống 10 - 20g, chia làm 2 lần.

## TIM LỢN HÂM SA SÂM, NGỌC TRÚC

### Nguyên liệu:

Tim lợn 1 quả (200 - 250g).

Sa sâm 15g.

Ngọc trúc 20g.

Gia vị vừa đủ.

### Cách làm:

Cho vào xoong hầm, lúc đầu để lửa to cho sôi rồi rút lửa nhỏ hầm cho chín. Có tác dụng tư âm nhuận tràng, sinh tân chỉ khát. Dùng cho người bị tiểu đường, âm hư khô tân dịch.

## TIM LỢN NHỊ SÂM

### Nguyên liệu:

Tim lợn 1 quả (200 - 250g)

Đẳng sâm 30g.

Đan sâm 30g.

Gia vị vừa đủ.

### Cách làm:

Cho vào hầm chín để ăn. Có tác dụng ích khí dưỡng âm, hoạt huyết thông kinh. Dùng cho người bệnh tiểu đường ảnh hưởng vành tim khi âm hư ứ huyết.

## TIM LỢN BÁCH HỢP, NGỌC TRÚC

### Nguyên liệu:

Tim lợn 2 quả (450 - 500g).

Bách hợp 30g.

Ngọc trúc 20g.

### Cách làm:

Cho cả 3 thứ vào bát chưng cách thủy cho chín bằng lửa nhỏ. Vớt tim ra thái nhỏ để ăn, uống nước. Tác dụng dưỡng tâm thanh phế, bổ tâm an thần. Dùng cho người đau mạch vành, bệnh tim phổi, ho lao, tiểu đường. Chữa hồi hộp mất ngủ, mộng mị, hay quên do tâm huyết bất túc, ho lâu ngày, kém ăn.

## TỤY LỢN BỘT SẮN DÂY

### Nguyên liệu:

Tụy lợn 1 cái.

Bột sắn dây 100g.

### Cách làm:

Dùng nước tụy lợn để nấu bột sắn dây. Ăn ngày 2 lần. Ăn hàng ngày, với liều lượng tùy ý.

## TỤY LỢN MẠCH NHA

### Nguyên liệu:

Tụy lợn khoảng 150g.

Mạch nha 300g.

### Cách làm:

Thêm nước nấu, uống nước ăn cái. Ngày 2 lần.

## TỤY LỢN, HOÀI SƠN, HOÀNG KỶ, Ý DĨ

### Nguyên liệu:

Tụy lợn 1 cái.

Hoài sơn 120g.

Ý dĩ 30g.

Hoàng kỳ 60g.

### Cách làm:

Nấu 3 vị thuốc lọc lấy nước bỏ bã rồi cho tụy vào nấu nhừ, ăn cái uống nước.

## CHƯƠNG IV

# MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ THỊT GÀ CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### CANH ĐẬU THỊT GÀ

#### Nguyên liệu:

250g thịt gà.

4 bìa đậu phụ.

Nước dùng gà.

1 thìa xúp bột ngô.

2 thìa xúp hành khô băm nhỏ.

Muối, tiêu, rau mùi.

#### Cách làm:

Thịt gà xay nhuyễn. Đậu phụ nghiền nhỏ. Cho các nguyên liệu: thịt gà xay, đậu phụ nghiền, bột ngô, hành băm trộn đều với chút muối, tiêu, rồi vắt thành từng đoạn dài cỡ 3cm. Đun sôi nước, cho chút muối, thả các vắt hỗn hợp vào đun tiếp chừng 5 phút vớt ra cho vào tô to đậy nắp lại giữ nóng. Khi ăn, đun nóng nước dùng gà, nêm lại vừa ăn rồi đổ ngập lên tô đựng các vắt hỗn hợp, rắc thêm mùi. Ăn nóng.

# GÀ NẤU BƠ ĐẬU PHỘNG

## Nguyên liệu:

1 kg gà ngon.

150g nấm mỡ tươi hoặc 200g nấm hộp.

Nước dừa tươi.

100g đậu phộng (lạc).

Ba thìa bơ đậu phộng.

Hành tây, tôm khô một chút.

Muối, tiêu, dầu ăn vừa đủ.

## Cách làm:

- Nấm mỡ tươi, ngâm rửa sạch, chẻ hai nếu tai nấm lớn hoặc tùy ý dùng nấm hộp.

- 100g đậu phộng khô nấu chín mềm, lột bỏ vỏ, để ráo. Hỗn hợp tôm khô để làm ngon thêm món ăn: 1 muỗng xúp tôm khô ngâm nước cho mềm, vớt ra giã thật nhuyễn mịn, 1/2 muỗng cà phê hạt ngò giã mịn, 2 muỗng xúp bơ đậu phộng, khuấy đều tất cả với 1/2 chén nước nóng.

Gà chặt miếng vừa ăn. Ướp gà với hỗn hợp: 2 muỗng xúp bơ đậu phộng hòa tan với 1/2 chén nước nóng, muối, tiêu, 1 muỗng xúp hành tây băm. Để qua 40 phút, xào cho săn thịt với 2 muỗng xúp dầu phộng. Tùy ý thích cho nước dừa tươi ngọt hoặc nước sôi cao hơn mặt thịt chừng 1 ngón tay, nấu sôi nhỏ lửa, thịt bắt đầu mềm, cho nấm, đậu phộng vào, tiếp tục nấu nhỏ lửa cho đến khi thịt mềm.

Khi nước còn sâm sấp mặt thịt, cho bát hỗn hợp tôm khô vào, đảo đều, tiếp tục nấu với lửa riu riu. Cho nước vào hầm sánh lại và dậy váng béo của bơ đậu, nêm lại với chút muối cho vừa đậm đà, không nêm mặn.

Phần bơ nêu trên chỉ trung bình, tùy chất lượng bơ mà bạn có thể gia giảm. Nếu bơ ngon sẽ rất thơm mà không cần dùng nhiều, cho nhiều bơ quá món ăn sẽ bị ngấy mùi dầu thay vì mùi thơm nhẹ. Đừng dùng những gia vị, phụ gia mạnh như hành tím, sả hoặc nước cốt dừa, mùi đậu phộng trong món ăn sẽ bị mất đi ít nhiều.

## GÀ NƯỚNG LÁ DỨA

### **Nguyên liệu:**

300g thịt nạc ở phần ức hoặc đùi gà.

Lá chanh non, hành tím, củ sả, lá dứa.

Muối, tiêu, xì dầu, dầu hào.

### **Cách làm:**

Lọc lấy nạc, bỏ xương, tùy ý lấy hoặc bỏ da, cắt thịt thành miếng mỏng nhỏ khoảng nửa ngón tay cái, nếu cắt thịt dày quá khi nướng có thể lá dứa cháy mà thịt không chín.

Lá chanh non, hành tím và củ sả băm nhỏ, châm vào chừng nửa chén nước sôi, lược bỏ xác, chỉ lấy phần nước để tắm ướp thịt. Nếu dùng lá chanh, sả băm để ướp sẽ dễ bị cháy làm đắng món ăn.

Ướp thịt với muối, tiêu, xì dầu, dầu hào, nước hành, lá chanh. Để thịt qua 30 phút rồi mới cho vào dầu ăn trộn đều.

Lá dứa vừa đủ dùng, lột từng lá khỏi bẹ, chọn lá dài, rộng bản, rửa sạch để ráo. Đặt từng miếng thịt vào giữa miếng lá dứa, xếp cho gọn miếng thịt gấp đôi lá lại, cột thắt nút hai cạnh lá làm một cho sát vào miếng thịt, sao cho miếng thịt không rớt ra. Dùng kéo cắt bỏ phần lá dư cho đẹp mắt, làm hết số thịt. Dùng vỉ nướng đặt lên bếp than hay bếp gas để nướng thịt, có thể dọn hẳn bếp nướng loại nhỏ lên bàn để ăn đến đâu nướng đến đó. Khi ăn gỡ bỏ lá dứa.

Nước chấm: Pha nửa chén nước dùng nếu có hoặc nước sôi với ít giấm để có vị chua nhẹ rồi nêm vào chút đường, thêm vào 1 muỗng cà phê mè giã mịn, 1 muỗng tương đen ngọt hoặc tương nâu, chút xíu tiêu, 1/4 muỗng cà phê muối. Khuấy cho hỗn hợp tan thật kỹ.

## CÁNH GÀ NHỒI NẤM CHIÊN

### Nguyên liệu:

10 cánh gà (khoảng 1,2 kg).

100g thịt lợn xay.

Nấm đông cô (nấm hương) 10 cái.

Củ hành tím băm 50g.

Dầu mè 1/2 muỗng.

Muối 1/2 muỗng.



Bột canh 1 muống.

Tiêu xanh 1/2 muống.

Đường 1/2 muống.

100g bột chiên.

500ml dầu ăn, tương ớt cùng với xì lách, cà chua.

### **Cách làm:**

Cánh gà rút xương làm hai đoạn, lật thịt ra ngoài, sau đó ướp bột canh, đường, rượu trắng để ngấm. Thịt lợn xay, nấm hương băm nhỏ, trộn với tiêu xanh, hành tím và gia vị còn lại. Lật cánh gà lại rồi nhồi nhân vừa trộn vào nhưng đừng nhồi cứng quá. Sau đó, lấy tăm cài lại và xăm đều cánh gà, đem hấp khoảng 10 phút mang ra rút tăm, để nguội.

Bột chiên quấy với một lượng nước vừa phải. Dầu cho vào chảo đun nóng, nhúng cánh gà vào bột rồi bỏ vào chiên vàng. Bạn có thể dùng xì lách, cà chua tía bông hồng để trang trí đĩa. Khi cánh gà chiên xong cắt lát, bày lên và dùng nóng.

## **GÀ HÂM**

### **Nguyên liệu:**

1 kg thịt gà.

3 muống cà phê muối.

1 muống canh nước chanh.

80g hạt bóc vỏ.

15g tỏi bóc vỏ.  
25g hạt đậu soi ngâm nước.  
45g ớt đỏ tươi.  
10g gừng tươi cạo vỏ.  
10g nghệ tươi cạo vỏ.  
4 lá cây bo bo rửa sạch.  
5 cành nhỏ lá bạc hà rửa sạch.  
5 lá cây húng quế rửa sạch.  
1 bụi cỏ chanh tán nhỏ.  
1 vài lá dứa rửa sạch.  
10g ớt xanh.  
1 muỗng cà phê muối.  
1 muỗng cà phê nước chanh.  
300ml nước cốt dừa.  
30ml dầu ăn.  
50ml nước.

### **Cách làm:**

#### *Chuẩn bị:*

Thịt gà: Rửa sạch và cắt thành những miếng lớn. Nêm gia vị với muối và nước chanh. Để qua một bên.

Bột gia vị: Trộn hạt, tỏi, ớt đỏ, gừng, đậu soi và nghệ trong dụng cụ để trộn cho đến khi thành một khối bột nhuyễn. Lấy ra và để qua một bên.

#### *Chế biến:*

Cho dầu vào chảo và đun nóng. Bỏ bột gia vị vào và xào cho đến khi có mùi thơm trên lửa vừa. Cho lá bạc

hà, lá húng quế, lá chanh, lá dứa và củ chanh vào rồi tiếp tục xào cho đến khi tất cả các nguyên liệu thơm hơn. Sau đó bỏ thịt gà đã ướp và ớt xanh vào trộn kỹ, cho nước cốt dứa vào, nêm với muối và nước chanh.

Hạ nhỏ lửa, hầm cho đến khi gà mềm và nước cốt đặc lại. Thêm gia vị và nước cốt nếu cần. Dọn lên ăn ngay.

## **GÀ CON NẤU VỚI HOÀNG KỲ**

### **Nguyên liệu:**

Gà con khoảng 4 - 6g.

120g hoàng kỳ.

### **Cách làm:**

Gà con làm sạch, hầm với 120g hoàng kỳ cho chín nhừ; ăn gà, uống nước hầm. Dùng cho người viêm thận mạn suy kiệt, sức chống đỡ giảm sút nhiều.

## **GÀ ÁC HẤP LÁ DÂU**

### **Nguyên liệu:**

Gà ác 1 con.

Lá dâu bánh tẻ 20g khô (hoặc 100g tươi).

### **Cách làm:**

Gà làm sạch, bỏ lòng, chặt từng miếng to ướp với lá chanh và gia vị. Lá dâu rửa sạch, để ráo nước. Hầm nhừ thịt gà cho lá dâu vào, đun tiếp cho chín, nêm gia vị vừa đủ, ăn nóng.

**Tác dụng:**

Thanh nhiệt, giải độc.

*Chỉ định:* Chống các triệu chứng của bệnh: Sốt, cảm cúm, nhức đầu, tăng huyết áp và tiểu đường.

## GÀ ÁC NINH KỶ TỬ

**Nguyên liệu:**

Gà ác 1 con.

Kỷ tử 30g.

Hoài sơn 30g.

Hồng táo 30g.

Gừng, gia vị.

**Cách làm:**

Gà rửa sạch, chặt thành miếng, ướp gia vị vừa đủ. Cho thuốc và thịt gà vào nồi, ninh nhừ. Ngày ăn 1 lần. Ăn trong 10 ngày.

*Chỉ định:* Bệnh tiểu đường kèm theo choáng váng, mắt mờ, đau lưng, tiểu tiện về đêm nhiều.

## THỊT GÀ HẤP BẠCH BIỂN ĐẬU

**Nguyên liệu:**

Gà trống con 1 con.

Bạch biển đậu 30g.

Ích trí nhân 20g.

Ý dĩ 30g.

**Cách làm:**

Gà làm sạch, mổ bụng bỏ hết phủ tạng, cho các vị thuốc vào bụng gà, khâu kín lại rồi hấp. Cách hai ngày ăn 1 lần trong 3 tuần, sau đó một tuần hoặc 10 ngày ăn 1 lần.

*Chỉ định:* Tiểu đường kèm theo người gầy yếu, suy nhược cơ thể.

## CHƯƠNG V

# MÓN ĂN CHO PHỤ NỮ CÓ THAI BỊ TIỂU ĐƯỜNG

### BÀI 1:

Sinh sơn dược 120g. Nấu với 1 lít nước, thay trà uống lúc ấm, uống hết thì ăn sinh sơn dược.

### BÀI 2:

Bột sinh sơn dược 80g.

Hạt sen bỏ lõi 20g.

Xích đậu giã nhừ 15g.

Bột gạo nếp 500g.

Trộn đều 4 nguyên liệu trên làm thành viên tròn nhỏ, nấu canh ăn cùng.

Hai bài trên dùng cho người tiểu đường lúc mang thai, ăn uống không điều độ.

### **BÀI 3:**

Râu ngô 50g, nước 1,5 lít, sắc còn 700ml, chia thành hai lần uống hết trong ngày, dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, khát nhiều.

### **BÀI 4:**

Cám tiểu mạch, nấu cháo ăn, mỗi ngày ăn hai lần, mỗi lần một bát, dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai có âm hư, người bức bối.

### **BÀI 5:**

Rễ lau tươi 30g, gạo tẻ 50g, thêm 1,5 lít nước, sắc rễ lau, lấy 1 lít nước sắc, cho gạo vào, nấu cháo ăn. Dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, âm hư, miệng khát.

### **BÀI 6:**

Râu ngô 30 - 60g, thịt trai 50 - 200g, nấu cùng, thêm gia vị, uống cách ngày, dùng chữa bệnh tiểu đường, miệng khát.

### **BÀI 7:**

Mướp đắng 150g, bỏ hạt, ruột, rửa sạch, thái lát mỏng, cho dầu lạc vào chảo đun, sau cho mướp đắng,

cho lửa to xào đến 10 phần chín 7, thêm 100g đậu phụ, chút muối, sau đó dùng lửa to xào đến chín, mỗi ngày ăn một lần, ăn chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, đói, ăn nhiều.

### **BÀI 8:**

Lá khoai lang 50g, bí xanh 100g, cùng thái vụn, thêm nước vừa đủ, nấu chín, ăn mỗi ngày một lần. Dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, ăn nhiều, uống nhiều.

### **BÀI 9:**

Hành củ tươi 100g, rửa sạch, dùng nước sôi hãm, thêm xì dầu vừa đủ làm rau ăn cơm, mỗi ngày hai lần, dùng chữa bệnh tiểu đường khi mang thai, ăn nhiều.

Bệnh tiểu đường khi mang thai rất nguy hiểm, cần chẩn đoán, chữa trị sớm. Nhất là trường hợp trạng thái chứng bệnh không rõ, cần hỏi tỉ mỉ tiền sử bệnh để giúp chẩn đoán. Mấu chốt của việc chữa trị là khống chế ăn uống để hạn chế lượng đường huyết trong máu không cho tăng cao, có thể dẫn đến sảy thai, hôn mê do tăng đường huyết. Trường hợp nhẹ có thể chỉ cần dùng ăn uống để chữa trị. Trường hợp nặng cần dùng thêm thuốc để chữa. Chữa trị bằng món ăn chỉ là phụ trợ, nếu không sẽ nguy hiểm đến tính mạng của mẹ và con.



## CHƯƠNG VI

# MỘT SỐ MÓN CANH CHO NGƯỜI BỊ TIỂU ĐƯỜNG

### CANH BÍ XANH

**Nguyên liệu:**

Bí xanh (bí đao) 250g.

Giá đậu xanh 100g.

Thịt lợn nạc 100g.

Muối vừa đủ.

**Cách làm:**

Thịt lợn nạc rửa sạch băm nhỏ, ướp muối, cho vào nồi cùng 250ml nước đun nhỏ lửa cho sôi. Bí xanh gọt bỏ vỏ thái miếng, giá đậu xanh rửa sạch, khi thịt chín cho bí xanh, giá đậu vào khuấy đều, canh sôi lại là được. Bệnh nhân ăn ngày 2 lần, liên tục 10 - 15 ngày.

### CANH BÍ NGÔ

**Nguyên liệu:**

Bí ngô 150g.

Củ mài tươi        100g.

Thịt lợn nạc        100g.

Muối vừa đủ.

### **Cách làm:**

Bí ngô, củ mài gọt bỏ vỏ thái miếng mỏng, cho 300ml nước cùng bí ngô, củ mài vào nồi, đem đun nhỏ lửa cho nhừ. Thịt lợn nạc rửa sạch băm nhỏ, ướp muối. Khi canh được cho thịt vào khuấy đều, canh sôi lại một lúc là được. Bệnh nhân ăn ngày 2 lần cần ăn liền 10 - 15 ngày.

## **CANH CUA MƯỚP ĐẮNG RAU ĐAY**

### **Nguyên liệu:**

300g cua đồng đã xay.

500g mướp đắng.

3 bó rau đay.

Hành, mùi tàu.

Dầu hoặc mỡ, nước mắm, muối, đường, tiêu.

### **Cách làm:**

Cua đã xay cho thêm nước vừa đủ dùng với chút muối khuấy đều, lọc lấy nước cua bỏ xác.

Mướp gọt vỏ, chẻ đôi, cắt miếng. Rau đay nhặt rửa sạch. Hành nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc xoong nước cua lên bếp cho sôi đều, bớt lửa, thịt cua nổi váng lên mặt. Gạt lớp váng cua qua một bên, cho mướp, rau đay vào, nêm nước mắm, đường vừa ăn.

Mướp, rau chín thêm dầu và hành nhấc xuống. Múc ra tô để mùi tàu lên.

## CANH LƯƠN NẤU HOA THIÊN PHẤN

### Nguyên liệu:

Thịt lươn 50g.

Hoa thiên phấn 15g.

Sinh địa 15g.

Hoài sơn 30g.

Hoàng tinh 20g.

### Cách làm:

Thịt lươn làm sạch, ướp gia vị vừa đủ. Các vị thuốc ninh nhừ, thả thịt lươn vào, nấu thành canh. Ngày ăn 1 lần, ăn trong 10 ngày.

*Chỉ định:* Bệnh tiểu đường kèm theo ho khan ít đờm.

## CANH THỊT BÒ THUÔN HÀNH RĂM

### Nguyên liệu:

300g thịt bò.

100g cà chua.

50g hành lá.

Rau răm.

Nước mắm, muối, đường.

Dầu hoặc mỡ nước.

**Cách làm:**

Thịt bò rửa sạch, cắt lát mỏng ngang thớ, ướp nước mắm để khoảng 10 phút.

Cà chua rửa sạch, cắt đôi, vắt bỏ hạt, cắt miếng. Hành lá, rau răm nhặt rửa sạch, cắt nhỏ.

Bắc xoong phi hành mỡ cho thơm, để thịt vào xào nhanh tay với lửa to, thịt chín tái trút ra cho cà chua vào xào chín, thêm nước đủ dùng nấu sôi. Sau đó cho thịt vào nêm gia vị vừa ăn, thêm hành, rau răm nhắc xuống.

## CANH XIM LO

**Nguyên liệu:**

1/2 kg xương khô cá tra.

300g khoai lang.

3 trái bắp tươi non.

1 muống xúp mỡ.

2 muống xúp nước mắm.

Hành lá, tiêu, bột ngọt.

Rau dền, rau mồng tơi, rau ngót, mỗi thứ khoảng một nắm tay.

**Cách làm:***Chuẩn bị:*

- Xương khô cá tra, chặt miếng lớn, rửa qua nước.
- Khoai lang: Gọt vỏ, rửa sạch, xắt khoanh hoặc xắt hạt lựu.

- Bắp: lột vỏ, xắt lát mỏng bỏ cùi (có thể mua sẵn bắp đã bào ở chợ, mua độ 100g).

- Rau dền, rau mồng tơi, rau ngót: Nhật rửa sạch.

- Hành lá: Nhật rửa sạch, xắt nhỏ.

### ***Chế biến:***

Bắc xoong nước, cho xương khô cá tra vào để nấu lấy nước ngọt. Nước sôi, cho bắp xắt lát vào, sau đó cho khoai vào. Vớt xương cho ra gờ lấy nạc, bỏ xương. Cho rau vào, nêm nước mắm và bột ngọt vừa ăn. Hớt bọt, cho mỡ vào.

### ***Cách dùng:***

Canh sôi nhắc xuống, cho hành lá vào và rắc tiêu lên mặt. Dọn ăn nóng.

## **CANH MƯỚP NẤU NGHÊU**

### **Nguyên liệu:**

2 lạng thịt nghêu.

1 quả mướp.

1 bó rau dền, tỏi băm, hành, mùi.

Muối, tiêu, đường.

### **Cách làm:**

Nghêu nấu cùng mướp hương mang vị ngọt, thơm. Món canh dân dã, hợp với bữa ăn hàng ngày.

Bắc chảo dầu nóng phi thơm tỏi, cho nghêu vào xào qua. Cho hai bát to nước vào chảo nghêu, nêm gia vị vừa ăn. Cho mướp vào trước rồi cho rau dền vào, đun tiếp cho mướp và rau dền vừa chín thì tắt bếp.

Múc canh ra tô to, rắc thêm hành, mùi và một ít tiêu.  
Dùng nóng.

## CANH TÓC TIÊN

### Nguyên liệu:

50g tóc tiên.

