

206

Món canh Dinh dưỡng cho Trẻ em



**206 MÓN CANH
DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM**

206 MÓN CANH
DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM

MAI NGỌC
Tuyển soạn

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

CANH CÁ CHÉP MÃ THẦY

• Chuẩn bị:

- Mã thầy: 3g
- Cá chép tươi: 500g
- Lượng vừa sinh khương, hành, mì chính, rượu, rau mùi, dấm

• Chế biến:

Làm cá chép, đánh sạch vảy, bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Rửa sạch hành, gừng, đập dập thái nhỏ, đợi dùng.

Cho mã thầy, cá chép, hành, gừng vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ hầm khoảng 40 phút, cho rau mùi, rượu, mì chính, dấm vào là được. Có thể ăn riêng, cũng có thể làm thức ăn trong bữa ăn với cơm, ăn cá uống canh.

• Công dụng:

Cá chép dinh dưỡng phong phú, có công hiệu an thai, lợi thủy, tiêu sưng và thông sữa. Cá chép có tương đối nhiều canxi, photpho, xương ít thịt nhiều, to ngon, có tác dụng hoà tỳ dưỡng phế, bình gan bổ huyết. Thường xuyên ăn cá chép có hiệu quả trị liệu nhất định đối với, gan, mắt, thận, tỳ. Canh này giá

trị dinh dưỡng rất cao. Trẻ thừa cân ăn thức ăn này có thể kiện thân giảm béo.

CANH TÁO ĐỎ ĐẬU ĐEN HẦM CÁ CHÉP

☛ Chuẩn bị:

- Cá chép: 750g
- Táo đỏ: 15 quả
- Đậu đen: 30g

☛ Chế biến:

Làm cá chép đánh vảy, bỏ mang và nội tạng rửa sạch. Đậu đen rửa sạch để ráo nước, cho vào nồi rang cho đến khi vỏ đậu nứt ra. Táo đỏ bỏ hạt, rửa sạch.

Cho cá chép, đậu đen, táo đỏ vào nồi, cho lượng vừa nước, đậy vung, hầm cách thủy 3 giờ là được.

☛ Công dụng:

Cá chép có công hiệu bổ trung ích khí, lợi thủy thông sữa. Đậu đen, táo đỏ có công hiệu trị phù nề, phù thũng toàn thân. Canh này có hiệu quả trị liệu đối với chứng chân tay phù nề hoặc bị chứng hàn lạnh, tay chân lạnh, có thể phòng phù thũng. Trẻ em dùng rất tốt.

CANH GÀ ĐẰNG SÂM

☛ Chuẩn bị:

- Đẳng sâm: 25g
- Hoàng kỳ: 25g
- Thịt gà: 700g
- Lượng vừa rượu gạo và muối
- Bí đao: 700g

☛ Chế biến:

Rửa sạch thịt gà chặt miếng, chần qua nước sôi chờ dùng. Rửa sạch bí đao gọt vỏ thái miếng; rửa sạch đẳng sâm, hoàng kỳ, ngâm nước 30 phút (nước ngâm giữ lại chờ dùng).

Cho thịt gà vào nồi đất, cho đẳng sâm, hoàng kỳ và nước ngâm vào, thêm nước ngập thịt gà là vừa. Sau khi dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ nấu 20 phút, cho tiếp bí đao nấu 10 phút, đợi bí đao chín nêm muối là được.

☛ Công dụng:

Bí đao dinh dưỡng phong phú, từ xưa đã là món ăn tư bổ trị liệu, nó có công hiệu lợi tiểu tiêu sưng, thanh nhiệt hoá đàm. Đẳng sâm là Đông dược thường dùng tính bình, vị ngọt, có công năng bổ trung ích khí, kiện tỳ ích phế dùng vào chứng tỳ phế hư nhược, đoản hơi, tim đập nhanh, ăn ít, đại tiện

loãng, hư suyễn ho, nội nhiệt tiêu khát. Hoàng kỳ vị ngọt tính hơi ôn, thích hợp với chứng biểu hư, tự ra mồ hôi, ra mồ hôi trộm, khí hư tiết tả, mụn nhọt không vỡ hoặc vỡ không liền lại và tất cả chứng nguyên khí bất túc. Trẻ nhỏ dùng rất tốt.

CANH GÀ BÍ ĐẠO

☛ Chuẩn bị:

- Bí đao cả vỏ: 500g
- Gà: 1/2 con
- Thịt lợn nạc: 100g
- Nấm hương: 5 cái
- Táo đỏ: 8 quả
- Sinh khương: 1 miếng
- Lượng vừa muối

☛ Chế biến:

Thịt gà bỏ da rửa sạch, thịt lợn nạc rửa sạch nhúng qua nước sôi, nấm hương bỏ cuống, ngâm nước 3 giờ hoặc 1 đêm (giữ nước ngâm nấm hương), táo đỏ bỏ hạt chờ dùng.

Bí đao cả vỏ cả hạt rửa sạch, thái miếng, cho vào nồi, dùng 12 bát nước cùng nước ngâm nấm nấu sôi, cho các nguyên liệu khác vào, dùng lửa to nấu 10 phút, chuyển lửa nhỏ hầm 30 phút.

● Công dụng:

Bí đao vị ngọt tính hơi hàn, không độc, có thể trừ chương nước bụng dưới, lợi tiểu khứ thấp, ích khí, có tác dụng kiện tỳ ích thủy rõ rệt. Thường xuyên ăn bí đao, có thể loại trừ thủy phần dư thừa trong cơ thể, từ đó đạt được mục đích giảm béo. Nấm hương có thể giảm mỡ trong máu và giảm cholesterol. Thêm thịt gà, thịt lợn nạc, táo đỏ có công hiệu bổ ích, làm cho món canh này có công hiệu giảm béo, bổ thận, giúp sắc mặt thêm hồng nhuận. Rất thích hợp với người béo phì thiếu máu, phù nề, đàm nhiều, sắc mặt nhợt nhạt, trẻ em béo phì có thể thường xuyên uống.

CANH LONG NHÃN HẠT SEN

● Chuẩn bị:

- *Hạt sen: 25g*
- *Hạt sùng: 25g*
- *Long nhãn nhục: 7g*
- *Thịt lợn: 250g*
- *Ý dĩ: 40g*
- *Táo mật: 1 quả*

● Chế biến:

Sau khi rửa sạch thịt lợn thái miếng nhúng vào nước sôi một lúc. Rửa sạch toàn bộ nguyên liệu.

Cho nước vào nồi nấu sôi, cho tất cả nguyên liệu vào, trước hết dùng lửa to nấu sôi, lại chuyển sang lửa nhỏ nấu 2 giờ là được.

● **Công dụng:**

Canh này kiện tỳ ích huyết, bổ huyết nhuận da, trắng đẹp gầy người. Rất tốt cho trẻ béo phì.

CANH BẠCH CẬP Ý DĨ THỊT LỢN

● **Chuẩn bị:**

- *Bạch cập: 10g*
- *Ý dĩ: 450g*
- *Thịt lợn: 450g*
- *Táo mật: 3 quả*

● **Chế biến:**

Rửa sạch toàn bộ nguyên liệu, sau khi rửa sạch thịt lợn nhúng vào nước sôi một lúc, vớt ra. Ý dĩ ngâm nước 2 - 3 giờ.

Cho nước vào nồi nấu sôi, cho toàn bộ nguyên liệu vào, trước hết dùng lửa to nấu 10 phút, sau chuyển lửa nhỏ nấu 2 giờ, canh chín nêm muối gia vị là được.

● **Công dụng:**

Bạch cập có tác dụng bổ phế, trừ nhọt, trị mụn trên

mặt, nhuận da, có tác dụng làm nhạt sẹo, trắng đẹp da do mụn nhọt để lại trên da. Bạch cập phối với ý dĩ lợi thủy tiêu sưng, kiện tỳ khử thấp, trắng đẹp da, đặc biệt thích hợp với học sinh tuổi dậy thì trên mặt có mụn lại béo. Canh này có thể nhuận da, đẹp trắng dưỡng nhan, làm mờ nhạt sẹo, lợi thủy tiêu sưng, giảm béo.

CANH BÍ ĐAO Ý DĨ THỊT NẠC

☛ Chuẩn bị:

- *Bí đao: 500g*
- *Ý dĩ: 100g*
- *Trần bì: 1 miếng nhỏ*
- *Sinh khương: 1 miếng*
- *Thịt lợn nạc: 200g*

☛ Chế biến:

Thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng, cho vào nước sôi chần một lúc, vớt ra. Bí đao cả vỏ rửa sạch thái miếng; ý dĩ rửa sạch, ngâm nước 2 - 3 giờ.

Cho nước vào nồi nấu sôi, cho tất cả nguyên liệu vào, dùng lửa to nấu 10 phút, chuyển lửa nhỏ nấu 2 giờ, nêm muối gia vị là được.

☛ Công dụng:

Bí đao có thể trừ chướng nước bụng dưới, lợi tiểu

khứ thấp và có thể ích khí, làm cho da trơn bóng, trường kỳ ăn bí đao có thể gây người. Có thể thấy bí đao có công hiệu rất lớn làm gây người. Canh này có thể lợi tiểu khứ thấp, da dẻ hồng hào, giảm cân, kiện tỳ bổ phế.

CANH RONG ĐỎ RAU CÂU

Chuẩn bị:

- *Rong đỏ: 15g*
- *Rau câu: 30g*
- *Vỏ bí đao: 45g*
- *Vỏ dưa hấu: 70g*
- *Một ít muối*

Chế biến:

Rửa sạch rong đỏ, rau câu, vỏ bí đao, vỏ dưa hấu cùng cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu thành canh là được, nêm muối ăn.

Công dụng:

Rong đỏ vị ngọt mặn, tính hàn, có công hiệu nhuận kiên hoá đàm, thanh nhiệt lợi tiểu. Rau câu vị mặn tính hàn có tác dụng tiêu đàm, nhuận kiên, lợi thủy, kháng ung thư. Hai vị chính này phối hợp với vỏ dưa hấu, vỏ bí đao có hiệu quả lợi tiểu giảm béo, nấu thành canh rong

đỏ rau câu, thường xuyên ăn có thể thanh đạm lợi thủy thấp, khử mỡ giảm béo.

CANH BÍ ĐAO RAU CÂU

☛ Chuẩn bị:

- *Bí đao tươi (cả vỏ): 300g*
- *Rau câu: 100g*

☛ Chế biến:

Rửa sạch bí đao cả vỏ, thái miếng; rau câu ngâm rửa sạch thái miếng.

Cho bí đao, rau câu vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu canh uống.

☛ Công dụng:

Bí đao có thể tiêu trừ nước bụng dưới, lợi tiểu khử thấp, trường kỳ ăn bí đao có thể gây người. Rau câu có nhiều iốt, có hiệu quả trị liệu đối với chứng rụng tóc và bệnh tuyến giáp trạng. Đông y cho rằng, rong biển tính vị mặn hàn, có công hiệu huyên kiên hoá đàm, thanh nhiệt lợi thủy. Trẻ béo phì thường xuyên ăn canh này có thể giảm béo gây người.

CANH NGÔ TƯƠI RAU CẢI KHÔ

☛ Chuẩn bị:

- Ngô tươi: 300g
- Rau cải khô: 250g
- Xương sườn tươi mới: 250g

☛ Chế biến:

Rửa sạch ngô tươi, rau cải khô, xương sườn, cùng cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước, nấu canh uống.

☛ Công dụng:

Ngô tươi dinh dưỡng phong phú, ngoài các loại chất dinh dưỡng ra, trong đó có protein và mỡ cao hơn gạo và tiểu mạch, và phần nửa mỡ là linoleic acid và lecithin, vitamin A, vitamin E, Linoleic acid có thể giảm cholesterod, phòng nó trầm tích trên vách huyết quản, có tác dụng tích cực phòng bệnh cao huyết áp, bệnh huyết quản tim. Còn xương sườn có tác dụng bổ canxi. Các vị này nấu thành canh có tác dụng giảm mỡ giảm béo rất tốt.

CANH ĐẬU NÀNH RAU CÂU

☛ Chuẩn bị:

- Đậu nành tươi: 70g
- Rau câu: 40g

◦ *Xương sườn tươi: 200g*

☛ **Chế biến:**

Đậu nành tươi nhặt hết tạp chất, ngâm 1 đêm, vớt ra chờ dùng. Rau câu ngâm mềm rửa sạch thái miếng. Rửa sạch xương lợn nhúng vào nước sôi chần một lúc vớt ra.

Sau khi rửa sạch 3 vị cùng cho vào nồi đất, dùng lửa vừa nấu thành canh, nêm gia vị là được.

☛ **Công dụng:**

Đậu nành dùng làm đậu phụ có chất gọi là saponin, saponin có thể ngăn chặn sự phát sinh lipid proxide dễ sinh ra xơ cứng động mạch, có thể hạn chế thu hút mỡ, thúc đẩy phân giải mỡ. Cho nên các nhà khoa học nói, đậu phụ và rau câu ăn chung là món ăn hoàn mỹ không khuyết chỗ nào, là thực phẩm điều lý và tẩm bổ cho già và trẻ, cả người bệnh nữa. Còn hàm lượng methionine trong protein xương sườn tương đối cao, hai vị hợp lại nấu canh, acid amino có thể bổ sung cho nhau, nâng cao giá trị dinh dưỡng của protein. Ngoài ra hàm lượng sắt trong đậu nành cũng phong phú, trong xương sườn cũng có sắt, hai loại này ăn chung có ích, bổ sắt.

CANH THỊT LỢN NẠC NẤU HẠT SEN BÁCH HỢP

● Chuẩn bị:

- *Hạt sen: 60g*
- *Bách hợp: 60g*
- *Thịt lợn nạc: 300g*
- *Lượng vừa hành, muối, rượu, mì chính*

● Chế biến:

Hạt sen bỏ tâm, rửa sạch. Rửa sạch bách hợp; thịt lợn nạc thái miếng vừa phải.

Cho hạt sen, bách hợp, thịt lợn nạc vào nồi, cho lượng vừa nước, lại cho hành, gừng, muối, rượu vào. Dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 1 giờ là được. Khi ăn nêm một ít mì chính.

● Công dụng:

Canh này có thể ích tỳ vị, dưỡng tâm tỳ, nhuận phế thận, khử nhiệt chỉ ho, thích hợp với người béo phì tim đập nhanh, mất ngủ do tâm tỳ bất túc và thấp nhiệt ho do phế âm hư.

CANH SƠN TRÀ NHÂN HẠT ĐÀO

● Chuẩn bị:

- *Nhân hạt đào: 200g*

- *Sơn trà: 200g*
- *Đường trắng: 10g*

☛ **Chế biến:**

Cho một ít nước cùng nhân hạt đào, dùng máy xay thịt xay thành bột nhuyễn. Cho vào bát, lại cho thêm ít nước sôi nguội khuấy thành nước tương loãng.

Sơn trà bỏ hạt thái miếng, cho 1000ml nước nấu nửa giờ, lọc lấy nước. Lại sắc như vậy thêm một lần nữa. Hai lần nước sơn trà dồn lại, đặt lại lên bếp, cho nhân hạt đào, đường trắng vào khuấy đều, nếu sôi là được. Uống khi đang nóng.

☛ **Công dụng:**

Canh này có thể bổ phế thận, nhuận tràng, tiêu thực, giảm béo, trẻ nhỏ cũng có thể uống thường xuyên.

CANH THỊT GÀ BÍ ĐÀO

☛ **Chuẩn bị:**

- *Thịt ức gà: 250g*
- *Đảng sâm, hoàng kỳ mỗi vị: 4g*
- *Bí đao: 250g*
- *Nước: 1000ml*
- *Lượng vừa muối ăn, rượu, mì chính*

❶ **Chế biến:**

Trước hết rửa sạch thịt gà thái thành sợi nhỏ, cùng với hoàng kỳ, đảng sâm cho vào nồi đất, cho nước. Dùng lửa nhỏ hầm chín được 8 phần, lại cho bí đao đã thái vào, nấu một lúc nêm muối, một ít rượu, đợi bí đao chín, nêm mì chính là được.

❷ **Công dụng:**

Đảng sâm, hoàng kỳ đều có thể bổ trung ích khí, lợi thủy tiêu sưng, phối hợp với thịt gà, bí đao nấu canh, có công hiệu kiện tỳ bổ khí, nhẹ thân giảm béo.

CANH VỊT ĐẬU XANH NẤU ĐẬU ĐỎ

❶ **Chuẩn bị:**

- *Vịt đầu xanh: 1/2 con*
- *Táo: 1 quả*
- *Đậu đỏ: 150g*
- *Lượng vừa muối hành*

❷ **Chuẩn bị:**

Làm thịt vịt đầu xanh sơ chế sạch. Vo sạch đậu đỏ, cùng táo cho vào cùng vịt.

Cho vịt vào nồi, cho lượng vừa nước dùng, lửa nhỏ hầm cho đến khi vịt chín nhừ, cho hành và muối

vào là được. Uống canh ăn thịt khi đói, cũng có thể ăn trong bữa ăn.

● **Công dụng:**

Hàm lượng mỡ trong thịt vịt thấp hơn thịt lợn, dễ tiêu hoá. Thịt vịt là loại thịt có vitamin nhóm B và vitamin E tương đối nhiều. Táo có công hiệu bổ âm ích khí, sinh tân chỉ ho, kiện vị hoà tỳ, cho nên vô cùng thích hợp với người già và trẻ nhỏ ăn. Đậu đỏ có thể khử trừ phù thũng nửa người dưới, khiến cho nước tích ở phần bụng bài tiết ra ngoài. Ngoài ra, cũng có tác dụng giảm bài tiết dầu trên mặt. Canh này có công hiệu kiện tỳ khai vị, lợi thủy tiêu sưng.

Không nên ăn cùng mộc nhĩ, hồ đào, đậu xị.

CANH THỊT GÀ HOA TIÊN

● **Chuẩn bị:**

- *Hoa hiên: 1 nắm*
- *Đảng sâm: 25g*
- *Nấm hương: 6 cái*
- *Sinh khương: 2 miếng*
- *Dao trụ: 1 hạt*
- *Thịt gà: 250g*

☛ **Chế biến:**

Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, cho 6 bát nước, nấu 2 giờ còn 2 bát nước, nêm vừa muối ăn, một tuần 2 - 3 lần.

☛ **Công dụng:**

Canh này có tác dụng lợi tiểu giảm béo, giảm huyết áp và ninh thần, uống nhiều còn có thể phòng cảm mạo, hương vị tươi ngọt ngon.

CANH GÀ GÔ ĐẬU ĐỎ

☛ **Chuẩn bị:**

- Gà gô: 1/2 con
- Sinh khương: 3 miếng
- Đậu đỏ: 1 nắm
- Một ít bột tiêu

☛ **Chế biến:**

Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, cho 6 bát nước nấu 2 giờ còn 1 bát, nêm vừa muối, mỗi tuần uống 2 - 3 lần.

☛ **Công dụng:**

Canh này có công hiệu bài thấp kiện tỳ, lợi tiểu. Đậu đỏ có thể khử trừ phù nề nửa người dưới, làm

cho nước tích ở phần bụng bài tiết ra ngoài. Ngoài ra, ăn canh này cũng có tác dụng giảm bài tiết mỡ ở mặt.

CANH TAM THÁI

● Chuẩn bị:

- *Giới thái (rau cải), tề thái (vị thuốc Đông y), cần thái (rau cần) mỗi vị bằng nhau (khoảng 200g).*

● Chế biến:

Rửa sạch rau cần, tề thái thái nhỏ; rửa sạch rau cải. Cho 3 vị trên vào nồi cho nước nấu chín.

● Công dụng:

Rau cần vị cay ngọt, tính mát, có công hiệu thanh nhiệt bình gan, kiện vị, giảm huyết áp. Thường xuyên ăn có tác dụng hỗ trợ trị liệu đối với chứng cao huyết áp, xơ cứng huyết quản, suy nhược thần kinh, trẻ bị bệnh còi xương. Tề thái có thể mát máu chỉ máu, thanh nhiệt lợi tiểu, thanh gan sáng mắt. Trong tề thái có caroten, vitamin C, vitamin E, và phospho, kali, canxi, sắt, mangan là các khoáng chất cần cho cơ thể người. Tề thái thuốc tính hàn, ăn nhiều tề thái có thể loại trừ phát nhiệt nội tạng. Canh này có thể giảm huyết áp giảm mỡ, thích hợp với trẻ béo phì.

CANH ĐẬU PHỤ CÁ

☛ Chuẩn bị:

- Cá (thịt): 300g
- Đậu phụ: 2 miếng
- Một ít hành, gừng, lượng vừa rượu, nước gừng, muối, bột lọc, bột tiêu.

☛ Chế biến:

Cá bỏ da bỏ xương lấy thịt, rửa sạch thái miếng. Cho nước gừng, muối, rượu, bột lọc ướp đều, đậu phụ luộc một lúc, đưa ra thái miếng nhỏ.

Bắc nồi lên bếp lửa, cho lượng vừa nước nấu sôi, cho cá, gừng sợi vào, vớt bỏ bọt. Cho đậu phụ vào dùng lửa to nấu khoảng 20 phút, cho hành, muối, bột tiêu vào là được.