100g thịt.

100g giò sống.

1 củ cà rốt nhỏ.

50g táo tàu.

50g nấm đông cô.

### Cách làm:

Nấm đông cô, táo tàu ngâm nước. Cà rốt tía hoa. Tóc tiên ngâm nước, rửa sạch, để ráo. Thịt băm nhuyễn, trộn chung giò sống, tóc tiên, tiêu, muối, bột ngọt, dầu mè, củ hành băm. Vo thành từng viên.

Bắt nồi nóng, phi hành thơm rồi xào sơ cà rốt, sau đó chế nước dùng vào, nấu sôi thì bỏ nấm và táo tàu vào. Đợi nước sôi lại lần hai thì cho từng viên tóc tiên vào nồi. Rắc hành, mùi tàu, tiêu vào. Sau đó nhấc ra, ăn nóng.

## CANH CỬ CẢI NẤU THỊT NẠC

### Nguyên liệu:

100g thịt nạc loại ngon (thịt thăn), rửa sạch, thái miếng mỏng.

1 củ cải trắng, chọn củ chắc, gọt vỏ, rửa sạch, cắt khoanh vừa ăn.

Hành, rau mùi, nhặt rửa sạch, thái nhỏ.

Muối, đường, nước mắm ngon.

### **Cách làm:**

Ướp thịt nạc với chút nước mắm, muối, hành băm, bột ngọt, để vài phút cho thịt ngấm gia vị.

Đun nước thật sôi, cho thịt vào, vớt bọt cho sạch.

Cho tiếp củ cải trắng vào, đun sôi với lửa lớn vừa. Đợi củ cải nhừ thì nêm: Muối, bột ngọt, đường, 1/2 muỗng cà phê nước mắm cho vừa ăn, nhắc xuống.

Múc canh ra bát, rắc hành mùi tàu thái nhỏ lên trên.

Món này dùng nóng với cơm, có vị ngọt và thơm của củ cải.

## **SƯỜN NON NẤU CANH CẢI CHUA**

### **Nguyên liệu:**

300g cải chua.

300g sườn non.

1 quả me chín.

100g rau om, mùi tàu gai, rau quế, ớt.

100g hành tím.

Muối, đường, bột ngọt, nước mắm, tiêu.

**Cách làm:***Chuẩn bị:*

Dưa cải: Bỏ bớt lá, cắt ngắn từng đoạn 3cm, rửa sạch để ráo.

Sườn non: Rửa sạch, để ráo chặt nhỏ vừa ăn.

Me: Dầm lấy 6 muỗng súp nước me đặc.

Rau om: Nhật, rửa sạch thái nhỏ.

Ớt bào xéo mỏng.

Hành tím: Bóc vỏ, bào mỏng theo chiều xuôi, phi vàng.

Mùi tàu gai, rau quế: Nhật, rửa sạch thái nhỏ.

*Chế biến:*

Đun sôi 2 lít nước rồi cho sườn vào hầm lửa lớn vớt bọt, hạ lửa riu riu cho xương mềm, cho tiếp cải chua, nước me, muối, đường, bột ngọt, nước mắm vào. Hầm 15 phút, nêm gia vị thấy chua chua ngọt ngọt là được. Nhấc xuống. Múc canh ra bát.

Rắc rau om, mùi tàu gai, rau quế, hành tím phi, tiêu lên mặt, ớt thái khoanh.

Món này dùng nóng với bún hoặc cơm cùng nước mắm nguyên chất.

## CANH CÁ NẤU ĐẬU VÁN, TÁO TÀU

**Nguyên liệu:**

1 con cá rô phi hoặc cá lóc.

100g đậu ván.

100g táo tàu.



Gia vị: Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước mắm ngon nguyên chất, dầu ăn, tỏi.

Mùi tàu, 1 lít nước dùng (xương hầm).

**Cách làm:**

*Chuẩn bị:*

Cá làm sạch để ráo. Đậu ván luộc vừa chín, bóc vỏ. Táo ngâm nước.

Mùi tàu nhặt rửa sạch, để ráo. Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn.

*Chế biến:*

Chảo nóng, cho 1/2 chén dầu vào sau đó cho cá vào chiên lửa nhỏ. Cá chín vàng vớt ra để ráo.

Một lít nước dùng nấu sôi trở lại rồi cho cá, đậu ván, táo vào. Nêm lại vừa ăn, 10 phút sau nhắc xuống.

## CANH CÁ NẤU TÁO

**Nguyên liệu:**

600g cá thác lác hoặc một con cá lóc 700g.

300g giò lợn.

3 trái táo Trung Quốc.

Gia vị: Tiêu, muối, đường, bột ngọt, xì dầu, dầu ăn, tỏi.

Mùi tàu, cà, ớt.

**Cách làm:**

*Chuẩn bị:*

Cá lóc làm sạch, để ráo (hoặc cá thác lác thì ướp

tiêu, bột ngọt đánh với nước muối cho nhuyễn rồi vo viên tròn). Giò lợn chặt vừa ăn, rửa sạch. Táo gọt vỏ bỏ hạt, cắt làm bốn.

Mùi tàu nhặt rửa sạch, để ráo. Tỏi bóc vỏ, băm nhuyễn.

*Chế biến:*

Chảo nóng cho 4 muỗng xúp dầu, cho cá vào chiên giòn vàng, lửa nhỏ.

Nấu sôi 1 lít nước cho giò vào, hầm lửa liu riu, vớt bọt, khi giò lợn mềm cho cá, táo vào. Nêm tiêu, muối, bột ngọt vừa ăn.

*Trình bày:*

Múc cá ra bát tô, rắc mùi tàu và tiêu. Cà, ớt tía hoa để ở giữa.

## CANH BẮP CẢI HẦM THỊT

**Nguyên liệu:**

Bắp cải.

Cải mận.

Đậu hũ.

Nước tương, muối tiêu, bột mì, đường.

**Cách làm:**

Lột sạch bắp cải, nhúng qua vào nước sôi. Đậu hũ, cải mận, nấm, hầm chung mấy món cho đều. Nêm chút dầu mè, nước tương, muối tiêu, đường, bột mì.

Lấy bẹ bắp cải gói cho vừa miệng ăn.

Buộc dây cho thật chặt. Bắc nồi nước sôi lên bếp, thả bắp cải vào hầm lại cho thật mềm. Nhấc xuống nêm ăn cho vừa miệng.

## CANH BÍ NGÔ HẦM DỪA

### Nguyên liệu:

300g bí ngô.

200g dưa xay.

200g khoai lang bí.

50g mộc nhĩ.

100g đậu phộng

1 quả cà tím cỡ vừa.

Gia vị (đường, muối).

Rau mùi tàu, rau răm.

### Cách làm:

Dưa trộn với nước ấm, vắt lấy nửa bát nước cốt. Sau đó vắt tiếp để lấy nước loãng. Cà tím rửa sạch, cắt xéo. Bí và khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, cắt vừa ăn. Mộc nhĩ ngâm mềm, cắt sợi. Lạc ngâm nước ấm rồi bóc vỏ.

Cho bí, khoai lang, nước cốt dưa loãng vào nồi, đun sôi, vớt bọt cho nước trong. Tiếp tục đun mềm, cho lạc, cà tím, mộc nhĩ vào, đun sôi thêm lần nữa.

Tắt bếp, cho nước cốt dưa vào, nêm gia vị vừa ăn. Múc canh ra tô lớn, rắc rau mùi và rau răm cắt nhuyễn lên trên, ăn nóng với cơm.

# CANH KHỔ QUA NHỒI CÁ THÁC LÁC

## Nguyên liệu:

5 trái khổ qua.

200g cá thác lác.

100g nạc dăm băm nhuyễn.

- Gia vị: Hành tím, hành, mùi tàu, muối, tiêu, đường, nước mắm.

## Cách làm:

Các món ăn từ cá thường xuyên có mặt trong thực đơn hằng ngày, nhưng có thể thay đổi cách chế biến để có một bữa cơm ngon hơn bằng món canh này.

Khổ qua chọn trái nở gai, xẻ dọc lấy hết ruột, ngâm trong nước muối loãng khoảng 5 phút vớt ra rửa sạch, để khô nước.

Hành tím băm nhỏ, đầu hành lá giã nhuyễn đều trộn với cá thác lác.

Trộn chung cá thác lác, nạc dăm, hành tím, ít muối, tiêu, đường nhồi thật đều.

Cho nhân vào trái khổ qua, dùng hành lá cột ngang thân.

Đun nước sôi, thả từng trái khổ qua vào nồi, để lửa nhỏ khoảng 30 phút cho vừa mềm, nêm nước mắm, đường cho vừa ăn.

Khi dùng cắt ra từng khoanh, rắc tiêu và mùi tàu lên trên.

## CANH BÚN GẠO

### Nguyên liệu:

200g tôm tươi.

50g nấm rơm.

1/2 củ hành tây.

100g bún gạo khô.

Gia vị, hành, mùi tàu.

### Cách làm:

Chọn tôm còn tươi, rửa sạch, bóc vỏ và đầu, chừa phần đuôi. Ướp tôm với hành băm và gia vị.

Bún gạo khô ngâm nước rồi xả lại, để ráo. Có thể cắt làm đôi hoặc ba nếu sợi dài.

Nấm rơm rửa sạch, cắt đôi, hành tây xắt lát mỏng. Hành mùi tàu xắt vụn.

Cho tôm vào xào qua với nước rồi vớt ra. Đổ tiếp nước lạnh vào. Nêm gia vị vừa ăn, nước vừa sôi cho nấm rơm vào. Đợi sôi lần nữa nhắc xuống, nêm lại gia vị cho vừa ăn, sau đó cho bún vào. Múc ra tô, xếp tôm lên trên cùng với tiêu, hành, mùi tàu.

## CANH CÁ QUẢ RAU CẢI

### Nguyên liệu:

Cá lóc 50g.

Giá 50g.

Cải canh 30g.

Tỏi 10g.

Hành 5g.

Bột canh.

**Cách làm:**

Làm sạch cá, xào chung với giá và cải canh, bỏ hành, tỏi vào cho thơm. Sau đó cho vào nồi nước nấu sôi, nêm một chút bột canh là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

## **CANH THỊT LỢN, CÀ TÍM, DƯA CHUỘT**

**Nguyên liệu:**

Thịt lợn nạc 50g.

Cà tím 50g.

Dưa chuột 30g.

Tỏi 10g.

Hành 5g.

Dầu vừng 10g.

Bột canh.

**Cách làm:**

Dưa chuột rửa sạch, cắt miếng. Cà rửa sạch cắt miếng. Thịt lợn rửa sạch, cắt miếng. Hành cắt đoạn. Tỏi bỏ vỏ giã nát. Để nồi nóng đổ dầu vào, phi hành cho thơm, rồi xào với thịt lợn đã ướp tỏi. Sau đó cho nước vào nấu sôi, bỏ các thứ nấu thêm chừng 20 phút là được. Dùng ăn thay thức ăn.

## CANH THỊT LỢN VÀ CẦN TÂY

### Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 100g.

Cần tây 100g.

Nấm hương 30g.

Gừng 5g.

Tỏi 10g.

Hành 10g.

Dầu vừng 10g.

Muối.

### Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch cắt miếng. Cần tây rửa sạch, cắt khúc. Nấm hương lựa sơ, bỏ cuống, cắt làm hai, rửa sạch. Gừng cắt lát, hành cắt đoạn. Tỏi bỏ vỏ, cắt lát. Để nồi nóng, đổ dầu vào, chờ dầu nóng, bỏ gừng, hành, tỏi vào phi cho thơm, bỏ thịt lợn vào xào tái. Sau đó cho tất cả vào nấu thành canh, đun với lửa nhỏ chừng 35 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

## CANH SÒ NẤU RÂU NGÔ

### Nguyên liệu:

Thịt sò 30g.

Râu ngô 50g.

Hành 10g.

Gừng 3g.

Muối vừa đủ.

**Cách làm:**

Thịt sò rửa sạch, cắt miếng. Râu ngô rửa sạch, bỏ vào túi vải. Gừng cắt lát, hành cắt khúc. Cho tất cả vào nồi nấu với nước hoặc nước gà luộc. Nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

## CANH RONG BIỂN VÀ HẠT BO BO

**Nguyên liệu:**

Rong biển 30g.

Bo bo 30g.

Dầu đậu tương 10g.

Gia vị.

**Cách làm:**

Rong biển rửa sạch, cắt thành sợi. Hạt bo bo rửa sạch. Rong biển xào tái với dầu ăn, rồi nấu chung với hạt bo bo đến chín nhừ. Nêm gia vị vừa ăn.

## CANH CÁ DIẾC NẤU VỚI VỪNG ĐEN

**Nguyên liệu:**

Cá diếc 1 con (300g).

Vừng đen 15g.

Hành, tiêu, gừng, gia vị.



**Cách làm:**

Cá làm sạch, lọc lấy thịt cho vào nấu với vừng đen, thêm hành, tiêu, gừng gia vị.

## CANH RONG BIỂN VỚI BÍ ĐAO

**Nguyên liệu:**

Rong biển 30g.

Bí đao 100g.

Lạc 50g.

Thịt lợn nạc 50g.

Gia vị vừa đủ.

**Cách làm:**

Cho cả 4 thứ trên nấu chung thành canh, nêm vừa ăn. Dùng trong bữa ăn liên tục 7 ngày.

## CANH CẢI BẮP, ĐẬU ĐỎ

**Nguyên liệu:**

Cải bắp 100g.

Đậu đỏ 15g.

Gừng 3g.

Hành 10g.

Dầu lượng thích hợp, muối vừa ăn.

**Cách làm:**

Cải bắp rửa sạch, cắt khúc. Đậu đỏ ngâm nước rửa

sạch. Gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, đổ vào nửa lít nước, bỏ đậu đỏ vào nấu 40 phút, sau đó bỏ cải bắp vào nấu chín, nêm muối là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

## CANH ỐC, CẦN TÂY

### Nguyên liệu:

Ốc đồng 50g.

Thịt lợn nạc 20g.

Cần tây 50g.

Đậu đỏ 15g.

Nấm hương 15g.

Gừng 3g.

Hành 10g.

Tỏi 10g.

Xì dầu 10g, dầu một lượng thích hợp.

### Cách làm:

Thịt ốc đồng rửa sạch, cắt miếng. Thịt lợn cắt miếng. Cần tây rửa sạch, cắt khúc. Đậu đỏ rửa sạch. Nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ cuống, cắt làm đôi. Dùng một nồi nấu đậu đỏ với 1 lít nước cho đậu chín. Lấy nồi khác để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ ốc, thịt, vào xào tái. Sau đó đổ đậu đã nấu chín cùng với nước vào nồi ốc, thịt. Cho cần tây, nấm hương, xì dầu vào, nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ hầm như là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

## CANH GIÁ, CẢI BỆ XANH, RONG BIỂN

### Nguyên liệu:

Giá 100g.

Cải bẹ xanh 100g.

Rong biển 50g.

Gừng 5g.

Hành 10g.

Muối, dầu.

### Cách làm:

Giá bỏ rễ, rửa sạch; cải bẹ xanh rửa sạch; rong biển rửa sạch; gừng cắt lát; hành cắt khúc. Để nồi nóng, đổ dầu vào chờ dầu sôi bỏ gừng, hành vào phi thơm. Rồi đổ 1 lít nước, nấu sôi, sau đó vặn nhỏ lửa trong 45 phút, nêm muối.

## CANH TỤY, HẠT SEN

### Nguyên liệu:

Tụy lợn 200g.

Thịt lợn nạc 50g.

Hạt sen tươi 50 hạt.

### Cách làm:

Tụy và thịt thái nhỏ trộn gia vị để ngấm. Hạt sen tươi bóc vỏ bỏ tâm cho vào nồi đun sôi với lượng nước vừa đủ. Cho thịt, tụy vào nước nấu sen đang sôi. Nấu chín, ăn cái uống nước.

## CANH LÁCH LỢN, RÂU NGÔ

### **Nguyên liệu:**

Lách lợn 1 chiếc.

Râu ngô 50g.

Gia vị, muối.

### **Cách làm:**

Lách lợn thái lát mỏng. Râu ngô thái nhỏ, rửa sạch nấu với 4 - 5 bát nước. Khi sôi cho thêm chút muối trắng hầm nhừ.

Dùng cho một ngày ăn làm hai bữa đối với bệnh nặng, bệnh nhẹ ăn một ngày 1 bữa.

Bệnh nhẹ dùng 1 chiếc lách lợn và 25g râu ngô với 3 bát nước.

Người bị bệnh tiểu đường, nấu canh lách lợn ăn liên tiếp trong 3 ngày liền (ăn trong bữa cơm) bệnh sẽ giảm, ăn luôn trong 2 tuần bệnh sẽ đỡ nhiều.

## CANH LÁCH LỢN, SINH ĐỊA

### **Nguyên liệu:**

Lách lợn 1 chiếc.

Sinh địa 150g (bệnh nhẹ dùng 1/2 lượng trên).

### **Cách làm:**

Sinh địa dùng các ngón tay cấu nhỏ, không dùng dao cắt thái vì kỵ sắt. Lách lợn thái phiến, hai thứ bỏ chung vào nồi nấu với 3 - 4 bát nước hầm. Khi chín mang ăn cả cái lẫn nước cùng với cơm.

Lách lợn, lách dê, lách bò đều có tác dụng chữa bệnh tiểu đường, khôi phục tạng tỳ; có khả năng điều tiết vận hoá đường máu. Insulin được điều chế từ lách lợn, bò, dê chữa bệnh rất hiệu nghiệm.

Râu ngô có tác dụng chữa tiểu đường và thông lợi.

Sinh địa, có ngoài tác dụng ức chế đường trong nước tiểu còn có khả năng bổ thận, hơn nữa sinh địa có thể ức chế các thức ăn có hydrat cacbon phân huỷ thành đường.

## CHƯƠNG VIII

# MÓN ĂN TỪ CÁC LOẠI ĐẬU CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### ĐẬU TƯƠNG NGÂM GIẤM

**Nguyên liệu:**

Đậu tương 100g.

100ml giấm.

**Cách làm:**

Đậu tương rửa sạch, sấy khô rồi đem ngâm với 100ml giấm trong 8 ngày. Mỗi ngày dùng 3 - 6 lần, mỗi lần 30 hạt đậu. Thuốc có tác dụng làm khỏe vị, bổ khí, dưỡng huyết và làm giảm đường huyết.

### ĐẬU PHỤ XÀO MƯỚP ĐẮNG

**Nguyên liệu:**

Đậu phụ 100g.

Mướp đắng 150g.

Dầu lạc và gia vị vừa đủ.

**Cách làm:**

Mướp đắng rửa sạch, bỏ ruột và hạt, thái miếng. Cho dầu lạc vào chảo đun nóng già rồi bỏ mướp đắng vào xào cho đến khi gần chín thì cho tiếp đậu phụ vào, đun to lửa khoảng 5 phút là được, nêm đủ gia vị, ăn nóng mỗi ngày 1 lần.

**Tác dụng:**

Thanh nhiệt, làm hết khát, hạ đường huyết, dùng cho người tiểu đường thuộc thể tảo nhiệt (miệng khô, họng khát, gầy yếu, đại tiện táo, hay có cảm giác sốt nhẹ về chiều).

## ĐẬU ĐEN NGÂM HOÀNG TINH

**Nguyên liệu:**

Đậu đen                    30g.

Hoàng tinh                30g.

Mật ong                    10g.

**Cách làm:**

Đậu đen và hoàng tinh rửa sạch rồi đem hầm kỹ trong 2 giờ, cho mật ong vào khuấy đều là được. Ăn mỗi ngày 2 lần, mỗi lần một bát nhỏ.

**Tác dụng:**

Làm giảm mỡ máu và hạ huyết áp, dùng cho người bị bệnh tiểu đường thể chất hao gầy, ăn nhiều mau đói.

## ĐẬU PHỤ XÀO NẤM RƠM

### Nguyên liệu:

Đậu phụ 200g.

Nấm rơm 100g.

Dầu đậu tương và gia vị vừa đủ.

### Cách làm:

Đậu phụ thái miếng, nấm rơm rửa sạch. Cho dầu đậu tương vào chảo đun nóng già rồi cho đậu phụ và nấm vào xào to lửa một lát là được, nêm gia vị vừa đủ, ăn nóng.

### Tác dụng:

Trừ mỡ giảm béo, rất thích hợp cho những người bị bệnh tiểu đường béo bệu, cao huyết áp và bệnh lý động mạch vành tim.

## ĐẬU PHỤ XÀO CẢI XOĂN

### Nguyên liệu:

Đậu phụ khô 100g.

Rau cải xoăn 500g.

Dầu đậu tương và gia vị vừa đủ.

### Cách làm:

Đậu phụ thái miếng, rau cải rửa sạch cắt đoạn. Đem xào hai thứ với dầu đậu tương, chế đủ gia vị, dùng làm thức ăn hằng ngày. Dùng cho người bị bệnh tiểu đường khả năng tiêu hóa kém, hay táo bón.



## BIỂN ĐẬU XÀO THỊT LỢN NẠC

### Nguyên liệu:

Biển đậu 100g.

Cà chua 150g.

Thịt lợn nạc 50g.

Dầu đậu nành 10g.

Xì dầu và gia vị vừa đủ.

### Cách làm:

Cà chua rửa sạch, bổ nhỏ; thịt lợn thái miếng. Biển đậu loại bỏ gân xơ, bẻ đoạn, rửa sạch. Đổ dầu đậu nành vào chảo, đun nóng già rồi cho thịt lợn vào xào trước. Sau đó bỏ biển đậu và gia vị, đun nhỏ lửa cho đến khi mềm thì cho cà chua vào, đun to lửa, đảo đều tay một lát là được, ăn nóng.

### Tác dụng:

Dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường có biểu hiện miệng khô họng khát, hay chóng mặt buồn nôn, khả năng tiêu hóa và hấp thụ kém.

## ĐẬU RỰA XÀO CẢI BÈ

### Nguyên liệu:

Đậu rựa (lực đậu) 800g.

Cải bẹ 50g.

Một ít gừng tươi.

Dầu vừng hoặc dầu lạc và gia vị vừa đủ.

**Cách làm:**

Đậu rửa bỏ hai đầu và gân xơ, bẻ nhỏ, rửa sạch; rau cải loại bỏ tạp chất, rửa sạch và thái vụn, gừng tươi băm nhỏ. Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi bỏ đậu rửa vào trước, rau cải vào sau, xào chín cùng với gia vị cho đến khi mềm là được.

**Tác dụng:**

Dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường, ho khan, suy nhược cơ thể, suy dinh dưỡng.

## UỐNG BIỂN ĐẬU

**Nguyên liệu:**

Mộc nhĩ đen      60g.

Biển đậu          60g.

**Cách làm:**

Hai thứ sấy khô, tán thành bột mịn đựng trong lọ kín dùng dần. Uống mỗi ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 9g.

**Tác dụng:**

Kiện tỳ dưỡng huyết, làm giảm đường huyết, dùng thích hợp cho những người bị tiểu đường.

## BÍ ĐỎ HÂM ĐẬU XANH

**Nguyên liệu:**

Bí đỏ              450g.

Đậu xanh        200g.

**Cách làm:**

Bí đỏ rửa sạch gọt vỏ, bỏ ruột và hạt, thái miếng. Đậu xanh đãi sạch rồi cho vào nồi hầm cùng với bí đỏ cho thật nhừ, nêm đủ gia vị, ăn vài lần trong ngày.

**Tác dụng:**

Thanh nhiệt và làm hết khát, dùng rất tốt cho những người bị bệnh tiểu đường.

## TÀU HŨ KHO TƯỚNG

**Nguyên liệu:**

3 miếng tàu hũ.

4 miếng hamburger chay.

1 muống canh tương đậu cay.

1 muống canh rượu Tây Ban Nha.

Hành lá.

Gừng, tỏi băm nhỏ.

- 1/5 muống cà phê bột bắp pha với 1 muống canh nước lã.

**Cách làm:**

Cắt tàu hũ ra từng miếng hình chữ nhật và để ra rổ cho ráo nước. Bắc chảo lên và cho vào 3 muống cà phê dầu oliu. Khi dầu vừa nóng thì cho gừng, tỏi và hành lá đã băm nhỏ vào cho thơm. Sau đó cho hamburger chay (bẻ nhỏ ra) và tương đậu cay vào chảo. Tiếp theo cho tàu hũ vào. Đợi cho vừa sôi lên thì vặn lửa nhỏ lại, nấu thêm khoảng 3 phút.

---

Cho dung dịch bột bắp đã pha chế và trộn lên cho đến khi sệt lại là xong. Lấy ra để lên đĩa và rắc lên trên mặt một ít hành lá cắt nhỏ.

## ĐẬU HŨ NHỒI THỊT VÀ DĂM BÔNG

### Nguyên liệu:

4 miếng đậu hũ trắng.

50g nấm rơm búp.

1 muống canh bột năng.

100g thịt nạc dăm.

100g dăm bông

- Mùi tàu, tiêu, muối, đường, bột ngọt, 4 tép tỏi, dầu ăn, xì dầu.

### Cách làm:

#### *Chuẩn bị:*

- Đậu hũ trắng: Nhúng qua nước sôi 5 phút để ráo và nguội, cắt đậu hũ làm hai theo chiều xéo, dùng dao tách làm hai (đừng làm đứt), lớp trên mỏng, lớp dưới dày.

- Nấm rơm: Gọt chân sạch, ngâm với bột năng trong nước lạnh 10 phút, rửa sạch, thái sợi nhuyễn.

- Thịt nạc dăm: Rửa sạch, thái mỏng, băm nhuyễn

- Dăm bông thái sợi nhuyễn.

- Mùi tàu: Nhặt, rửa sạch để ráo.

- Tỏi: Đập dập, bóc vỏ, băm nhuyễn.

### *Chế biến:*

- Trộn chung: Nấm, thịt, dăm bông, tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi băm cho nhân vào giữa miếng đậu hũ (ít nhân), đem hấp với lửa nhỏ khoảng 10 phút.

- Đun chảo nóng, sau đó cho 1 muống xúp dầu ăn, sau đó 1 muống xúp tỏi băm vào phi vàng, cho tiêu, đường, muối, 4 muống canh nước dùng, 1 muống cà phê bột năng vào cho sanh sánh, nấu cho sôi, rồi chế lên mặt đậu hũ hấp.

## **CANH ĐẬU HŨ NON NẤU NGHÊU**

### **Nguyên liệu:**

Nghêu: Số lượng tùy thích.

Đậu hũ non.

Lá hẹ, gia vị.

### **Cách làm:**

Nghêu cạy vỏ, lấy thịt. Đậu hũ non cắt miếng vừa ăn, chiên vàng hai mặt. Khi nào ăn mới chiên, nếu chiên sớm không ngon. Hẹ cắt khúc. Phi hành tỏi cho thơm, cho nghêu vào xào nhanh tay với lửa lớn và chỉ xào tái, không cần chín, cho nghêu ra bát, cho nước vào nồi nấu tiếp. Nước sôi nêm lại vừa ăn.

Khi nào ăn thì cho đậu hũ, nghêu và hẹ vào, nước sôi trở lại thì nhắc xuống, múc ra bát, rắc thêm chút bột tiêu lên.

## ĐẬU BẮP TRỘN CÀ CHUA

### Nguyên liệu:

500g đậu bắp.

300g cà chua.

1 tép tỏi, một ít hành lá, dọc hành.

Nước mắm, hạt nêm, đường, dầu ăn.

### Cách làm:

Đậu bắp chọn quả non, rửa sạch, cắt bỏ cuống, sau đó thái khúc vừa ăn.

Nếu quả ngắn và nhỏ, chỉ cần dùng dao khứa nhẹ.

Cho đậu bắp vào hấp chín.

Cà chua băm nhỏ khoảng 150g, phần còn lại thái miếng.

Đun nóng dầu, cho dọc hành và tỏi vào phi thơm. Sau đó, cho cà chua băm vào xào, nêm nước mắm, hạt nêm, đường. Nhấc xuống, để nguội. Trộn đều cà chua, đậu bắp, sốt cà, hành lá, bày ra đĩa.

## ĐẬU TRỘN HỖN HỢP

### Nguyên liệu:

Đậu hũ tươi 200g.

Nấm rơm búp 100g.

Cà chua 4 quả.

Bột cari 1 gói.

Dừa khô nạo sẵn 200g.

Sả	2 muống
Củ kiệu	8 củ.
Giá sống	100g.
Bún	1kg.
Rau răm	6 cọng nhỏ.

- Dầu ăn, đường, bột ngọt, tiêu giã nhỏ, muối, nước tương... mỗi thứ một ít.

### **Cách làm:**

#### *Chuẩn bị:*

Đậu hũ thái miếng khoảng 1cm, ướp muối, tiêu, bột ngọt... đem chiên vàng đều. Nấm rơm cạo rửa sạch. Cà chua bỏ hạt băm nhỏ. Củ kiệu thái mỏng, sả ớt băm nhuyễn, giá nhặt rửa sạch nhúng qua nước sôi, dứa khô vắt lấy nước cốt và nước loãng để riêng.

#### *Chế biến*

- Đun chảo dầu ăn sôi thì lần lượt phi vàng củ kiệu, sả ớt, rồi cho cà chua, bột cari, màu, đường, bột ngọt, tiêu, muối, nước tương, nước loãng dứa khô, đun sôi 10 phút cho đậu hũ đã chiên, nấm rơm. Nêm vừa ăn, gắp nhắc ra cho nước cốt dứa khô vào.

Ăn kèm với bắp chuối, giá, bún, xà lách, rau thơm và rau răm thái nhỏ. Chấm nước tương chanh ớt.

## **ĐẬU ĐŨA XÀO**

### **Nguyên liệu:**

400g đậu đũa tươi.

1 muống xúp bơ sạch.

- 1/4 quả óc chó (loại quả trồng ở miền Bắc) xắt nhỏ.

1 muống rau húng quế băm nhuyễn.

Gia vị các loại.

### **Cách làm:**

#### *Chuẩn bị:*

Rửa sạch đậu, cắt khúc vừa ăn. Luộc đậu khoảng 3 phút. Để lửa lớn cho đậu vẫn giòn và xanh. Đổ ra rổ, xả lại với nước lạnh. Để ráo nước.

Trộn bơ với quả óc chó xắt nhỏ. Xào với lửa vừa khoảng 4 phút hoặc cho đến khi quả óc chó vàng lại. Cho đậu đã vào, đảo đều. Đun cho thật nóng. Nêm lại gia vị cho vừa ăn.

## **ĐẬU HŨ XỐT ĐẶC BIỆT**

### **Nguyên liệu:**

Đậu hũ	2 miếng.
Đậu tibo	20g.
Đậu Hà Lan	20g.
Nấm rơm	30g.
Cà rốt	20g (cắt hạt lựu).
Thịt lợn xay	50g.
Bún tàu	10g.
Nấm mèo	10g.
Thịt tôm băm nhuyễn	20g.



Tôm sú                    50g (cắt hạt lựu).

Gia vị: Bột nêm, dầu điều, dầu hào, gừng, tương ớt, muối, đường.

**Cách làm:**

Đậu hũ chẻ đôi, nạo hình tròn ở giữa miếng đậu hũ cắt đôi. Trộn hỗn hợp thịt lợn xay, bún tàu, nấm mèo, thịt tôm băm nhuyễn thêm gia vị vừa ăn, sau đó vo tròn đặt vừa vào miếng đậu hũ. Dem hấp khoảng 15 phút. Trong thời gian hấp, dùng chảo phi hành, tỏi và gừng cho thơm rồi cho một tách nước xúp trộn với dầu hào, tương ớt, tôm, cà rốt, đậu vào. Thêm một ít bột năng khuấy cho sệt.

Lấy đậu hũ đã hấp cho vào đĩa và đổ nước sốt lên. Dùng nóng (ăn kèm với cơm trắng rất ngon).

## TÀU HŨ KHO NƯỚC DỪA

**Nguyên liệu:**

3 miếng tàu hũ.

1 hộp măng.

3 hộp (khoảng 425g) nước dừa tươi.

2 muống canh bột nấm đông cô.

5 tép tỏi.

1 muống canh đường.

8 quả trứng gà.

### **Cách làm:**

Cắt tàu hũ ra từng miếng nhỏ và để ra rổ cho ráo nước. Bắc chảo lên và chiên tàu hũ cho đến khi giòn bên ngoài. Cắt măng ra thành từng miếng nhỏ vừa ăn. Luộc trứng cho chín và bóc vỏ. Bắc nồi lên bếp, khi nồi vừa nóng cho vào 1 muống canh đường, khi đường vừa vàng thì cho vào nồi 3 hộp (425g) nước dừa tươi. Đợi cho nước dừa vừa sôi lên thì đập 5 tép tỏi cho vào nồi cùng với trứng, măng và 2 muống canh bột nêm.

Vặn lửa nhỏ lại, nấu thêm khoảng 15 phút cho trứng và măng thấm nước nêm. Cho tàu hũ vào và tắt lửa. Dùng đũa nhấn tàu hũ xuống cho thấm nước nêm. Lấy ra cho vào tô. Nếu thích bạn có thể dùng món tàu hũ kho nước dừa này với dưa leo và dưa cải chua thì bữa cơm sẽ ngon hơn.

## **ĐẬU HŨ TRÚC LÂM**

### **Nguyên liệu:**

3 miếng tàu hũ non.

300g thịt nạc dăm.

50g củ năng.

3 cái nấm đông cô.

2 lòng trắng trứng gà.

Tôm tươi 50g.

Sò điệp khô 1 con.

Rượu Thiệu Hưng Trung Quốc.

Dưa leo, cà rốt, tóc tiên (rong biển), cải thìa, cà bi, nấm hộp.

**Cách làm:**

Tàu hũ non trần qua nước sôi, để nguội vắt khô. Trộn tàu hũ với lòng trắng trứng đem xay nhuyễn, chia làm đôi. Lấy một nửa đem nặn hình tròn hấp chín đặt vào đĩa tròn.

Thịt lợn xay nhuyễn trộn với củ năng, nấm đông cô, sò điệp khô, một chút hạt nêm rồi đem hấp chín thành bánh hình tròn dày 1,5cm.

Đặt thịt chín lên tàu hũ đã hấp chín. Lấy nửa phần tàu hũ còn lại láng bề mặt.

## ĐẬU HŨ CHIÊN XÙ

**Nguyên liệu:**

Xương lợn.

Đậu phụ tươi.

Trứng gà.

Bột mì.

Bột xù.

Gia vị.

Dầu chiên.

**Cách làm:**

Nước dùng: Nấu 300g xương lợn với 2 lít nước, cho 1

muỗng cà phê muối và 100g hành tây. Hầm nhỏ lửa lấy 1,5 lít nước dùng, vớt bỏ xương, hành. Nấu sôi nhỏ lửa nước dùng trên bếp.

Đậu phụ tươi cắt miếng vuông, gọt sữa lại miếng đậu cho tròn. Thả đậu phụ luộc trong nước dùng, đậu sẽ nở xốp ra từ từ. Đậu vừa nở khoảng gấp rưỡi là dùng vớt vớt ra ngay, để lâu đậu sẽ nát. Để đậu vào một cái rá cho khô nước.

Lưu ý: Tùy chất lượng đậu tươi, đậu mới nở đẹp hay không, nếu không đậu chỉ vỡ ra chứ không nở xốp.

Đánh tan 1 quả trứng gà, cho từ từ vào từng ít bột mì (trong khoảng 1 đến 2 hoặc 3 muỗng xúp), khuấy cho hỗn hợp bột trứng vừa đặc là được, nêm vào chừng 1/4 muỗng cà phê muối tiêu, khuấy đều. Cho ít bột xù ra một đĩa nhỏ. Chuẩn bị chảo đáy trũng, lượng dầu phải đủ ngập viên đậu.

Nhúng từng viên đậu đã luộc vào bột trứng rồi lăn qua bột xù, thả vào chảo dầu chiên cho vàng đều và giòn bên ngoài là dùng vớt lưới xúc ra nhẹ tay. Có thể dùng kèm tương ớt, tương ngọt.

## CÀ DỒN ĐẬU PHỤ

### Nguyên liệu:

10 trái cà chua chín cây.

2 tai nấm mèo loại lớn.

100g nấm rơm búp loại trong hộp.

3 miếng đậu hũ trắng.

1/2 gói bún tàu (25g), bột gạo.

1 ít tỏi tây, mùi tàu.

- Tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương, dầu ăn.

### **Cách làm:**

**Cà chua:** Rửa sạch, cắt ra khoảng 1/3 trái cà kể từ cuống xuống, cắt theo vòng tròn trái cà, dùng làm nắp, đỡ nắp cà ra móc bỏ ruột, rửa lại, để ráo nước.

**Đậu hũ:** Bóp nhuyễn.

**Nấm mèo:** Ngâm nước cho nở, rửa sạch, băm nhuyễn.

**Bún tàu:** Ngâm mềm, vớt lên ráo, cắt ngắn, để ráo nước.

**Tỏi tây:** Phần trắng băm nhuyễn, phần xanh rửa hoa, lá.

**Nấm rơm búp:** Cắt làm hai, thấm cho ráo nước, băm nhỏ.

Nhân trộn chung đậu hũ, bún tàu, nấm mèo, tỏi tây băm, nấm rơm, bột gạo, tiêu, muối, đường, bột ngọt, nước tương nếm cho nhân vừa ăn.

Đồn nhân vào ruột cà, lấy nắp đậy lại, cột chỉ vòng quanh.

Chảo dầu nóng, cho chút tỏi tây băm nhuyễn xào cho thơm. Cho cà vào chiên cho vàng đều với lửa riu riu. Cho thêm chút nước, nêm gia vị cho vừa ăn.

Nhấc xuống cho cà ra đĩa, cắt bỏ chỉ cột cà, rắc thêm tiêu, mùi tàu, tỏi lá rửa hoa, lên mặt cho thơm và đẹp.

Món này dùng chung với cơm và nước tương.

## ĐẬU HŨ XÀO NẤM

### Nguyên liệu:

- 2 miếng lớn đậu hũ trắng.
- 4 tai nấm đông cô (hoặc nấm mèo).
- 1 trái cà chua.
- 1 củ cải muối nhỏ.
- 1 muỗng canh bột năng.
- 2/3 chén nước dùng.
- 1 cây tỏi tây.
- 1 muỗng canh dầu hào chay.
- 2 muỗng cà phê muối.
- 1 muỗng cà phê đường.

### Cách làm:

Đậu hũ (đậu phụ) cắt miếng vuông vừa ăn, cho vào nồi nước đang sôi luộc chín, vớt ra cho vào đĩa sâu lòng.

Nấm đông cô ngâm nước ấm cho mềm, rửa sạch thái hạt lựu.

Cà chua rửa sạch thái hạt lựu.

Củ cải muối thái sợi rửa sạch nước cho bớt mặn.

Tỏi tây rửa sạch thái nhỏ.

Bắc chảo lên bếp cho dầu ăn và tỏi tây vào phi thơm, cho nấm, cà chua, củ cải vào xào chín, sau đó cho 2/3 chén nước vào nấu sôi, nêm muối, đường vừa ăn.

Cho một ít bột năng pha loãng với nước vào để hỗn hợp sánh lại. Sau cùng chan hỗn hợp nước xốt lên đậu hũ là dùng được.

## CHƯƠNG VIII

# MÓN ĂN TỪ KHỔ QUA CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

## KHỔ QUA NẤU NƯỚC UỐNG

Dùng trái, mỗi ngày nấu ăn khoảng 2 trái bỏ hết hạt. Nếu dùng dây, chọn dây có cả lá còn bánh tẻ, phơi khô dùng khoảng 10 - 20g mỗi ngày nấu nước uống thay nước trà.

## CANH MƯỚP ĐẮNG NHỒI THỊT

**Nguyên liệu:**

Mướp đắng.

Thịt nạc.

Nấm với lượng vừa đủ.

**Cách làm:**

Mướp đắng đã móc bỏ ruột, thịt nạc băm nhỏ. Nhồi vào quả mướp. Cho vào nồi nấu, thêm nấm, gia vị vừa đủ.

**Tác dụng:**

MƯỚP ĐẮNG TRỊ TIỂU ĐƯỜNG. Thịt nạc không phải kiêng.  
Nấm thông khí huyết, giảm biến chứng.

## DƯA HẦU VỚI KHỔ QUA

**Nguyên liệu:**

Vỏ dưa hấu	150g.
Khổ qua (mướp đắng)	50g.
Bí đao	50g.

**Cách làm:**

Vỏ dưa hấu gọt bỏ vỏ xanh, thái vụn; khổ qua và bí đao đều gọt vỏ bỏ ruột rồi thái vụn. Tất cả cho vào máy ép lấy nước, có thể cho thêm chút đường phèn, hòa tan rồi dùng làm nước giải khát.

**Tác dụng:**

Thanh nhiệt, giải khát, rất tốt cho những người bị tiểu đường, mụn nhọt, viêm đường tiết niệu, béo phì... Theo y học cổ truyền, khổ qua vị đắng, tính lạnh, có công dụng thanh nhiệt, giải độc, làm sáng mắt. Nghiên cứu hiện đại đã chứng minh, khổ qua có khả năng làm hạ đường huyết ở những bệnh nhân bị tiểu đường. Bí đao vị nhạt, tính lạnh, có công dụng thanh nhiệt, hóa đàm, giải khát, lợi thủy, tiêu thũng, giúp cơ thể trở nên thon thả, da dẻ tươi sáng.



## GỎI MƯỚP ĐẮNG

### Nguyên liệu:

2 quả mướp.

150g thịt nạc.

Tôm và vừng đen một lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Mướp đắng bỏ ruột, cắt lát. Thịt nạc thái chỉ, tôm, vừng đen. Trộn đều hỗn hợp trên. Có thể dùng ăn ngay. Trong món ăn này thịt nạc và tôm không phải kiêng. Tiểu đường do âm suy, vừng đen lại có tác dụng bổ âm.

## BÀI THUỐC ĐƠN GIẢN TỪ KHỔ QUA

### Nguyên liệu:

Khổ qua 100g

Dầu, muối mỗi thứ với lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Khổ qua rửa sạch, bỏ ruột, xắt thẳng dạng miếng. Cho dầu vào chảo đun sôi, cho khổ qua vào xào đến chín, nêm muối.

### Cách dùng:

Mỗi ngày dùng 3 lần, liên tục dùng 10 ngày, sẽ có tác dụng giảm lượng đường huyết.

## KHỔ QUA NẤU TRAI

### Nguyên liệu:

Khổ qua 250g.

Trai 100g.

### Cách làm:

Trai ngâm sạch, luộc lấy nước và thịt đem nấu canh với khổ qua.

# CHƯƠNG IX

## MÓN ĂN TỪ ỐC

### ỐC BUNG CỬ CHUỐI

**Nguyên liệu:**

Ốc bươu, ốc nhồi.

Thịt lợn ba chỉ.

Đậu phụ rán.

Củ chuối hột non.

Nghệ già nhỏ vắt lấy nước.

Dọc mùng, quả khế, gia vị, mẻ, mắm tôm.

**Cách làm:**

Ngâm ốc trong nước gạo cho ra hết nhờn, rửa sạch, khêu lấy dầu, bỏ ruột. Thịt lợn thái mỏng. Ướp ốc và thịt với mẻ và nước nghệ. Dọc mùng tước vỏ, thái lát bóp muối. Củ chuối thái mỏng, ngâm nước cho ra hết nhựa rồi cho vào nồi ninh nhừ. Sau cùng cho hết các thứ vào, nêm mắm muối. Nấu chín và ăn vào bữa cơm hàng ngày.

Món ốc bung củ chuối này có mùi vị đặc biệt đậm đà, có cứng có mềm, hơi chua hơi chát, hơi cay hơi nhạt. Vị thuốc chính là ốc bươu và củ chuối. Ốc vị nhạt, tính hàn,

không độc, dùng để trừ thấp nhiệt, tiêu thũng, thông lâm (sỏi), con ốc và nước ốc dùng để giải độc rượu; trị bệnh tiểu đường. Củ chuối hột chất có tác dụng trị tiêu khát. Thịt lợn, đậu phụ là những chất protit thông dụng. Mùi vị của món ăn này rất hấp dẫn, đặc biệt làm giảm cảm giác khát nước, đói bụng của người mắc bệnh tiểu đường.

## ỐC BƯƠU NẤU CHUỐI XANH ĐẬU HŨ

### Nguyên liệu:

1kg ốc bươu.

500g chuối tiêu xanh.

300g đậu hũ chiên.

200g thịt ba rọi.

1 muống canh mễ.

1 nhánh nghệ nhỏ.

1 trái khế.

Hành, tỏi, tía tô, ớt.

Nước mắm, muối, mắm tôm, dầu hoặc mỡ nước.

### Cách làm:

Chọn ốc mập, ngâm trong nước gạo khoảng 12 tiếng đồng hồ, vớt ra rửa sạch, nhể lấy ruột ốc ra, bóc bỏ đường phân, bóp muối rửa sạch, rửa lại nước nóng cho thật sạch nhất, để ráo.

Chuối xanh tước bỏ vỏ, cắt khúc khoảng 3cm, chẻ làm 4 ngâm vào nước có pha giấm để chuối không bị đen.

Đậu hũ chiên cắt miếng vuông vừa ăn. Hành nhạt rửa sạch, cắt khúc. Tía tô nhạt rửa sạch cắt nhỏ. Nghệ cạo vỏ, giã nhuyễn, cho chút nước vào vắt lấy nước. Mẻ nghiền nát, lọc bỏ bã. Tỏi băm nhuyễn. Mắm tôm nghiền, lọc bỏ bã.

Ốc ướp với 1/2 muống mắm tôm, 1/3 muống nước nghệ, 1/2 muống mẻ, nước mắm, tỏi để khoảng 20 phút.