☛ Công dụng:

Cá có nhiều protein, hàm lượng mỡ thấp và là axit béo không bão hòa, ăn cá có thể giảm béo kiện thể, phối hợp với đậu phụ có tác dụng giảm béo nấu thành canh, dinh dưỡng càng phong phú tác dụng giảm béo càng rõ rệt.

CANH RÂU NGÔ HẠT HƯƠNG DƯƠNG ĐẬU ĐỎ

● Chuẩn bị:

- Râu ngô: 80g
- Hạt hương dương: 20g
- Đậu đỏ: 150g
- Lượng vừa đường trắng

● Chế biến:

Râu ngô, hạt hương dương rửa sạch cho vào nồi nước nấu chín, lấy nước, cho đậu đỏ vào nấu thành canh, cho đường vào. Chia 2 lần uống, ăn đậu, uống canh.

● Công dụng:

Râu ngô có tác dụng lợi tiểu, giảm huyết áp, thúc đẩy bài tiết nước mật, tăng thrombase trong máu và tăng nhanh đông máu. Đậu đỏ có thể loại trừ phù nề nửa thân dưới, khiến cho thủy phần tích ở bụng bài tiết ra ngoài. Ngoài ra, cũng có tác dụng bài tiết mỡ dưới da ở mặt. Canh này có thể giảm nhẹ chứng béo phì, giảm cao huyết áp và đường trong máu cao.

CANH CỦ CẢI MÃ ĐÉ

● Chuẩn bị:

- Củ cải trắng: 2 củ

- *Củ cải đỏ: 2 củ*
- *Mã đề: 500g*
- *Lượng vừa muối và nước*

● **Chế biến:**

Hai loại củ cải tươi gọt vỏ rửa sạch, thái miếng dày chờ dùng. Rửa sạch mã đề gọt vỏ, bỏ đôi.

Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi, cho lượng vừa nước nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ hầm 1 giờ. Nêm muối gia vị là được.

● **Công dụng:**

Mã đề có thể ích khí ôn trung, tiêu khát giải nhiệt, có công năng giảm huyết áp kháng ung thư. Củ cải đỏ thuộc thực vật họ hình nấm, củ cải trắng thuộc thực vật họ chữ thập. Cả hai loại củ cải đều có thể hạ khí tiêu thực, trừ đàm nhuận phế, chỉ ho bình suyễn. Canh này có thể sinh tân giải nhiệt, bảo vệ sức khỏe thanh nhuận, cường tráng cơ thể, tiêu tích nhiệt, nâng cao sức miễn dịch.

CANH CÂU KÝ NHÃN NHỤC TRỨNG GÀ

● **Chuẩn bị:**

- *Nhãn nhục: 10g*
- *Câu ký: 10g*

- *Hoàng tinh: 10g*
- *Trứng gà: 3 quả*
- *Lượng vừa đường phèn và nước*

❶ **Chế biến:**

Lần lượt ngâm rửa sạch câu kỷ, nhân nhục, hoàng tinh, để ráo nước chờ dùng.

Cho câu kỷ, nhân nhục, hoàng tinh, trứng gà vào nồi, cho lượng vừa nước nấu sôi, lại dùng lửa nhỏ nấu 30 phút. Cho đường phèn vào hoà tan, nêm gia vị vào là được.

❷ **Công dụng:**

Sơn trà vị chua tính hơi ôn, có tác dụng giảm huyết áp, giảm mỡ trong máu, hoạt huyết khử ứ, khai vị tiêu thực. Hoa cúc trắng còn gọi là cúc nam có thể dưỡng gan thận, sáng mắt. Ô mai vị chua tính ôn, có thể khử giun đũa, chỉ tả sinh tân. Dùng đường trắng, ô mai nấu thành "canh ô mai" có công năng giải khát tiêu thử và hạn chế trực khuẩn (ballcilus) đại tràng, trực khuẩn thương hàn, phẩy khuẩn (vibrio) hỗn loạn. Canh này có thể sinh tân chỉ lý, khai vị tiêu thực, giảm bớt bệnh và tăng cường sức khoẻ, làm thức uống mùa hè cho trẻ đi học, rất tốt.

CANH BÁCH HỢP HẠT SEN CÂU KỶ NGÓ SEN

❶ Chuẩn bị:

- *Bách hợp: 20g*
- *Hạt sen: 20g*
- *Ngó sen: 200g*
- *Lượng vừa đường trắng, nước*

❷ Chế biến:

Rửa sạch bách hợp, hạt sen để ráo nước. Rửa sạch ngó sen bỏ vỏ, thái miếng, chừa dùng.

Cho bách hợp, hạt sen vào nồi, đổ vào lượng vừa nước nấu sôi, tiếp tục chuyển sang lửa nhỏ hầm thêm 30 phút. Cho ngó sen miếng vào, dùng lửa nhỏ hầm thêm 30 phút. Cuối cùng cho đường trắng vào là được.

❸ Công dụng:

Bách hợp có thể thanh nhiệt dưỡng âm, thanh tâm ninh thần. Hạt sen thanh tâm an thần. Ngó sen tươi tính hàn vị ngọt; ngó sen chín tính hơi ôn, vị ngọt. Ngó sen tươi có thể trừ phiền giải khát, chỉ huyết kiện tỳ, ngó sen chín có thể bổ tâm sinh huyết, kiện tỳ khai vị. Canh này có thể tăng cường năng lực miễn dịch của cơ thể, phòng trị phế hư ho lâu, phiền khát bệnh nhiệt, phù trợ chính khí của cơ thể.

NƯỚC SAGO ĐẬU ĐỎ KHOAI SỌ NƯỚC DỪA

❶ Chuẩn bị:

- Đậu đỏ: 200g
- Khoai sọ: 300g
- Sago: 3 thìa canh
- Nước dừa 1 bát con
- Lượng vừa đường trắng và nước

❷ Chế biến:

Sago dùng nước ngâm kỹ, rửa sạch nhất, để khô nước, chờ dùng. Khoai sọ gọt vỏ rửa sạch, thái nhỏ. Vo sạch đậu đỏ, để khô nước chờ dùng.

Cho nước vào nồi, cho đậu đỏ vào, dùng lửa vừa nấu 45 phút, nấu đến khi đậu đỏ nứt ra. Cho khoai sọ, đường trắng vào dùng lửa nhỏ hầm 30 phút, tiếp đó cho sago vào nấu 3 phút lại cho nước dừa vào khuấy đều là được.

❸ Công dụng:

Đậu đỏ tiêu sưng lợi tiểu, giải độc, chủ trị nhiệt độc, thấp nhiệt tả lỵ. Khoai sọ ích tỳ vị, giải độc tiêu sưng, điều trung khí, bổ sung da. Nước dừa tính mát, có thể tiêu thử giải khát, sago (tức bột cây cọ sago) có công năng trị tỳ vị hư nhược, tiêu hoá không tốt và có thể ôn trung kiện tỳ. Canh này có thể tiêu sưng, làm lợi cho da dẻ, bổ máu.

NƯỚC SÂM, TÁO ĐỎ

☛ Chuẩn bị:

- Hoa kỳ sâm: 50g
- Táo mật: 5 quả
- Táo đỏ: 8 quả
- Táo nam: 10 quả
- Lượng vừa đường đỏ
- Trần bì: 2 miếng
- Lượng vừa nước

☛ Chế biến:

Rửa sạch táo đỏ, táo nam, táo mật, bỏ hạt; rửa sạch hoa kỳ sâm. Trần bì ngâm vào nước ấm cho mềm, rửa sạch thái nhỏ.

Cho tất cả nguyên liệu vào nồi hầm, cho vào 3 bát nước, nấu sôi chín nhừ, cuối cùng cho đường là được.

☛ Công dụng:

Hoa kỳ sâm còn gọi là sâm tây, có công năng ích khí bổ âm, trị liệu mồm khô mất sức, ho khan. Táo nam sinh tân ích khí, tăng cường lực cơ. Táo đỏ chỉ mồ hôi trộm, bổ huyết. Táo mật trị hư tổn, ho đàm. Đường đỏ có thể trị thần kinh suy nhược, nhưng không nên cho trẻ dưới 1 tuổi ăn. Canh này có thể thúc tiến trẻ khoẻ mạnh trưởng thành, chỉ mồ hôi trộm kiêm sinh tân ích khí.

CANH XƯƠNG SƯỜN NGÓ SEN

• Chuẩn bị:

- *Ngó sen: 500g*
- *Xương sườn: 450g*
- *Ý dĩ: 1 thìa canh*
- *Lượng vừa nước*

• Chế biến:

Rửa sạch ngó sen, bỏ vỏ ngoài, thái miếng dày. Rửa sạch ý dĩ, để khô nước. Rửa sạch xương sườn, chần qua nước sôi một lúc, lại rửa lần nữa chờ dùng.

Cho lượng vừa nước vào nồi, sau khi nấu sôi cho ngó sen, xương sườn và ý dĩ vào, nấu sôi lại, chuyển sang lửa nhỏ hầm 2 giờ. Cuối cùng nêm muối là được.

• Công dụng:

Ngó sen tươi tính hàn, ngó sen chín tính hơi ôn. Ngó sen tươi có thể tiêu ứ thanh nhiệt, giải khát trừ phiền, chỉ huyết kiện vị. Ngó sen chín sinh huyết khai vị, tư dưỡng cường tráng, lợi tiểu tiện, thanh nhiệt nhuận phế, cường tráng thân thể, phòng cảm mạo, nấu ngó sen không nên dùng nồi gang. Ý dĩ tính hơi hàn, có thể lợi thấp thanh nhiệt, ích phế, kiện tỳ kiện vị. Canh này có thể khử thấp thanh nhiệt, kiện tỳ vị, tráng gân cốt, phòng cảm mạo, khiến cho trẻ trưởng thành khoẻ mạnh.

CANH THỊT SÒ KHÔ NẤU BÍ ĐAO

☛ Chuẩn bị:

- Thịt sò khô cấp đông: 250g
- Bí đao: 600g
- Thịt lợn nạc: 250g
- Nấm hương: 6 - 7 cái
- Một ít dầu lạc, bột lọc, đường

☛ Chế biến:

Rửa sạch thịt lợn nạc, thái miếng, dùng dầu lạc, bột lọc, đường trộn đều ướp. Rửa sạch nấm hương, ngâm mềm, thái làm đôi chờ dùng. Rửa sạch thịt sò khô cấp đông, để ráo nước, bí đao gọt vỏ rửa sạch, thái miếng to.

Cho một ít dầu vào nồi, xào thơm thịt sò khô, cho lượng vừa nước và nấm hương, nước sôi cho thịt nạc và bí đao vào, dùng lửa vừa nấu sôi 20 phút, nêm vừa muối là ăn được.

☛ Công dụng:

Thịt sò khô có protein, mỡ, canxi, phospho, sắt, ovoflavin, niacin và iốt, có thể bổ gan thận, ích tinh huyết, tiêu u bướu. Bí đao có lượng lớn vitamin B, vitamin C và chất xơ, có thể phòng cảm mạo, thanh tràng vị, lợi tiểu tiện. Thịt lợn nạc có thể tư âm kiện cơ. Nấm hương vị ngọt, có thể thanh nhiệt giải độc,

ích vị, trong 8 loại acid amino mà cơ thể người cần có, nó có đến 7 loại, rất có ích cho cơ thể người. Có thể làm thức ăn trị liệu bệnh tiểu đường, bệnh huyết quản tim, viêm gan có tính truyền nhiễm, vừa có thể dẫn dắt interferon khiến cho virút không thể hợp thành, có tác dụng miễn dịch, giảm phát sinh cảm mạo. Do đó ăn nhiều rất có ích.

CANH NHỊ HẠT SƯỜN LỢN

● Chuẩn bị:

- *Hạt sen: 60g*
- *Hạt dẻ: 300g*
- *Xương sườn lợn: 800g*
- *Trần bì: 2 miếng*
- *Lượng vừa nước.*

● Chế biến:

Ngâm hạt sen vào bát nước 30 phút, rửa sạch. Trần bì ngâm nở, cạo sạch trong ngoài. Hạt dẻ bóc vỏ, bỏ vỏ lụa lấy nhân, rửa sạch. Rửa sạch xương sườn, chần qua nước sôi 5 phút, vớt ra, để nguội.

Đun nước sôi, cho xương sườn và các nguyên liệu khác vào, chuyển lửa nhỏ hầm 3 giờ. Nêm muối vừa ăn.

● Công dụng:

Hạt sen có thể kiện vị ích tỳ, bình gan thoái hoá, ninh tâm an thần. Hạt dẻ tính hơi ôn vị ngọt, có thể kiện tỳ ích vị, cố thận. Xương sườn lợn có chức năng bổ hư cường thân. Trần bì vị cay đắng, tính ôn, có thể hoá đàm, bổ khí kiện tỳ. Canh này có thể kiện tỳ bổ tỳ, ích trí kiện thể, dưỡng tâm an thần, tăng cường sự tiếp thu và ghi nhớ bài vở sách của trẻ.

CANH ĐẬU CẮC NẤU CÀ TÍM

● Chuẩn bị:

- *Đậu cá: 500g*
- *Cà tím: 500g*
- *Lượng vừa bột cari.*
- *Tỏi: 1 củ vừa.*

● Chế biến:

Rán thơm đậu cá, sau đó cho cà và tỏi nguyên nhánh vào, cho vừa nước nấu thành canh đặc, nêm muối và cari, sau đó vớt hết mỡ nổi trên mặt canh là được.

● Công dụng:

Món ăn trị liệu của cà tím có hiệu ích bổ não và tăng cường sức nhớ, giảm mệt mỏi của não. Cà tím

có nhiều vitamin P, cũng có solanin có công hiệu phòng ung thư rất tốt. Canh này không hàn không táo, hiệu dụng bổ não tốt, thích hợp với trẻ nhỏ.

CANH ĐẬU CÁ NẤU ĐẶC

● Chuẩn bị:

- *Đậu cá to: 500g*
- *Thiên ma: 40g*
- *Xuyên khung: 12g*
- *Bạch chỉ: 12g*
- *Gừng già: 40g*
- *Đảng sâm: 40g*
- *Rượu gạo: 2 thìa canh*
- *Muối: 2 thìa trà*
- *Nước dùng: 2 cốc*

● Chế biến:

Đậu cá to bỏ đôi, bỏ mang, rửa sạch. Gừng già thái nhỏ. Rửa sạch xuyên khung, bạch chỉ, đảng sâm ngâm mềm, rồi cho vào nồi nước nấu cho đến khi dậy mùi. Thiên ma ngâm riêng.

Rán thơm đậu cá, cho vào 1 thìa canh rượu, lại cho gừng vào nấu, cho tiếp xuyên khung, bạch chỉ, đảng sâm vào nồi canh nấu chung, dậy vung lại, om 5 phút, nêm muối và một thìa canh rượu vào là được.

☛ Công dụng:

Xuyên khung có tác động hoạt huyết, hành khí, khứ phong chỉ đau; bạch chỉ có thể khứ phong tán thấp, tiêu sưng chỉ đau; đảng sâm có thể bổ trung ích khí; thiên ma có thể dập phong định kinh. Kết hợp các vị lại canh này có thể trực phong trị đau đầu, bổ não trị chứng hay quên, có thể tăng cường thể lực, nâng cao tinh thần tỉnh não.

CANH ĐÀU CÁ NẤU NƯỚC LƯỢC GÀ

☛ Chuẩn bị:

- *Đầu cá: 500g*
- *Nước gà: 1 lít*
- *Lượng vừa gừng, hành, đậu phụ, rau mùi, bột hồ tiêu, muối, mì chính.*

☛ Chế biến:

Đầu cá lột bỏ mang rửa sạch, dùng sòng dao đập dập gáy cá cho não cá có thể hoà tan hết trong canh. Nhưng để cho canh được đẹp mắt phải giữ cho đầu cá hoàn chỉnh, không nát, cho vào nồi đất, đổ nước dùng gà vào.

Cho 4 - 6 miếng gừng, hành 2 - 3 đoạn, lượng vừa muối, mì chính. Nấu sôi, cho đậu phụ vào nấu 15 - 20 phút, thả rau thơm, bột hồ tiêu vào là được.

● Công dụng:

Toàn bộ quá trình nấu canh không cho một giọt dầu nào, cho nên khẩu vị vô cùng thanh đạm, hoàn toàn là mùi vị cá thiên nhiên thơm tươi ngon miệng. Theo Đông y, cá là loài vật trong nước, thuộc âm, thịt cá màu trắng chủ phế, có công hiệu tư âm nhuận phế. Mùa đông ăn nhiều cá và chế phẩm từ cá có thể kháng hàn, hơn nữa trong dầu cá có nhiều mỡ ichthy lipid và cephalin, thường xuyên ăn vừa kiện não lại vừa giàu dinh dưỡng.

CANH GÀ GIÀ NẤU BẮC KỲ TÁO ĐỎ

● Chuẩn bị:

- Bắc kỳ: 30g
- Nhân nhục: 30g
- Trần bì: 2 miếng
- Táo đỏ: 10 quả
- Gà mái già: 1 con

● Chế biến:

Trước hết thịt gà mái già, vặt lông, bỏ nội tạng, rửa sạch. Rửa sạch long nhãn, bắc kỳ, táo đỏ (bỏ hạt), trần bì (ngâm kỹ).

Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi nước đã nấu sôi, tiếp tục dùng lửa vừa nấu khoảng 3 giờ, nêm vừa muối là được.

☛ Công dụng:

Bắc kỳ là một trong những vị thuốc Đông dược bổ khí, có tác dụng bổ tỳ ích khí, thăng dương. Long nhãn nhục có tác dụng bổ ích tâm tỳ, dưỡng huyết an thần. Trần bì có tác dụng kiện tỳ táo thấp hoá đàm. Táo đỏ có tác dụng bổ huyết dưỡng tâm an thần. Lại thêm gà mái già có tác dụng ích khí dưỡng huyết, kiện vị khứ phong. Tất cả nấu thành canh ăn trị liệu bổ khí bổ huyết, dưỡng tâm an thần. Canh này có thể bổ huyết khí, cường tráng thân thể, an tâm thần, ích trí lực, rất tốt cho trẻ nhỏ.

CANH THỊT GÀ LONG NHÃN PHỤC SINH

☛ Chuẩn bị:

- Long nhãn: 20g
- Phục linh: 20g
- Câu kỷ tử: 20g
- Hạt sen: 20g
- Thịt gà: 400g
- Lượng vừa muối, mì chính, hành, gừng.

☛ Chế biến:

Nấu phục linh 2 lần, lọc bỏ bã lấy nước; rửa sạch long nhãn. Câu kỷ tử, dùng nước ấm ngâm; ngâm nở hạt sen chưng chín.

Rửa sạch thịt gà, cho vào nồi đất, cho nước phục linh, hạt sen, long nhãn, câu kỷ tử, muối, mì chính, hành, gừng vào cùng nấu, đợi sau khi thịt chín thì là có thể uống canh ăn thịt.

☛ Công dụng:

Long nhãn có công hiệu bổ ích tâm tỳ, dưỡng huyết an thần, là vị thuốc tư bổ ích trí quan trọng. Phục linh kiện tỳ lợi thấp, ích trí an thần, được người xưa gọi là "thượng phẩm tiên dược". Hạt sen có công hiệu bổ trung dưỡng thần, ích khí lực, trừ bách bệnh, uống lâu nhẹ thân. Câu kỷ tử cũng là thuốc kháng suy thường dùng, hơn nữa có thể kéo dài tuổi thọ. Bốn vị thuốc trên đều có tác dụng tư bổ ích trí, phối hợp với thịt gà ôn trung, ích khí, bổ tủy, sinh tinh, là món ăn tốt ích trí tăng lực cho học sinh.

CANH CÁ CHIM CÂU KỶ TỬ

☛ Chuẩn bị:

- Cá chim: 1 kg
- Câu kỷ tử: 30g
- Măng: 75g
- Nấm hương: 10g
- Tỏi mầm: 150g
- Trứng gà: 2 quả

- *Dầu vừng vừa phải*
- *Bột lọc, xì dầu mỗi loại: 60g*
- *Rượu gạo, đường trắng mỗi vị: 10g*
- *Lượng vừa mì chính, muối, giấm.*

● **Chế biến:**

Trước hết rửa sạch câu kỷ tử. Nấm hương, măng và nấm tỏi rửa sạch, thái nhỏ. Cá chim đánh sạch vảy, bỏ mang và nội tạng rửa sạch. Trứng gà đập vào bát, cho bột lọc vào khuấy đều thành hồ nhuyễn, bôi đều lên hai bên thân cá.

Đặt nồi lên bếp lửa to, cho dầu vào đun chín khoảng bảy phần thì cầm đuôi cá cho vào nồi dầu, rán vàng, vớt ra để ráo dầu. Tiếp đó cho vào một ít nước dùng và các loại gia vị, dùng lửa nhỏ nấu sôi, nêm dấm, mì chính vào là uống được.

● **Công dụng:**

Canh này có công hiệu kiện não, sáng mắt, thích hợp với thanh thiếu niên nhi đồng và người lao động trí óc.

CANH DẦU CÁ MÈ NẤU THIÊN MA THỊT GÀ

● **Chuẩn bị:**

- *Thiên ma: 60g*

- Xuyên khung: 15g
- Thịt gà chín, ruốc bông mỗi loại: 70g
- Sinh khương, hành mỗi loại: 7g
- Dầu cá mè: 750g
- Lượng vừa rượu gạo, muối ăn.
- Măng thái miếng: 70g

● **Chế biến:**

Cho thiên ma, xuyên khung vào túi vải buộc chặt miệng. Thịt gà chín xé nhỏ, sinh khương, hành thái nhỏ. Dầu cá mè bỏ mang rửa sạch cho vào chảo dầu rán chín, cho vào nồi đất, cho nước, cho túi thuốc và các loại nguyên liệu khác vào, dùng lửa nhỏ hầm 1 giờ, lấy túi thuốc ra, rắc bột hồ tiêu vào là ăn được.

● **Công dụng:**

Món canh này bổ não điều tủy, bình gan tiềm dương, thường xuyên ăn có thể tăng cường não lực, rất thích hợp với trẻ em.

CANH TRỨNG BỔ CÂU ĐƯỜNG PHÈN

● **Chuẩn bị:**

- Câu kỷ tử, long nhãn phục, chế hoàng tinh mỗi vị: 20g
- Trứng bồ câu: 8 quả
- Đường phèn: 70g

❶ Chế biến:

Rửa sạch câu kỷ tử, nhân nhục, chế hoàng tinh thái nhỏ cho vào nồi. Đường phèn giã nát đựng vào bát.

Bắc nồi thuốc lên bếp lửa, đổ vào khoảng 750ml nước, nấu sôi khoảng 15 phút. Tiếp đó đập từng quả trứng bồ câu vào nồi, cho đường phèn vào cùng nấu đến chín là được. Mỗi ngày 1 lần, liên tục 7 ngày.

❷ Công dụng:

Hoàng tinh bổ trung ích khí, dưỡng âm nhuận phế; trứng bồ câu bổ thận ích khí thêm đường phèn bổ trung ích khí, hoà vị, nhuận phế sinh tân, thanh nhiệt điều vị. Các nguyên liệu dùng chung có công hiệu bổ gan thận, ích khí huyết, nhuận phế tư âm. Món canh này có hiệu quả trị liệu tương đối với chứng phế táo ho, khí huyết hư nhược, trí lực suy giảm.

❸ Chú ý:

Người ngoại cảm thực tà, nội có đàm hoá, thấp trệ kiêng dùng.

CANH NHÂN NHỤC NGÂN NHÌ TRỨNG CHIM CÚT

❶ Chuẩn bị:

- Nhân nhục, ngân nhĩ khô (mộc nhĩ trắng khô) mỗi vị: 25g

- Trứng chim cút: 10 quả
- Đường phèn: 70g

❶ Chế biến:

Ngâm ngân nhĩ vào bát nước, rửa sạch; luộc chín trứng chim cút, bỏ vỏ. Cho một ít nước vào nồi, nấu sôi, cho nhân nhục, ngân nhĩ vào nấu chín, cho đường phèn. Đợi tan đường, cho trứng chim cút vào nấu thêm một lúc là được, ăn trứng uống canh.

❷ Công dụng:

Nhân nhục là món ăn bổ, kiện não ích trí. Ngân nhĩ nhuận phế bổ não, cường chí dưỡng nhan. Trứng chim cút bổ ích khí huyết, cường thân kiện não, có lecithin tương đối cao, là món ăn có ích cho hệ thần kinh não. Đường phèn nhuận phế dưỡng nhan, cùng hợp lại nấu canh có công hiệu bổ khí dưỡng huyết, ích trí dưỡng nhan, cường thân, kiện não.

CANH ĐÀO XƯƠNG DÊ NẤU TÁO ĐỎ

❶ Chuẩn bị:

- Táo đỏ: 15 quả
- Xương sồng (hoặc xương cò) dê: 500g
- Đào nhục: 200g

❶ **Chế biến:**

Trước hết đập vỡ xương dê, rửa sạch; cùng với đào, táo cho vào nồi, cho lượng vừa nước nấu cho thành nước canh đặc. Bỏ xương, nêm gia vị, uống canh ăn táo, đào. Có thể chia mấy lần ăn.

❷ **Công dụng:**

Đào nhục có linoleic acid, protein, carbohydrate, canxi, phospho, sắt, ovoflavin, caroten, vitamin E và có lecithin, có công hiệu bổ não kiện vị. Xương sống dê (hoặc xương cõ) vị ngọt tính ôn, có lượng lớn calcium phosphate, natri, kali, sắt, flo, ossein (osseine) có thể ích gan thận, cường gân cốt, kiện não, bổ huyết. Táo đỏ kiện tỳ bổ huyết, có ích cho khả năng tư duy của não. Canh này giúp nhiều cho việc tăng cường trí nhớ của não.

CANH BÒ CÂU TRẮNG CỬ CÁI KHÔ

❶ **Chuẩn bị:**

- *Bò câu trắng: 1 con*
- *Củ cái khô: 20g*
- *Xương gà: 200g*
- *Câu kỷ tử: 20g*
- *Lượng vừa măng, thịt đùi miếng, mì chính, muối, nước dùng*

● **Chế biến:**

Dìm bồ câu trắng vào nước cho ngạt, vặt lông mổ bụng, bỏ nội tạng, rửa sạch, chặt móng chân, bỏ cánh, lột hết xương lớn. Giữ nguyên da.

Ngâm củ cải khô vào nước ấm, bỏ hết tạp chất, rửa sạch. Lấy củ cải cùng câu kỷ tử cho thêm mì chính, muối trộn đều, nhét vào bụng bồ câu, dùng kim tre gài kín bụng chim lại.

Dùng nước sôi nấu kỹ xương gà thành nước dùng, cho vào bát chim bồ câu, cho thêm mì chính, muối, dùng lửa to hầm 2 giờ, cho ra đĩa, xếp măng, thịt đùi miến (luộc chín) lên là được.

● **Công dụng:**

Món canh này tư âm tráng dương, ích khí dưỡng huyết. Trẻ em học nhiều đoán hơi, mất sức, hoặc dùng não quá độ sau khi thi, mới ốm dậy, thân thể hư nhược có thể ăn canh này.

CANH CHIM CHÍCH NẤU MĂNG

● **Chuẩn bị:**

- *Hoàng kỳ, đảng sâm, măng mỗi vị: 30g*
- *Chim chích: 25g*

● **Chế biến:**

Trước hết làm thịt chim chích, vặt lông, bỏ nội

tặng, rửa sạch. Cho 3 vị thuốc và chim chích vào trong cái tô lớn cùng lượng vừa nước dùng hoặc nước sôi; đặt cả tô vào nồi hầm cách thủy đến khi chín nhừ, nêm gia vị, uống canh ăn thịt.

● Công dụng:

Chim chích tính ôn vị ngọt, công năng tráng dương ích khí, ấm lưng gối, lợi tiểu, bổ não, ích tinh tuỷ; là món ăn cường tráng tâm bổ, có ích đối với chứng hay quên. Hoàng kỳ cố biểu phù chính, ích khí; đảng sâm kiện tỳ vị, ích khí bổ trung; măng tỳ dưỡng nhuận phế, cường tâm lực. Các vị hợp lại dùng có công hiệu bổ não cường tâm, cố thận ích khí, rất thích hợp với học sinh.

CANH THÁI TỬ SÂM NGÂN NHĨ BÁCH HỢP NƯỚC ĐƯỜNG

● Chuẩn bị:

- *Ngân nhĩ: 80g*
- *Bách hợp: 30g*
- *Thái tử sâm: 40g*
- *Lượng vừa đường, nước*

● Chế biến:

Ngân nhĩ ngâm vào nước nóng cho mềm, rửa sạch, thái nhỏ. Bách hợp ngâm rửa sạch. Rửa sạch thái tử sâm, bỏ tạp chất.

Cho ngân nhĩ, thái tử sâm, bách hợp vào nồi, cho nước nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ hầm 1 giờ, cuối cùng cho đường trắng và gia vị là được.

● Công dụng:

Thái tử sâm tính bình, vị ngọt, có thể bổ khí sinh tân, có hiệu quả trị liệu đối với chứng tiêu hoá không tốt, ra mồ hôi trộm, suyễn, không muốn ăn do trẻ khí hư gây ra. Bách hợp có protein, mỡ, bột, canxi, phospho, sắt, có công năng tư âm nhuận phế. Ngân nhĩ có công năng hoạt huyết nhuận phế, tư âm thanh nhiệt, bổ não cường tâm. Canh này có thể ích khí khứ thấp, cũng có thể dưỡng tâm an thần, cường thân kiện não. Học sinh ăn tốt.

CANH HẠT SEN TRỨNG GÀ

● Chuẩn bị:

- Hạt sen: 300g
- Sữa tươi: 3 ly
- Trứng gà: 3 quả
- Sinh khương: 3 miếng
- Lượng vừa đường phèn và nước

● Chế biến:

Hạt sen bỏ tâm, rửa sạch. Rót vào nồi một lượng vừa nước, cho hạt sen vào nấu sôi, cho gừng vào,

dùng lửa vừa nấu cho đến khi hạt sen chín. Vớt gừng ra bỏ đi, cho đường phèn vào nấu tan, cho sữa tươi vào nấu sôi lại là được.

Đập trứng gà vào nồi, tắt lửa là uống được.

☛ Công dụng:

Hạt sen có protein, carbohydrate (đường) có công hiệu kiện tỳ vị, dưỡng tâm an thần, bổ thận tăng béo. Sữa bò có protein hoàn toàn, có thể tăng cường sức kháng bệnh của cơ thể. Chất lactose trong sữa bò có thể giúp hình thành và phát triển tuỷ não và thần kinh. Nước đường này có công năng cường thân kiện thể và tư dưỡng ích tỳ, có thể giúp phát triển não bộ, rất thích hợp với trẻ đang thời kỳ tăng trưởng.

CANH NHỊ HẠNH NHÂN NHỤC

☛ Chuẩn bị:

- *Hạnh nhân nam: 100g*
- *Hạnh nhân bắc: 100g*
- *Nhân nhục: 100g*
- *Lượng vừa đường phèn, bột lọc, nước*

☛ Chế biến:

Rửa sạch hạnh nhân nam, bắc, dùng nước sôi nguội ngâm một đêm, sau đó cho vào máy xay thành nước hạnh nhân, lọc bỏ bã lấy nước chờ dùng.

Đường phèn và nước hạnh nhân cùng cho vào nồi, nấu cho tan đường, cho bột lọc vào khuấy thành dạng hồ loãng, chờ dùng.

Rửa sạch nhân nhục, để ráo nước, cho vào 5 ly nước sôi để nguội, nấu thành nước đặc. Sau đó cho vào máy xay, xay thành nước nhân, đổ vào trong canh hạnh nhân là uống được.

● Công dụng:

Nhân nhục có thể dưỡng huyết an thần, ích trí bổ hư, khai tỳ ích vị. Hạnh nhân có chức năng bình suyễn, nhuận phế, chỉ ho khử đàm. Canh này có thể tư bổ thân thể, thư giãn thần kinh, tăng cường trí nhớ. Trẻ thường xuyên uống canh này có thể thúc đẩy thành tích học tập tiến bộ.

CANH TRỨNG GÀ TRÀ ĐEN HÂM HẠT SEN

● Chuẩn bị:

- *Hạt sen: 150g*
- *Trứng gà: 3 quả*
- *Chè đen: 2 gói*

● Chế biến:

Hạt sen bỏ tâm rửa sạch, dùng nước nóng ngâm 1 giờ, chờ dùng. Luộc chín trứng gà, bóc vỏ.

Cho hạt sen, trứng gà vào nồi, cho lượng vừa nước nấu sôi, sau đó chuyển sang lửa nhỏ nấu, cho trà đen vào, tắt lửa om 10 phút. Cho đường trắng vào, tan đường là được.

☛ Công dụng:

Hạt sen có thể ninh tâm an thần, kiện vị ích tỳ, bình gan thoái hỏa. Lòng đỏ trứng có lecithin, chất này có lợi cho truyền đạt thông tin giữa các nơron thần kinh, có thể tăng cường trí nhớ. Đối với những trẻ học quá sức, mất mỗi mệt, đầu choáng, ngủ không yên, uống nước đường này có thể làm cho trẻ an định tinh thần, tăng cường trí nhớ, nâng cao năng lực học tập.

CANH TÁO ĐỎ ĐU ĐỦ NINH SỮA TƯƠI

☛ Chuẩn bị:

- Đu đủ: 1 quả to
- Táo đỏ: 10 quả
- Lượng vừa sữa tươi
- Đường phèn, nước

☛ Chế biến:

Đường phèn dùng nửa ly nước nấu tan. Rửa sạch táo đỏ; rửa sạch đu đủ, cắt phần đầu, móc hết ruột và một phần thịt (cùi).

Cho sữa tươi, thịt đu đủ, đường phèn, táo đỏ vào trong quả đu đủ, đập nắp (phần vừa cắt) lại, cho vào nồi hầm 2 giờ là được.

● Công dụng:

Đu đủ có thể kiện tỳ vị, trợ tiêu hoá, nhuận phế thanh thử, kích thích ăn uống. Sữa tươi có thể bổ ích mật mỗi, nhuận đại tràng, có protein hoàn toàn (complete proteins), có thể tăng cường năng lực kháng bệnh của cơ thể, giúp hình thành và phát triển tuỷ não và thần kinh. Táo đỏ có thể nhuận tim phổi, bổ ngũ tạng, trị hư tổn. Canh này có thể kích thích ăn uống, tăng cường sức khoẻ và có thể thúc đẩy phát triển tuỷ não.

CANH ĐÀO A GIAO HẮM ĐƯỜNG PHÈN

● Chuẩn bị:

- A giao: 75g
- Đào nhục: 150g
- Gừng: 75g
- Táo đỏ: 6 quả
- Lượng vừa đường phèn và nước

● Chế biến:

A giao ngâm vào nước sôi để nguội cho mềm

(khoảng 2 giờ, thái miếng mỏng). Rửa sạch đào nhục, táo đỏ. Rửa sạch vừng, dùng chảo khô sao thơm.

Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi hầm, đậy vung kín, hầm 4 giờ là được.

☛ Công dụng:

A giao có công hiệu tư âm bổ huyết, trị huyết hư, hư lao ho. Đào có công năng bổ não cường tráng thần kinh, bổ huyết nhuận da. Vừng có công năng bổ ích phế khí, thông huyết mạch, nhuận tràng thông tiện. Canh này có thể cường thân kiện thể, bổ huyết kiện não, minh tâm cường trí, tăng cường năng lực tư duy.

CANH GÀ ĐEN ĐỊA HOÀNG

☛ Chuẩn bị:

- Gà mái đen: 750g
- Sinh địa hoàng, đường mạch nha mỗi vị: 100g

☛ Chế biến:

Làm thịt gà, bỏ lông, nội tạng, rửa sạch chờ dùng. Rửa sạch sinh địa hoàng, thái miếng dài, cho đường mạch nha vào trộn đều, cho vào bụng gà. Đặt ngửa bụng gà vào tô sứ to, cho vào nồi nước chung cách thủy chín là được. Ăn thịt uống canh.

☛ Công dụng:

Canh này có thể điều tình thêm tủy, bổ tạng ích trí rất thích hợp với người dùng não quá độ, não tủy bất túc. Triệu chứng người cảm thấy đầu choáng tai ù, trí nhớ giảm, đau lưng mỏi gối, thần kinh mệt mỏi đoán hơi thường xuyên ăn canh này có thể có được công hiệu bổ não ích trí kiện thân.

Cảm mạo sốt hoặc thấp nhiệt sinh ra ăn ít, chướng bụng, đại tiện loãng đều không nên dùng canh này.

CANH CHIM CÚT HOÀNG TINH

☛ Chuẩn bị:

- Chim cú: 2 con
- Câu kỷ tử, hoàng tinh mỗi vị: 50g
- Một ít muối, mì chính

☛ Chế biến:

Chim cút làm sạch lông, bỏ nội tạng, rửa sạch. Câu kỷ, hoàng tinh cho vào bụng chim cút, cho vào nồi với lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ hầm chín, nêm vừa muối, mì chính là được. Bỏ thuốc, ăn thịt uống canh, mỗi ngày 2 lần.

☛ Công dụng:

Chim cút là thực phẩm ích trí tốt, có nhiều

protein, muối vô cơ, vitamin giúp cho trẻ phát triển cơ thể, tăng ăn uống, nâng cao trí nhớ. Người lao động trí óc thường xuyên ăn có thể loại trừ triệu chứng chóng mặt, hay quên, có thể nâng cao trí lực, có tác dụng kiện não dưỡng thần. Câu kỷ tử có thể bổ thận ích tinh, dưỡng gan sáng mắt, kháng suy lão, tăng cường thể lực và trí lực. Hoàng tinh có thể bổ tỳ nhuận phế, dưỡng âm sinh tân, cường hoá gân cốt, ích trí cường thân. Mấy vị thuốc hợp lại dùng càng tăng thêm tác dụng tư bổ và ích trí, thích hợp với người gan thận bất túc, tinh huyết khuy hư mà sinh ra tinh thần mệt mỏi mất sức, lưng gối mỏi mềm, chóng mặt hay quên. Canh này có thể tư dưỡng gan thận, bổ tinh ích trí.

CANH XƯƠNG SƯỜN NẤU NGÓ SEN Ý DĨ

● Chuẩn bị:

- *Ngó sen: 300g*
- *Xương sườn: 300g*
- *Ý dĩ: 1 thìa canh*
- *Lượng vừa muối và nước*

● Chế biến:

Rửa sạch ngó sen, cạo bỏ vỏ ngoài, thái miếng mỏng, chò dùng. Rửa sạch ý dĩ để ráo nước. Rửa sạch xương sườn, cho vào nước sôi chần qua một lần.

Sau khi cho lượng vừa nước vào nồi đun sôi, cho ngó sen, xương sườn và ý dĩ vào. Sau khi nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu 2 giờ, cuối cùng nêm muối là được.

● Công dụng:

Ngó sen tính hàn. Ngó sen tươi có thể tiêu ứ thành nhiệt, giải khát trừ phiền, chỉ huyết kiện vị; ngó sen chín tính hơi ôn, có thể sinh huyết khai vị, tư dưỡng cường tráng, lợi tiểu tiện, phòng cảm mạo (nấu ngó sen không nên dùng nồi gang). Ý dĩ tính hơi hàn, công năng lợi thấp thành nhiệt, ích phế kiện tỳ, kiện vị, tráng gân cốt, phòng cảm mạo, khiến cho trẻ khoẻ mạnh trưởng thành.

CANH HÀU NẤU RAU CÂU

● Chuẩn bị:

- Rau câu: 5 miếng
- Rong sụn: 5 miếng
- Thịt hàu khô: 150g
- Xương lợn: 400g
- Trần bì: 1 miếng
- Lượng vừa nước

● Chế biến:

Ngâm rau câu và rong sụn vào chậu nước, rửa

sạch, để ráo nước, chờ dùng. Trần bì ngâm mềm, cạo sạch trong ngoài, rửa sạch. Thịt hào khô ngâm mềm, rửa sạch. Rửa sạch xương sườn lợn, dùng nước sôi chần mấy phút, vớt ra rửa lại chờ dùng.

Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi, cho lượng vừa nước, sau khi nấu sôi dùng lửa nhỏ hầm 3 giờ, nêm muối là được.

● Công dụng:

Rau câu cũng như rong sụn là loài thực vật có lượng lớn iốt, có thể lợi tiểu tiêu sưng, có công năng phòng trị bệnh loãng xương, bệnh lao limpha cổ (tuberculosis of limpha nodes). Thịt hào khô vị ngọt mặn, có thể phòng cảm mạo. Xương sườn lợn có công hiệu bổ hư cường thân. Trần bì vị cay đắng, tính ôn, có thể hoá đàm bổ khí kiện tỳ. Canh này có thể phòng trị tuyến giáp trạng sưng to (quai bị), cảm mạo và qua lọc virút (filter virus).

CANH HẠNH NHÂN PHỐI LỢN

● Chuẩn bị:

- *Phối lợn tươi mới: 500 cái*
- *Nước gừng tươi: 8ml*
- *Hạnh nhân ngọt: 90 quả*
- *Mật ong: 40g*

☛ **Chế biến:**

Rửa sạch phổi lợn. Ngâm hạnh nhân ngọt vào nước nóng 2 giờ, bỏ vỏ già nát. Lấy hạnh nhân ra cùng nước gừng tươi, mật ong trộn đều, nhét vào ống phổi lợn, buộc miệng ống lại chờ dùng.

Cho phổi lợn vào nồi đất, cho lượng vừa nước. Trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ hầm 150 phút là được.

☛ **Công dụng:**

Canh này nhuận phế, hoá đàm, chỉ ho, thích hợp với người già, trẻ nhỏ và người cơ thể yếu bị chứng viêm phế quản nhánh mạn tính và ho lâu không khỏi.

CANH RAU MÙI TRỊ CẢM MẠO

☛ **Chuẩn bị:**

- *Rau mùi: 50g*

☛ **Chế biến:**

Rửa sạch rau mùi cả rễ và lá, thái đoạn cho vào nồi đất, cho vào 3 bát nước, nấu sôi 10 phút là được.