Thịt ba rọi rửa sạch, cắt lát mỏng, ướp với mắm tôm, nước nghệ, mẻ, liều lượng giống như ốc nhưng để riêng.

Cho hành, mỡ vào chảo phi thơm, để thịt vào xào săn, trút ra. Cho thêm hành, mỡ vào phi thơm để ốc vào xào lửa to, đảo nhanh tay. Khi ốc vừa săn trút ra ngay cho tiếp chuối, mắm, muối, nước nghệ trộn đều cho ngấm. Chế nước sôi vừa đủ rồi cho khế, thịt vào để sôi thêm 15 - 20 phút. Sau đó để đậu hũ vào, cho sôi thêm vài phút. Khi thịt chín mềm, đậu hũ ngấm, trút ốc vào cho sôi lại, nêm vừa ăn, cho hành, tía tô nhắc xuống.

Món này ngon khi ốc ăn giòn, không dai, chuối, đậu chín mềm không nát, nước sánh có màu vàng của nghệ, vị ngọt đậm đà vừa ăn, thơm mùi tía tô.

# CHƯƠNG XI

## CÁC MÓN XÀO CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### CÂN TÂY XÀO ĐẬU PHỤ

#### Nguyên liệu:

Rau cần 100g.

Đậu phụ 100g.

Thịt lợn nạc 30g.

Nấm hương 30g.

Gừng 3g.

Hành 10g.

Xì dầu 10g.

Tỏi 10g.

Dầu ăn lượng thích hợp.

#### Cách làm:

Rau cần rửa sạch, cắt khúc, đậu phụ cắt miếng. Thịt lợn nạc cắt miếng. Nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ rễ, cắt nhỏ. Gừng cắt lát. Hành cắt khúc. Tỏi cắt lát. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào

phi thơm, rồi cho tất cả các thứ vào xào chín là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, dùng lúc đói bụng.

## CÀ TÍM XÀO TỎI

### Nguyên liệu:

Tỏi 30g.

Cà tím 200g.

Hành 10g.

Muối 5g.

Xì dầu lượng thích hợp.

### Cách làm:

Tỏi bỏ vỏ. Cà rửa sạch, cắt miếng, dùng lửa lớn hấp chín. Sau đó lấy ra bỏ cà vào trộn đều với tỏi đã đảo sơ với dầu mè, nêm ít xì dầu là được.

## MỘC NHĨ XÀO TỎI

### Nguyên liệu:

Mộc nhĩ 40g.

Tỏi 15g.

Gừng 5g.

Dầu vừng.

### Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm nước, bỏ rễ, thái nhỏ. Tỏi bỏ vỏ, cắt lát, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào,

chờ dầu nóng bỏ tỏi, gừng, hành vào phi thơm, cho mộc nhĩ vào xào chín là được. Khi ăn rắc thêm bột tiêu. Mỗi ngày ăn một lần.

## HỦ TIẾU XÀO RAU CẢI

### Nguyên liệu:

Hủ tiếu	500g.
Đậu hũ	1 miếng.
Nấm đông cô tươi	20g.
Nấm bào ngư	30g.
Cải thìa	50g.
Cà chua	50g.
Bông cải xanh	50g.
Đậu que	30g.
Nước dùng rau cải	300ml.
Bột bắp	10g.
Dầu hào chay, tương ớt, xì dầu, đường, tỏi.	
Ớt cắt sợi, mùi tàu, tiêu.	

### Cách làm:

Nấm, cải thìa, cà chua, bông cải, đậu que rửa sạch cắt miếng. Phi tỏi thơm rồi xào tất cả hỗn hợp rau ở trên và cho nước dùng vào. Nêm gia vị vừa ăn và cho bột bắp làm nước sốt. Hủ tiếu áp chảo vàng giòn. Cho hủ tiếu ra đĩa, rưới sốt rau cải trên mặt rồi trang trí với ớt cắt sợi, mùi tàu và bột hạt tiêu. Dùng nóng với tương ớt.



## MĂNG XANH XÀO

### Nguyên liệu:

900g măng xanh.

2 miếng tàu hũ.

1 muống cà phê dầu hào chay.

1 muống cà phê dầu mè.

1 muống cà phê dầu oliu.

### Cách làm:

Măng cắt ra từng khúc dài khoảng 3cm, rửa sạch để cho ráo nước. Cắt tàu hũ ra từng miếng hình chữ nhật và để cho ráo nước. Nấu một nồi nước sôi vừa đủ để nước ngập lên mặt khi bỏ măng vào. Tắt lửa khi nước sôi, bỏ măng vào ngâm trong nước khoảng 2 phút thì để măng ra cho ráo nước. Bắc chảo lên và bỏ vào 2 muống cà phê dầu oliu. Khi dầu vừa nóng thì bỏ tàu hũ vào chiên sơ. Kế đến bỏ măng vào xào lên cho đều, thêm vào 1 muống cà phê dầu hào chay, 1 muống cà phê dầu mè và xào lên cho đều khoảng 1 phút là có thể cho ra đĩa và ăn được.

## BÔNG HẸ XÀO

### Nguyên liệu:

2 miếng tàu hũ.

450g bông hẹ xanh.

1 muống cà phê bột nấm đông cô.

### **Cách làm:**

Bông hẹ cắt ra từng khúc dài khoảng 3cm, rửa sạch để ra rổ cho ráo nước. Cắt tàu hũ ra từng miếng hình chữ nhật và để ra rổ cho ráo nước. Bắc chảo lên, cho vào 2 muỗng cà phê dầu oliu. Khi dầu vừa nóng thì cho tàu hũ vào chiên sơ. Sau đó cho bông hẹ vào xào lên cho đều, nêm vào 1 muỗng cà phê bột nấm đông cô. Nếu không có bột nấm đông cô, có thể thay thế vào 1/2 muỗng cà phê muối và 1/2 muỗng cà phê đường.

## **CỦ SEN XÀO TÔM**

### **Nguyên liệu:**

300g củ sen.

200g tôm sú tươi.

1 củ hành tây nhỏ, rửa sạch, cắt múi.

Hành lá nhặt rửa sạch, cắt khúc.

Muối, đường, dầu ăn, nước mắm, dầu hào.

### **Cách làm:**

Củ sen giòn, có vị bùi khá hấp dẫn. Bạn có thể chế biến thành món xào theo hướng dẫn dưới đây:

Củ sen gọt sạch, ngâm với nước pha chanh khoảng 15 phút cho trắng và hết mùi bùn. Cắt miếng dày 1cm.

Tôm sú bóc vỏ, chừa đuôi, xẻ lưng, rút bỏ chỉ đen sau đó đem ướp với chút muối, đường.

Luộc củ sen khoảng 10 phút cho mềm vừa, vớt ra. Ngâm củ sen trong nước đá lạnh để giữ được độ giòn.

Xào hành tây vừa thơm, cho tôm vào. Nêm dầu hào, nước mắm, tôm vừa đổi màu là được.

Cho củ sen vào đảo đều tay, nêm lại gia vị cho vừa ăn.

## CHƯƠNG XII

# MỘT SỐ MÓN CHÁO CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### CHÁO ĐỊA CỐT BÌ

**Nguyên liệu:**

Địa cốt bì 30g. Tang bạch bì 15g.

Mạch đông 15g. Bột mì 100g.

**Cách làm:**

Sắc 3 vị thuốc, bỏ bã, lấy nước, thêm bột mì nấu thành cháo loãng. Món này dùng khi người bệnh cảm thấy khát.

**Tác dụng:**

Thanh phế, sinh tân, chỉ khát. Dùng chữa bệnh đái đường. Ăn nhiều, cũng có tác dụng giảm cân.

### CHÁO THIÊN HOA PHẤN

**Nguyên liệu:**

Thiên hoa phấn 30g.

Gạo tẻ 100g.

**Cách làm:**

Sắc thiên hoa phấn, bỏ bã lấy nước, thêm gạo nấu cháo. Món này ăn tùy ý.

**Tác dụng:**

Thanh phế, chỉ khát, sinh tân dịch. Dùng chữa bệnh tiểu đường, ho do nhiệt tà phạm phế. Món này có thể dùng tùy ý.

## CHÁO MĂNG

**Nguyên liệu:**

Măng tre tươi      1 cái.

Gạo tẻ              100g.

**Cách làm:**

Măng đem bóc vỏ, thái lát, nấu cháo với gạo. Mỗi ngày ăn 2 lần.

**Tác dụng:**

Thanh phế trừ nhiệt, lợi thấp. Dùng chữa các bệnh tiểu đường, tiêu chảy lâu ngày, kiết lỵ kéo dài, bệnh trĩ.

## CHÁO CỦ CẢI

**Nguyên liệu:**

Củ cải tươi        250g.

Gạo tẻ              100g.

**Cách làm:**

Rửa sạch củ cải, thái nhỏ, thêm gạo nấu cháo, hoặc giã củ cải lấy nước nấu cháo. Ăn nóng, điểm tâm.

**Tác dụng:**

Tiêu đờm, giảm ho, giúp tiêu hoá tốt, lợi cách (làm vùng cách mạc dễ chịu). Dùng chữa bệnh tiểu đường và viêm khí quản mãn tính ở người cao tuổi.

*Chú ý:*

Khi ăn cháo củ cải, không nên dùng Thủ ô, Địa hoàng. Người tì vị hư hàn không nên ăn.

## CHÀO GÀ VÀ ĐẬU

**Nguyên liệu:**

2 muống canh dầu ăn.

8 phần dưới đùi gà.

3 muống cà phê muối.

1/4 muống cà phê tiêu đen xay.

1 củ hành cắt lát mỏng.

1 củ cải, gọt vỏ cắt thành miếng hình khối dày 1,25cm.

2 muống canh bột cà chua

1 muống cà phê ớt cựa gà.

1,5 muống cà phê thìa là xay.

1/8 muống cà phê ớt cayen.

6 cốc nước.

3 củ cà rốt cắt thành miếng 0,6cm.

1/3 tách đậu được đóng hộp.

1/2 tách lá mùi tây ép mỏng..

1/3 tách cháo bột gạo.

### **Cách làm:**

Sử dụng một cái chảo chiên lớn hay một cái lò kiểu Hà Lan, đun nóng dầu bằng nhiệt độ vừa phải. Rãi 1/2 muỗng cà phê muối và tiêu lên gà, đặt gà lên chảo và chiên cho vàng, tất cả khoảng 8 phút. Sau đó, lấy ra, đổ tất cả vào ngoài trừ 1 muỗng canh mỡ. Hạ lửa thấp vừa phải.

Cho hành và củ cải vào nấu khoảng 3 phút, quấy đều tay. Cho bột cà chua, ớt cựa gà, thì là, ớt cayen và 1/4 muỗng cà phê muối. Nấu trong khoảng 1 phút. Cho 4 cốc nước vào và quấy cùng cà rốt. Cho gà vào hầm cho đến khi gà và rau đã chín, khoảng 20 phút. Cho đậu cùng lá mùi tây vào cùng khoảng 5 phút nữa.

Đun sôi 2 tách nước còn lại trong một cái chảo vừa. Cho 1/4 muỗng muối còn lại và cháo bột gạo vào. Đậy lại. Lấy chảo ra khỏi bếp và để cháo bột gạo trong 5 phút. Dọn món hầm với món súp trên cháo bột gạo.

## **CHÁO TRAI**

**Nguyên liệu:**

1kg trai.

### **Cách làm:**

Dân gian thường dùng thịt trai sông để nấu canh, nấu cháo. Trai sông ngâm nước vo gạo 1 - 2 ngày cho nhả hết phân, rửa sạch vỏ, đem luộc chín, lọc lấy thịt nạc khoảng 2 - 3 con cho một người ăn. Để ráo nước, thái nhỏ, thêm gia vị, nước mắm ướp cho ngấm, xào chín với dầu thực vật hoặc mỡ lợn cho thơm. Dùng cháo ăn liền hay gạo vừa đủ nấu cháo. Sau khi cháo nhừ mới cho thịt trai đã xào vào.

Để phối hợp tác dụng chữa bệnh, nên cho thêm 1 - 2 củ hành cho mỗi phần ăn. Nên ăn khi cháo còn nóng, người tạng hàn có thể cho thêm vài lát gừng thái chỉ, hoặc dùng gừng tươi giã nhỏ tẩm ướp thịt trai.

Cháo trai vừa là món ăn bổ dưỡng vừa có tác dụng chữa một số bệnh thường gặp ở người cao tuổi như tăng huyết áp, u xơ tiền liệt tuyến, tiểu đường...

## **CHÁO HẠT DƯA HẤU**

### **Nguyên liệu:**

Hạt dưa hấu (còn gọi là tây qua tử) 50g.

30g gạo tẻ.

### **Cách làm:**

Hạt dưa hấu giã nát, hòa với nước rồi lọc bỏ bã, đem nấu với gạo tẻ thành cháo ăn.



## CHÁO CỬ CẢI

### Nguyên liệu:

Củ cải 5 củ.

100g gạo tẻ.

### Cách làm:

Củ cải rửa sạch, thái miếng luộc lấy nước nấu với gạo tẻ thành cháo ăn hàng ngày.

## CHÁO GẠO LỨT, RAU CẦN, MỘC NHĨ

### Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g.

Rau cần 50g.

Mộc nhĩ 20g.

### Cách làm:

Gạo vo sạch. Rau cần rửa sạch, cắt khúc. Mộc nhĩ ngâm nước, bỏ cuống, xé thành miếng. Lấy gạo nấu thành cháo gần chín, rồi bỏ mộc nhĩ và rau cần vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

## CHÁO NẤM TRÀM

### Nguyên liệu:

100g nấm tràm.

100g tôm thẻ.

200g thịt nạc.

500g xương lợn.

150g gạo dẻo.

Hành lá, mùi tàu, chanh, ớt, gia vị.

1 lòng đỏ trứng vịt.

### **Cách làm:**

**Xương lợn:** Rửa sạch, để ráo, bỏ xương vào xoong, đổ vào 2 lít nước, hầm lấy nước ngọt. Khi hầm nhớ bỏ vào xoong ít muối.

**Nấm tràm:** Cho nấm vào nước có pha muối loãng, ngâm cho nấm nở, rửa nấm cho thật sạch cát (rửa lại nhiều lần cho bớt vị đắng), vắt nấm ráo, xé nhỏ.

**Tôm thẻ:** Lột sạch vỏ, rửa lại bằng nước dứa, rút bỏ chỉ đen trên lưng, vắt khô nước, phơi gió cho tôm se lại.

**Thịt nạc:** Rửa sạch, lau khô, xắt miếng nhỏ theo thớ thịt.

**Hành lá, mùi tàu:** Rửa sạch, xắt nhỏ.

**Gạo:** Vo sạch, để ráo nước, luộc gạo sơ, dội lại bằng nước lạnh.

Bỏ thịt lợn vào cối giã nát với phần gốc trắng hành lá cho hành, tỏi băm nhỏ cùng 1/2 muỗng cà phê tiêu, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 1/2 muỗng cà phê muối trộn đều. Khi thịt đã nhuyễn, cho tôm thẻ vào quết cho đến khi tôm và thịt hòa lẫn vào nhau. Cuối cùng cho một lòng đỏ trứng vịt vào, quết lại cho thật dai, giòn (nặn một cục nhỏ nướng ăn thử thấy vị vừa là được, nếu không phải nêm nếm lại cho vừa ăn rồi viên thành từng viên tròn).

Lọc xoong nước dùng qua một xoong khác để lấy nước trong. Bắc xoong lên bếp nấu sôi, nêm sơ ít muối cùng nước mắm ngon, đường, bột ngọt. Cho gạo đã luộc vào, hành tím nướng thơm, bào mỏng. Nấu đến khi thấy gạo nở, cho từng viên tôm thịt vào, những viên tôm thịt này khi chín sẽ nổi lên trên mặt xoong cháo. Cho 5 muỗng xúp dầu vào chảo, phi thơm hành tím, cho nấm đã xé vào xào nêm chút muối, tiêu, đường, bột ngọt cho nấm vừa thấm, trút nấm qua xoong cháo, khuấy đều, nêm lại một lần nữa cho vừa ăn, bắc xuống. Múc cháo ra tô, bỏ hành mùi tàu, rắc bột tiêu lên.

Món này dùng nóng với chanh và ớt xắt khoanh. Cháo nấm tràm có vị hơi đắng. Nếu nhạt thì dùng thêm nước mắm ngon.

## **CHÁO GẠO LỨT, ĐẬU ĐỎ, BÍ NGÔ**

### **Nguyên liệu:**

Gạo lứt                    80g.

Đậu đỏ                    30g.

Bí ngô                    30g.

### **Cách làm:**

Nấu tất cả thành cháo nhừ. Mỗi ngày ăn 1 lần.

## CHÁO CỬ CÁI GẠO NẾP

### Nguyên liệu:

Củ cải tươi 200g.

Gạo tẻ 50g.

Gạo nếp 50g.

### Cách làm:

Củ cải tươi gọt vỏ thái sợi nấu. Cho gạo tẻ, gạo nếp vào nấu thành cháo, ăn nóng, ngày hai lần. Mỗi liệu trình 3 - 5 ngày.

## CHÁO HOÀI SƠN

### Nguyên liệu:

Hoài sơn 20g.

Hoàng kỳ 16g.

Sinh địa 16g.

Mạch môn đông 12g.

Thiên hoa phấn 12g.

### Cách làm:

Cho tất cả vào sắc uống ngày một thang. Có thể chỉ dùng 100g hoài sơn, nấu thành cháo, ăn hàng ngày để trị viêm phế quản mãn, tiểu đường, suy nhược.

## CHÁO BÍ XANH

### Nguyên liệu:

Bí xanh tươi cả vỏ            100g.

Gạo tẻ                                50g.

### Cách làm:

Bí xanh rửa sạch thái miếng nhỏ, gạo tẻ vo sạch, hai thứ đem ninh nhừ thành cháo, mỗi ngày ăn vài lần, mỗi lần 1 bát nhỏ.

### Tác dụng:

Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy, tiêu thũng và làm hết khát. Món này rất thích hợp với những người thừa cân béo phì, người bị phù nề, tiểu đường, cảm nắng, cảm nóng, viêm đường tiết niệu, trẻ em bị bệnh ngoài da trong mùa hè.

## CHÁO ĐẬU TƯƠNG

### Nguyên liệu:

Đậu tương                        200g.

Gạo tẻ                                50g.

Thịt lợn nạc                    100g.

Muối vừa đủ.

### Cách làm:

Đậu tương ngâm nước nóng, bỏ vỏ cứng giã nhỏ, gạo xay thành bột, thịt lợn nạc rửa sạch băm nhỏ ướp muối. Cho đậu tương, bột gạo vào nồi thêm 300ml nước đun

nhỏ lửa cho sôi kỹ. Khi cháo chín cho thịt lợn nạc vào khuấy đều cháo sôi lại một lúc là được. Bệnh nhân ăn ngày 1 lần, cần ăn liền 7 ngày sau đó nghỉ 3 ngày tiếp sau ăn liền 7 ngày nữa.

## CHÁO KÊ

### Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 100g.

Hạt kê 200g.

Ngô nếp 50g.

Muối vừa đủ.

### Cách làm:

Kê, ngô xay thành bột, thịt lợn nạc rửa sạch băm nhỏ ướp muối. Cho bột kê, ngô vào nồi thêm 300ml nước khuấy đều, đun nhỏ lửa, khi cháo chín cho thịt lợn nạc vào, đảo đều, đun tiếp, thịt chín là được. Bệnh nhân ăn ngày một lần, cần ăn liền 10 - 15 ngày.

## CHÁO SẮN DÂY

### Nguyên liệu:

Bột cát căn (sắn dây) 30g.

Gạo tẻ 60g.

**Cách làm:**

Nấu cháo ăn ngày 2 lần sáng, tối.

## CHÁO LƯƠN ĐẬU XANH

**Sơ chế lươn:**

Nếu dùng lươn đông lạnh thì phải để tan đá và tắm ướp như lươn tươi sống.

Nếu dùng lươn sống, chọn lươn nhỏ thịt sẽ chắc, khó nát khi nấu và thường ngọt hơn lươn to. Tùy điều kiện, nếu có, chọn lươn to hơn ngón tay cái người lớn là vừa.

*Làm lươn sống:* Có nhiều cách làm sạch nhớt lươn bằng tro, muối, giấm. Đơn giản nhất là dùng giấm. Dùng một cái nồi vừa, cho vào một lượng giấm vừa ngập thân lươn, trút hết lươn vào và đập nắp lại chờ trong vài phút lươn sẽ yếu đi, bất động, giấm sẽ làm cho lươn nhả sạch nhớt và trắng ra. Dùng kéo ngắt mũi, nhọn mổ dọc bụng lươn từ họng xuống đến hậu môn, moi bỏ toàn bộ ruột lươn, xả lại thật kỹ nhiều lần nước thật sạch. Nếu lươn đã làm sẵn, moi ruột rồi, khi mang về cũng phải ngâm xả lại với giấm và nước. Tùy ý chặt khúc ngắn 7 - 10cm hoặc để nguyên con.

Cứ 500g lươn thì tắm ướp với 1/2 muống cà phê muối 1/2 muống cà phê tiêu cùng 1 muống xúp nước mắm để qua 30 phút rồi hấp chín, gỡ lấy nạc lươn để riêng. Lấy toàn bộ xương và đầu lươn để riêng.

Đừng nên nấu món cháo lươn theo kiểu dùng lươn chặt khúc, để cả xương vì xương lươn rất nhọn và bén cạnh, dễ gây tổn thương cho vùng môi miệng khi ăn.

Gạo dùng nấu cháo có thể rang cho thơm hoặc không rang sau khi vo sạch để ráo. Nếu dùng gạo rang, nước cháo sẽ trong, ít sánh hồ (dẻo), vị cháo nhẹ nhàng và nếu dùng gạo rang thì thường người ta nấu cháo loãng. Tuy nhiên, điều này còn tùy loại gạo sử dụng. Nên chọn loại gạo nở rền chứ không dẻo sau khi nấu.

- *Nước xương để nấu cháo*: Hầm 500g xương lợn cho 100g hành tím, 1 muỗng cà phê muối, 4 lít nước vào cùng. Hầm lấy khoảng 3, 5 lít nước xương. Vớt bỏ xương, xác hành tỷ lệ này chỉ dùng làm chuẩn cho một lượng nước xương có chất lượng nhất định, tùy ý sử dụng ít nhiều để tăng lên. Không dùng xương còn dính nhiều mỡ thịt quá, nước hầm xương sẽ bị váng mỡ - có nghĩa là mỡ nổi trên mặt nước hầm nhiều đến độ làm cho không thấy phần nước trong bên dưới.

- Nấu cháo gạo trắng với tỷ lệ một phần gạo thì cho 4 hoặc 5 phần nước (tùy loại gạo). Sau khi nước sôi, hạ nhỏ lửa cho đến khi cháo nở rền. Tùy ý nấu cháo loãng hay đặc. Cách thông thường để xem cháo là sau khi gạo nở đều, nếu để cho mức gạo ở dưới mức nước chừng 2/3 là cháo loãng, nếu mức gạo và nước bằng nhau là cháo sệt.

- Nấu cháo gạo với đậu xanh, còn vỏ. Nấu như nấu cháo trắng nhưng thêm lượng đậu xanh bằng một nửa lượng gạo là vừa. Sử dụng đậu xanh và không đãi vỏ,



cháo sẽ thơm mùi đậu hơn và phần vỏ có kết cấu sợi xơ rất tốt.

## CHÁO LƯƠN NẤU NGHỆ

### Nguyên liệu:

Thịt lươn và gạo một lượng vừa đủ, 1 muống xúp hành tím cắt lát mỏng; 1/2 muống xúp nghệ tươi băm thật nhuyễn; 1/2 muống xúp rễ cây mùi tàu hoặc 1/2 muống cà phê hạt mùi tàu giã nhỏ.

### Cách làm:

- Phi thơm nghệ, hành tím và rễ cây mùi tàu với hai muống xúp mỡ nước, thêm vào 3 - 4 muống xúp nước, hạ nhỏ lửa, nấu trong khoảng một phút cho tan gia vị, nước có màu vàng nghệ và có mùi thơm rồi mới cho thịt lươn vào. Tùy khẩu vị nêm lại với một ít muối hoặc bột nêm, đảo nhẹ tay trong khoảng 10 giây cho lươn thấm gia vị là tắt bếp.

- Với một bát thịt lươn sau khi xào gia vị chỉ dùng khoảng 3 hay 4 bát cháo trắng là vừa đủ. Cho lươn vào cháo, khuấy đều và nhẹ tay, giữ nóng trên bếp.

- Cháo lươn luôn ăn nóng. Khi múc ra tô rắc thêm hành lá, mùi tàu và rau răm cắt nhỏ, tiêu bột. Tùy khẩu vị bạn có thể nêm nước mắm nguyên chất và chanh ớt tươi.

## CHÁO LƯƠN RAU ĐẮNG

### Nguyên liệu:

2 con lươn vừa.

Rau đắng, giá.

Ớt băm nhỏ.

Tiêu, tỏi, muối.

### Cách làm:

Rửa sạch lươn, luộc chín vừa, lọc lấy thịt. Cho một nắm gạo vào nước luộc lươn để nấu cháo.

Phi tỏi, ớt thơm rồi cho thịt lươn vào xào, thêm chút tiêu. Sau đó cho vào nồi cháo đang sôi, nêm lại cho vừa ăn.

Cho rau đắng và giá vào tô, múc cháo ra, rắc chút tiêu.

## CHÁO LƯƠN KHOAI MÔN

### Nguyên liệu:

300g thịt lươn đã làm chín (không xào nghệ).

200g sườn lợn chặt miếng cỡ 2 ngón tay, ướp thịt với chút muối, tiêu, hành ta băm, nấu chín trong nồi cháo.

200g khoai môn gọt vỏ, cắt miếng nhỏ, nấu chín trong nồi cháo sau khi gạo đã nở rền.

200g dưa nạo cho vào chút nước ấm, vắt lấy 1 chén nước cốt.

1/2 chén đậu phụng giã dập, 1/2 chén tỏi cắt lát phi vàng giòn.

- Các phụ gia dùng thêm dành cho khoảng 3 lít cháo nấu bằng nước xương lợn.

Lá rau răm, hành mùi tàu cắt nhỏ. Giá sống, vài cây khoai môn ngọt, tước vỏ, cắt miếng xéo dày chừng 1cm. Ớt tươi băm nhuyễn xào với chút dầu, tỏi băm. Gia vị.

### **Cách làm:**

Thả thịt lợn vào nồi cháo với chén nước cốt dừa, khuấy đều nhẹ tay, tùy theo khẩu vị nêm lại với chút muối cho đậm đà chứ không mặn. Giữ nóng nồi cháo trên bếp, nếu thấy nước cạn nhiều, cho thêm ít nước sôi.

## **CHÁO THỊT THỎ**

### **Nguyên liệu:**

500g cháo.

250g cà rốt luộc chín xay nhuyễn.

200g thịt thỏ băm nhuyễn.

5g rượu hoa diêu.

2g muối.

2g xì dầu.

2g bột ngọt.

### **Cách làm:**

Ướp thịt thỏ băm nhuyễn với gia vị khoảng 5 phút cho thấm.

Cho cà rốt, thịt thỏ vào nồi cháo đang sôi nấu khoảng 15 phút thì múc cháo ra tô lớn.

## CHÁO CỬ CÁI

### Nguyên liệu:

Củ cải, gạo nếp (hoặc bắp) xay.

### Cách làm:

Củ cải đem cạo sạch vỏ, cắt nhỏ, đoạn cho vào nồi với gạo (bắp), đổ nước vừa đủ nấu thành cháo.

## CHÁO NẤM

### Nguyên liệu:

300g gạo tẻ.

100g gạo nếp.

200g nấm tươi.

100g hành khô.

Rau răm, rau mùi, gia vị, dầu ăn.

### Cách làm:

Gạo nếp trộn lẫn gạo tẻ, vo nhặt sạch, để ráo nước cho vào cối xay nát. Đổ nước vào nồi sao cho khoảng cách từ mặt nước đến gạo khoảng 1 ngón tay. Khi nồi cháo sôi vặn nhỏ lửa cho cháo nở đều, sánh mà không bị cháy bén. Rau mùi, rau răm nhặt rửa sạch thái rối. Nấm tươi có thể mua nấm sò, nấm mỡ hoặc nấm kim châm đều được. Cắt bỏ một chút dưới chân nấm, nếu nấm to có thể xé làm hai hoặc 3 phần theo chiều dọc thân nấm, rửa qua nước pha muối loãng rồi bóp nhẹ tay cho nấm ra bớt nước.

Khi nồi cháo đã chín nhừ, trút nấm vào quấy đều, đun sôi nhỏ lửa khoảng 5 - 6 phút cho nấm chín. Nêm gia vị cho vừa ăn, rắc rau răm, rau mùi vào nồi bắc xuống. Khi ăn múc cháo vào bát tô ăn nóng.

## **ĐẬU TƯƠNG NẤU CHÁO**

**Nguyên liệu:**

Đậu tương.

Gạo tẻ ngon.

**Cách làm:**

Đậu tương ngâm nước, đãi sạch vỏ, cùng với một ít gạo nấu nhừ thành cháo. Cháo đậu tương giúp nhuận phế, tiêu đầy trướng hơi, lợi tiểu.

Đậu tương là thức ăn rất cần thiết cho trẻ nhỏ, đặc biệt là những trẻ chậm phát triển; người bị bệnh tiểu đường.

## **CHÁO CỬ CẢI BÀO NGƯ**

**Nguyên liệu:**

Củ cải 5 củ.

60g gạo tẻ.

50g bào ngư khô.

**Cách làm:**

Dùng củ cải và gạo tẻ nấu thành cháo, chia làm vài lần ăn trong ngày. Hoặc củ cải 500g, bào ngư khô 50g, nấu ăn cách nhật, liên tục trong 15 - 20 ngày.

## CHÁO BÓ XÔI

### Nguyên liệu:

Bó xôi 250g.

Kê nội kim (màng mẽ gà - 10g).

Gạo 50g.

### Cách làm:

Bó xôi rửa sạch, xắt nhuyễn, nướng chín kê nội kim rồi tán thành bột, thêm nước nấu khoảng 30 phút, bỏ bã lấy nước. Gạo nấu thành cháo, lúc chín cho bó xôi vào cùng với nước thuốc kê nội kim.

### Tác dụng:

Dưỡng huyết, kiện tỳ, tư âm, thích hợp cho người bệnh tiểu đường có triệu chứng hay khát nước, gầy ốm, mất sức, đi tiểu nhiều.

## CHÁO TỤY LỢN CỬ CẢI TƯƠI

### Nguyên liệu:

Tụy lợn 1 cái.

Củ cải tươi 250g.

Gạo 100g.

### Cách làm:

Tụy lợn thái nhỏ xào tái trước. Nấu cháo củ cải như rồi cho tụy vào nấu sôi lại để ăn nóng.

Có thể xào tụy với hẹ hoặc rau khoai, rau cần, rau muống, mướp đắng, hành tây, nấm hương, mộc nhĩ, cà

rốt, cà chua, bí ngô (bí đỏ), bí đao (cả vỏ xanh), măng tươi (đã luộc kỹ).

## CHÁO RAU MUỐNG VÀ THỊT

Lấy 100g rau muống tía rửa sạch và thái nhỏ, thịt lợn nạc 100g băm nhỏ, củ năn (củ mã thầy) gọt bỏ vỏ rửa sạch. Cho 100g gạo vào nồi nấu chín thành cháo, sau đó bỏ rau muống, thịt và củ năn vào nấu tiếp đến khi thịt chín là được. Khi ăn có thể cho thêm muối, hành, gừng. Thứ cháo này có công dụng rất tốt với người bị tiểu đường. Ngoài ra, nó còn có tác dụng thanh nhiệt, giải độc và cầm máu.

## CHÁO NHÂN SÂM CỬ MÀI

**Nguyên liệu:**

Nhân sâm            3g.

Củ mài sao        20g.

**Cách làm:**

Các vị trên cho vào cối tán thành bột hoặc nấu cháo ăn ngày một lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa tiểu đường ở người già khí huyết hư nhược.

## CHÁO CỬ MÀI BÍ NGÔ

**Nguyên liệu:**

Củ mài    40g.

Bí ngô 120g.

Lá sen 50g.

**Cách làm:**

Lá sen sắc lấy nước, bỏ cái, nấu với củ mài và bí ngô thành cháo. Ăn ngày một lần.

## CHÁO THẬP CẨM

**Nguyên liệu:**

2 bát gạo.

100g đùi gà hay ức gà (có xương).

0,5g tôm.

2 hay 3 củ cà rốt.

2 quả trứng gà.

4 quả trứng vịt bắc thảo.

Hành, mùi tàu, hành phi, gia vị.

**Cách làm:**

Gà luộc chín vớt ra xé miếng vừa ăn. Chảo nóng phi tỏi thật nhiều, tỏi vừa thơm thì cho gạo vào rang vàng. Cho gạo vào nước luộc gà ninh.

Tôm lột vỏ, bỏ chỉ đen, đập dập. Ướp vào tôm chút nước mắm, bột ngọt, tiêu. Cà rốt xắt hạt lựu. Gạo nở đều, cho cà rốt vào, sau đó đến tôm. Nêm vừa ăn.

Trứng gà đánh cho tan ra, cho vào nồi cháo, khuấy đều tay. Cho hành phi vào.

Trứng vịt bắc thảo xắt hạt lựu cho vào tô lúc ăn. Cháo ăn nóng, rắc thêm hành, mùi tàu, hạt tiêu.



# CHÁO SƯỜN

## Nguyên liệu:

400g gạo tẻ thơm.

600g sườn non.

- Nước mắm, bột ngọt, hạt tiêu, bột đao, dầu thực vật.

## Cách làm:

- Sườn rửa sạch, chặt miếng vừa ăn, cho vào nồi đổ ngập nước, đun sôi. Mở vung nồi sườn, vớt hết bọt để nước ninh xương được trong. Đậy vung, vặn nhỏ lửa ninh khoảng 1 giờ. Lấy sườn ra để nguội, gỡ lấy thịt nạc, tẩm ướp với chút nước mắm.

- Cho một chút dầu thực vật vào đun nóng, cho thịt vào xào qua, bỏ riêng ra bát.

- Gạo tẻ đem xay thành bột khô, mịn (hoặc xay bột nước) hòa với nước ninh xương cho lên bếp nấu. Vừa nấu vừa khuấy đều tay, cho thịt sườn vào nấu cùng, nếu bột đặc có thể pha thêm nước lã sao cho cháo mượt, không bị loãng là được. Để nồi cháo sôi một lúc, cho 2 thìa nhỏ bột đao pha với chút nước vào khuấy đều, nêm bột ngọt, mắm cho vừa. Vặn nhỏ lửa nấu thêm khoảng 30 phút, cho cháo sánh.

## CHƯƠNG XIII

# CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ VỊT CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### VỊT HẦM NGỌC TRÚC, SA SÂM

#### Nguyên liệu:

Ngọc trúc, sa sâm mỗi thứ 50g.

Vịt già một con.

Hành, gừng tươi, muối tinh luyện mỗi thứ lượng vừa đủ.

#### Cách làm:

Vịt sau khi làm sạch, cho vào nồi đất cùng sa sâm, ngọc trúc, thêm nước, nấu sôi với lửa lớn rồi hầm với lửa nhỏ trên 1 giờ để thịt vịt mềm nhừ, sau đó nêm gia vị. Món này dùng canh, ăn thịt.

#### Tác dụng:

Bổ phế, tư âm, thích hợp cho người mắc bệnh tiểu đường, ho hen, viêm dạ dày mãn tính, táo bón.

## VỊT HÂM

### Nguyên liệu:

- 1 con vịt.
- 75g họ cứt nhỏ.
- 50g tỏi cứt nhỏ.
- 5g củ hành đập nhỏ.
- 30g cỏ chanh cứt nhỏ.
- 20g trái hồ đào cứt nhỏ.
- 20g gừng cứt nhỏ.
- 15g rễ một loại cây thuộc họ gừng cứt nhỏ.
- 5g tiêu đen giã nhỏ.
- 10g ớt cứt mỏng.
- 10g hạt rau mùi nghiền nhỏ.
- 10g bột tôm.
- 15g muối.
- 25ml dầu ăn.
- 200g lá mì (lá sắn) để gói.
- 2 miếng lá chuối tươi để cuốn.

### Cách làm:

Trộn tất cả các nguyên liệu và xào cho thơm, nhào thịt vịt với hỗn hợp này và nhồi hỗn hợp còn lại vào con vịt và làm tái lá mì.

Cuốn vài lớp lá chuối (đã được hong mềm trước) và hâm vịt cho mềm khoảng 50 phút. Dùng lá cuốn đã hong sẵn vì mục đích trang trí và dọn toàn bộ hoặc từng phần.

## CANH VỊT NẤU DƯA

### Nguyên liệu:

Một con vịt khoảng 1,2kg.

350g ngồng dưa cải muối.

150g cà chua.

Lá rong biển.

Gừng, hành hoa, rau mùi, có thể thêm hạt nêm và nước tương đậu nành.

### Cách làm:

Vịt sơ chế sạch, chặt miếng to. Ngồng dưa cải muối rửa qua nước cho nhạt bớt, bổ đôi và cắt ngắn 6 - 7cm. Cà chua rửa sạch, để nguyên quả. Gừng cạo sạch vỏ, thái lát mỏng.

Đổ 1,5 lít nước vào đun sôi. Để lửa to, cho thịt vịt vào đun khoảng 2 phút, vớt ra bát để riêng. Cho thêm 1,5 lít nước vào đun sôi. Cho thịt vịt, ngồng cải, lá rong biển vào nấu. Để canh sôi nhỏ trong khoảng 30 phút. Thêm cà chua, gừng, hạt nêm vào ninh tiếp trong 20 phút.

Múc canh ra bát ăn nóng với cơm, chấm nước tương đậu nành và ớt tươi.

## VỊT NẤU ĐẬU HÀ LAN

### Nguyên liệu:

1 con vịt tơ.

100g pa tê.

100g đậu Hà Lan.

3 củ khoai tây.

1 củ cà rốt.

1 củ hành tây.

1 quả dưa xiêm.

### **Cách làm:**

Vịt làm sạch và chặt thành miếng. Ướp vịt với chút muối, đường, bột ngọt, tiêu.

Cà rốt xắt thành miếng vừa ăn. Khoai tây gọt vỏ, xắt miếng và chiên sơ. Củ hành xắt múi cau.

Nhúng đậu Hà Lan trong nước sôi và nhanh tay vớt ra, để ráo.

Chiên sơ vịt, sau đó cho nước dưa vào nồi, nấu vịt trong lửa nhỏ (chú ý hút bọt) cho đến khi vịt hơi mềm thì cho khoai tây vào nấu thêm chút nữa. Khi khoai chín thì bỏ cà rốt, pa tê (tán nhuyễn), cuối cùng là hành tây, đậu Hà Lan vào nồi. Nêm lại cho vừa ăn thì nhắc xuống.

## CHƯƠNG XIII

# CÁC MÓN ĂN KHÁC CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### BÍ ĐAO NHỒI THỊT

#### Nguyên liệu:

- 1 miếng bí đao (khoảng 900g).
- 40g nấm hương.
- 12g phổ tai.
- 1/2 ca nấm rơm.
- 6 miếng mì căn.
- Vài lát cà rốt.
- 6 củ năng thái lát.
- 20g hoa kim châm khô.
- 2 lát gừng.
- 2 cốc nước dùng.
- 1 muống canh dầu hào.
- 1 muống cà phê đường, bột hạt tiêu.
- 1/2 muống canh nước gừng.
- 1/3 muống cà phê muối.
- 2 cốc nước dùng (dùng cho bí đao).

1/2 muỗng cà phê bột ngọt.

3/4 cốc nước dùng.

2 muỗng cà phê bột củ năng hoặc bột năng.

**Cách làm:**

Bí đao gọt vỏ, bỏ hạt, xắt thành tròn, luộc 5 phút, rửa lại bằng nước lạnh, để ráo.

Đun sôi 2 cốc nước dùng, luộc bí đao khoảng 20 phút cho mềm, để nguội, nạo ruột bí, xắt ruột bí thành từng miếng nhỏ, đặt lên đĩa sâu lòng.

Nấm rơm rửa sạch, để ráo, xắt làm đôi.

Nấm hương ngâm nước, gọt sạch, để cho ráo, xắt mỏng nấm.

Ngâm phổ tai khoảng 10 phút, rửa sơ, để ráo, ngâm kim châm khô, cắt bỏ phần cứng ở hoa.

Đun sôi 6 cốc nước với 2 lát gừng và 1/2 muỗng canh rượu, cho phổ tai, hoa kim châm khô, mì căn sống vào nấu 1 lát, vớt mì căn sống ra để ráo, xắt mỗi miếng làm đôi.

Xào tất cả nấm, kim châm với 3 muỗng canh dầu, gia vị và củ năng, đun sôi một lúc, thả phổ tai, mì căn, cà rốt vào, ninh thêm 7 phút, múc phần cái ra đĩa, trộn với ruột bí, úp phần ngoài trái bí lên trên, hấp 20 phút.

Đun sôi nước xốt với 2 muỗng canh dầu, rót lên trên bí đao. Trang trí bằng rau nấu chín.

## CANH CÁ TRÊ

### Cách làm:

Nấu canh cá trê với rau thài lài trắng, lượng đủ ăn cho mỗi ngày. Cách mấy ngày lại ăn, ăn trong một tháng.

## ĐẬU ĐŨA TRỘN

### Nguyên liệu:

- Đậu đũa tươi liền cả vỏ 100 - 150g.

### Cách làm:

Đậu đũa liền cả vỏ 100 - 150g tươi (hoặc 30 - 60g khô), luộc lên ăn đỗ và uống nước. Ngày dùng 1 lần (Tốt thực phổ hoà trung thảo dược phương). Hoặc dùng đậu đũa tươi, nhúng qua nước sôi, trộn với gia vị và dầu oliu làm món rau ăn với cơm (Thực vật dược dụng chỉ nam).

### Tác dụng:

Chữa bệnh tiểu đường, tiểu tiện liên tục, miệng khát.

## HỒ TIÊU, TRỨNG GÀ HẤP CÁCH THỦY

### Cách làm:

Lấy một quả trứng gà tươi, đục một lỗ nhỏ ở một đầu quả trứng rồi cho 7 hạt hồ tiêu sọ vào trứng. Lấy bột gạo bịt lỗ ở vỏ trứng, rồi bọc trứng bằng giấy ướt, sau đó hấp cách thủy. Khi trứng chín, bóc vỏ, ăn cả trứng và hồ tiêu.



Người lớn ngày ăn 2 quả, trẻ em ngày ăn một quả. Ăn 10 ngày nghỉ 3 ngày, ăn tiếp đợt thứ hai.

## THỊT BÒ NẤU KHOAI TÂY

### Nguyên liệu:

Thịt bò 250g.

Gốc hành (2 cọng).

Khoai tây 300g.

Muối, dầu hào, bột năng mỗi thứ lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Ướp thịt bò với gia vị độ 10 phút, sau đó cho vào chảo dầu xào chín. Khoai tây gọt vỏ, cắt dạng hạt lựu, cho vào nước sôi nấu chín. Sau đó, thịt bò và khoai tây hạt lựu cùng cho vào nồi thêm nước nấu, dầu hào và các gia vị trộn lẫn, cho bột năng vào, đánh sệt, hành băm nhuyễn cho vào, đến khi thịt bò nấu chín thì có thể múc ra bát.

## THỊT THỎ TIÊM VỚI CÂU KỶ TỬ

### Nguyên liệu:

Câu kỷ tử 15g.

Thịt thỏ 250g.

Dầu, muối lượng vừa đủ.

**Cách làm:**

Câu kỷ tử và thịt thỏ cùng cho vào bát để tiêm, sau cùng nêm muối và dầu. Hai ngày dùng 1 lần, dùng thường xuyên, thích hợp cho người mắc bệnh tiểu đường cơ thể suy nhược.

## LÁ MÍA LỢN NẤU HOÀNG KỲ

**Nguyên liệu:**

Lá mía lợn 1 cái.

Hoàng kỳ 100g.

Muối lượng vừa.

**Cách làm:**

Cho hoàng kỳ vào nước nấu để lấy nước, rồi lại nấu cùng với lá mía lợn. Sau khi chín, nêm gia vị. Mỗi ngày dùng 1 liều, liên tục dùng trong 7 ngày, thích hợp dùng cho người mắc bệnh tiểu đường, tiểu tiện nhiều.

## BO BO XÀO BÍ ĐẠO

**Nguyên liệu:**

Bo bo 120g.

Bí đao 1kg.

Nấm rơm 30g.

Bột năng 25g.

50ml nước, muối vừa đủ.

### **Cách làm:**

Bí đao xắt thành từng miếng to, rồi luộc qua nước sôi, lấy ra để ráo nước. Cho bí đao, bo bo đã nấu chín, nước vào nồi. Đưa nồi vào lò hấp, hấp 30 phút lấy ra. Đặt chảo nóng, cho dầu vào phi thơm, cho nấm rơm vào, thêm chút gia vị, đánh sệt, sau đó tất cả rải trên mặt bí đao.

## **GỎI XOÀI**

### **Nguyên liệu:**

1 trái xoài tượng xanh 500g.

1 củ cà rốt.

150g thịt ba chỉ.

100g hành tây.

200g tôm đất.

20g tôm khô.

Ngoài ra, cần chuẩn bị 1 vắt me chín, rau răm, ớt, tỏi, hành tím, bánh phồng tôm, đậu phộng, đá lạnh.