☛ **Công dụng:**

Rau mùi tính hơi ôn, có thể giải biểu trị sởi, hoà vị tiêu thực. Canh này chủ trị phong hàn cảm mạo. Trẻ bị lạnh, tắc nghẽn mũi, chảy nước mũi do bệnh sởi, ăn ít

không tiêu, hoặc nước mắt chảy nhiều; sởi mọc ngoài da không đều, chưa mọc hết, đầy bụng, dạ dày chướng, ghét ăn, ợ chua, đại tiện loãng, lưỡi tưa trắng đục hoặc trắng khô, mạch phù hoặc nhanh hoặc gấp. Hàng ngày nấu canh này chia 2 lần uống nóng, uống liên tục 3 - 5 ngày.

Người phong nhiệt cảm mạo, mặt đỏ mồm khát mà có mồ hôi, người lên sởi thấy da có chấm đỏ dày đều cũng nên cẩn thận khi dùng.

CANH THỊT BÒ RAU CẢI

❶ Chuẩn bị:

- Thịt bò: 200g
- Rau cải: 400g
- Sinh khương: 25g
- Lượng vừa dầu muối

❷ Chế biến:

Sinh khương cạo vỏ rửa sạch, đập dập, chờ dùng. Rửa sạch thịt bò (thái miếng), rau cải (thái nhỏ).

Cho nguyên liệu và dầu muối vào nồi nước sôi, dùng lửa to đun sôi một lúc là được, ăn lúc đang nóng.

❸ Công dụng:

Thịt bò tính bình có thể bổ tỳ ích khí; rau cải tính ôn, vừa có thể tán hàn giải biểu, lại có thể lợi

khí khứ đàm. Hai vị dùng chung với sinh khương có công hiệu giải biểu tán hàn, ôn phế chỉ ho. Canh này ngày hè có thể trị cảm mạo, nôn mửa phong hàn, đau đầu, đau xương quanh thân, ho đàm trắng, chất lưỡi nhạt đỏ, tưa trắng, mạch phù hoặc phế hàn ho. Nên mỗi ngày uống 1 liều lúc nóng.

Người ngoại cảm, phong nhiệt phát sốt, tiểu vàng, mồm đắng miệng khô, khát nhiều không nên ăn.

CANH ĐẬU CÁ NẤU ĐẬU XỊ

● Chuẩn bị:

- *Đậu xị nhạt: 450g*
- *Rau mùi: 25g*
- *Đầu cá mè: 500g*
- *Đậu phụ: 8 miếng vừa*
- *Hành trắng: 40g*

● Chế biến:

Rửa sạch rau mùi, hành trắng, thái nhỏ; rửa sạch đậu phụ; làm sạch đầu cá, bỏ mang, rửa sạch chờ dùng.

Lần lượt cho đầu cá, đậu phụ vào chảo dầu rán thơm. Cùng với đậu xị cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ nấu nửa giờ, cho rau mùi và hành vào, nấu thêm một lúc, nêm gia vị, ăn lúc đang nóng.

☛ Công dụng:

Đậu xì tính hơi ôn, có tính năng sơ tán tuyên thấu (khởi thông), vừa có thể phát tán ứ trệ ra ngoài, vừa có thể kiện tỳ trợ tiêu hoá. Rau mùi tính ôn, có thể phát tán mồ hôi giải biểu, lại có thể khai vị. Đậu cá mè tính bình, có thể bổ ích tỳ vị. Đậu phụ tính mát, cũng có thể bổ ích tỳ vị. Nhiều vị hợp lại dùng với hành, có công hiệu phát tán mồ hôi giải biểu, khai vị tiêu thực. Canh này có thể trị liệu mùa hè cảm mạo, buồn nôn phong hàn, đau mỏi quanh mình, nghẹt mũi, chảy nước mũi, ngứa họng ho, tưa lưỡi trắng. Nên mỗi ngày ăn 2 lần.

CANH HÀNH TỎI

☛ Chuẩn bị:

- Hành trắng: 600g
- Tỏi: 300g

☛ Chế biến:

Rửa sạch hành thái đoạn, tỏi bóc vỏ giã nát. Cho tất cả vào nồi, cho 2 lít nước nấu sôi là được.

☛ Công dụng:

Tỏi tính ôn, có công hiệu cay tán hành khí thông dương, sát trùng. Dùng với hành, có thể giải biểu thông dương, khứ tà. Canh này có thể phòng cảm

mạo có tính dịch (cúm) tương đối tốt. Nếu người có triệu chứng mới bị cảm mạo như hắt hơi, đau đầu, đau mỏi cơ bắp, có thể uống mỗi lần 1 ly canh này, ngày uống 3 - 4 lần.

Người thể chất âm hư hoá vượng, như miệng họng khô táo, lưỡi đỏ không có tưa, tiểu vàng không nên uống canh này.

CANH HOA CÚC BẠCH CHỈ RỄ HÀNH

● Chuẩn bị:

- *Hoa cúc đại: 30g*
- *Bạch chỉ: 20g*
- *Hành trắng liền rễ: 8 cây*

● Chế biến:

Rửa sạch hành cả rễ, cùng với bạch chỉ, hoa cúc cho vào nồi đất. Cho 3 bát nước sắc lấy 1 bát; lại cho 1 bát nước sắc lấy nửa bát. Trộn đều cả hai nước lại là được.

● Công dụng:

Hoa cúc đại tính mát, có thể sơ phong thanh nhiệt giải độc; bạch chỉ có thể phát tán phong hàn, trừ thấp chỉ đau. Hai vị phối hợp với hành cả rễ, có tác dụng sơ tán thấu biểu chỉ đau. Thường người bị nghẹt mũi khó chịu, do phong hàn cảm mạo, viêm

mũi cấp tính gây ra thì không thích hợp. Người hắt hơi nhiều, đau đầu hoặc bị sốt rét ác tính, tưa lưỡi trắng hoặc mảng trắng mà nhuận, mạch phù gấp có thể uống canh này mỗi ngày 2 lần, uống nóng, uống liền 3 ngày.

Nếu người sốt cao, miệng khát khô đắng, ra mồ hôi nhiều, đại tiện kết, tiểu tiện vàng không nên uống.

CANH NGŨ VỊ GIẢI BIỂU

● Chuẩn bị:

- Kinh giới: 10g
- Lá chè: 7g
- Sinh khương: 7g
- Đường đỏ: 40g
- Lá tía tô: 10g

● Chế biến:

Trước hết rửa sạch lá tía tô, kinh giới; lá chè, sinh khương thái nhỏ cùng cho vào nồi. Cho 2 bát nước, dùng lửa nhỏ nấu sôi 10 phút, sau đó lấy nước bỏ bã, cho đường đỏ vào hoà tan là được.

● Công dụng:

Kinh giới tính hơi ôn, vị cay, có tác dụng giải biểu khử phong tán hàn. Lá tía tô tính ôn vị cay có công hiệu

giải biểu tán hàn, hành khí hoà trung. Lá chè tính mát, có thể thanh nhiệt lợi tiểu, giải độc trừ phiền. Ba vị hợp lại dùng với sinh khương, đường đỏ có công hiệu sơ phong thấu biểu, tuyên phế tán hàn. Canh này có hiệu quả trị liệu rất tốt đối với chứng phong hàn cảm mạo. Triệu chứng rét nhiều, sốt cao, đau đầu, cơ bắp đau mỏi, ngạt mũi, ngứa họng, ho, đàm loãng trắng, lưỡi nhạt đỏ tưa mỏng trắng, mạch phù gấp.

Sau khi uống canh này, nên mặc áo dày để ra mồ hôi mà giải ngoại tà, người phong nhiệt cảm mạo không nên uống.

CANH RƯỢU VÀNG ĐẬU XỊ

● Chuẩn bị:

- *Đậu xị: 30g*
- *Rượu vàng: 100g*
- *Hành cả rễ: 60g*

● Chế biến:

Rửa sạch đậu xị cho vào nồi đất, cho vào một bát rượu nước, nấu sôi 5 phút. Rửa sạch hành cả rễ cho vào, tiếp tục nấu 5 phút. Sau đó cho rượu vàng (không có rượu vàng thì cho rượu gạo) vào, lập tức bắc nồi ra, uống lúc đang nóng, mỗi ngày 1 - 2 lần. Có thể uống liền 2 - 3 ngày.

● Công dụng:

Hành cả rễ tính ôn, có thể ra mồ hôi giải biểu, tán hàn thông dương. Đậu xị tính bình có thể tuyên phế giải biểu. Rượu vàng tính hơi ôn, có thể ôn tán hàn tà. Ba vị hợp lại dùng có công hiệu cay ôn ra mồ hôi, giải biểu tán hàn. Canh này chủ trị phong hàn cảm mạo khi mới bị. Triệu chứng rét nhiều hơi sốt, hắt hơi nhiều, chảy nước mũi trong, không ra mồ hôi, đau đầu, chân tay rã rời, lưỡi đỏ nhạt tưa mỏng trắng, mạch phù huyền hoặc gấp.

CANH BẠCH TRUẬT DẠ DÀY LỢN

● Chuẩn bị:

- *Dạ dày lợn: 1 cái*
- *Bạch truật sao: 30g*
- *Cau khô: 5g (hoặc tươi: 10g)*
- *Hành: 5 cây*
- *Gừng: 5 miếng*
- *Rượu gạo: 2 thìa*

● Chế biến:

Rửa sạch nhiều lần dạ dày lợn, xát muối rửa sạch (có thể dùng giấm để xát rửa), nhúng vào nồi nước sôi, loại bỏ mùi vị và nhót bám ở dạ dày lợn, lại rửa sạch chờ dùng.

Cho bạch truật, cau vào nồi, cho vào 3 ly nước ngâm 30 phút, nổi lửa nấu 30 phút, lấy nước bỏ bã.

Cho dạ dày lợn vào nồi đất, cho nguyên liệu vào, đổ nước thuốc vào, nếu nước thuốc không đủ, cho thêm nước ngập bề mặt là được. Dùng lửa nhỏ hầm cho đến khi dạ dày chín nhừ, lấy dạ dày lợn ra là được.

❶ Công dụng:

Bạch truật có công hiệu ích khí kiện tỳ. Cau có thể khử ú trệ trong lục phủ ngũ tạng, tiêu cốc trục thủy, có công hiệu bổ khí kiện tỳ, tiêu cốc phá tích. Dạ dày lợn cũng có công hiệu bổ hư tổn, kiện tỳ vị, sau khi nấu nhừ thái miếng nhỏ ăn, dễ tiêu hoá hấp thụ. Canh này thích hợp với người có chứng tỳ vị hư nhược, tiêu hoá không tốt, không muốn ăn, mệt mỏi, bụng hư chướng, đại tiện loãng không thoáng.

Cau có điểm không tốt là phá khí hao khí, lượng dùng không nên nhiều quá. Mỗi đợt dùng canh này 3 - 5 ngày, ngưng 3 ngày, khi triệu chứng được cải thiện thì ngưng dùng.

CANH RAU CÂU CẦN TÂY THẬN VỊT TRẦN BÌ

❶ Chuẩn bị:

- Rau cần tây: 400g
- Táo mật: 3 quả

- *Thận vịt tươi: 1 cái*
- *Thận vịt khô: 2 cái*
- *Trần bì: 1 miếng nhỏ*
- *Thịt nạc: 100g*

● **Chế biến:**

Rửa sạch rau cần tây. Thận vịt tươi dùng một ít muối xát rửa sạch, cùng với thận vịt khô ngâm vào nước một lúc. Trần bì ngâm mềm, cạo rửa sạch. Thịt nạc cho vào nước sôi chần 5 phút, rửa sạch.

Cho lượng vừa nước vào nồi nấu sôi, cho toàn bộ nguyên liệu vào nấu sôi lại, chuyển lửa nhỏ hầm 3 giờ, nêm muối vừa.

● **Công dụng:**

Cần tây tính hàn vị ngọt, không độc, có thể thanh nhiệt, giải khát, nhuận phế lợi tiểu. Cùng với táo mật, thận vịt, thịt nạc, trần bì nấu canh, có thể thanh nhiệt tỉnh vị, trừ tích trệ.

Rau cần tây tính hàn, người tỳ vị hư hàn, ho và đại tiện lỏng do phế khí hư hàn gây ra không nên ăn.

CANH CÁ KHÔ CỨ CÁI

● **Chuẩn bị:**

- *Cá khô: 300g*

- *Thịt nạc: 100g*
- *Củ cải: 400g*
- *Gừng: 8 miếng*

☛ **Chế biến:**

Cá khô rửa sạch, tước nhỏ chờ dùng; củ cải gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng; thịt nạc cho vào nước sôi chần 5 phút, lấy ra rửa sạch.

Cá khô cho vào nồi dầu đã phi thơm gừng xào sơ, cho vào một ít nước sôi, chuyển sang nồi đất, cho các nguyên liệu khác vào nồi đất, hầm 2 giờ 30 phút, nêm muối là được.

☛ **Công dụng:**

Canh này có công hiệu trừ phiền, trợ tiêu hoá.

CANH CÁ DIẾC NẤU GỪNG

☛ **Chuẩn bị:**

- *Cá diếc: 400g*
- *Gừng già: 15g*
- *Trần bì: 15g*
- *Dầu lạc: 3 thìa*
- *Hành trắng: 3 cây*
- *Hồ tiêu: 2 hạt*

- *Rượu gạo: 3 thìa*
- *Muối, mì chính, đường trắng mỗi loại: 1/2 thìa nhỏ*

❶ **Chế biến:**

Rửa sạch cá diếc. Trần bì ngâm nước mềm rửa sạch, thái sợi nhỏ.

Trước hết cho dầu vào chảo đun nóng, cho hành trắng vào phi thơm, cho cá diếc vào rán đến khi hai mặt vàng đều.

Cho gừng miếng, trần bì thái sợi, hồ tiêu vào túi vải nhỏ, buộc vào chặt miệng túi rồi cho vào bụng cá, cho cá vào nồi đất, cho rượu gạo và 3 bát nước. Trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau dùng lửa nhỏ hầm khoảng 1 giờ, đến khi nước canh thành màu sữa, nêm muối, mì chính, chút ít đường trắng, nấu sôi lại là được.

❷ **Công dụng:**

Gừng có trước ôn trung chỉ nôn. Trần bì có tác dụng kiện tỳ lý khí, hoà trung, tiêu trệ. Hồ tiêu có tác dụng ôn trung hạ khí hoà vị chỉ nôn. Ba vị phối hợp với cá diếc, ôn trung tán thổ, có công hiệu đối với chứng ăn uống không ngon, trẻ lười ăn, tiêu hoá không tốt, cơ thể hư nhược.

CANH VIÊN CÁ NẤU RAU CHÂN VỊT

● Chuẩn bị:

- Cá tươi: 800g
- Lượng vừa rau chân vịt, mầm đậu, câu kỷ
- Nồi nước dùng gồm thịt gà già, thịt bò, sò khô nấu thành.

● Chế biến:

Thịt cá xay nhuyễn, bỏ gân. Cho hành, gừng (băm nhỏ), nước, muối, mì chính, bột hồ tiêu, rượu, bột lọc nước, dùng đũa đánh thuận chiều kim đồng hồ cho cá nhuyễn, lấy một nửa hồ cá nhuyễn cho vào nước rau chân vịt (rau chân vịt đã xay thành nước), chờ dùng.

Cho nước vào nồi nấu sôi, cá nhuyễn cả 2 loại nặn thành viên nhỏ, cho vào nồi nước nấu sôi, vớt ra, cho viên cá đã chín vào nồi nước canh, cho câu kỷ, mầm đậu vào là được.

● Công dụng:

Nước canh trong, vị tươi ngon không ngấy. Cá tươi có công hiệu ấm vị hoà trung, thích hợp với người trung khí hư nhược, tỳ vị hàn lạnh ăn. Nước canh trong là canh ngon đặc biệt, thịt bò trong canh có công hiệu cường gân cốt, ích khí huyết; gà già, sò khô thích hợp với chứng hư ho, gầy yếu, bổ tinh thêm tuỷ.

CANH RAU CHÂN VỊT NẤM HƯƠNG

☛ Chuẩn bị:

- Rau chân vịt: 400g
- Thịt lợn ba chỉ: 250g
- Nấm hương: 7 cái
- Đậu phụ: 1 miếng
- Lượng vừa xì dầu, muối, rượu gạo
- Nước dùng: 5 bát

☛ Chế biến:

Rửa sạch rau chân vịt, thái thành 4 đoạn. Thịt ba chỉ thái miếng nhỏ. Rửa sạch nấm hương, đậu phụ, hành thái nhỏ tất cả.

Cho nước dùng vào nồi, cho dầu, rượu, muối vào nấu sôi, cho nguyên liệu vào nấu sôi lại, cho hành vào là được.

☛ Công dụng:

Trong rau chân vịt có nhiều vitamin A, vitamin B, vitamin C và vitamin D; ngoài ra còn có nhiều sắt và canxi. Rau chân vịt ngoài cung cấp dinh dưỡng ra, còn làm thuốc bổ huyết hành khí. Đậu phụ có nhiều protein, không có chất xơ, rất dễ tiêu hoá, có thể trị lưu hoả, trợ tiêu hoá. Hẹp dùng với một số thuốc, có thể bổ huyết trợ tiêu hoá, là thực phẩm bổ ích có vị ngon.

CANH CÁ MÈ THỊT LỢN

☛ Chuẩn bị:

- Thịt cá mè: 500g
- Thịt đùi lợn miếng: 20g
- Ruốc bông: 85g (thịt)
- Nấm hương: 25g (ngâm)
- Một ít rượu, muối, mì chính, mỡ gà nước, hành, gừng

☛ Chế biến:

Thịt cá mè lọc bỏ hết xương, băm nhuyễn, cho vào ruốc bông thịt lợn, cho hành, gừng, rượu vào trộn đều thành cá nhuyễn.

Cho một bát nước vào nồi đun sôi, cá nhuyễn viên thành viên cá, cho vào nồi nước cùng thịt đùi lợn miếng nấu chín. Cho nấm hương, muối, mì chính, nấu 1 phút, sau đó rót mỡ gà nước vào là được.

☛ Công dụng:

Cá mè tính ôn, có công hiệu ấm vị bổ khí, nhuận da lợi thủy. Các vị thuốc hợp lại dùng có tác dụng ôn trung ích khí, cường kiện cơ thể. Canh này rất thích hợp với trẻ vị hàn (dạ dày lạnh).

CANH CỦ CẢI TRẮNG HÂM XƯƠNG SƯỜN

☛ Chuẩn bị:

- Củ cải trắng: 400g
- Xương sườn lợn: 200g
- Lượng vừa muối tinh, hành

☛ Chế biến:

Chặt xương sườn thành miếng dài 3cm, củ cải rửa sạch thái miếng. Nấu xương sườn cho đến khi thịt nhừ tươi khỏi xương, cho củ cải và hành vào. Sau khi hầm chín vớt bọt trên mặt canh bỏ đi, cho lượng vừa muối gia vị vào là được.

☛ Công dụng:

Canh này có thể tiêu thực kiện vị, lý khí hoá đàm, dùng vào chứng tỳ mất điều hoà kém ăn. Trong đó củ cải trắng vị ngọt tính mát, khoan trung hạ khí, tiêu thực hoá đàm. Xương sườn ngọt bình, bổ hư nhược, cường gân cốt, hầm với củ cải ăn, hương thơm vị tươi, là món ăn bổ trợ trị liệu trẻ biếng ăn.

CANH SA NHÂN CÁ DIẾC

☛ Chuẩn bị:

- Sa nhân: 5g
- Cá diếc: 5 con (nặng khoảng 750g)

- *Rượu: 10g*
- *Gừng, hành, mỗi loại: 7g*
- *Mì chính: 5g*
- *Nước canh cá: 500g*
- *Lá chè xanh: 500g*

● **Chế biến:**

Cá diếc đánh vảy, bỏ mang, nội tạng; rửa sạch sa nhân, cho vào bụng cá; gừng, hành rửa sạch, thái nhỏ; rửa sạch lá chè.

Bắc nồi lên bếp lửa, cho cá, sa nhân, gừng, hành, gia vị vào, cho nước canh cá vào, dùng lửa to nấu sôi 15 phút, cho lá chè vào nấu thêm một lúc là được.

● **Công dụng:**

Canh này có màu trắng sữa, vừa miệng ngon, khai vị tỉnh tỳ, lợi thấp chỉ nôn, thích hợp với chứng nôn mửa do phiền nhiệt gây ra, không muôn ăn và chứng ăn không ngon.

CANH HOÀI SƠN DƯỢC HẠT SEN THỊT NẠC

● **Chuẩn bị:**

- *Hoài sơn dược: 750g*
- *Hạt sen: 40g*
- *Thịt lợn nạc: 500g*

- *Trần bì: 2 miếng nhỏ*
- *Nước: 8 bát*
- *Một ít muối*

● **Chế biến:**

Lần lượt rửa sạch hoài sơn được, trần bì, hạt sen bỏ tâm giữ vỏ lụa.

Rửa sạch thịt lợn nạc thái nhỏ. Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi, nấu khoảng 3 giờ, nêm vừa muối là được.