### **Cách làm:**

Xoài gọt vỏ, bào mỏng, ướp 50g đường để 30 phút, vắt bỏ nước đường, ngâm nước đá độ 15 phút. Tôm khô rửa sơ, xào nêm chút đường, tiêu. Tôm đất rang với chút muối, lột vỏ để đuôi. Thịt luộc chín, thái lát mỏng. Cà rốt thái sợi, ướp 1 muỗng canh đường. Hành tây bào mỏng, ngâm nước đá. Ớt thái sợi. Tỏi băm nhuyễn, phi

vàng. Hành tím bào mỏng, phi vàng. Đậu phộng rang bóc vỏ, giã nát. Bánh phồng tôm chiên nở vàng.

Vắt ráo xoài, hành tây, cà rốt, trộn chung tôm, thịt, tôm khô. Thêm đường và nước mắm trộn đều, nếm vừa ăn. Cho rau răm cắt nhỏ, đậu phộng, hành phi, ớt.

Nước chấm: Me cho ít nước vào nấu, giã lấy nước chua, cho đường vào khuấy tan cùng nước mắm ngon và ớt băm.

## SƯỜN NON XÀO KIỂU KHMER

### Nguyên liệu:

250g sườn non.

100g đu đủ xanh bào.

100g bông mướp.

2 trái đậu bắp.

1 trái chuối chát.

1/2 trái cà tím, đậu đũa.

0,5g mắm bò-hoóc.

1 muỗng cà phê kroeung (gia vị của người Khmer).

### Cách làm:

Bắc chảo nóng, cho dầu vào và phi tỏi vàng.

Cho mắm bò-hoóc, kroeung, sườn non vào xào sao cho thịt săn lại.

Nêm 1/2 muỗng cà phê nước mắm, 1 muỗng cà phê đường rồi đổ một ít nước để hầm cho sườn mềm.

Cho hỗn hợp rau, củ vào trộn đều và nhấc ra khi vừa chín tới.

## NỘM HOA QUẢ ĐẶC BIỆT

### Nguyên liệu:

Táo xanh	4 quả.
Cà rốt	2 củ.
Trứng gà	2 quả.
Thịt vai	150g.
Cam chua, chanh	2 quả.

Gia vị, rau mùi, dầu ăn.

### Cách làm:

Táo ngâm nước rửa sạch, dùng dao xắt một khoanh tròn phía trên quả táo để làm nắp, dùng thìa sắc hoặc dao nhọn để khoét rỗng quả táo, lấy phần ruột táo rồi thái nhỏ. Cà rốt rửa sạch gọt vỏ, dùng bàn nạo bào thành sợi nhỏ. Thịt rửa sạch, bỏ vào nồi luộc chín, vớt ra để nguội rồi thái thành sợi nhỏ.

Trứng đập vào bát, khuấy cho bông lên rồi tráng thật mỏng, lấy ra để nguội thái chỉ.

Cam, chanh vắt lấy nước cốt, hòa cùng một chút gia vị, rồi trộn đều với tất cả các nguyên liệu đã chuẩn bị ở trên.

Khi ăn chia nhân đã trộn vào từng quả táo rỗng ruột

rồi rắc rau mùi lên trên. Nếu chưa ăn ngay có thể để những quả táo này trong tủ lạnh khoảng 8 tiếng.

*Cách trang trí món ăn:* Lấy một chiếc tăm để ghim nắp táo vào thân quả táo, cắt một lát cam vàng bày cạnh táo cùng một nhánh rau mùi.

## CHÈ NHA ĐAM

### Nguyên liệu:

1 lá nha đam (lựa lá dày).

100g đậu xanh không vỏ.

150g đường.

1 ống vani.

### Cách làm:

Lá nha đam rửa sạch, cắt thành khúc ngắn, gọt vỏ, cắt sợi, cho vào rổ trộn đều với 1 muỗng cà phê muối, xả nước thật kỹ, xóc ráo. Đậu xanh vo sạch, xóc ráo. Cho vào xoong 500ml nước bỏ đậu xanh vào nấu sôi, hớt bọt, bớt lửa, nấu trên lửa vừa đến khi đậu nở đều. Cho đường vào khuấy đều, tiếp tục nấu trên lửa vừa 10 phút. Cho nha đam vào khuấy nhẹ tay, nấu thêm 5 - 7 phút nhắc xuống. Thêm vani vào khuấy đều. Múc chè nha đam vào chén dùng nóng, hoặc để nguội cho vào tủ lạnh.



## CÀ TÍM OM XOÀI

### Nguyên liệu:

400g cà tím dài, 2 trái xoài (chọn loại xoài già).

Tiêu, muối, đường, bột ngọt, dầu ăn, dầu mè, nước mắm ngon.

1/2 chén nước dùng (nước hầm xương lợn).

### Cách làm:

#### *Chuẩn bị:*

Cà tím gọt vỏ, rửa sạch và cắt miếng dài bằng ngón tay, trộn với 1/2 muỗng canh đường, ướp 10 phút. Xoài gọt vỏ, lấy hạt ra, cắt từng miếng dài vừa ăn. Mùi tàu nhặt, rửa sạch để ráo.

#### *Chế biến:*

Đun chảo nóng cho 3 muỗng xúp dầu, dầu nóng cho cà tím vào xào, trộn đều tay cho đến khi hơi chín. Cho tiêu, muối, bột ngọt, dầu mè, cho xoài vào trộn đều tay, 1/2 chén nước dùng, 1 muỗng xúp bột năng hoà vào cho sánh sánh. Nêm lại vừa ăn, nhắc xuống.

## CỦ CẢI CÁNH GÀ

### Nguyên liệu:

700g củ cải tươi.

8 cái cánh gà (không lấy phần đầu cánh).

8 cái nấm hương.

Đậu Hà Lan, muối, tiêu, 1 nhánh hành hoa, gừng, đường, xì dầu, rượu, vừng, ớt, dầu thực vật, hạt nêm.

**Cách làm:**

Cánh gà rửa sạch, chặt miếng đem tẩm ướp với chút muối, hạt nêm, hạt tiêu khoảng 20 phút. Cho chút dầu vào chảo đun nóng, cho cánh gà vào rán chín vàng cả hai mặt.

Củ cải chọn củ to gọt vỏ, rửa sạch thái khoanh tròn có độ dày 2cm. Hành hoa thái khúc. Nấm hương ngâm nước nóng cho nở. Đậu Hà Lan nhặt, rửa sạch. Cho củ cải, hành hoa, 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, xì dầu, hạt nêm, đường vào đun nhỏ lửa cho nước cạn bớt, củ cải chín mềm là được.

## DƯA HẤU VỚI BÁCH HỢP

**Nguyên liệu:**

Vỏ dưa hấu            150g.

Bách hợp              50g.

Lê                        100g.

Đường phèn          10g.

**Cách làm:**

Vỏ dưa gọt bỏ vỏ xanh, bách hợp rửa sạch, lê bỏ vỏ và hạt, tất cả thái vụn, cho vào máy ép lấy nước, hòa đường phèn rồi uống.



### **Tác dụng:**

Thanh nhiệt, thanh tâm, nhuận phế, giải khát. Theo y học cổ truyền, lê vị ngọt, tính mát, có công năng thanh nhiệt, sinh tân, nhuận táo, tiêu đờm, giải rượu; thường được dùng cho những người bị sốt cao mất nước, tiểu đường, táo bón, viêm nhiễm đường hô hấp, say rượu...

Bách hợp vị ngọt đắng, tính hơi lạnh, có công dụng nhuận phế, thanh tâm, an thần; thường được dùng cho những người bị bệnh đường hô hấp, suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể sau khi bị các bệnh có triệu chứng sốt cao kéo dài.

## **LƯỜN HÂM SẢ**

### **Nguyên liệu:**

1 con lươn 600g.

250g củ cải trắng.

5 cây sả.

2 lít nước dùng.

1 bó rau mồng tơi.

1kg bún.

1 hũ chao nhỏ.

Muối, đường, nước mắm, hạt tiêu, sả, ớt băm nhuyễn.

### **Cách làm:**

Lươn làm sạch, rửa, cắt khúc dài 5cm, ướp nước mắm, tiêu, ớt băm nhỏ, sả băm nhuyễn và 1/2 muỗng cà phê đường.

---

Củ cải trắng gọt vỏ, rửa, cắt dọc làm tư, cắt khúc dài 5cm. Sả cắt gốc, tách bỏ lá già, rửa, cắt bỏ phần lá, phần đầu sả cắt khúc dài 5cm, đập dập. Rau mồng tơi nhặt, rửa vẩy ráo, luộc vừa chín, xóc ráo. Tán nhuyễn các viên chao và khuấy đều với đường, múc cho vào chén nhỏ. Cho vào xoong nước dùng và sả đập dập nấu sôi trên lửa vừa 10 phút, cho lươn cùng củ cải trắng vào nấu sôi, bớt lửa, hầm trên lửa nhỏ 20 phút; cho muối vào, để sôi lại 5 phút, nhắc xuống. Bún cắt ngắn, xếp rau mồng tơi quanh viên đĩa, cho bún vào giữa. Múc ra bát, dọn dùng nóng với bún, rau mồng tơi và chao.

## CHÈ VỪNG ĐEN KHOAI MÀI

### Nguyên liệu:

Vừng đen            30g.

Khoai mài           30g.

Đường phèn        3g.

### Cách làm:

Vừng đen rang thơm, xay thành bột, khoai mài rang khô, tán thành bột, trộn hai thứ bột vào nhau. Nấu với 2 bát nước, dùng lửa lớn nấu sôi, nêm ít đường phèn, khuấy đều, nấu thêm khoảng 5 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.



## BẮP BÒ HÂM RAU CỦ

### Nguyên liệu:

700g bắp bò.

150g cà rốt.

200g khoai tây.

50g đậu Hà Lan hạt.

Lá cần tây non cắt nhỏ.

Tỏi băm nhuyễn.

150ml dầu ăn, muối.

1 lít nước dùng bò, tiêu.

1 muống canh nước xốt thịt bò, đường, nước bột bắp.

### Cách làm:

Bắp bò rửa, lạng bỏ lớp mỡ bao quanh. Nấu sôi nước, cho bắp bò vào luộc sơ 2 phút, cho ra rổ xả nước nguội, cắt miếng vừa. Khoai tây gọt vỏ, rửa nước muối pha loãng, dùng dao lưỡi gợn sóng cắt sợi vuông. Cà rốt gọt vỏ, rửa, cắt giống khoai tây. Hạt đậu Hà Lan rửa sạch, để khô nước.

Nấu sôi dầu ăn, cho khoai tây và cà rốt vào chiên vàng trên lửa vừa, cho ra rổ có lót giấy thấm dầu.

Phi thơm tỏi với 1 muống canh dầu, cho bắp bò vào xào trên lửa nhỏ 5 phút, cho nước xốt thịt bò vào, tiếp tục trộn đều trên lửa nhỏ 2 phút. Cho nước dùng bò vào, nấu sôi, hớt bọt thật kỹ, đậy nắp kín hầm trên lửa nhỏ 40 phút.

Cho đậu Hà Lan vào nấu 5 phút, cho khoai tây, cà rốt, muối, đường vào, sôi lại cho nước bột bắp vào, khuấy đều nhẹ tay, sôi lại cho lá cần tây non cắt nhỏ vào, khuấy đều, nhấc xuống. Múc bắp bò hầm rau củ vào tô, rắc bột hạt tiêu, dọn dùng nóng.

## CƠM CHIÊN RAU CỦ

### Nguyên liệu:

300g gạo (hoặc 4 - 5 bát cơm nguội).

500g cà chua.

150g ớt chuông xanh.

150g ớt chuông đỏ.

300g nấm rơm.

1 quả cà tím lớn.

150g đậu cô ve.

1 củ hành tây.

3 nhánh tỏi, rau mùi, bột nghệ, dầu ăn, tiêu xay.

### Cách làm:

Vo gạo, cho vào nồi, đổ vừa nước, cho thêm 2 muỗng dầu ăn, nấu cơm chín, sau đó xới cơm ra khay, để nguội. Rửa sạch đậu cô ve, nấm rơm luộc chín, cho thêm một chút muối, sau đó vớt ra để ráo. Đậu cắt khúc ngắn, nấm cắt lát mỏng. Nhúng cà chua vào nước nóng khoảng 3 phút để lột vỏ, bỏ hạt, cắt lát mỏng. Ớt, cà tím thái lát mỏng. Hành tây thái nhỏ, tỏi đập dập. Đun nóng chảo, cho tỏi và

hành tây vào phi vàng. Đổ cà tím, ớt vào xào khoảng 2 phút. Bỏ cơm vào chiên, nêm bột nghệ, chú ý đảo đều tay.

Tiếp đó, cho cà chua, đậu cô ve, nấm và tiêu, đảo tiếp khoảng 5 phút thì tắt bếp. Dọn ra đĩa, trang trí với rau mùi tươi. Món này ăn nóng, dùng chung với nước tương có vài lát ớt tươi.

## BÚN BUNG

### Nguyên liệu:

1kg sườn lợn non.

1 - 2kg chuối tiêu xanh.

300g đu đủ xanh.

300g bạc hà.

50g củ hành.

20g nghệ tươi.

2 muỗng canh mẻ.

Hành, lá lốt.

Nước mắm, muối, mỡ nước.

### Cách làm:

Nghệ cạo rửa sạch, giã nhuyễn thêm một chút nước vào và vắt lấy nước. Mẻ nghiền nát, lọc bỏ bã. Sườn rửa sạch, chặt miếng vừa ăn. Ướp sườn với nước mắm, muối, nước nghệ, mẻ.

Chuối xanh tước bỏ vỏ, cắt khúc khoảng 3cm, chẻ làm hai ngâm vào nước có pha chút muối.

Đu đủ gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng bằng với chuối. Cà chua rửa sạch, cắt đôi, bỏ hạt, cắt miếng. Hành, lá lốt nhặt, rửa sạch, cắt nhỏ.

Bạc hà tước bỏ vỏ, cắt lát xéo mỏng, bóp ít muối rửa sạch, vắt ráo.

Phi hành mỡ thơm, cho sườn vào xào đều, sau đó cho cà chua xào chín, thêm nước đủ dùng, đun sôi nhỏ lửa khoảng 30 phút.

Bắc chảo phi hành mỡ, cho đu đủ, chuối vào xào, nêm nước mắm đảo đều rồi trút vào nồi sườn. Khi sườn, chuối, đu đủ chín cho bạc hà vào để sôi, nêm vừa ăn, cho hành, lá lốt vào nhắc xuống.

Món này đạt yêu cầu khi sườn chín mềm, chuối không đen, không nát, nước có màu vàng tươi của nghệ, vị ngọt đậm đà thơm ngon vừa ăn.

## XÀ LÁCH

### **Nguyên liệu:**

1 cốc miếng hồ đào.

1 ít khoai tây nướng (khoảng 225g), gọt vỏ, cắt thành miếng dài khoảng 1,9cm.

225g phó mát Roquefort hoặc phó mát xanh khác, bẻ vụn.

1/4 cốc giấm rượu vang.

3/4 muỗng cà phê muối.

1/4 muỗng cà phê tiêu đen xay.

1/2 chén dầu.

1 bó rau diếp (khoảng 500g), cắt thành miếng khoảng 1,27cm.

2 bó xà lách xoong (khoảng 283g), bỏ cọng, lá cắt nhỏ.

1 chén hành lọc.

1 trái bơ, cắt thành miếng 1,27cm.

1 trái lê, gọt vỏ, bỏ hạt, cắt thành lát.

### **Cách làm:**

**Hồ đào:** Nướng các hạt trong một cái chảo trên lửa nhỏ, quậy cho đến khi vàng nâu, khoảng 5 phút hoặc nướng trong lò ở 176°C trong 5 - 10 phút.

**Khoai tây:** Cho khoai tây vào chảo nước muối, đun sôi và hầm khoảng 10 phút cho mềm, lọc và để qua một bên.

**Nước cốt:** Dùng một cái chén thủy tinh hoặc cái chén bằng thép không gỉ, cho 1/3 pho mát xanh và giấm vào chén sau đó trộn cùng với muối và tiêu. Trộn kỹ rồi từ từ cho dầu vào đánh nhẹ. Giữ lại 2 muỗng canh nước cốt.

**Xà lách:** Cho rau diếp vào phần nước cốt còn lại và trộn, lấy ra cho vào một cái chén trộn xà lách lớn. Trộn xà lách xoong với phần nước cốt được giữ lại. Xếp pho mát xanh còn lại, xà lách xoong, hồ đào, khoai tây, hành, bơ, lê lên trên rau diếp.

## ĐU ĐỦ HẤP ĐƯỜNG PHÈN

### Nguyên liệu:

- Đu đủ 1 quả 300g (chọn quả gần chín).
- Đường phèn 10g.

### Cách làm:

- Đu đủ gọt bỏ vỏ, cắt phần núm bỏ hạt sau đó cho đường phèn vào bụng đu đủ, đậy núm lại (dùng tăm ghim chặt núm và thân quả) đem hấp cách thủy, khi đu đủ chín như là được. Bệnh nhân ăn ngày 1 lần, một liệu trình là 5 ngày, thời gian nghỉ giữa các liệu trình là 3 ngày, cần ăn 3 - 4 liệu trình.

## CHIM CÂU NƯỚNG

### Nguyên liệu:

- |              |           |
|--------------|-----------|
| Chim câu     | 1 con.    |
| Giá đậu xanh | 50g.      |
| Hạt sen non  | 20 hạt.   |
| Lá sen       | 4 - 5 lá. |
- Muối vừa đủ.

### Cách làm:

- Chim bồ câu làm sạch, mổ moi bỏ hết nội tạng, cho giá đậu, hạt sen, muối vào bụng chim câu, dùng chỉ khâu kín, lấy lá sen gói chim câu lại, cần gói 3 - 4 lần lá, đem nướng trên than củi. Khi 2 - 3 lần lá sen bên ngoài cháy



hết là được. Bệnh nhân ăn ngày một lần, cách 3 ngày ăn 1 ngày, cần ăn 10 ngày.

## NƯỚC NGÓ SEN

### Nguyên liệu:

- Ngó sen 200g.
- Sữa bò 100g (hay sữa trâu).

### Cách làm:

Ngó sen rửa sạch giã nhỏ lọc lấy 150ml nước ngó sen, đem đun sôi cho sữa (bò trâu) vào khuấy đều, nước ngó sen sôi lại là được, cho bệnh nhân uống ngày 3 lần, cần uống liên tục trong 7 ngày.

## NƯỚC LÁ CHANH

### Nguyên liệu:

Lá chanh	30g.
Lá gai	20g.
Râu ngô	15g.
Phèn chua	1g.
Rau má	25g.

### Cách làm:

Tất cả rửa sạch cho vào nồi cùng với 400ml nước đun sôi kỹ khi còn 300ml thuốc, chắt lấy nước, bỏ bã chia ba lần cho bệnh nhân uống trong ngày, cần uống liên 10

ngày. Sau khi uống 10 ngày, bệnh nhân cần đi kiểm tra nước tiểu để biết được kết quả điều trị ở mức nào, để có hướng điều trị tiếp.

## NƯỚC GƯƠNG SEN

### Nguyên liệu:

Gương sen khô 50g.

### Cách làm:

Gương sen rửa sạch phơi khô, cắt nhỏ như trà khô. Cho gương sen vào ấm pha trà, chế nước sôi, ủ kín, sau 10 phút dùng uống như uống trà trong ngày, cần uống liên 15 ngày.

## PHỐI DÊ CHỮA TIỂU ĐƯỜNG

### Nguyên liệu:

Phối dê 500g.

Thịt dê 150g.

Gạo tẻ 100g.

Gia vị vừa đủ.

### Cách làm:

Phối dê rửa sạch, thái miếng, nấu lấy nước rồi cho gạo tẻ và thịt dê thái vụn vào nấu nhừ thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

### Tác dụng:

Bổ phế khí, điều hòa tiểu tiện, thích hợp với những

người bị ho do phế hư, tiểu đường, tiểu tiện khó khăn hoặc đi nhiều lần.

## LÁ KHOAI HẦM BÍ ĐAO

### Nguyên liệu:

Lá khoai tươi 50g.

Bí đao 100g.

### Cách làm:

Lá khoai tươi, bí đao, hầm ăn.

## VỎ DƯA HẤU NON

### Nguyên liệu:

Vỏ dưa hấu non 250 - 500g.

### Cách làm:

Dùng vỏ dưa hấu non với số lượng như trên, sắc nước uống thay trà.

## RAU CẦN TÂY

### Nguyên liệu:

Rau cần tây (cần thái) 100g.

### Cách làm:

Rau cần nấu sôi, giã nát vắt nước uống ngày 2 lần.

## NGỌN CÁI HÀ LAN HẤP

### Nguyên liệu:

100g thịt cua.

1 bó ngon cái Hà Lan.

1 quả trứng gà.

1 thìa xúp bột năng.

Bột nêm, đường, nước dùng.

### Cách làm:

Rửa sạch ngon cái Hà Lan, luộc sơ, hoặc hấp. Lấy cái ra, cho vào nước lạnh pha dầu ăn để giữ lại màu xanh, vớt ra để ráo nước, xếp ra đĩa. Đun sôi nước dùng, nêm bột nêm, đường. Cho bột năng pha loãng vào tạo độ sánh. Đánh tan trứng gà, cho vào nước xốt, cho thịt cua vào.

## MỰC NHỒI SEN

### Nguyên liệu:

2 con mực ống làm sạch.

20g hạt sen.

1/2 củ cà rốt nhỏ.

100g thịt xay.

50g giò sống.

Đường, hạt nêm, bột năng, 1 thìa xúp dầu ăn, dầu hào, 3 thìa xúp nước dùng.

### Cách làm:

Cà rốt thái hạt lựu, hạt sen luộc chín, để nguội. Cho

thịt xay, giò sống, hạt sen, cà rốt vào tô, trộn đều, nêm hạt nêm. Nhồi hỗn hợp vào trong mực, hấp chín, rồi thái thành từng khoanh, dọn ra đĩa.

*Nước sốt:* Đun nóng dầu, cho dầu hào và nước dùng vào, nêm hạt nêm, đường vừa ăn. Cho hạt nêm pha loãng vào tạo độ sánh.

## BÓNG BÌ CUỐN HẢI SẢN

### Nguyên liệu:

Cá quả	500g.
Tôm to	200g.
Giò sống	200g.
Bóng bì	50g.
Rượu trắng	1 chén.
Gừng	1 củ nhỏ.

Nước mắm, xì dầu, mù tạt (dầu hạt cải), hạt tiêu hành tỏi khô, đường kính, giấm, dầu ăn.

### Cách làm:

Cá quả lọc bỏ xương, da và đầu, rửa sạch để ráo nước, thái miếng 2 x 5cm. Tôm bóc vỏ, bỏ đầu và chỉ đen ở sống lưng, rửa sạch để ráo nước. Ướp tôm và cá với chút nước mắm, xì dầu một lúc cho ngấm. Giò sống ướp hạt tiêu. Hành, tỏi khô bóc vỏ, rửa sạch, băm nhỏ. Bóng bì ngâm nở, cắt miếng 4 x 12cm, tẩy sạch mùi hôi bằng rượu và gừng, rửa lại nhiều lần cho sạch, để ráo nước.