● **Công dụng:**

Hoài sơn được tính vị ngọt bình, là đông dược bổ khí thường dùng, có công hiệu bổ ích tỳ âm. Thịt lợn nạc có nhiều mỡ và protein, hàm lượng vitamin B cũng cao, còn có lượng ít vitamin A, C và khoáng chất. Có tác dụng tư âm bổ ích, dinh dưỡng kiện thể. Canh này có thể kiện tỳ ích vị.

CANH THỊT DÊ ĐƯƠNG QUY

● **Chuẩn bị:**

- *Thịt dê: 700g*
- *Sinh khương: 5 miếng*
- *Đương quy: 30g*
- *Gừng khô: 15g*

● **Chế biến:**

Rửa sạch thịt dê thái miếng, sinh khương gọt vỏ thái lát 4 miếng to, rửa sạch đương quy và gừng khô. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, cho vào 6 bát nước, nấu 150 phút, thịt dê chín như là được, uống canh ăn thịt.

● **Công dụng:**

Dạ dày đau chướng hư hàn, đau lạnh bụng, nôn nước trong, loét xoang dạ dày và hành tá tràng lâu ngày không khỏi, người uống thuốc tây quá lượng sinh ra hư hàn, uống canh này có chuyển biến nhất định.

CANH RAU CẢI BÈ CÁ CHIM

● **Chuẩn bị:**

- *Rau cải bẹ: 200g*
- *Cá chim: 1 con*
- *Sinh khương: 3 miếng*
- *Lượng vừa hành hoa, muối, bột gạo, bột tiêu, dầu ăn, rượu gạo và lượng vừa nước*

● **Chế biến:**

Rau cải rửa sạch, thái dài; sinh khương gọt vỏ rửa sạch, thái 2 miếng. Làm cá chim, rửa sạch, dùng một ít muối, bột gạo, bột tiêu ướp một lúc.

Cho dầu vào nồi rán thơm gừng rồi vớt gừng ra

bỏ đi, cho cá chim vào, rán cá thơm, cho rượu vào và cho nước nấu sôi. Lại cho rau cải vào nấu sôi 10 phút, rắc một ít bột tiêu là được.

● **Công dụng:**

Cá chim tính bình vị ngọt, có mỡ, protein, canxi, phospho, sắt; có công năng ích khí bổ thận, khai vị. Rau cải bẹ có tác dụng khai vị tiêu trệ, ích khí bổ thận. Canh này có thể kích thích ăn uống, tiêu trệ khai vị, có ích cho sức khoẻ.

CANH TỨ THÂN XƯƠNG SƯỜN

● **Chuẩn bị:**

- *Hạt sen, hạt sừng, ý dĩ, phục linh mỗi vị: 30g*
- *Sơn dược tươi mới: 250g*
- *Xương sườn hoặc thịt thăn: 500g*

● **Chế biến:**

Sau khi rửa sạch hạt sừng, ý dĩ, hạt sen ngâm 1 giờ. Rửa sạch sơn dược thái miếng. Xương sườn hoặc thịt thăn nhúng qua nước sôi, rửa sạch.

Cho hạt sen, hạt sừng, ý dĩ, xương sườn hoặc thịt thăn vào nồi, cho 7 bát nước hầm chín, sau khi thịt chín nhừ, nêm gia vị, bắc nồi ra.

☛ Công dụng:

Canh này có công hiệu cường kiện tỳ vị, thúc tiến ăn uống và tăng cường sức miễn dịch, có thể làm thức ăn chính trong bữa ăn, thích hợp với trẻ ăn không ngon, sức miễn dịch kém.

CANH XÔM XỘP MÃ ĐỀ

☛ Chuẩn bị:

- Mã đề: 15 hạt
- Quả xôm xộp: 7 quả
- Sinh khương: 3 miếng
- Lượng vừa đường mía và nước

☛ Chế biến:

Rửa sạch xôm xộp, tách làm đôi; rửa sạch sinh khương cạo vỏ cắt 2 miếng. Mã đề bỏ vỏ, rửa sạch nguyên hạt, dùng vải thấm khô, thái nhỏ.

Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi hầm, cho lượng vừa nước và đường mía, đậy kín vung, hầm cách thủy 2 giờ là được.

☛ Công dụng:

Xôm xộp vị ngọt tính bình, thanh nhiệt nhuận phế, trị tiêu hoá kém, toá bón, ho khan; xôm xộp có hàm

lượng đường nhiều, có tác dụng kháng ung thư. Mã đề ôn trung ích khí có công hiệu sinh tân, tiêu thực, hoá đàm, sáng mắt, thanh nhiệt (mã đề dễ nhiễm vi khuẩn - fasciolopsis. Không nên ăn sống, phải nhúng vào nước sôi mấy phút rồi mới ăn sẽ an toàn hơn). Canh này thanh nhiệt tả hoả, tư âm dưỡng nhan, trừ đàm giáng hoả, trợ tiêu hoá, kiện tỳ vị.

CANH THỊT NẠC MƯỚP ĐẮNG

● Chuẩn bị:

- Mướp đắng tươi: 400g
- Thịt lợn nạc: 150g

● Chế biến:

Mướp đắng rửa sạch bỏ ruột, thái miếng. Thịt lợn nạc rửa sạch thái miếng, cùng cho vào nồi, cho lượng vừa nước nấu canh, canh chín nêm muối vừa là được.

● Công dụng:

Canh này có công hiệu thanh nhiệt giải thử, sáng mắt khử độc, thích hợp với chứng thử nhiệt phiền khát, viêm kết mạc mắt.

CANH CÁ CHIM CÂU KỶ TỬ

● Chuẩn bị:

- Cá chim: 1 con
- Câu kỷ tử: 25g

● Chế biến:

Cá chim bỏ vảy, nội tạng, rửa sạch; rửa sạch câu kỷ tử, cùng nấu canh ăn.

● Công dụng:

Canh này có thể kiện tỳ vị, bổ gan thận.

CANH GAN DÊ

● Chuẩn bị:

- Cốc tinh thảo: 50g
- Gan dê: 20g

● Chế biến:

Gan dê thái miếng, cùng với cốc tinh thảo nấu canh uống.

● Công dụng:

Canh này sơ phong thanh nhiệt, dưỡng gan sáng mắt, thích hợp với người phong nhiệt đỏ mắt, hai mắt khô rát.

CANH SƯỜN LỢN SƠN DƯỢC

● Chuẩn bị:

- Sơn dược: 250g
- Hành tây: 1 củ
- Cà rốt: 1/2 củ
- Cà chua: 1 quả
- Xương sườn: 200g
- Nước: 5 bát
- Muối: 2 thìa trà
- Bột tiêu: lượng vừa

● Chế biến:

Sơn dược gọt vỏ thái miếng, hành, cà rốt, cà chua đều rửa sạch thái miếng.

Xương sườn nhúng vào nước sôi một lúc cho hết nước máu. Cho vào nồi với lượng vừa nước nấu sôi, cho hành, cà rốt, cà chua vào nấu chín. Cuối cùng nêm gia vị và sơn dược vào nấu sôi lại là được.

● Công dụng:

Món canh này có tác dụng bảo vệ mắt cho trẻ.

CANH SU HÀO NẤU NHO

● Chuẩn bị:

- Su hào tím: 80g
- Su hào xanh: 100g
- Củ linh lăng: 100g
- Đậu xanh đông lạnh: 2 - 3 thìa to
- Nho: 10 quả
- Táo: 1 quả
- Lượng vừa mật ong
- Men bia, mầm tiểu mạch, lecithin mỗi loại khoảng 1/2 thìa to

● Chế biến:

Rửa sạch su hào tím, su hào xanh, củ linh lăng vẩy ráo nước chờ dùng. Táo gọt vỏ rửa sạch thái miếng, rửa sạch nho chờ dùng.

Cho nước sôi để nguội và nước đá vào máy xay xay nhuyễn, cho toàn bộ nguyên liệu vào máy xay xay đều là được, cuối cùng xúc ra bát là ăn được.

● Công dụng:

Su hào tím dinh dưỡng phong phú, có nhiều vitamin C, vitamin E và vitamin nhóm B. Trong củ linh lăng có nhiều loại thành phần dinh dưỡng như vitamin A, vitamin họ B và vitamin C, chất sắt, còn

có một ít protein. Dâu xanh là trợ thủ tốt kháng lão hoá. Nó có thể làm cho công năng và cấu tạo của tế bào thanà kinh duy trì ở trạng thái tương đối trẻ. Nho khô là thực phẩm dinh dưỡng có công năng tư dưỡng kiện vị, ích khí, thích hợp với người có thể chất hư nhược ăn. Có thể khai vị tăng ăn uống và có công hiệu bổ hư, chỉ nôn, trấn đau. Nhiều vị thuốc hợp lại dùng có thể sáng mắt bảo vệ mắt.

CANH GAN DÊ CÀ RỐT

☛ Chuẩn bị:

- *Gan dê: 100g*
- *Cà rốt: 200g*
- *Lượng vừa muối*

☛ Chế biến:

Rửa sạch cà rốt và gan dê đều thái miếng, cùng cho vào nồi cho nước vừa đủ nấu canh, nêm gia vị là được.

☛ Công dụng:

Gan dê có thể bổ gan, ích huyết, sáng mắt vì gan dê có nhiều vitamin A. Trong sách cổ có ghi gan dê có thể trị rất nhiều bệnh về mắt, trong đó tị chứng quáng gà rất có hiệu quả. Trong cà rốt có nhiều caroten, protein, cabohydrate, canxi, phospho, sắt và vitamin B1, B2, B5 và vitamin C. Do đó ăn nhiều cà

rốt có thể phòng chứng thiếu vitamin. Thường xuyên ăn canh này có ích sáng mắt.

CANH TRỨNG GÀ LÁ CÂU KỶ

☛ Chuẩn bị:

- Lá câu kỷ: 250g
- Trứng gà: 3 quả

☛ Chế biến:

Rửa sạch lá câu kỷ thái nhỏ, cho vào nồi, cho nước vừa nấu sôi, khi sắp chín cho trứng gà đánh đều vào, nấu cho đến khi trứng đông là được, nêm gia vị vào canh để uống, có thể uống thường xuyên.

☛ Công dụng:

Trong lá câu kỷ hàm lượng vitamin C rất cao. Canh câu kỷ có màu xanh biếc, thơm ngon tận tâm tỳ, người ta thường gọi là "ngọc lộ câu kỷ". Lá canh non của câu kỷ có tác dụng sáng mắt, giảm huyết áp. Nghiên cứu cận đại đã chứng minh rằng, câu kỷ còn có công hiệu kháng ung thư, phòng ung thư. Canh này có thể giúp sáng mắt bảo vệ mắt.

CANH TỨ VỊ

☛ Chuẩn bị:

- *Cốc tinh châu, thảo quyết minh, huyền sâm, chè xanh mỗi vị bằng nhau (khoảng 5g).*

☛ Chế biến:

Rửa sạch các nguyên liệu trên cho vào bình, đổ nước sôi vào hâm hoặc nấu nước uống, mỗi ngày 1 thang.

☛ Công dụng:

Canh này có thể thanh gan sáng mắt, phòng trị mắt mờ.

CANH CAM TÚC

☛ Chuẩn bị:

- *Cam thảo: 15g*
- *Hoa cúc: 150g*
- *Bạc hà: 35g*
- *Lượng vừa mật ong*

☛ Chế biến:

Cho cam thảo vào nồi, cho nước nấu sôi; cho tiếp hoa cúc vào nấu sôi lại, lúc đang nóng cho bạc hà vào đậy kín vung, sau khi nguội lọc bỏ bã, cho lượng vừa mật ong, có thể uống thay trà.

☛ Công dụng:

Uống canh này có tác dụng sơ phong thanh nhiệt, thanh trừ sưng độc, thanh gan sáng mắt. Nhất là đối với ngoại cảm phong nhiệt, thích hợp nhất với bệnh mắt thường thấy sưng đỏ nóng đau. Trong đó hoa cúc ngọt đắng mát, có công hiệu sơ phong thanh nhiệt, sáng mắt giải độc, cũng có tác dụng giảm huyết áp. Cam thảo nếu dùng tươi có thể mát máu tả hỏa, giải độc hoãn trung. Bạc hà có thể sơ tán phong nhiệt, thanh đầu mắt. Mật ong tư dưỡng hoạt nhuận thông tiện.

CANH HOA CÚC CÂU KỶ

☛ Chuẩn bị:

- Hoa cúc: 40g
- Câu kỷ: 70g

☛ Chế biến:

Hoa cúc và câu kỷ tử cho vào nồi inox, cho 6 bát nước, nấu sôi, lọc bỏ bã, uống thay trà.

☛ Công dụng:

Câu kỷ tử có nhiều vitamin A, có tác dụng tư âm sáng mắt. Hoa cúc thanh gan sáng mắt, có tác dụng giảm huyết áp. Món này có tác dụng tư bổ rất tốt đối với hội chứng do ở trong phòng máy lạnh thời gian

dài sinh ra nước bốc hơi khiến mắt khô rát, mắt dùng lực nhiều, kích thích mắt không phù hợp.

CANH THỊT LỢN NẤU MĂNG TƯƠI, CÂU KỶ

Chuẩn bị:

- *Câu kỷ: 150g*
- *Măng tươi: 150g*
- *Mỡ lợn: 150g*
- *Thịt lợn nạc: 750g*
- *Lượng vừa đường trắng, xì dầu, muối, mì chính, dầu vừng, rượu gạo, nước dùng*

Chế biến:

Rửa sạch thịt lợn nạc và măng thái sợi nhỏ dài; rửa sạch câu kỷ tử dội dùng.

Cho mỡ lợn vào chảo xào nóng, cho thịt nạc, măng vào. Cho tiếp rượu, đường, xì dầu, muối và mì chính đảo đều. Cho câu kỷ vào xào tiếp tục rồi cho nước dùng vào nấu chín. Nêm dầu vừng vào là được.

Công dụng:

Tư âm bổ thận, sáng mắt kiện hân. Thích hợp với chứng cơ thể yếu mắt sức, thận hư mắt hoa, mắt nhìn không rõ.

CANH GAN LỢN NẤM HƯƠNG

● Chuẩn bị:

- Gan lợn: 750g
- Nấm hương: 90g
- Quả dâu: 90g
- Thất tăng thập: 90g
- Nước luộc gà: 500ml

● Chế biến:

Rửa sạch quả dâu và thất tăng thập; dùng lượng 2/3 của 2 vị này cho vào túi vải gói lại, thành túi thuốc. Cho túi thuốc vào nồi, lại cho nước luộc gà vào, dùng lửa nhỏ nấu khoảng 20 phút.

Lấy gan lợn thái miếng nhúng vào nước sôi cho hết nước máu, sau đó cho gan lợn cùng 1/3 lượng quả dâu và thất tăng thập còn lại vào nồi, cho nước. Dùng lửa nhỏ nấu độ 15 phút.

Cho nước canh gà đã nấu vào nồi canh gan lợn cùng hầm khoảng 10 phút là được.

● Công dụng:

Món ăn bài thuốc này dùng gan lợn bổ huyết bổ gan, phối hợp với quả dâu sáng mắt ích thận và nấm hương tăng cường sức miễn dịch, để có được hiệu quả trị liệu bổ gan, dưỡng huyết, sáng mắt. Canh này đặc biệt thích hợp với người dùng não quá độ, áp lực

ting thân lớn, nhất là thí sinh thường xuyên thức đêm học tập rất dễ xuất hiện hiện tượng gan hoả vượng, mắt mệt mỏi. Ăn thường xuyên món này có thể cải thiện triệu chứng dùng não quá độ, bảo vệ sức khoẻ, giảm tổn hại sức khoẻ do thức đêm học hkuya.

CANH GAN VỊT HÂM CỦ CẢI

● Chuẩn bị:

- Củ cải: 500g
- Câu kỷ tử: 40g
- Gan vịt: 300g
- Hành, gừng mỗi vị: 10g
- Mỡ lợn: 200g
- Rượu gạo: 10ml
- Một ít muối
- Lượng vừa nước

● Chế biến:

Củ cải gọt vỏ rửa sạch thái thành sợi luộc chín. Rửa sạch câu kỷ tử, rửa sạch gan vịt, dùng bao lạng thành miếng mỏng, nhúng vào nước sôi một lúc.

Đặt nồi lên bếp lửa vừa, cho mỡ lợn vào và cho lượng vừa nước cùng hành, gừng, rượu, muối, củ cải sợi, câu kỷ tử và chuyển sang lửa to nấu chín. Lại cho tiếp gan vịt vào hầm cho chín như là được, ăn thịt uống canh.

● Công dụng:

Có công hiệu thanh gan sáng mắt, có nhiều vitamin A thích hợp với người mắt khô rát, chảy nước mắt, nhìn vật không rõ, thị lực giảm.

CANH CỦ CẢI NGÔ TƯƠI

● Chuẩn bị:

- Củ cải: 400g
- Câu kỷ tử: 35g
- Ngô tươi mới: 1 bắp to
- Nước: 1000ml

● Chế biến:

Sau khi rửa sạch nguyên liệu, bắp ngô thái thành đoạn, củ cải thái thành sợi, cho vào nồi, cho nước nấu.

Sau khi nấu sôi cho câu kỷ tử vào, lại nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm cho đến khi ngô mềm là được.

● Công dụng:

Canh này bổ thận dưỡng huyết sáng mắt và có tác dụng tiêu thực, lợi khí, khoan trung chỉ khát. Trong đó củ cải có nhiều caroten xay tươi sống lấy nước uống có công hiệu trị bệnh tiểu đường. Bệnh đau nửa đầu dùng nước củ cải nhỏ mũi (nhỏ bên đối

diện với bên đau) cũng có hiệu quả trị liệu tương đối tốt, thường xuyên ăn có thể kiện thân bảo vệ mắt.

CANH MẬT ONG LÁ DÂU BẠC HÀ

☛ Chuẩn bị:

- Lá dâu: 70g
- Bạc hà: 70g
- Lượng vừa mật ong

☛ Chế biến:

Lá dâu cho vào nồi đất cùng 10 bát nước, nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 5 phút, cho bạc hà vào, lai nấu sôi. Tắt lửa đậy kín vung om cho đến gần nguội, lọc bỏ bã, cho lượng vừa mật ong khuấy đều, uống thay trà.

☛ Công dụng:

Lá chè có thể tiêu viêm giải biểu; bạc hà thanh mát tiêu viêm, chỉ ngứa, thanh đầu mắt. Hai vị kết hợp với nhau là nước uống thanh nhiệt có tác dụng tiêu viêm thoái hoá. Canh này thích hợp với người mắt hơi đỏ, mạch máu nổi, ngứa, khô rát, ban đêm nặng hơn, nếu ngủ không đủ hoặc ăn thức ăn cay thì triệu chứng nặng hơn.

CANH RAU TẠP ĐẬU XANH

☛ Chuẩn bị:

- Hành tây: 2 củ
- Cà rốt: 2 củ
- Một ít cần tây
- Một ít đậu xanh
- Khoai lang nửa củ
- Cà chua: 2 quả
- Dầu ôliu: 2 thìa cà phê
- Một ít muối, bột tiêu

☛ Chế biến:

Cho dầu ôliu vào nồi đặt lên bếp lửa, cho hành tây (rửa sạch thái miếng), cà rốt (rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng) và rau cần (rửa sạch, thái đoạn) vào nồi xào thơm. Sau đó cho các nguyên liệu khác vào, đổ vào một ít nước, dùng lửa nhỏ nấu 20 phút là được.

☛ Công dụng:

Canh này là món canh chay, nó gồm các loại rau có màu sắc khác nhau, có thành phần dinh dưỡng khác nhau, nhiệt lượng thấp, nhiều chất xơ và bột, có thể chống lại cảm giác đói, là thức ăn tốt cho trẻ béo phì.

CANH XƯƠNG CÁ NHÁM CỦ CẢI

☛ Chuẩn bị:

- Xương cá nhám: 150g
- Xương gà: 1 bộ
- Củ cải trắng: 300g
- Củ cải đỏ: 400g
- Gừng: 2 miếng
- Táo mật: 4 quả
- Rượu gạo: 1 thìa canh
- Một ít muối

☛ Chế biến:

Củ cải trắng đỏ cạo vỏ rửa sạch, thái miếng dày. Xương cá nhám ngâm vào chậu nước 2 giờ, rửa sạch. Cho vào nồi nước sôi cho hành, gừng, rượu, lại nấu sôi 10 phút, lấy ra để ráo nước; xương gà chặt miếng to, cho vào nước sôi chần qua, lấy ra để ráo nước; rửa sạch táo mật.

Cho lượng vừa nước vào nồi nấu sôi, cho củ cải trắng, xương gà, xương cá nhám, gừng, táo mật và rượu vào nấu sôi 10 phút, sau đó đổi lửa nhỏ hầm 3 giờ, nêm muối là được.

☛ Công dụng:

Canh này thích hợp nhất với người cơ thể yếu cần tầm bổ.

CANH CÁ NẤU BÍ ĐỎ ĐẶC

☛ Chuẩn bị:

- *Bí đỏ chín: 300g*
- *Nước luộc gà: 450ml*
- *Sữa tươi 1 cốc nhỏ*
- *Cá nhỏ: 80g*
- *Một ít nhân đậu xanh*
- *Một ít muối*

☛ Chế biến:

Cho bí đỏ vào máy xay sinh tố, cho nước vào xay nhỏ thành dạng tương.

Cho nước luộc gà vào nồi, dùng lửa nhỏ nấu sôi, cho cá nhỏ, nhân đậu xanh, sữa bò, tương bí đỏ vào nồi canh nấu sôi, nêm muối là được.

☛ Công dụng:

Bí đỏ có chất caroten, sau khi ăn vào có thể chuyển hoá thành vitamin A. Ngoài ra còn có nhiều vitamin E, cũng là một thứ kháng oxy hoá, có thể giảm phát sinh chứng ung thư, giúp các loại hormone não thủy thể bài tiết bình thường, làm cho trẻ sinh trưởng phát triển giữ được trạng thái sức khoẻ bình thường.

CANH NHÂN SÂM CÁ CHÉP

☛ Chuẩn bị:

- Cá chép: 250g (một con nhỏ)
- Nhân sâm miếng: 15g
- Hành: 2 cây
- gừng: 10 miếng
- Muối: 1 thìa cà phê
- Rượu: 1 thìa canh

☛ Chế biến:

Làm thịt cá chép, bỏ mang, nội tạng, đánh vảy rửa sạch, cùng với nhân sâm cho vào nồi, cho vào 5 bát nước và gia vị, nấu cho đến khi cá chín canh đặc là được.

☛ Công dụng:

Cá chép dinh dưỡng phong phú, có tác dụng bổ thận khai vị, cùng nấu với nhân sâm, đại bổ khí huyết. Thích hợp với chứng sau khi bệnh, sau phẫu thuật khí huyết hư nhược, phục nguyên không tốt, mệt mỏi mất sức, đoản hơi lười nói, tứ chi yếu mềm. Canh này có thể bổ khí dưỡng huyết, cường tráng phục nguyên.

CANH SƠN DƯỢC Ý DĨ TRỨNG GÀ

☛ Chuẩn bị:

- Sơn dược: 500g
- Nhân ý dĩ chín: 100g
- Nước dùng gà: 1000ml
- Trứng gà: 1 quả
- Một ít rong tóc, hành, dầu vừng

☛ Chế biến:

Sơn dược gọt vỏ ngoài, thái miếng nhỏ. Cho vào ly sơn dược miếng và nhân ý dĩ chín dùng nước dùng gà đánh thành dạng canh đặc, đổ vào nồi.

Rong tóc (một loại rong biển nhỏ đen như tóc mà có tên) dùng kéo cắt đoạn ngắn, rửa sạch và ngâm nước 30 phút. Trứng gà đập vào bát đánh đều chờ dùng.

Cho nước canh đặc vào rong tóc nấu sôi và cho gia vị vào tắt lửa, cuối cùng cho trứng vào khuấy đều thành dạng sệt là được.

☛ Công dụng:

Sơn dược có nhiều protein, canxi, sắt, phospho và vitamin nhóm B, vitamin nhóm C, trong thức ăn trị liệu truyền thống có công năng cường tráng thân thể, bổ dưỡng tỳ phế. Canh này có thể nâng cao sức miễn dịch của trẻ.

CANH SƠN DƯỢC ĐƯỜNG PHÈN

● Chuẩn bị:

- Sơn dược: 300g
- Phù tiểu mạch, nhân ý dĩ, thân khúc mỗi thứ: 25g
- Gạo 100g
- Lượng vừa đường phèn (người lớn có thể cho thêm 10g sơn trà)

● Chế biến:

Rửa sạch sơn dược gọt vỏ, ngâm trong nước chanh.

Fù tiểu mạch và thân khúc thêm 4 bát nước cho vào nồi điện, nấu khi nào van nấu nhảy, để nguội, bỏ bã.

Cho gạo vào máy xay sinh tố, cho nước đánh tan thành dạng nước sữa cho vào trong nhân ý dĩ.

Cho sơn dược đã ngâm vào nồi thêm 4 bát nước, nấu sôi, từ từ cho nước gạo vào khuấy đều cho đến khi trong suốt, om một lúc cho lượng vừa đường phèn vào, lại cho sơn dược xay thành bột nhuyễn khuấy đều là được.

● Công dụng:

Fù tiểu mạch có tác dụng thu co, nhất là cải thiện ra mồ hôi trộm. Chất dính nhớt của sơn dược có nhiều men tiêu hoá và còn có tác dụng trợ giúp tiêu hoá và chỉ khát. Còn ý dĩ lợi thủy tiêu thấp, có thể giảm bớt thủy phần trong dạ dày và trong cơ thể.

Nước gạo không cho đường cũng có thể gây người. Nếu người lớn muốn dùng, cho thêm 10g sơn trà có thể tiêu mỡ tiêu chướng.

NƯỚC ĐƯỜNG ĐU ĐỦ SINH KHƯƠNG

● Chuẩn bị:

- *Đu đủ tươi: 1/2 quả*
- *Sinh khương: 30g*
- *Lượng vừa đường phèn, nước*

● Chế biến:

Rửa sạch đu đủ tươi gọt vỏ, chẻ ra bỏ ruột, thái đu đủ thành miếng nhỏ, chờ dùng. Sinh khương cạo vỏ rửa sạch, dùng sống dao đập nhừ, chờ dùng.

Cho lượng vừa nước vào nồi, cho đu đủ và sinh khương vào, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ hầm 90 phút, cho đường phèn vào hầm cho đến khi đường tan.

● Công dụng:

Đu đủ có thể kiện tỳ vị, trợ tiêu hoá, tiêu thử, chỉ ho nhuận phế. Sinh khương có thể hưng phấn trung khu, tăng cường trao đổi chất và tuần hoàn huyết dịch. Đường phèn có công hiệu nhuận phế hoà vị và tăng sức ăn uống. Trẻ trong thời kỳ phát triển uống

nhiều canh này có thể khai vị kiện tỳ, tăng sức ăn uống, nhanh chóng khôi phục thể lực.

CANH CHẠCH NẤU ĐẬU PHỤ GỪNG TƯƠI

☛ Chuẩn bị:

- *Chạch: 250g*
- *Đậu phụ: 1 miếng*
- *Gừng: 1 miếng*
- *Rau mùi: 1 mớ*
- *Một ít dầu và muối*

☛ Chế biến:

Cho chạch vào nồi nước sôi một lúc, làm sạch, cho vào nồi xào thơm, cho nước sôi, đậu phụ gừng vào rồi dùng lửa nhỏ nấu 30 phút, cho rau mùi đã rửa sạch thái nhỏ vào, nêm gia vị nấu sôi là được.

☛ Công dụng:

Chạch không những thơm ngon mà dinh dưỡng phong phú. Từ xưa đến nay chạch là loại sản phẩm quý, ăn dưỡng sức có nhiều protein và ít mỡ. Nó có thể là món ăn ngon trên bàn ăn, vừa có giá trị dược dụng rất cao. Đông y cho rằng, chạch vị ngọt, tính bình, có công hiệu bổ trung ích khí, khứ thấp lợi tiểu. Chạch cùng nấu với đậu phụ, có thể trị thấp nhiệt

hoàng đàn, tiểu tiện khó. Thường xuyên ăn chạch rất có ích đối với phòng bệnh còi xương (mềm xương) của trẻ, người già gãy xương và chứng loãng xương.

CANH THẬP CẨM

❶ Chuẩn bị:

- *Cật lợn miếng, thịt nạc miếng, gan vịt miếng mỗi loại: 20g*
- *Măng chín thái miếng: 30g*
- *Nước dùng: 1000ml*
- *Nấm hương ngâm: 15g*
- *Rượu gạo: 20g*
- *Muối tinh: 20g*
- *Mì chính: 2g*
- *Mỡ lợn nước mấy giọt*
- *Tôm nõn: 20g*

❷ Chế biến:

Rửa sạch thịt lợn, cật lợn, măng, tôm nõn, thái miếng. Nấm hương sau khi ngâm xé thành dạng sợi, sợi dùng.

Rửa sạch chảo, bắc lên bếp lửa, cho nước dùng vào, cho tiếp gan vịt, thịt lợn, cật miếng, tôm nõn, nấm hương, măng vào, cho thêm một ít nước, lấy đũa

đảo đều, cho nước máu tan vào trong canh. Nấu cho đến khi hơi sôi, vớt hết bọt, đợi sôi lại canh, nêm muối, mì chính, rượu, mỡ sôi lại là được.

❶ Công dụng:

Canh này có công hiệu bổ gan thận, sinh tinh dưỡng huyết, tráng gân kiện cốt, hàm lượng vitamin A và phospho rất nhiều. Do đó tác dụng bổ gan ích thận của canh này tương đối mạnh, có thể thúc tiến trẻ phát triển thể chất.

CANH SÂM TÁO ĐÀO NHÂN

❶ Chuẩn bị:

- *Đảng sâm: 15g*
- *Táo đỏ: 45g*
- *Đào: 45g*
- *Nhân: 45g*
- *Tim lợn: 1 quả*

❶ Chế biến:

Ngâm đảng sâm, táo đỏ, đào, nhân vào nước cho mềm, loại bỏ tạp chất chờ dùng. Tim lợn lột bỏ mỡ trắng và màng gân, lọc bỏ máu.

Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, cho vào lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, sau đó chuyển lửa nhỏ hầm 1 - 2 giờ, nêm vừa muối là được.

☛ Công dụng:

Canh này có công hiệu tỉnh não, bồi bổ tinh thần, nhuận phế kiện tỳ. Canh này có tác dụng nâng cao tinh thần rất tốt cho học sinh học tập thời gian dài căng thẳng thần kinh, mệt mỏi mất sức.

CANH THỊT GÀ, SƠN DƯỢC

☛ Chuẩn bị:

- Gà sống: 1 con (khoảng 1,5kg)
- Sơn dược tươi: 100g
- Nhân nhục: 15g
- Vải nhục: 5 quả
- Ngũ vị tử: 3g
- Lượng vừa muối

☛ Chế biến:

Làm thịt gà bỏ lông, nội tạng rửa sạch, sơn dược cạo vỏ rửa sạch thái miếng, cùng với nhân, vải, ngũ vị tử cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu sôi, nêm muối vừa là được.

☛ Công dụng:

Sơn dược có tác dụng trấn tâm thần, an hồn phách, bổ tâm khí, kiện não ích trí; nhân người xưa gọi nó là "quả ích trí", là món bổ trị mất ngủ, hay

quên; vài có thể thông thần ích trí, bổ não điều tủy, dưỡng tâm thần, bổ khí huyết. Ngũ vị tử có thể tăng cường hưng phấn của hệ thống thần kinh trung ương, cải thiện hoạt động trí lực của con người. Do đó canh này thích hợp với người tim đập nhanh, mất ngủ, chóng mặt, hay quên, tinh thần mệt mỏi, nhất là học sinh và người lao động trí óc.

CANH TIM LỢN NHÂN SÂM

● Chuẩn bị:

- *Tim lợn: 1/2 quả*
- *Nhân sâm: 5g*
- *Đương quy: 5g*
- *Lượng vừa muối*

● Chế biến:

Rửa sạch tim lợn, mổ ra, cho nhân sâm, đương quy vào trong tim lợn. Cho lượng vừa nước vào nồi, cho tim lợn vào nấu cho đến khi chín nhừ, lấy ra, bỏ nhân sâm, đương quy. Nước canh nêm vừa muối, ăn tim lợn uống canh, cứ 2 ngày 1 lần.

● Công dụng:

Canh này có tác dụng an thần định kinh, bổ hư dưỡng tâm. Thích hợp với học sinh bình thường tâm

huyết bất túc, thần kinh suy nhược, ra nhiều mồ hôi, mất ngủ.

CANH TIM BÒ HOA HIÊN PHỤC LINH

☛ Chuẩn bị:

- *Tim bò: 300g*
- *Hoa hiên: 20g*
- *Phục linh: 40g*

☛ Chế biến:

Rửa sạch hết nước máu tim bò, thái miếng, rửa sạch hoa hiên, cùng với phục linh cho vào nồi, nấu canh, nêm gia vị uống canh ăn thịt.

☛ Công dụng:

Tim bò có công dụng giống tim lợn, nhưng tính tương đối ôn bổ, có thể ích tâm bổ huyết, trị chứng hay quên. Hoa hiên còn gọi là rau kiện não, có thể an định tinh thần, là món ăn tốt kiện não. Phục linh chỉ kinh giật, trị hay quên, ích trí, dưỡng tinh thần. Tổng hợp các vị có công hiệu kiện não, canh này có lợi cho học sinh tăng cường trí nhớ.

CANH SƠN DƯỢC CÂU KỶ TỬ ÓC LỢN

☛ Chuẩn bị:

- *Hoài sơn dược: 10g*
- *Câu kỷ tử: 5g*
- *Óc lợn: 1 bộ*

☛ Chế biến:

Óc lợn gỡ hết gân máu, rửa sạch, thêm 2 vị thuốc trên cùng cho vào tô to. Cho lượng vừa nước dùng hoặc nước sôi, đậy kín cho vào nồi nấu cách thủy cho chín, nêm gia vị là được.

☛ Công dụng:

Hoài sơn dược bổ thận kiện tỳ, có hiệu quả trị liệu đối với chứng hay quên. Câu kỷ tử bổ thận tráng dương, sáng mắt. Óc lợn vị ngọt tính hàn, có nhiều canxi, phospho, sắt, còn có vitamin B1, vitamin B2, lecithin, nicotinic acid. Canh này có tác dụng kiện não, trị suy nhược thần kinh, có hiệu quả tốt giúp tăng cường trí nhớ.

CANH ÓC LỢN HỒNG SÂM MẠCH ĐÔNG

☛ Chuẩn bị:

- *Óc lợn: 1 bộ*
- *Hồng sâm: 10g*

- Mạch đông: 25g
- Ngũ vị tử: 10g
- Câu kỷ: 25g
- Sinh khương: 3 miếng

● Chế biến:

Rửa sạch hồng sâm, mạch đông, ngũ vị tử, câu kỷ, óc lợn, cho toàn bộ nguyên liệu vào tô có nắp đậy, cho lượng và nước, đậy nắp tô kín. Cho vào nồi nước nấu cách thủy 2 giờ, sau khi nấu chín nêm gia vị là được.

● Công dụng:

Ốc lợn tính hàn vị ngọt, có thể tư thận bổ não. Hồng sâm tính hơi ôn vị ngọt đắng, có thể an thần ích trí, chống mệt mỏi. Ngũ vị tử tính ôn vị chua, có thể ninh tâm an thần, cải thiện trí lực. Mạch đông tính hàn vị ngọt, thiên về thanh tâm trừ phiền, ích vị sinh tân, dưỡng âm nhuận phế. Câu kỷ tính bình vị ngọt, có tác dụng tư bổ gan thận, ích tinh sáng mắt. Sinh khương tính hơi ôn vị cay, có thể ôn trung chỉ nôn, ra mồ hôi giải biểu. Sinh khương trong canh có thể khử mùi tanh của óc lợn. Nhiều vị thuốc hợp lại dùng có thể nâng cao trí lực, có công hiệu bổ khí dưỡng âm, an thần kiện não.

CANH CHIM CÚT HẠT SEN

● Chuẩn bị:

- Trứng chim cút: 10 quả
- Nhân nhục: 30g
- Hạt sen: 75g
- Vải: 8 quả
- Câu kỷ: 7g
- Lượng vừa đường phèn, nước

● Chế biến:

Luộc chín trứng cút, bóc vỏ, chờ dùng. Vải bóc bỏ vỏ ngoài, bỏ hạt. Rửa sạch hạt sen (bỏ tâm), kỷ tử, nhân nhục để ráo nước. Đường phèn nấu hoà tan thành nước đường chờ dùng.

Cho toàn bộ nguyên liệu và nước đường vào tô có nắp, cho vào nồi nước hầm cách thủy 2 giờ là được.

● Công dụng:

Vải tính hơi ôn vị ngọt, có thể ích trí kiện tỳ, dưỡng nhan, chỉ khát. Long nhãn có công năng khai vị kiện tỳ, an thần dưỡng huyết, ích trí bổ hư. Hạt sen có công năng kiện vị ích tỳ, an thần ninh tâm, bình gan thoái hoá. Dinh dưỡng trong trứng cút tương tự trứng gà, có protein hoàn toàn, cung cấp vật chất cần thiết cho trẻ trưởng thành. Câu kỷ vị ngọt tính bình, có thể bổ gan thận, bổ mắt. Canh này

có thể bổ nhuận da, ích trí sáng mắt, dưỡng tâm an thần, thư giãn căng thẳng.

CANH NGÂN NHÌ MƯỚP THỊT NẠC

◀ Chuẩn bị:

- *Ngân nhĩ: 15g*
- *Mướp: 1 quả*
- *Thịt nạc: 100g*
- *Sinh khương: 1 miếng*
- *Lượng vừa bột ngô hoặc bột kê*
- *Lượng vừa đường, muối, lượng vừa dầu vừng, hồ tiêu và nước*

◀ Chế biến:

Ngân nhĩ ngâm mềm, sau khi nở rửa sạch, cắt bỏ cuống, chờ dùng. Mướp gọt bỏ vỏ cứng, rửa sạch thái xiên chờ dùng; sinh khương cạo vỏ rửa sạch.

Rửa sạch thịt nạc, để ráo nước, thái miếng mỏng, dùng lượng vừa bột ngô, muối, đường, dầu vừng, bột tiêu trộn đều, ướp một lúc.

Cho lượng vừa nước vào nồi, cho gừng vào, nấu sôi, lại cho ngân nhĩ, mướp, thịt nạc, chuyển lửa nhỏ nấu 10 phút. Cuối cùng nêm muối vừa là được.

☛ Công dụng:

Mướp có thể chỉ phiền khát, thanh thử nhiệt, nhuận tràng táo. Ngân nhĩ có chất keo thực vật (phytocolloid) có ích cho cơ thể người, cũng có thể nhuận phế sinh tân, hoà huyết ích khí, dưỡng vị nhuận âm, cường tâm bổ não. Nhiều vị hợp lại nấu thành canh, có thể tiêu thử giải khát, thanh nhiệt sinh tân, khai vị tỉnh thần, ích khí cường thân.

CANH HẠT SEN NHÃN NHỤC

☛ Chuẩn bị:

- *Hạt sen tươi: 100g*
- *Bách hợp: 100g*
- *Nhãn nhục: 300g*
- *Câu kỷ: 40 hạt*
- *Lượng vừa đường phèn*

☛ Chế biến:

Rửa sạch hạt sen tươi, bách hợp (ngâm vào nước).

Cho bách hợp, hạt sen, nhãn nhục vào nồi, cho nước nấu thành canh, hơi ngועi cho đường phèn và cho câu kỷ tử vào là được. Nếu người tâm phiền táo, đợi ngועi cho vào tử lạnh ăn càng tốt.

❶ Công dụng:

Bách hợp là cuống vẩy của hoa bách hợp, vị ngọt đắng, có tác dụng ninh tâm an thần, nhuận phế chỉ ho, phối hợp với nhân nhục vị ngọt tính ôn có thể bổ tâm an thần, bổ tỳ dưỡng huyết. Đối với người tâm huyết thư sinh ra chứng mất ngủ hay quên, có thể phối hợp với hạt sen thanh tâm, là thực đơn cải thiện chứng thần kinh suy nhược tốt nhất.

CANH LÁ CÂU KỶ TIM LỢN

❶ Chuẩn bị:

- Lá câu kỷ: 150g
- Tim lợn: 1/2 quả
- Nước dùng: 500ml
- Một ít muối tinh, đường trắng, xì dầu, dầu vừng, bột lọc

❶ Chế biến:

Rửa sạch tim lợn, thái miếng; rửa sạch lá câu kỷ chờ dùng.

Cho dầu vừng vào chảo xào chín 8 phần, cho tim lợn vào xào sơ qua, cho nước dùng vào, lại cho muối, đường và xì dầu cùng nấu một lúc. Cho tiếp lá câu kỷ vào, đợi lá câu kỷ mềm là được.

☛ Công dụng:

Lá câu kỷ có công hiệu bổ hư ích trí, có thể bổ ích bất túc, ích trí sáng mắt, trừ phiền an thần. Tim lợn lấy tim bổ tim, có thể bổ dưỡng tâm huyết, an thần định kinh. Hai vị dùng chung có hiệu quả trị liệu tương đối tốt đối với phòng trị thần kinh suy nhược và trí lực giảm. Canh này thích hợp với người có chứng âm tâm bất túc, tâm hỏa thiên vượng mà sinh ra mất ngủ nhiều mộng, chóng mặt hoa mắt, tim đập nhanh, hay quên.

CANH LINH CHI ÓC LỢN

☛ Chuẩn bị:

- *Linh chi: 30g*
- *Óc lợn: 1 bộ*
- *Lượng vừa gia vị*

☛ Chế biến:

Óc lợn dùng nước sôi để nguội rửa sạch màng máu. Cùng với linh chi cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước vào, dùng lửa nhỏ hầm 1 giờ, với linh chi ra, cho muối, mì chính, dầu vừng vào là được. Ăn óc lợn uống canh, mỗi thang chia 2 lần uống hết.

☛ Công dụng:

Canh này có thể an thần, ích não, kiện tỳ, dưỡng

tâm, bổ cốt tủy, ích hư lao. Thích hợp với chứng thần kinh suy nhược, đau nửa đầu (thiên đầu thống), chóng mặt.