Phết một lớp giò sống lên miếng bóng bì, cho cá hoặc tôm vào cuộn chặt tay. Cuốn xong, cho vào chỗ hấp chín. Phi thơm hành tỏi, cho hai thìa xúp nước mắm, 1 thìa đường kính, 3 thìa giấm và một chén nước vào đun sôi cho tan đường là được. Xếp cuốn ra, đổ sốt lên trên. Ăn nóng. Có thể chấm thêm với xì dầu pha chút dầu hạt cải và hạt tiêu.

## TÔM HẤP TỎI

### Nguyên liệu:

240g tôm bóc vỏ, bỏ râu.

30g tỏi cắt nhỏ.

Lá sen.

Hành lá.

Muối.

Bột bắp.

Rau mùi tây.

### Cách làm:

Trộn tôm với bột bắp và muối, sau đó rửa dưới vòi nước chảy. Sàng lọc và để cho khô.

Xào tỏi một lúc và cho muối cùng bột bắp vào. Đặt lá rau mùi tây vào một cái rổ tre và xếp tôm vào giữa.

Đổ hỗn hợp tỏi vào và hấp trong 5 phút. Trang trí món ăn với hành tây và rau mùi.

## CHÈ SEN TRỨNG GÀ

### Nguyên liệu:

100g hạt sen tươi, 6 trứng gà, 100g đường phèn, vani, giấm.

### Cách làm:

Hạt sen rửa sạch, nấu mềm với 300ml nước, cho đường vào nấu tan thì cho vani vào rồi tắt bếp. Đặt nồi nước nhỏ lên bếp cho 1/2 thìa giấm nhỏ vào nấu sôi. Tách trứng gà ra cho vào nước giấm đang sôi luộc chín, vớt ra thả vào nước sôi nguội, cuối cùng vớt ra cho ráo nước, rồi cho vào chè sen. Dùng nóng hay lạnh đều ngon.

## XÚP BÍ RỢ

### Nguyên liệu:

1 trái bí tròn (không lớn lắm).

1 nhánh cần (có lá).

4 củ khoai tây.

150 hay 200g hạt dẻ.

2 củ cà rốt.

1 hộp bơ.

Bánh mì.

### Cách làm:

Dùng một con dao sắc nhọn cắt đầu bí ra, để một bên để làm nắp đậy, lấy một cái muỗng, moi hạt ra và

cao lấy thịt bí. Nhớ đừng để ruột bí lại nhiều quá trong trái bí, rửa sạch trái bí và trút ngược trái bí lại cho bí được ráo nước.

Cần cắt nhỏ, để cả lá, khoai tây và cà rốt gọt vỏ xong cắt miếng như con cờ, bỏ vào nồi nước cà rốt, cần, bí và hạt dẻ.

Hạt dẻ, nếu mua trong hộp thì khỏi phải mất nhiều thời gian chuẩn bị, nếu hạt dẻ còn tươi thì phải nấu hạt dẻ cho chín (trước khi nấu phải cắt một chút trên đầu hạt dẻ, để cho hạt dẻ không bị bể và khi chín thì dễ lột vỏ hơn) lột cả vỏ ngoài và vỏ đen của hạt dẻ trước khi bỏ vào nồi bí.

Khi bí chín (khoảng chừng 25 - 30 phút) bắc nồi khỏi bếp, tán nhuyễn tất cả (tán xong xúp phải sền sệt) nếu không, để chút bột hoặc bột mì tinh hòa tan với một chút nước, bắc nồi xúp nấu lại đến khi xúp sánh lại.

Bánh mì cắt ra từng khoanh, đừng mỏng quá, trát lên một lớp bơ, cắt lại to như con cờ, bỏ lò nướng cho vàng.

## XÚP CÀ RỐT

### **Nguyên liệu:**

1/2kg cà rốt.

1 lít sữa tươi.

Rau mùi.

1 muỗng xúp bột mì.



Gia vị, tiêu, muối, bột ngọt.

1 ổ bánh mì sandwich.

2 trứng gà.

1 củ cải trắng.

**Cách làm:**

*Chuẩn bị:*

Cà rốt: Gọt vỏ, tía hoa, cắt mỏng vừa ăn. Nước sôi cho chút muối, cho cà rốt vào luộc sơ, xả sạch để ráo.

Mùi: Rửa sạch, để ráo.

Bánh mì sandwich xắt hạt lựu chiên vàng.

Trứng gà luộc chín.

Củ cải trắng tía thiên nga.

*Chế biến:*

Sữa, bột, tiêu, muối, bột ngọt quấy đều bắc lên bếp quấy liên tay cho chín đặc lại, cho cà rốt và bơ vào. Nêm lại cho vừa ăn rồi nhắc xuống.

## PHẦN III

# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO ~~BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG~~

## GIỮ ĐƯỜNG HUYẾT TRONG KHOẢNG AN TOÀN CHO PHÉP

Người bị tiểu đường phải kiểm soát được đường huyết kể cả trước và sau bữa ăn. Không làm tăng đường huyết nhiều sau ăn và đường huyết cũng không được hạ lúc xa bữa ăn.

Theo Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ, đối với bệnh nhân tiểu đường nên duy trì đường huyết ở mức sau:

Trước ăn: 90 - 130mg/dl (5,0 - 7,2 mmol/l); sau ăn 1-2h: < 180 mg/dl (10mmol/l).

Để làm được điều này, người bệnh cần tuân thủ những nguyên tắc sau:

- Phải ăn uống điều độ, đúng giờ, không để quá đói

nhưng cũng không ăn quá no.

- Nên chia nhỏ bữa ăn (ít nhất 4 bữa). Người bệnh cũng nên ăn bữa phụ buổi tối để tránh hạ đường huyết ban đêm.

- Không nên thay đổi quá nhanh và nhiều cơ cấu cũng như là khối lượng của các bữa ăn.

## LƯU Ý CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT CỦA THỰC PHẨM

Một số loại thực phẩm sau khi ăn có khả năng làm tăng đường huyết. Khả năng làm tăng đường huyết của thực phẩm được gọi là chỉ số đường huyết của loại thức ăn đó. Người bệnh cần lưu ý, dù các loại thức ăn có lượng glucid bằng nhau nhưng sau khi ăn thì lại có mức độ làm tăng đường huyết khác nhau.

Những loại thức ăn có chỉ số đường huyết thấp khi ăn rất có lợi với bệnh nhân tiểu đường, giúp người bệnh có thể dễ dàng kiểm soát được đường huyết. Sau khi ăn những thực phẩm này, đường huyết của người bệnh chỉ bị tăng ít và tăng rất từ từ.

Ngược lại, những thực phẩm có chỉ số đường huyết cao sẽ làm đường huyết người bệnh tăng nhanh và tăng cao. Do vậy người bệnh tiểu đường nên chọn thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp để sử dụng.

Tuy nhiên, người bị bệnh tiểu đường vẫn có thể dùng các thực phẩm chỉ số đường huyết cao nhưng cần hạn chế và khi ăn nên phối hợp với các thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp, đặc biệt với thực phẩm có nhiều chất xơ.

Giữ hàm lượng đường glucoza trong máu ở mức bình thường và ngăn ngừa các biến chứng là việc tối quan trọng đối với bệnh nhân tiểu đường.

Thực phẩm giàu chất xơ làm chậm lại quá trình hấp thu đường vào máu, qua đó giữ cho mức đường trong máu không bị tăng đột ngột ngay sau bữa ăn, mà tiêu hóa hấp thu từ từ, giữ cho lượng đường trong máu không xuống quá thấp, có lợi cho quá trình điều trị bệnh. Nên có chế độ ăn giàu chất xơ, khoảng 30 - 40g/ngày.

Chế độ ăn nên tuân theo quy tắc chung như sau:

Sử dụng carbohydrat (chất bột) từ nhiều nguồn khác nhau như ngũ cốc, trái cây, rau; chất béo đơn chưa bão hòa như dầu ô liu, dầu hướng dương... chiếm từ 60 – 70% năng lượng.

Nên dùng các loại carbohydrat hấp thụ chậm. Thành phần chất béo nên giảm tùy theo tình trạng cân nặng của bệnh nhân (để giảm cân nặng và duy trì cân nặng thích hợp).

Mục đích cơ bản của chế độ ăn là hạn chế chất béo bão hòa (mỡ động vật) dưới 10% tổng thu nhập năng lượng hàng ngày vào cơ thể và các loại chất béo đã qua chế biến (margarin, các loại dầu ăn có nguồn gốc hóa học hay đã qua chiên xào rồi dùng lại). Sẽ rất có lợi nếu ăn nhiều

thức ăn có ít năng lượng như rau, nấm khô, dưa chuột...

Chất đạm chiếm khoảng 15 - 20% nhu cầu năng lượng. Nên dùng các loại đạm có nguồn gốc thực vật, các loại đậu, đậu hũ. Đối với đạm động vật thì nên ưu tiên ăn cá.

Không nên dùng trực tiếp những loại thức ăn có thành phần đường hấp thụ nhanh. Khi cần bổ sung chất đường, nên chọn các loại trái cây nhưng lượng trái cây cũng phải vừa đủ, không nên lạm dụng.

Nên ăn theo đúng bữa trong ngày (sáng, trưa, chiều). Không nên ăn nhiều bữa nhỏ hay ăn muộn. Tránh tối đa việc ăn khuya vì rất dễ làm đường huyết buổi sáng tăng (trừ trường hợp phải tiêm insulin buổi tối).

Các loại thức ăn được chế biến bằng phương pháp luộc, hấp, tiêm, nấu canh, chứa ít chất độc hơn các loại chế biến ở nhiệt độ cao như xào, chiên, đặc biệt là chiên giòn. Đặc biệt cần chú ý không nên tùy tiện bỏ bữa ăn và sau đó ăn bù. Bỏ bữa ăn rất nguy hiểm, nhất là với bệnh nhân có tiêm insulin.

### **Một số loại trái cây có thể dùng:**

Đường trong trái cây là loại đường fructose làm tăng đường huyết chậm hơn đường sucrose (đường mía) và có thể dùng được.

Nên ăn những loại trái cây có màu đậm vì nó thường có nhiều loại vitamin cùng chất khoáng cần thiết cho tim mạch và sức khỏe nói chung. Bản thân chất đường, dù là đường trong trái cây hay đường mía đều làm tăng

mức đường huyết và tăng nồng độ các loại mỡ không tốt cho tim mạch (tăng triglyceride và giảm HDL-cholesterol) vì vậy nên dùng với lượng vừa phải.

Tuy nhiên, khi ăn trái cây, nên bớt lượng chất bột trong bữa ăn hàng ngày với liều lượng tương đương. Tuyệt đối không được ăn trái cây để thay các loại thực phẩm khác.

Ngoài ra, vẫn có thể uống sữa và dùng các thực phẩm chế biến từ sữa. Tuy nhiên, nên dùng những loại sữa không đường, hay các loại sữa được chế biến đặc biệt cho bệnh nhân tiểu đường.

Việc ăn một cốc sữa chua không đường trước bữa ăn có thể làm giảm sự hấp thụ chất bột đường và ít làm tăng đường huyết sau ăn. Bệnh nhân tiểu đường có thể dùng các loại sữa không đường, ít (hay không béo), hay sữa đậu nành.

Cũng có thể dùng các loại sữa được chế biến dành riêng cho người mắc bệnh tiểu đường. Nên bỏ hẳn thói quen uống sữa trước khi đi ngủ. Vào những ngày mệt mỏi hay bị bệnh, có thể dùng những loại sữa đóng hộp sẵn thay thế bữa ăn (với năng lượng tương đương). Ngoài ra có thể ăn cháo, mì, hay bánh mì...

## **10 lời khuyên về chế độ dinh dưỡng cho người mắc bệnh này.**

1. Trong 3 bữa ăn chính, mỗi bữa chỉ nên ăn 1 bát cơm; ăn rau, cá, thịt tùy ý (ăn nhiều rau, cá tốt hơn ăn thịt). Mỗi bữa phải có 1 đĩa rau luộc hay xào, canh rau

hoặc rau làm gỏi.

2. Tránh các loại thức ăn có nhiều cholesterol như: Óc lợn, lòng đỏ trứng, bơ, da. Trong các loại thịt, nên ăn thịt gà, vịt (vì ít cholesterol hơn thịt lợn, bò).

3. Cần có thêm 3 bữa ăn phụ vào lúc 9 - 10 giờ sáng, 3 - 4 giờ chiều, 8 - 9 giờ tối. Mỗi lần có thể dùng 1 ly sữa không đường hoặc 1/2 - 1 củ khoai, hoặc 1 cái bánh giò, hoặc nửa trái táo.

4. Tất cả các loại trái cây đều có thể ăn được, nhưng loại nào ngọt nên ăn ít. Không nên ăn trái cây khô hay sấy (vì nhiều đường). Chuối chứa khá nhiều đường, vì thế cũng chỉ nên ăn 1/2 - 1 trái nhỏ/ngày.

5. Hạn chế tối đa các thực phẩm có quá nhiều đường như: Bánh, mứt, kẹo, chè, nước ngọt, nước trái cây đóng hộp, sữa đặc... Đường nhân tạo (Aspartam) có thể dùng để pha cà phê, sữa, nước chanh...

6. Tất cả những thực phẩm làm từ bột đều sẽ biến thành đường, cần hạn chế (chỉ dùng 1 bát/bữa). Có thể thay 1 bát cơm = 1 bát mì = 1 bát mì gói = 1 bát bún = 1 cái bánh chưng nhỏ.

7. Bệnh tiểu đường rất hay đi kèm với cao huyết áp. Vì vậy, cần kiêng các loại thức ăn mặn.

8. Tránh các loại thức uống có cồn như rượu, bia.

9. Thường xuyên tập thể dục dưỡng sinh hay các môn thể thao nhẹ nhàng, có tác dụng giúp bệnh ổn định hơn. Giảm cân nặng và vòng bụng.

10. Dùng thuốc hạ đường huyết (uống hoặc tiêm) đều

đặn và thường xuyên để duy trì đường trong máu ở mức bình thường (80 - 110mg%). Xét nghiệm đường trong máu định kỳ để theo dõi sát tình hình bệnh và kịp thời điều chỉnh chế độ ăn.

### **Thực phẩm có lợi cho bệnh nhân tiểu đường**

Căn cứ vào bảng chỉ số đường huyết của thực phẩm dưới đây, người bệnh tiểu đường có thể lựa chọn thực phẩm để vừa đảm bảo dinh dưỡng, vừa kiểm soát được đường huyết sau bữa ăn.

***Bảng 1: Các thực phẩm có chỉ số đường huyết  $\leq 70$  (cao)***

<b>Tên thực phẩm</b>	<b>Chỉ số đường huyết</b>
Bánh mì trắng	100
Bánh mì toàn phần	99
Gạo trắng, miến, bột sắn	83
Gạo giã dối, mì	72
Dừa hấu	72
Đường kính	86
Khoai nướng	135

***Bảng 2: Các thực phẩm có chỉ số đường huyết từ 50-70 (trung bình)***

<b>Tên thực phẩm</b>	<b>Chỉ số đường huyết</b>
Chuối	53



Táo	53
Cam	66
Xoài	55
Sữa chua	52
Kem	52
Bánh qui	55 - 65
Khoai lang	54
Khoai sọ	58
Khoai mì (sắn)	50
Củ từ	51

***Bảng 3: Các thực phẩm có chỉ số đường huyết <50 (Thấp)***

<b>Tên thực phẩm</b>	<b>Chỉ số đường huyết</b>
Cà rốt	49
Đậu hạt	49
Đậu tương	18
Lạc	19
Anh đào	32
Mận	24
Nho	43
Lúa mạch	31
Thịt các loại	< 20
Rau các loại	< 20

# ĐIỀU LƯU Ý KHI BỊ TIỂU ĐƯỜNG

Ở một người bình thường, lượng đường tiêu thụ được các tế bào hấp thụ nhờ sự xúc tác của kích thích tố insulin, từ đó tạo năng lượng cần thiết cho những hoạt động của cơ thể.

Tại châu Âu, cứ khoảng 20 người thì có một người bị vướng mắc về tiến trình hấp thụ đường này do tế bào không chịu thu nhận đường hoặc không có đủ lượng insulin cần thiết để tiếp dẫn đường vào tế bào, hoặc kích thích tố insulin hoạt động không hữu hiệu lắm... Kết quả là những người này bị bệnh tiểu đường (loại này là type 2 - loại tiểu đường sau tuổi trưởng thành).

Đây là một bệnh nguy hiểm, làm tăng nguy cơ mắc các chứng bệnh về tim, thận, thần kinh, mù lòa, vết thương chậm lành, dễ nhiễm bệnh... Mỗi người bệnh lại có những triệu chứng, những phản ứng cơ thể khác nhau và cần được bác sĩ giám sát thường xuyên. Một thứ thuốc tốt cho bệnh nhân tiểu đường này lại có thể gây hại cho bệnh nhân tiểu đường kia và ngược lại.

Tuy là một bệnh khá phức tạp nhưng dưới sự giám sát và cố vấn của bác sĩ, với một ý chí vững vàng, bạn vẫn có thể kiểm soát được bệnh trạng của mình và sự kiểm soát này không đến nỗi quá khó khăn.

Điểm khởi sự để kiểm chế căn bệnh này thật ra chẳng có gì phức tạp: Mọi người bệnh đều phải giữ cho

lượng đường và mỡ trong máu ở mức độ càng gần với bình thường càng tốt. Để đạt được điều đó, phải chú trọng 3 khía cạnh: Thực phẩm dinh dưỡng, kiểm soát trọng lượng, tập thể dục. Qua đó, bạn có thể kiểm soát được toàn bộ bệnh trạng của mình. Dần dần người bệnh sẽ thấy được rằng, chỉ cần một sự kiên nhẫn, một ý chí, bệnh tiểu đường thật sự không thể làm khó cho bạn.

Những phương pháp dưới đây có thể giúp bạn rất nhiều trong cuộc chiến chống lại căn bệnh hiểm nghèo này. Nếu được bác sĩ theo dõi, hãy nói cho họ biết bạn đang áp dụng phương pháp nào.

### **Thực phẩm và dinh dưỡng**

Thực phẩm và dinh dưỡng chiếm vai trò hết sức quan trọng trong tiến trình trị liệu. Hiệp hội Tiểu đường Mỹ (ADA), cơ quan nghiên cứu chuyên môn và sâu rộng nhất về bệnh này, đưa ra những điểm chính yếu sau đây:

**Kiêng ăn chất béo:** Cố gắng ăn càng ít chất béo càng tốt, sao cho số calories (nhiệt lượng) ăn vào từ chất béo không quá 30% tổng số nhiệt lượng mà cơ thể bạn cần dùng mỗi ngày. Chất béo bao gồm cả mỡ động vật và mỡ thực vật. Cố gắng thay thế mỡ động vật bằng các loại dầu ăn thực vật (là dầu mỡ không làm sinh ra cholesterol).

**Kiêng protein:** Số calories (nhiệt lượng) ăn vào từ chất protein nên ở khoảng từ 12% đến 20% tổng số nhiệt lượng mà cơ thể bạn cần dùng mỗi ngày. Mỗi gam chất béo cung cấp 9 calories, mỗi gam protein cung cấp 4 calories.

**Kiêng cholesterol:** Mỗi ngày bạn không nên tiêu thụ quá 300mg cholesterol; chất này có trong lòng đỏ trứng, thịt, tôm, cua, hào, sò...

**Ăn nhiều carbohydrat:** Số calories (nhiệt lượng) ăn vào từ chất này nên chiếm khoảng 50% tổng số nhiệt lượng mà cơ thể bạn cần dùng mỗi ngày. Cơm gạo có nhiều carbohydrat.

**Ăn nhiều chất xơ:** Nên tiêu thụ chừng 40g mỗi ngày. Chất này có lợi cho bất cứ ai. Nó có công dụng làm giảm mỡ máu, làm cho tiến trình tiêu thụ đường trong máu chậm đi. Nhờ vậy, chất insulin có nhiều thời giờ hơn để làm nhiệm vụ xúc tác của nó.

Nhiều người lầm tưởng chữ “chất xơ” ám chỉ những chất có sợi hoặc gân như rau cải, hoặc những chất nhai xong có xác (như bã mía chẳng hạn). Thật ra không phải như vậy, chất xơ mang ý nghĩa gần giống như “chất độn”, “cơm độn”, nó có nhiều trong tất cả những loại đậu, trái cây, cám, khoai tây, cà rốt...

### **Kiêng ăn đường và những chất chứa đường**

Theo một số nghiên cứu tại các bệnh viện, việc kiêng đường không cần thực hiện đến mức quá đáng nếu bạn có thể kiểm soát được bệnh của mình và nếu bạn không quá mập. Đây có lẽ là một tin đáng lạc quan cho bạn. Dù sao, kiêng vẫn tốt hơn, vì ít nhất điều này cũng giúp bạn đỡ phải theo dõi mức đường của mình mỗi lần ăn một ly chè, hay uống một ly nước ngọt. Theo Hiệp hội Tiểu đường thì các loại đường hóa học như aspartema, saccharin (không

cung cấp calories) và những loại như fructose, sorbitol (cung cấp calories) đều có thể dùng được tùy theo bệnh trạng của từng người. Khi dùng, nên đọc nhãn hiệu của các loại đường để biết nó thuộc loại nào trong 4 loại trên.

- Nếu bệnh tương đối nghiêm trọng, nên dùng loại không có calories như saccharin và aspartema.

- Nếu bệnh trong vòng kiểm soát được, có thể dùng các loại cung cấp calories như fructose, sorbitol (theo những người có kinh nghiệm thì loại này mùi vị ngon hơn loại không cung cấp calories).

Dù sao, bạn cũng nên cẩn thận vì khi dùng nhiều loại thức ăn này có thể gây ra chứng tiêu chảy. Ngoài ra, đối với những người có ít insulin, đường fructose có khuynh hướng làm mức triglyceride trong cơ thể trở nên cao hơn.

### **Ăn ít lại và ăn nhiều bữa**

Không ít thì nhiều, các thực phẩm trong bữa ăn hằng ngày đều chứa chất đường glucose. Vì thế sau mỗi bữa ăn, cơ thể của bạn sẽ có nhiều đường hơn. Có nhiều đường nghĩa là cơ thể cần nhiều insulin để tiêu hóa chất đường thặng dư này. Nói cách khác, có thể tạm lập thành một công thức như sau:

Ăn ít = Đường ít = Ít chất insulin = Mức đường trong máu ít thay đổi.

Vì thế, muốn mức đường trong máu ít thay đổi, nên ăn ít trong mỗi bữa ăn và bù lại bằng cách ăn nhiều bữa trong ngày. Chia số thực phẩm phải ăn trong ngày làm 3 bữa

hoặc hơn thì càng tốt. Nếu không có thì giờ rảnh cho những bữa ăn, nên tìm cách ăn vặt một vài lát trái cây, một hai cái bánh nhạt (xen kẽ giữa các bữa ăn) là tốt nhất.