CANH ÓC LỢN HẮM CẢI BÈ

Chuẩn bị:

- *Cải bè: 10g*
- *Óc lợn: 1 bộ*
- *Lượng vừa rượu trắng*

Chế biến:

Rửa sạch các vị thuốc trên, thái nhỏ, dùng túi vải trắng gói lợn, buộc chặt miệng túi, cùng với óc lợn đã rửa sạch cho vào nồi đất. Cho lượng vừa nước, nấu sôi 45 phút, lấy túi thuốc ra không dùng. Cho lượng vừa rượu trắng vào khuấy đều là được. Ăn óc lợn uống nước canh.

Công dụng:

Canh này có thể hành khí hoạt huyết, chỉ đau. Thích hợp với chứng mới đau đầu.

CANH TÁO MẬT MẠCH NHÂN

☛ Chuẩn bị:

- Mạch nhân 1 cốc
- Táo mật: 10 quả
- Lượng vừa đường phèn
- Sinh khương: 2 miếng
- Lượng vừa nước

☛ Chế biến:

Rửa sạch táo mật để ráo nước, mạch nhân ngâm rửa sạch, để ráo nước.

Cho mạch nhân, táo, gừng vào nồi, cho lượng vừa nước. Sau khi đun sôi, dùng lửa nhỏ nấu 1 giờ, cho lượng vừa đường phèn hoà tan là được.

☛ Công dụng:

Táo mật có lượng đường 50 - 70%, chủ yếu là đường nho, đường trái cây và đường mía (glucose, levulose, sucrose). Đường phèn có công năng hoà vị nhuận phế, bổ trung ích khí. Canh này có thể giúp tiêu hoá, thúc đẩy ăn uống, chỉ ho nhuận phế, tiêu độc giải nhiệt.

CANH XOÀI BỘT SAGO

☛ Chuẩn bị:

- Xoài: 3 quả

- *Bột sago: 5 thìa canh*
- *Lượng vừa đường phèn*
- *Nước: 5 bát*

❶ **Chế biến:**

Ngâm bột sago vào nước 30 phút, để khô nước, chờ dùng; cho 5 bát nước vào nồi nấu sôi, cho bột sago vào hầm 5 phút, tắt lửa om một lúc, đến khi bột sago thành dạng trong suốt, đổ vào cái phễu lưới dày, không ngừng xối nước cho đến khi bột không còn chất keo, sau đó để ráo nước, chờ dùng.

Gọt vỏ xoài, lấy thịt, cho vào máy xay sinh tố, cho 1 bát nước, xay nhuyễn, chờ dùng.

Đổ 3 bát nước vào nồi, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ, cho bột sago vào, cho xoài xay nhuyễn vào, thêm đường phèn, vừa khuấy vừa nấu cho đến khi đường tan là được.

❷ **Công dụng:**

Xoài có công hiệu giải khát, khai vị. Bột sago thanh nhiệt giải khát, trừ phiền. Đường phèn có thể bổ trung ích khí, nhuận phế hoà vị, tăng ăn uống. Trẻ ăn uống không ngon, uống canh này có thể thúc tiến bài tiết dịch vị, thức tỉnh thần kinh khai vị, có ích cho sức khoẻ.

CANH KHOAI LANG GẠO NẾP

● Chuẩn bị:

- *Khoai lang ruột vàng: 300g*
- *Bột gạo nếp: 150g*
- *Dầu ăn: 2 thìa*
- *Sinh khương: 3 miếng*
- *Lượng vừa đường phèn*
- *Nước: 6 bát*

● Chế biến:

Gọt vỏ khoai lang, rửa sạch, thái miếng mỏng, cho vào đĩa, chưng cách thủy. Đưa khoai ra giã nát nhuyễn, nhân lúc đang nóng cho bột nếp vào trộn đều thành bột nhuyễn, nếu bột nhuyễn quá khô cho một ít nước. Vo viên bột khoai thành viên nhỏ, chờ dùng.

Cho vào nồi 6 bát nước nấu sôi, cho gừng và đường phèn vào nấu tan đường, lấy gừng ra bỏ đi, cho viên khoai vào nấu canh, nấu đến khi viên khoai nổi lên là được.

● Công dụng:

Khoai lang có thể bổ hư ích khí, cường thận âm, kiện tỳ vị, gạo nếp có bột, sắt và chất xơ. Đường phèn có thể bổ trung ích khí hoà vị nhuận phế. Canh này có thể thông thoáng tràng vị, phòng trị táo bón, ích khí lực.

CANH VỊT GIÀ HẦM BẮC KỲ

● Chuẩn bị:

- Bắc kỳ: 30g
- Trần bì: 2 miếng
- Vịt già: 1200g
- Đảng sâm: 30g
- Hành: 2 cây
- gừng: 2 miếng
- Một ít muối, nước

● Chế biến:

Trần bì ngâm vào bát nước cho mềm, cạo rửa sạch chờ dùng. Rửa sạch bắc kỳ, đảng sâm (thái đoạn). Rửa sạch hành (thái đoạn), gừng (gọt vỏ), thái một miếng dùng sống dao đập nhừ. Làm thịt vịt, nhổ sạch lông, bỏ nội tạng, lau khô nước, cho hành, gừng vào trong bụng vịt.

Cho tất cả nguyên liệu vào nồi nước nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 3 giờ, nêm muối vừa là được.

● Công dụng:

Thịt vịt có công năng ích vị, khai vị, thanh tâm, kiện tỳ, bổ phế. Bắc kỳ còn gọi là hoàng kỳ, có công năng bổ khí dưỡng huyết, bổ khí ích gan. Đảng sâm có công năng bổ trung ích khí, dưỡng huyết, tăng cường thể lực. Hành

vị cay bình, tính ôn, có thể trị trúng gió, nghẹt mũi, còn có thể hoà vị kiện tỳ. Gừng có công năng kiện tỳ, ra mồ hôi, chỉ nôn, trị cảm mạo phong hàn. Canh này có thể hành khí khai vị, tăng sức ăn, ích khí dưỡng nhan, thường xuyên ăn có thể làm cho sắc mặt hồng nhuận.

CANH DƯA CHUỘT GIÀ HẦM SƯỜN LỢN

☛ Chuẩn bị:

- Dưa chuột già: 2 quả
- Đậu đỏ: 150g
- Đậu cô ve: 150g
- Xương sườn: 700g
- Táo mật: 8 quả
- Trần bì: 2 miếng

☛ Chế biến:

Trần bì ngâm mềm cạo rửa sạch. Rửa sạch dưa chuột già, thái miếng. Rửa sạch xương sườn, đậu đỏ, đậu cô ve và táo chờ dùng.

Cho lượng vừa nước vào nồi, nấu sôi nước cho tắt cả nguyên liệu trên vào, dùng lửa vừa hầm 3 giờ, nêm muối là được.

☛ Công dụng:

Dưa chuột già có thể thanh nhiệt giải khát lợi

tiêu. Đậu đỏ có protein, carbohydrate (đường), canxi, sắt, phospho, vitamin A, vitamin B, C, lợi tiểu tiện khứ phù nề, trừ phiền nhiệt, chỉ khát, giải rượu thấp. Đậu cô ve có protein, carbohydrate, canxi, sắt và phospho, có thể kiện tỳ hoà trung, trừ thấp nhiệt. Xương sườn bổ khí ích huyết, tăng thêm canxi. Táo mật có thể nhuận phế chỉ ho. Canh này có thể điều chỉnh tràng vị.

CANH MỀ GÀ CÀ RỐT

● Chuẩn bị:

- *Sợ được: 50g*
- *Mề gà: 20g*
- *Cà rốt tươi: 300g*
- *Một ít đường đỏ*

● Chế biến:

Rửa sạch cà rốt, thái miếng, cho vào nồi cùng với sơn được, mề gà nấu 30 phút, cho vào một ít đường đỏ là được.

● Công dụng:

Canh này có thể bổ trung kiện vị, trợ tiêu hoá. Thích hợp với chứng tiêu hoá không tốt, đầy bụng sau khi ăn cơm.

CANH CÁ DIẾC NẤU TỎI

☛ Chuẩn bị:

- Cá diếc tươi: 500g
- Tỏi: 4 củ

☛ Chế biến:

Cá diếc đánh sạch vảy, bỏ nội tạng cắt miếng. Tỏi bóc vỏ rửa sạch, cùng cho vào nồi nấu canh, nêm gia vị là được.

☛ Công dụng:

Canh này có thể diệt khuẩn giải độc chỉ lý, có hiệu quả tiêu diệt các loại khuẩn lý, có thể mỗi ngày 1 lần, liên tục 3 - 5 ngày.

CANH CÁ CHÉP ĐẬU ĐỎ

☛ Chuẩn bị:

- Cá chép: 1000g
- Đậu đỏ: 120g
- Trần bì: 6g

☛ Chế biến:

Trước hết đánh sạch vảy, bỏ mang, nội tạng cá chép, rửa sạch. Rửa sạch đậu đỏ cho vào bụng cá chép, cho vào nồi cho lượng vừa nước, dùng lửa to

nấu sôi, lại chuyển sang lửa nhỏ nấu cho đến khi cá chín canh đặc là được.

● **Công dụng:**

Canh này thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu sưng. Thích hợp với chứng xơ cứng gan, viêm gan kiểu hoàng đản, viêm túi mật, viêm tuyến tụy. Có thể ăn cá uống canh, mỗi ngày 2 lần. Học ??? ăn tốt.

CANH ĐẬU XANH TỎI

● **Chuẩn bị:**

- *Đậu xanh: 200g*
- *Tỏi: 10g*
- *Lượng vừa đường trắng*

● **Chế biến:**

Vo sạch đậu xanh, cùng với tỏi cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu cho đậu xanh chín nhừ, cho đường trắng vào hoà tan là được.

● **Công dụng:**

Giải độc lợi tiểu, thích hợp với người xơ cứng gan bụng báng. Có thể chia mấy lần uống. Trẻ nhỏ ăn có thể phòng bệnh.

CANH MƯỚP NẤU SÔNG

● Chuẩn bị:

- *Mướp tươi: 1 quả*

● Chế biến:

Mướp tươi gọt vỏ thái miếng nấu canh, nêm một ít gia vị.

● Công dụng:

Canh mướp tiêu nhiệt giải độc, thúc sỏi mọc hết, lại có thể phòng sỏi. Có thể làm canh thức ăn ăn cơm.

CANH ĐẬU XANH RONG BIỂN

● Chuẩn bị:

- *Đậu xanh: 40g*
- *Rong biển: 30g*
- *Rau dấp cá: 20g*
- *Lượng vừa đường trắng*

● Chế biến:

Rửa sạch đậu xanh, rong biển, cùng với rau dấp cá cho vào nồi cho nước nấu canh là được.

● Công dụng:

Canh này thanh nhiệt giải độc, thích hợp với

bệnh sỏi. Uống nước canh ăn rong biển và đậu xanh, trẻ nhỏ cũng có thể ăn, mỗi ngày 1 lần, liên tục 7 ngày là một liệu trình.

CANH BỔ CÔNG ANH

● Chuẩn bị:

- *Bổ công anh: 20g*
- *Bán biên liên tươi: 70g*
- *Bạch hoa xà thiệt thảo: 70g*
- *Hoa kim ngân: 40g*
- *Hành trắng: 10g*
- *Lượng vừa đường đỏ*

● Chế biến:

Ngoài đường đỏ ra, rửa sạch các nguyên liệu khác, cho vào nồi, cho lượng vừa nước, sau khi dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ nấu 1 giờ.

Lấy nước hoà tan đường đỏ, uống dần thay trà.

● Công dụng:

Bổ công anh tính hàn, có công hiệu thanh nhiệt giải độc, tiêu đau tán kết, là thuốc quan trọng trị đau sưng vú, nhọt độc đau sưng. Bán biên liên tươi và bạch hoa xà thiệt thảo, hoa kim ngân đều vị đắng, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt giải độc tốt.

Phối với bồ công anh vừa có thể làm cho dược lực của nó nhanh mạnh hơn, phòng biến chứng tăng vàng, vừa có thể làm cho vị canh này trong đắng có ngọt, ngọt đắng hoà vào nhau. Nhiều vị hợp lại dùng với hành trắng, đường đỏ, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tán kết tiêu nhọt đình, thích hợp với triệu chứng mụn nhọt mới mọc, da mặt hoặc tay chân mọc mụn nhỏ sưng đỏ mà đau, chân nhọt sâu cứng, có dạng như đình, kèm theo sốt, rét mạnh, lưỡi đỏ tưa vàng mỏng. Nên mỗi ngày uống 1 lần.

● **Chú ý:**

Người hư thấp, cơ thể hư thần kinh yếu không nên dùng.

CANH THỊT NẠC HẠT BÍ ĐÀO

● **Chuẩn bị:**

- *Thịt lợn nạc: 400g*
- *Kim kiều mạch: 80g (tươi)*
- *Hạt bí đao: 300g*
- *Cát cánh ngọt: 120g*
- *Lượng vừa sinh khương, táo đỏ*

● **Chế biến:**

Rửa, vo sạch toàn bộ nguyên liệu cho vào nồi

hầm, cho lượng vừa nước, đậy vung kín, dùng lửa nhỏ nấu cách thủy 2 giờ, nêm gia vị.

☛ Công dụng:

Canh này có thể thanh nhiệt giải độc, bài mủ tiêu nhọt. Kim kiều mạch trong canh là rễ cọng và củ gốc của kiều mạch dại, tính vị đắng mát, công năng thanh nhiệt giải độc, hoá đàm tiêu nhọt và có thể kiện tỳ, vị tiêu thực, là thuốc quan trọng trị mụn nhọt và trị sưng phổi, dùng riêng có hiệu quả. Cát cánh ngọt là rễ cát cánh ngọt thực vật họ cát cánh, tính vị của nó ngọt hơi hàn, công năng thanh phế nhiệt, hoá đàm, phối hợp với kim kiều mạch có thể tăng cường lực thanh nhiệt của nó. Hạt bí đao tính vị ngọt hơi hàn, công năng hoá đàm bài mủ để tiêu nhọt. Phối hợp với cát cánh ngọt, tăng cường thêm lực bài mủ tiêu nhọt. Dùng thịt lợn nạc không có ý phù chính đuối tà, mà là phối hợp với kim kiều mạch để thanh nhiệt giải độc mà không tổn thương chính khí.

CANH ĐẬU CÔVE DƯA CHUỘT

☛ Chuẩn bị:

- *Đậu cô ve: 75g*
- *Thỏ phục linh: 100g*
- *Dưa chuột: 2 quả*
- *Trần bì: 7g*

- *Gừng già: 1 miếng*
- *Tây thi cốt: 450g (hiệu thuốc bắc có bán)*

☛ **Chế biến:**

Thổ phục linh gọt vỏ, Tây thi cốt vắt bỏ nước, rửa sạch đậu cô ve, dưa chuột.

Cho tất cả nguyên liệu vào nồi với lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ hầm 150 phút, nêm gia vị là được.

☛ **Công dụng:**

Canh này có thể khử thấp giải độc, thanh nhiệt lý tràng, thích hợp với mụn nhọt ngấm có tính thấp nhiệt.

CANH TỖ BÀ DƯA CHUỘT

☛ **Chuẩn bị:**

- *Tỳ bà bỏ hạt: 3 quả*
- *Dưa chuột: 2 quả*
- *Táo: 35g*
- *Dứa: 25g*
- *Cà rốt: 25g*
- *Mật ong: 45g*

☛ **Chế biến:**

Rửa sạch tất cả nguyên liệu cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn.

● **Công dụng:**

Món này có hiệu quả trị liệu mụn nhọt, rôm sảy, viêm da.

Uống với trà nóng giảm hiệu quả trị liệu. Rất thích hợp với học sinh.

CANH CỦ CẢI RAU CẦN

● **Chuẩn bị:**

- *Củ cải trắng: 700g*
- *Rau cần: 30g*

● **Chế biến:**

Rửa sạch củ cải trắng thái miếng; rửa sạch rau cần thái đoạn.

Cho củ cải, rau cần vào nồi cho nước nấu canh, nêm ít muối là được.

● **Công dụng:**

Có thể tiêu trừ tích trệ ở ruột dạ dày, thuận khí hoá đàm, giải độc thanh nhiệt, giải rượu hạ khí. Trẻ đi học ăn có tác dụng phòng bệnh bảo vệ sức khoẻ.

CANH CÁ CHÉP BÍ ĐAO

● Chuẩn bị:

- Đậu đỏ: 50g
- Trần bì, ớt khô, thảo quả, mỗi vị: 6g
- Cá chép sống: 1 con (khoảng 1000g)
- Bí đao: 1500g
- Rau cải nhỏ: 1000g
- Miến: 300g
- Bột hồ tiêu: 2g
- Muối tinh: 10g
- Nước luộc gà: 2000ml
- gừng già, hành mỗi vị: 50g

● Chế biến:

1. Làm cá chép bỏ vảy, mang, nội tạng, rửa sạch để ráo nước, chặt miếng. Bí đao gọt vỏ, bỏ ruột, thái miếng; rau cải nhỏ bỏ lá già, rửa sạch để ráo nước, miến ngâm mềm, rửa sạch cắt khúc.

2. Cho nước luộc gà vào nồi, bắc lên bếp lửa nấu sôi cho đậu đỏ, trần bì, ớt, thảo quả vào nồi, nấu 15 phút, lại cho gừng, hành, hồ tiêu, muối vào nấu sôi, vớt hết bọt, vớt bỏ trần bì, ớt, thảo quả ra, lập tức cho cá chép vào nấu sôi là có thể bỏ nốt các nguyên liệu khác vào.

☛ Công dụng:

Đậu đỏ có công hiệu lợi thủy tiêu sưng, giải độc, có thể điều trị chứng béo phì. Cá chép phối hợp với đậu đỏ có công hiệu lợi thủy tiêu sưng, thanh nhiệt giải độc. Canh này có thể kiện tỳ lợi thủy, tiêu sưng chỉ tả, thanh nhiệt lợi thấp. Thích hợp với tiêu khát phù nề, hoàng đản, phù thũng, tiểu tiện nhiều lần, và phù nề, bụng báng nước, viêm gan mạn tính có suy tim thận.

CANH TAM BÌ TÁO ĐỎ

☛ Chuẩn bị:

- Vỏ bầu: 750g
- Vỏ bí đao: 450g
- Vỏ dưa hấu: 450g
- Táo đỏ: 15 quả

☛ Chế biến:

Rửa sạch các vị trên cho vào nồi đất, cho 600ml nước, dùng lửa nhỏ nấu còn khoảng một nửa, bỏ bã.

☛ Công dụng:

Vỏ bầu, vỏ bí đao, vỏ dưa hấu có thể lợi thủy tiêu sưng, giải độc mát máu, là bài thuốc tốt trị liệu viêm thận. Canh này có thể kiện tỳ lợi thấp, tiêu sưng,

thích hợp với người phù nề do viêm thận mạn tính gây ra.

CANH RỪA HÂM SƠN DƯỢC

☛ Chuẩn bị:

- *Sơn dược miếng: 50g*
- *Nhãn nhục: 25g*
- *Rùa: 700g*

☛ Chế biến:

Làm thịt rùa rửa sạch bỏ nội tạng, để dùng cả mai rùa và thịt rùa. Cho vào nồi cho lượng vừa nước, cùng với sơn dược, nhãn nhục hầm cho đến chín nhừ.

☛ Công dụng:

Rùa có giá trị ăn trị liệu cao, có công hiệu tư dưỡng nguyên âm, giải độc thoái nhiệt, là sản phẩm tốt bổ gan thận. Nghiên cứu hiện đại chứng minh thịt rùa có thể hạn chế mô liên kết tăng sinh, nhuyễn hoá gan tỳ sưng to. Canh này có thể tư âm tiềm dương, bổ âm hư, thanh huyết nhiệt, thích hợp với người bị bệnh xơ cứng gan, viêm gan mạn tính, gan tỳ sưng to. Học sinh ăn có thể bảo vệ sức khoẻ.

CANH BÍ ĐAO ĐẬU ĐỎ

● Chuẩn bị:

- Bí đao: 750g
- Đậu đỏ: 60g

● Chế biến:

Rửa sạch bí đao, thái miếng; rửa sạch đậu đỏ cho vào nồi, cho 2 bát nước nấu sôi, dùng lửa nhỏ hầm 20 phút là được.

● Công dụng:

Lợi tiểu tiện, tiêu sưng, giải nhiệt độc. Thích hợp với người phù nề, tiểu ít do viêm thận cấp tính.

Người viêm thận cấp tính tý thận hư hàn không nên ăn.

CANH NGÂM NHĨ CÀ CHUA

● Chuẩn bị:

- Ngâm nhĩ: 100g
- Cà chua: 200g
- Lượng vừa đường phèn

● Chế biến:

Trước hết ngâm ngâm nhĩ, rửa sạch, sau đó cho

vào nồi đất, nấu cho đến khi đặc, mềm. Cà chua rửa sạch bóc vỏ, bỏ hạt, thái miếng đánh nát, cho vào canh ngan nhĩ nấu sôi. Cho tiếp đường phèn vào nấu tan là được.