### **Nên tìm cách giảm cân**

Hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường type 2 đều có số cân nặng hơn mức trung bình, nói đúng hơn là hơi mập. Việc này không tốt vì sự thừa cân này có thể cản trở tính xúc tác của insulin và làm cho các tế bào không thể hấp thụ đường. Vì lý do này nên lượng đường trong máu càng ngày càng cao hơn. Nếu bạn là người béo mập và bị bệnh tiểu đường thì vấn đề quan trọng hàng đầu là phải ăn ít lại và tập thể dục để giảm cân. Kinh nghiệm của các bác sĩ cho thấy, có nhiều bệnh nhân chỉ cần giảm đi 2 - 5kg là hầu như bệnh tiểu đường của họ hoàn toàn biến mất!

Đừng bao giờ dùng phương pháp giảm cân không phải do ăn ít và tập thể dục. Những phương pháp này không có lợi cho căn bệnh của bạn.

### **Kiêng rượu**

Hiệp hội Tiểu đường cũng khuyên bạn không nên uống hơn 1 lon bia, 1 ly rượu chát hoặc 1 shot hay 1 séc rượu mạnh mỗi tuần.

### **Cẩn thận khi mua thuốc**

Khi bị các bệnh thông thường như cảm, cúm, dị ứng...

bạn thường đến tiệm thuốc tây mua thuốc. Hãy cẩn thận và đừng quên bạn có bệnh tiểu đường. Có nhiều loại thuốc (như aspirin) nếu được dùng nhiều sẽ làm mức đường hạ thấp. Các loại dược phẩm có chất cafein sẽ làm mức đường tăng cao. Chất phenylephrine trong một số thuốc nhỏ mũi và các chất như ephedrine, epinephrine cũng làm tăng lượng đường trong máu lên.

Trước khi mua thuốc, nhớ đọc kỹ nhãn hiệu, thường các thuốc đều có hàng chữ cảnh cáo nếu gây nguy hại cho người có bệnh tiểu đường, bệnh cao huyết áp, hen... Bạn có thể hỏi dược sĩ tại tiệm thuốc nếu muốn chắc chắn.

### **Tập thể dục**

Tập thể dục có lợi cho tất cả mọi người nhưng người bị bệnh tiểu đường có nhiều lợi ích hơn. Việc tập thể dục làm tim bạn đập đều hòa, mạnh mẽ và làm mức đường trong máu dễ kiểm soát hơn. Trong một số thí nghiệm, người ta còn ghi nhận việc tập thể dục có thể làm gia tăng hiệu năng tiếp dẫn đường vào các tế bào của chất insulin sẵn có trong cơ thể. Nói cách khác, đối với người bị tiểu đường, việc tập thể dục giống như được tiêm thêm một liều insulin vào cơ thể.

Các chuyên gia khuyên người bị tiểu đường nên chọn những loại thể dục cần hoạt động tay chân nhiều và đều đặn như chạy bộ, đi bộ, đi xe đạp hay bơi lội... mỗi tuần tập ít nhất 3 - 4 lần, mỗi lần chừng nửa giờ. Hãy tạo thành thói quen tập thể dục đều đặn và đừng bỏ lần

nào. Việc tập thể dục không đều có thể gây tác động không tốt đến bệnh trạng.

Trong những loại thể dục cho người bị tiểu đường, các bác sĩ hay đề nghị nhất là môn đi bộ. Loại thể dục này có thể nói là an toàn nhất vì không bắt cơ thể hoạt động mạnh và cũng không kém phần hiệu quả so với các loại thể dục khác.

Tuyệt đối tránh những loại thể dục có khuynh hướng gồng hoặc chịu đựng như tập tạ, hít đất, lên xà ngang. Những môn thể dục khiến bắp thịt phải gồng nhiều thường làm tăng mức đường trong máu, ngoài ra, nó cũng làm huyết áp tăng vọt lên. Sự tăng vọt này có thể ảnh hưởng không tốt đối với đôi mắt của bạn.

Nếu bệnh tiểu đường của bạn không ổn định, có nghĩa là bạn không thể, hoặc khó kiểm soát sự lên xuống của mức đường trong cơ thể, bạn cần nghe theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, nhớ hỏi ý kiến của họ trước khi có chương trình tập thể dục.

### ***Cẩn thận về răng***

Người bị tiểu đường dễ bị nhiễm lạnh (infection). Hàm răng và lợi của họ cũng không phải là ngoại lệ. Người bị tiểu đường thường dễ bị sâu răng và các bệnh về lợi hơn người bình thường. Vì thế, cần chăm sóc hàm răng thật kỹ lưỡng; ít nhất cũng đánh răng mỗi ngày 2 lần, dùng chỉ floss đánh sạch răng sau mỗi bữa ăn; dùng các phương pháp chống chất tartar và plaque, cũng như đến nha sĩ thường xuyên.

---



## Chăm sóc đôi bàn chân

Chỗ cần phải quan tâm nhất của người bị tiểu đường là hai bàn chân. Người bị tiểu đường thường không có cảm giác nhạy bén ở bộ phận này. Đôi lúc, họ giẫm vào vật gì làm bị thương hay chảy máu mà cũng không thấy đau. Ngoài ra, bệnh tiểu đường cũng làm các vết thương lâu lành hơn... Các lý do này khiến bệnh nhân rất dễ bị thương. Vết thương có thể dẫn đến nhiễm trùng hoặc các biến chứng khác mà đôi lúc họ không hề hay biết.

Có nhiều người đã phải mất đi cả bàn chân vì không chăm sóc chân kỹ, để những chuyện trên xảy ra thường xuyên. Con số thống kê cho thấy sau khi bàn chân này bị cưa đi chừng vài ba năm, thường bàn chân kia cũng sẽ bị mất luôn (xác suất trên 70%).

Là người bị tiểu đường, bạn phải hết sức cẩn thận đối với bàn chân của mình. Những phương pháp dưới đây có thể giúp bạn:

1. *Hãy giảm cân*: Theo kinh nghiệm của các bác sĩ chuyên khoa về bàn chân, số người bị bệnh ở bàn chân thường có trọng lượng trên trung bình. Chuyện này tương đối dễ hiểu, vì trọng lượng cả người bạn đều dồn ở hai bàn chân nhỏ xíu với diện tích vài chục cm<sup>2</sup>.

2. *Kiểm soát bàn chân mỗi ngày*: Các bác sĩ khuyên nên xem xét bàn chân mỗi ngày vài ba lần xem có bị chảy máu, bầm, sưng đỏ, nứt nẻ, hay nhiễm trùng, sưng mủ không. Nếu mắt kém thì hãy nhờ người khác xem

giúp. Phải xem xét như vậy vì cảm giác nơi bàn chân của bạn không được bén nhạy và vì thế đôi lúc chân bị thương hay chảy máu mà vẫn không cảm thấy đau.

3. *Giữ bàn chân sạch sẽ và khô*: Bàn chân càng sạch thì cơ hội nhiễm trùng càng ít hơn khi bị thương. Nên rửa chân sạch mỗi ngày bằng xà bông và lau khô. Dùng bột phấn loại thoa chân để giữ cho chân khô.

4. *Đừng để chân có cơ hội bị nhiễm trùng hay bị thương*: Hãy thường xuyên cắt móng chân, nhất là khi có các tật của chân như móng mọc lệch, móng chẻ hai, cục chai... vì chúng dễ làm chân bị thương. Đừng cắt cục chai trên chân; nếu cần, hãy dùng loại đá mài cục chai có bán tại các tiệm thuốc tây. Đừng ngâm chân trong nước lâu quá vì có thể tạo vết nứt trên da chân.

5. *Giữ ấm chân trong những ngày trời lạnh*: Vì chân của bạn ít cảm giác nên thường không cảm nhận được cái lạnh như những người khác. Hãy dùng tay sờ xem chân có lạnh toát như nước đá hay không và nhớ đi tất khi ngủ. Nếu chân bị lạnh lâu ngày, các tế bào sẽ chết và bạn có thể phải mất bàn chân đó.

6. *Luôn luôn bảo vệ bàn chân với giày, tất*: Trước hết, không bao giờ đi chân không. Đừng để nhìn thấy máu mới biết chân mình bị thương. Nên mang các loại giày bảo vệ chân hữu hiệu nhất, thường là những kiểu giày chạy bộ. Gần đây, người ta đã thiết kế ra những loại giày có thể bảo vệ tối đa cho người chạy bộ. Đi giày không nên quá rộng hoặc quá chật để có thể làm chân

bị thương vì sự cọ xát. Nhớ đi tất khi đi giày. Tất nên dày, êm ái, vừa vặn với chân và có thể hút mồ hôi.

### ***Chuyện gì xảy ra khi mức đường xuống quá thấp?***

Khi bị tiểu đường, bạn hầu như lúc nào cũng phải kiêng. Sự kiêng cử này tạo cho bạn một thói quen ăn uống điều độ, sao cho lượng đường từ thực phẩm của những bữa ăn vừa đủ cung cấp nhiệt lượng cần thiết mà thôi, không thể dư ra như người bình thường.

Vậy chuyện gì xảy ra nếu vì bận việc mà bạn bỏ một bữa ăn, hoặc khi bạn hoạt động hơi nhiều (trong một buổi picnic ngoài trời hay một buổi khiêu vũ hào hứng chẳng hạn)? Lúc đó, bạn có thể cảm thấy miệng mình bị tê, đổ mồ hôi lạnh, tim đập dồn dập hay có cảm giác nóng ran trong lồng ngực, nhẹ nhất là cảm thấy đói... Đó là triệu chứng thiếu chất đường trong cơ thể.

Để thoát ra khỏi tình trạng này bạn chỉ cần uống một ly nước ngọt, ăn một cái kẹo... Đa số bệnh nhân tiểu đường lúc nào cũng mang theo một vài viên kẹo để phòng ngừa những trường hợp thiếu đường bất chợt.

### **Hãy đo mức đường thường xuyên**

Giá tiền một bộ dụng cụ thử mức đường trong máu tuy không rẻ nhưng cũng không đắt lắm. Dụng cụ này cho bạn con số đo chính xác giúp ngăn ngừa nhiều hậu quả tai hại. Loại dụng cụ dùng thử mức đường trong nước tiểu không được chính xác lắm, vì đường từ máu vào nước tiểu sẽ tốn một khoảng thời gian, nhất là ở người già.

Nếu bạn chỉ bị ở mức độ nhẹ, hoặc đã quen với mức đường trong cơ thể mình và kiểm soát được nó thì không nhất thiết phải thử đường mỗi ngày bốn lần.

### **Cố giữ tâm hồn bình thản**

Những cảm giác lo lắng, giận dữ hay hồi hộp đều có ảnh hưởng xấu cho bạn. Khi có những cảm giác này, một số người bị tăng vọt mức đường trong máu, một số khác lại bị hạ mức đường xuống quá thấp. Là một người bị bệnh, bạn hẳn biết được mức độ nguy hiểm của sự lên xuống này.

Tự kiểm chế tâm hồn mình không bị lo lắng, giận dữ hay hồi hộp có lẽ là một việc hết sức khó khăn. Nhưng bạn chỉ có một phương pháp để chọn và bằng mọi giá, bạn phải làm được.

# MỤC LỤC

## PHẦN I:

### VÀI ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

---

Tiểu đường là gì?	5
Nguyên nhân nào gây ra bệnh tiểu đường?	6
Sự khác biệt của bệnh tiểu đường loại 1 và loại 2 là gì?	7
Triệu chứng của bệnh tiểu đường là gì?	10
Bệnh tiểu đường được chẩn đoán như thế nào?	11
Thử nghiệm dung nạp đường bằng đường uống là gì?	11
Kết quả thử nghiệm dung nạp glucose nói lên điều gì?	12
Biến chứng cấp tính của bệnh tiểu đường là gì?	13
Biến chứng mãn của bệnh tiểu đường là gì?	15
Điều trị bệnh tiểu đường như thế nào?	18
Có thể làm được gì để hạ thấp các biến chứng tiểu đường?	19
Làm sao để kiểm tra đường huyết?	20
Ai dễ mắc bệnh tiểu đường?	21
Vai trò của chế độ ăn trong bệnh tiểu đường như thế nào?	21
Làm gì để phòng tránh bệnh tiểu đường?	23

# PHẦN II

## CÁC MÓN ĂN CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

---

### CHƯƠNG I

#### MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ CÁ CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Cá xốt gấc	25
Cá diêu hồng nấu riêu	26
Cá hấp xốt me	27
Cá bống mú hấp sen	27
Cá chép hấp tương	28
Xoài cát cá trê	29
Cá diêu hồng nướng lá sen	29
Cá chưng tương	30
Cá diếc hấp	31
Cá xốt đậu thập cẩm	32
Cá xào đậu đen	32
Cá lóc hấp bầu	33
Cá nấu xúp bắp	34
Cá chép nấu đậu đỏ	35
Cá chép nấu bí đao	36
Cá trê nấu bí đao	36
Cá nướng tỏi	36
Cá hồi cuốn bắp cải	37
Cá ngừ với dưa chuột	38
Cá chép nướng đất sét	39

## CHƯƠNG II

### MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ NẤM CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Nấm lưỡng sắc	41
Nấm trai kho sả	41
Đậu ve xào nấm	42
Nấm nhồi xốt hương bơ	43
Xúp khoai tây và nấm	44
Bắp cải xào nấm rơm	45
Nấm xào đùi ếch	46
Nấm xào tôm tươi	46
Nấm nấu đậu	47
Nấm mỡ nấu canh	48

## CHƯƠNG III

### MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ THỊT CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Thịt lợn chiên	49
Giò lợn hầm actiso	50
Lá lách lợn hấp	51
Lá lách lợn hấp rau dền	51
Canh khổ qua dồn thịt	52
Thịt kho củ cải	53

Dưa củ cải nấu sườn non	53
Tim lợn ninh ngọc trúc	54
Tim lợn nấu dương quy	55
Thịt lợn ninh thạch học, lô căn	55
Thịt lợn ninh sinh địa, thực địa	56
Dạ dày lợn	56
Tim lợn hầm sa sâm, ngọc trúc	57
Tim lợn nhị sâm	57
Tim lợn bách hợp, ngọc trúc	58
Tụy lợn bột sắn dây	58
Tụy lợn mạch nha	59
Tụy lợn hoài sơn, hoàng kỳ ý dĩ	59

## CHƯƠNG IV

### MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ THỊT GÀ CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Canh đậu thịt gà	60
Gà nấu bơ đậu phộng	61
Gà nướng lá dứa	62
Cánh gà nhồi nấm chiên	63
Gà hầm	64
Gà con nấu với hoàng kỳ	66
Gà ác hấp lá dâu	66
Gà ác ninh kỷ tử	67
Thịt gà hấp bạch biến đậu	67



## CHƯƠNG V

### MÓN ĂN CHO PHỤ NỮ CÓ THAI BỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

## CHƯƠNG VI

### MỘT SỐ MÓN CANH CHO NGƯỜI BỊ TIỂU ĐƯỜNG

Canh bí xanh	72
Canh bí ngô	72
Canh cua mướp đắng rau đay	73
Canh lơ nấu hoa thiên phấn	74
Canh thịt bò thôn hành răm	74
Canh xim lo	75
Canh mướp nấu nghêu	76
Canh tóc tiên	77
Canh củ cải nấu thịt nạc	77
Sườn non nấu canh cải chua	78
Canh cá nấu đậu ván, táo tàu	79
Canh cá nấu táo	80
Canh bắp cải hầm thịt	81
Canh bí ngô hầm dưa	82
Canh khổ qua nhồi cá thác lác	83
Canh bún gạo	84
Canh cá quả rau cải	84

Canh thịt lợn, cà tím, dưa chuột	85
Canh thịt lợn và cần tây	86
Canh sò nấu râu ngô	86
Canh rong biển và hạt bo bo	87
Canh cá diếc nấu với vừng đen	87
Canh rong biển với bí đao	88
Canh cải bắp, đậu đỏ	88
Canh ốc, cần tây	89
Canh giá, cải bẹ xanh, rong biển	90
Canh tụy hạt sen	90
Canh lách lợn, râu ngô	91
Canh lách lợn, sinh địa	91

## CHƯƠNG VII

### MÓN ĂN TỪ CÁC LOẠI ĐẬU CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Đậu tương ngâm giấm	93
Đậu phụ xào mướp đắng	93
Đậu đen ngâm hoàng tinh	94
Đậu phụ xào nấm rơm	95
Đậu phụ xào cải xoăn	95
Biển đậu xào thịt lợn nạc	96
Đậu rựa xào cải bẹ	96
Uống biển đậu	97

Bí đỏ hầm đậu xanh	97
Tàu hũ kho tương	98
Đậu hũ nhồi thịt và dăm bông	99
Canh đậu hũ non nấu nghêu	100
Đậu bắp trộn cà chua	101
Đậu trộn hỗn hợp	101
Đậu đũa xào	102
Đậu hũ sốt đặc biệt	103
Tàu hũ kho nước dừa	104
Đậu hũ trúc lâm	105
Đậu hũ chiên xù	106
Cà dòn đậu phụ	107
Đậu hũ xào nấm	109

## CHƯƠNG VIII

### MÓN ĂN TỪ KHỔ QUA CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Khổ qua nấu nước uống	110
Canh mướp đắng nhồi thịt	110
Dưa nấu với khổ qua	111
Gỏi mướp đắng	112
Bài thuốc giản đơn từ khổ qua	112
Khổ qua nấu trai	113

## CHƯƠNG IX

### MÓN ĂN TỪ ỐC CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Ốc bung củ chuối	114
Ốc bươu nấu chuối xanh đậu hũ	115

## CHƯƠNG X

### CÁC MÓN XÀO CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Cần tây xào đậu phụ	117
Cà tím xào tỏi	118
Mộc nhĩ xào tỏi	118
Hủ tiếu xào rau cải	119
Măng xanh xào	120
Bông hẹ xào	120
Củ sen xào tôm	121

## CHƯƠNG XI

### MỘT SỐ MÓN CHÁO CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Cháo địa cốt bì	123
Cháo thiên hoa phấn	123
Cháo măng	124
Cháo củ cải	124
Cháo gà và đậu	125

Cháo trai	126
Cháo hạt dưa hấu	127
Cháo củ cải	128
Cháo gạo lứt, rau cần mộc nhĩ	128
Cháo nấm tràm	128
Cháo gạo lứt, đậu đỏ, bí ngô	130
Cháo củ cải gạo nếp	131
Cháo hoài sơn	131
Cháo bí xanh	132
Cháo đậu tương	132
Cháo kê	133
Cháo sắn dây	133
Cháo lươn đậu xanh	134
Cháo lươn nấu nghệ	136
Cháo lươn rau đắng	137
Cháo lươn khoai môn	137
Cháo thịt thỏ	138
Cháo củ cải	139
Cháo nấm	139
Đậu tương nấu cháo	140
Cháo củ cải bào ngư	140
Cháo bó xôi	141
Cháo tuy lợn củ cải tươi	141
Cháo rau muống và thịt	142
Cháo nhân sâm củ mài	142
Cháo củ mài bí ngô	142

Cháo thập cẩm	143
Cháo sườn	144

## CHƯƠNG XII

### CÁC MÓN ĂN CHẾ BIẾN TỪ VỊT CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Vịt hầm ngọc trúc, sa sâm	145
Vịt hầm	146
Canh vịt nấu dưa	147
Vịt nấu đậu Hà Lan	147

## CHƯƠNG XIII

### CÁC MÓN ĂN KHÁC CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bí đao nhồi thịt	149
Canh cá trê	151
Đậu đũa trộn	151
Hồ tiêu, trứng gà hấp cách thủy	151
Thịt bò nấu khoai tây	152
Thịt thỏ tiêm với câu kỷ tử	152
Lá mía lợn nấu hoàng kỳ	153
Bo bo xào bí đao	153
Gỏi xoài	154
Sườn non xào kiểu Khmer	155

<b>Nộm hoa quả đặc biệt</b>	<b>156</b>
<b>Chè nha đam</b>	<b>157</b>
<b>Cà tím om xoài</b>	<b>158</b>
<b>Củ cải cánh gà</b>	<b>158</b>
<b>Dưa hấu với bách hợp</b>	<b>159</b>
<b>Lươn hầm sả</b>	<b>160</b>
<b>Chè vừng đen khoai mài</b>	<b>161</b>
<b>Bắp bò hầm rau củ</b>	<b>162</b>
<b>Cơm chiên rau củ</b>	<b>163</b>
<b>Bún bung</b>	<b>164</b>
<b>Xà lách</b>	<b>165</b>
<b>Đu đủ hấp đường phèn</b>	<b>167</b>
<b>Chim câu nướng</b>	<b>167</b>
<b>Nước ngó sen</b>	<b>168</b>
<b>Nước lá chanh</b>	<b>168</b>
<b>Nước gừng sen</b>	<b>169</b>
<b>Phối dê chữa tiểu đường</b>	<b>169</b>
<b>Lá khoai hầm bí đao</b>	<b>170</b>
<b>Vỏ dưa hấu non</b>	<b>170</b>
<b>Rau cần tây</b>	<b>170</b>
<b>Ngọn cải Hà Lan hấp</b>	<b>171</b>
<b>Mực nhồi sen</b>	<b>171</b>
<b>Bóng bì cuốn hải sản</b>	<b>172</b>
<b>Tôm hấp tỏi</b>	<b>173</b>
<b>Chè sen trứng gà</b>	<b>174</b>

Xúp bí rợ	174
Xúp cà rốt	175

## PHẦN III

### CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG

---

Giữ đường huyết trong khoảng an toàn cho phép	177
Lưu ý chỉ số đường huyết của thực phẩm	178
Điều lưu ý khi bị tiểu đường	185





# **NHÀ XUẤT TỪ ĐIỂN BÁCH KHOA**

109 QUÁN THÁNH - BA ĐÌNH - HÀ NỘI \*TEL: 047339279

## **MÓN ĂN VÀ BÀI THUỐC CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

- Chịu trách nhiệm xuất bản:  
**TS. TRỊNH TẮT ĐẠT**
- Tác giả  
**NGUYỄN VĂN BA**
- Biên tập:  
**NGUYỄN QUỐC KHÁNH**
- Thiết kế bìa:  
**XUÂN LÂM + HƯƠNG THỦY**
- Trình bày:  
**HƯƠNG THỦY**
- Sửa bản in:  
**THU HÀ**

Liên kết xuất bản + Phát hành tại:  
**CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG THỦY**

### **NHÀ SÁCH HƯƠNG THỦY**

Số 19 Đông Các, Phường Ô Chợ Dừa, Quận Đống Đa,  
Thành Phố Hà Nội

ĐT: 04. 38569432 - Fax: 04.38569433

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 19cm tại Công ty cổ phần in Sao Việt  
Giấy phép xuất bản số 575 - 2009/CXB/8 - 68/TĐBK  
In xong nộp lưu chiểu quý III năm 2009