☛ Công dụng:

Ngan nhĩ tư âm nhuận phế, cà chua thanh nhiệt giải độc, sinh tân lợi họng. Thêm đường phèn vào canh, chua ngọt ngon miệng, nhiều dinh dưỡng. Canh này có tác dụng điều lý và trị liệu đối với chứng viêm amidan mạn tính và ho khan lâu ngày do âm hư hoả vượng gây ra.

CANH HOA HỒNG SÂM TRÀ HƯƠNG

☛ Chuẩn bị:

- *Lá hoa hồng, sâm tây, hoàng kỳ, câu kỷ tử, táo đỏ bỏ hạt mỗi vị: mỗi vị một lượng bằng nhau*
- *Một ít đường phèn*

☛ Chế biến:

Cho các vị thuốc trên vào nồi đất, dùng 1000ml nước, nấu còn một nửa, cho đường phèn vào nấu tan là được.

☛ Công dụng:

Có hiệu quả thần kỳ bảo vệ gan, kích hoạt tế bào

gan. Trẻ nhỏ uống có tác dụng bảo vệ gan, phòng bệnh trĩ bệnh.

CANH ĐIỀN CƠ HOÀNG TRỨNG GÀ

☛ Chuẩn bị:

- *Điền cơ hoàng tươi: 300g*
- *Trứng gà: 4 quả*

☛ Chế biến:

Điền cơ hoàng và trứng gà cùng nấu canh, uống canh ăn trứng.

☛ Công dụng:

Điền cơ hoàng vị ngọt tính ngọt mát, công hiệu thanh nhiệt giải độc tiêu sưng. Trứng gà ngọt bình, bảo vệ gan ích âm. Canh này có công hiệu thanh nhiệt lợi thấp, giải độc tiêu sưng, thích hợp với chứng viêm gan kéo dài mạn tính. Người có hoàng đản hoặc không hoàng đản mỗi ngày 1 lần, 7 - 10 ngày là một liệu trình. Trẻ nhỏ có thể uống hàng ngày có thể bảo vệ sức khoẻ cho gan.

CANH RỄ TRANH TRE NGÀ DƯA HẦU

☛ Chuẩn bị:

- Rễ tranh, tre ngà mỗi vị: 10g
- Dưa hấu, cà chua mỗi thứ: 100g
- Mật ong: 20g

☛ Chế biến:

Rễ tranh, rễ tre ngà cho vào nồi với 1500ml nước nấu còn 400ml, nước thuốc lọc bỏ bã, để nguội. Cho dưa hấu, cà chua vào máy xay sinh tố đánh đều, cho 10g mật ong vào khuấy đều là được.

☛ Công dụng:

Món này có hiệu quả trị liệu đối với các chứng viêm xoang miệng, sưng chân răng, viêm amidan, viêm họng, cao huyết áp, viêm gan mạn tính, xơ cứng động mạch. Trẻ tuổi, học sinh uống có thể phòng phát sinh chứng viêm xoang miệng.

CANH ĐÀO NHỤC CÂU KỶ TỬ TUYẾT NHÌ

☛ Chuẩn bị:

- Câu kỷ tử: 20g
- Tuyết nhĩ (mộc nhĩ trắng): 40g
- Đào nhục: 40g

- *Lượng vừa đường phèn, nước*

❶ **Chế biến:**

Rửa sạch câu kỷ, đào nhục. Tuyệt nhĩ dùng nước nóng ngâm mềm, bỏ cuống, thái miếng.

Cho lượng vừa nước vào nồi nấu sôi, cho ngân nhĩ, câu kỷ tử vào, chuyển lửa nhỏ hầm 30 phút, sau đó cho đào nhục vào hầm thêm 10 phút. Cuối cùng cho đường phèn vào hoà tan là được.

❷ **Công dụng:**

Kỷ tử vị ngọt, tính bình, công năng bổ nhĩ lực, bổ gan thận. Tuyệt nhĩ còn gọi là ngân nhĩ, mộc nhĩ trắng, có công năng hoạt huyết thanh nhiệt, tư âm nhuận phế, bổ não cường tâm. Đào có công năng nhuận phế bổ não, cường tráng thần kinh, bổ huyết. Đường phèn có thể bổ trung ích khí, hoà vị nhuận phế. Canh này có thể nhuận phế tư âm, nhuận da, lại có thể bổ nhĩ lực, bổ não, bổ gan thận.

CANH NGÂN NHĨ GAN GÀ

❸ **Chuẩn bị:**

- *Ngân nhĩ: 30g*
- *Câu kỷ tử: 30g*
- *Gan gà: 200g*

- *Hoa nhài: 30 bông*
- *Lượng vừa bột đậu nước, rượu gạo, nước gừng và muối ăn*

● **Chế biến:**

Rửa sạch gan gà, thái miếng mỏng, cho vào bát, cho bột đậu nước, rượu, nước gừng, muối ăn trộn đều chờ dùng.

Rửa sạch gân nhĩ, xé thành miếng nhỏ, ngâm nước dọi dùng. Hoa nhài bỏ cuống, rửa sạch, cho vào bát. Rửa sạch câu kỷ dọi dùng.

Bắc nồi lên bếp lửa, cho nước dùng vào, cho rượu, nước gừng, muối và mì chính, tiếp đó cho gân nhĩ, gan gà, câu kỷ vào nấu sôi, vớt hết bọt. Dọi gan gà vừa chín, múc ra bát, rắc hoa nhài lên là được. Mỗi ngày 2 lần, ăn trong bữa ăn.

● **Công dụng:**

Canh này bổ và ích thận, sáng mắt, đẹp nhan sắc, thích hợp với chứng nhìn vật không rõ, hai mắt hoa, sắc mặt tiêu tụy do âm hư gây ra.

CANH CỬ CÁI ĐỎ XƯƠNG SƯỜN

● **Chuẩn bị:**

- *Bắp cải: 1/4 cái*
- *Củ cải đỏ: 2 củ*

- Cà chua: 3 quả
- Xương sườn: 250g
- Lượng vừa muối

● **Chế biến:**

Rửa sạch xương sườn, chặt miếng nhúng vào nước sôi một lúc, loại bỏ nước máu. Củ cải đỏ gọt vỏ thái miếng; cà chua rửa sạch, thái miếng.

Cho tất cả nguyên liệu vào nồi, cho nước nấu 2 giờ, nêm vừa muối là được.

● **Công dụng:**

Canh này có tác dụng khai vị, tăng sức ăn, trợ tiêu hoá, bảo vệ thị lực, thúc đẩy nhu động ruột, tránh táo bón, bổ sung keo xương và canxi, tăng cường thu hút dinh dưỡng. Nếu ăn uống kém, dùng canh này bổ sung nhiệt lượng.

CANH CƠ TRAI NẤU QUẢ DÂU

● **Chuẩn bị:**

- Cơ trai: 300g
- Lá dâu: 50g
- Quả dâu: 50g
- Lượng vừa kỹ tử
- Sinh khương: 3 miếng

☛ **Chế biến:**

Rửa sạch cơ trai, rửa sạch các nguyên liệu khác cùng cho vào nồi, cho nước nấu nửa giờ là được.

☛ **Công dụng:**

Món canh này có công hiệu thanh gan sáng mắt, thích hợp nhất đối với người có chứng nhìn vật không rõ, mắt khô, sợ ánh sáng, kèm theo tâm phiền dễ cáu gắt, họng khô mồm táo. Cũng thích hợp với trẻ học tập liên tục thời gian dài.

CANH GỪNG TÍA TÔ

☛ **Chuẩn bị:**

- *Tía tô: 20g*
- *Hạnh nhân: 20g*
- *Sinh khương: 20g*
- *Đường sữa (lactose, milk sugar): 30g*

☛ **Chế biến:**

Rửa sạch tía tô; rửa sạch hạnh nhân, giã nát; rửa sạch sinh khương thái miếng.

Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi đất, cho vào 300ml nước, nấu còn 200ml. Bỏ bã lấy nước, cho đường vào hoà tan, uống lúc nóng. Mỗi ngày uống 2 lần, liên tục 2 - 3 ngày.

☛ Công dụng:

Tía tô tính ôn có thể giải biểu tán hàn, tuyên phế. Hạnh nhân tính ôn có thể tuyên phế chỉ ho, giáng khí bình suyễn. Canh này có công hiệu sơ phong tán hàn, tuyên phế chỉ ho, chủ trị phong hàn ho. Triệu chứng ho đàm trong loãng mà trắng, hoặc nghẹt mũi, chảy mũi, rét nhiều, sốt cao, không ra mồ hôi, lưỡi đỏ nhạt, tưa mỏng trắng, mạch phù gấp.

Người ho đàm vàng hoặc đặc, họng khô đau, mồm đắng tưa vàng không nên uống canh này.

CANH NGƯU BÀNG MẬT ONG

☛ Chuẩn bị:

- *Ngưu bàng: 30g*
- *Bạc hà: 20g*
- *Mật ong: 40g*

☛ Chế biến:

Cho ngưu bàng vào nồi với 1000ml nước nấu sôi 20 phút. Cho bạc hà vào lại nấu thêm 5 - 10 phút. Cho mật ong vào, hoặc sau khi bỏ bã cho lượng vừa đường vào là được.

☛ Công dụng:

Ngưu bàng tính hơi ôn, có thể sơ tán phong nhiệt, lợi họng tán kết. Bạc hà tính mát, có tác dụng

sơ tán phong nhiệt, nhẹ đầu và mắt, lợi họng. Mật ong ngọt nhuận, có thể nhuận tạng phủ chỉ đau giải độc. Ba vị hợp lại dùng có thể cay mát giải biểu, thanh nhiệt lợi họng. Nếu do phong nhiệt cảm mạo hoặc viêm họng cấp tính gây ra họng khô đau, ho ít đàm, thậm chí sốt rét, mũi khô táo, đau đầu, đại tiện táo kết, lưỡi đỏ tưa mỏng vàng, mạch phù nhanh nên uống hàng ngày, chia 2 lần uống nóng.

Nếu người do phong hàn cảm mạo, rét nặng, đau mỏi xương và toàn thân, không ra mồ hôi; ngứa khô họng không rõ nguyên nhân mà đau, lưỡi tưa trắng nhuận, phải thận trọng khi ăn canh này để tránh hàn tà không đi.

CANH HOA KIM NGÂN SƠN TRÀ

☛ Chuẩn bị:

- *Hoa kim ngân: 20g*
- *Sơn trà: 7g*
- *Mật ong: 15g*

☛ Chế biến:

Trước hết cho hoa kim ngân và sơn trà vào nồi đất, cho vào 4 bát nước đun kỹ, bỏ bã lấy nước, cho mật ong vào trộn đều là được.

● Công dụng:

Hoa kim ngân tính hàn, có thể thanh nhiệt giải độc, thấu biểu. Sơn trà tính hơi ôn, có thể tiêu thử tán kết, trừ trệ hoá ứ. Canh này có tác dụng cay mát giải biểu, thanh trệ trừ báng. Người ăn uống kém, hoặc đại tiện khô táo, lưỡi đỏ, lưỡi tưa vàng mà khô nên ăn mỗi ngày 3 lần, liên tục 3 ngày.

Người phong hàn cảm mạo, rét nhiều, mồm nhạt, tiểu trong dài không nên dùng canh này.

CANH NGƯU BÁCH DIỆP CẢI TRẮNG

● Chuẩn bị:

- Rau cải trắng: 400g
- Ngưu bách điệp: 200g
- Sinh khương: 2 miếng
- Lượng vừa dầu vừng

● Chế biến:

Ngưu bách điệp ngâm kỹ rửa sạch thái miếng. Cho dầu vào nồi, cho sinh khương vào xào sơ qua, cho lượng vừa nước vào dùng lửa to đun sôi, cho rau cải, ngưu bách điệp vào, dùng lửa nhỏ nấu 1 - 2 giờ, nêm gia vị là được.

☛ Công dụng:

Rau cải trắng tính hơi hàn, có tác dụng thanh nhiệt sinh tân, trừ phiền lợi thủy, là món ăn thanh mát mà bổ ích. Ngưu bàng điệp tính bình, có thể bổ ích tỳ vị. Canh này có công hiệu trị liệu đối với chứng mùa hè cảm mạo, người sốt mồm khát, ho, khó chịu khắp người, ra mồ hôi, đầu mắt không tỉnh táo, lưỡi đỏ, tưa mọng trắng.

Người tỳ vị hư hàn, đại tiện loãng, ăn ít, mồm nhạt hoặc phế hàn ho đàm trắng mà loãng, nôn mửa nên cẩn thận khi ăn canh này.

CANH THỊT LỢN NẠC HẠNH NHÂN

☛ Chuẩn bị:

- Thịt lợn nạc: 400g
- Hoa cúc: 12g
- Hạnh nhân: 12g
- Lá dâu: 12g
- Sinh khương: 3 miếng

☛ Chế biến:

Rửa sạch thịt lợn nạc thái miếng nhỏ, cùng với các nguyên liệu khác cho vào nồi đất, cho vào 7 bát nước, nấu còn 3 bát, nêm muối vừa là được.

● Công dụng:

Thịt lợn nạc tính bình, vị ngọt, có tác dụng ích vị nhuận phế, kiện tỳ. Hoa cúc tính hơi hàn, có công hiệu sơ phong thanh nhiệt, bình gan sáng mắt. Sinh khương tính ôn, có thể giải biểu tán hàn, ôn phế chỉ ho, hoà vị chỉ nôn. Hạnh nhân tính ôn, có thể chỉ ho bình suyễn, nhuận tràng thông tiện. Lá dâu tính hơi hàn, có thể sơ phong thanh nhiệt, thanh gan sáng mắt. Canh này có thể sơ phong giải biểu, thanh nhiệt hoá đàm, chỉ ho giải úc. Có hiệu quả trị liệu đối với người phong nhiệt ho, viêm phế quản nhánh cấp tính, có triệu chứng ho tức ngực đàm đặc dính, táo bón, mồm khô đắng, lưỡi đỏ tưa mỏng vàng.

Người bị sốt rét rõ, giảm lượng thịt nạc hoặc không dùng nó vì ngọt nhuận mà dính nhờn ác tà.

CANH ĐẬU XANH ĐƯỜNG PHÈN

● Chuẩn bị:

- *Đậu xanh: 75g*
- *Chè xanh: 7g*
- *Đường phèn: 20g*

● Chế biến:

Rửa sạch đậu xanh xay nhỏ, cho vào nồi đất, cho 3 bát nước, nấu còn 1 bát, cho lá chè vào nấu 5 phút, cho đường phèn vào hoà tan là được.

● Công dụng:

Đậu xanh tính hàn, có thể thanh nhiệt lợi tiểu, giải độc khử thấp. Lá chè xanh tính hàn, có công năng thanh nhiệt sinh tân, khử thấp lợi tiểu. Canh này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tả hỏa trừ thấp, sinh tân lợi họng, lợi tiểu chỉ khát. Đối với người bị chứng họng khô ngứa hoặc đau, ho ít đàm hoặc đàm vàng đặc, mồm đắng, tiểu tiện vàng ngắn, lưỡi đỏ, tưa vàng khô, nên mỗi ngày dùng 1 thang, chia 2 lần uống, liên tục 3 ngày.

Nếu bệnh cảm thuộc tính chất phong hàn, thấy có rét ác, mồm nhạt không khát, tiểu tiện trong, đại tiện loãng, lưỡi nhạt tưa trắng không nên ăn canh này.

CANH CỦ CẢI TRẮNG

● Chuẩn bị:

- Củ cải trắng: 5 củ
- Đường trắng: 25g

● Chế biến:

Rửa sạch củ cải trắng, thái miếng cho vào nồi, cho nửa bát nước, sau khi nấu sôi 10 phút cho đường hoà tan là được.

☛ Công dụng:

Củ cải trắng tính hàn, có công hiệu thanh nhiệt sinh tân, hợp lại dùng với đường trắng có tác dụng thanh nhiệt giải độc sinh tân. Canh này đối với người mới cảm mạo có tính dịch bệnh triệu chứng họng khô ngứa đau, ho khan không đàm, đầu lưỡi đỏ, tưa mỏng trắng, nên mỗi ngày uống 2 lần, liên tục 3 ngày.

Người có biểu hiện cảm mạo có tính dịch bệnh thuộc phong hàn, thấy có triệu chứng rét nặng, mồm không khát, tiểu tiện trong dài, rét nhiều sốt ít không nên ăn.

CANH THỊT LỢN NẤU TRAI

☛ Chuẩn bị:

- Thịt lợn nạc: 200g
- Lê trắng, mộc nhĩ trắng, thịt sò khô trắng mỗi vị: 25g
- Ruột trai: 50g

☛ Chế biến:

Thịt sò khô trắng cho vào nước ngâm 5 giờ, cho đến khi có màu trắng, nhặt bỏ hết chất bẩn, rửa sạch, lại cho vào nồi nước sôi nấu 5 phút, vớt ra để ráo nước. Rửa sạch thịt lợn nạc, thái miếng. Rửa sạch lê trắng, để cả vỏ cắt thành 4 miếng, bỏ hạt.

Mộc nhĩ trắng ngâm vào nước cho nở, rửa sạch, xé nhỏ. Rửa sạch ruột trai.

Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi, cho lượng vừa nước, sau khi dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 1 giờ, cho thịt sò khô vào hầm thêm 1 giờ, nêm gia vị là được.

● Công dụng:

Thịt sò khô trắng dưỡng phế âm, nhuận phế táo, là món thường dùng cho chứng âm hư do lâu. Lê trắng thanh nhuận phế táo mà chỉ ho và có thể sinh tân chỉ khát. Mộc nhĩ trắng tư âm nhuận phế, thanh bổ phế âm. Ruột trai tính mát vị ngọt, nhập phế kinh có tác dụng thanh phế hoá đàm, mát máu chỉ máu. Nhiều vị hợp lại dùng có tác dụng thanh bổ nhuận phế, hoá đàm chỉ ho. Canh này có thể trị liệu chứng họng khô đàm vàng đặc hoặc ho khan không đàm hoặc phế âm bất túc, ho lâu âm hư hoả vượng, sốt cao, trong đàm có máu do tảo nhiệt tổn thương phế gây ra.

CANH TÁO MẬT HẠNH NHÂN

● Chuẩn bị:

- Lá tỳ bà: 30g
- Táo mật: 20 quả
- Hạnh nhân: 30g

- *Cát cánh: 30g*
- *Một ít đường phèn*

☛ **Chế biến:**

Sau khi rửa sạch nguyên liệu, lá tỳ bà dùng vải màn gói lại, dùng 3 bát nước cho vào nồi nấu, nấu đến khi còn 1 bát, trước khi uống cho đường vào.

☛ **Công dụng:**

Lá tỳ bà tính mát, vừa có thể thanh giáng vị nhiệt để chỉ nôn mửa, trừ phiền khát, là vị thanh phế vị. Hạnh nhân tính ôn, có công hiệu chỉ ho bình suyễn. Cát cánh tính bình, có thể tuyên phế khứ đàm. Canh này có thể chỉ ho hoá đàm, trị liệu phế táo ho, triệu chứng ho khan không đàm, mồm khô họng táo, lưỡi đỏ, tưa trắng khô.

Người âm hư nội nhiệt, ho hoặc thực nhiệt ho ra máu không nên dùng canh này.

CANH RAU MÙI ĐẬU NÀNH

☛ **Chuẩn bị:**

- *Rau mùi: 50g*
- *Đậu nành: 20g*
- *Một ít muối*

● **Chế biến:**

Rửa sạch đậu nành cho vào nồi, cho lượng vừa nước nấu 15 phút, cho ra mùi tươi đã rửa sạch vào nấu 15 phút nữa là được. Có thể bỏ bã uống canh, uống hết một lần hoặc chia mấy lần. Khi uống nêm vừa muối, mỗi ngày một thang.

● **Công dụng:**

Bài thuốc dùng rau mùi nấu với đậu nành là một bài thuốc hay cho trẻ phong hàn cảm mạo. Công hiệu rau mùi là dùng vào bệnh sởi không thông thoát, cảm sốt không ra mồ hôi, thực trệ đau dạ dày, báng tức. Canh này có thể phù chính khứ tà, trị liệu phong hàn cảm mạo.

CANH CẢI TRẮNG GỪNG TƯƠI

● **Chuẩn bị:**

- *Cải trắng: 250g*
- *Gừng tươi, hành mỗi loại: 20g*

● **Chế biến:**

Rửa sạch cải trắng cả rễ, thái nhỏ. Cùng với gừng, hành, lượng vừa nước cho vào nồi nấu chín, bỏ bã là được.

● Công dụng:

Canh này thích hợp với bệnh cảm thời kỳ đầu hoặc phòng cảm mạo.

CANH ĐẬU PHỤ DƯA CHUỘT XƯƠNG SƯỜN

● Chuẩn bị:

- *Dưa chuột già: 2 quả*
- *Đậu phụ: 2 miếng*
- *Xương sườn: 750g*
- *Trần bì: 2 miếng*
- *Táo mật: 7 quả*
- *Lượng vừa muối*

● Chế biến:

Rửa sạch dưa chuột, chẻ đôi bỏ ruột, thái miếng dày, chò dùng. Rửa sạch đậu phụ, táo mật. Ngâm mềm trần bì, cạo rửa sạch. Xương sườn cho vào nồi nước sôi chần sơ mấy phút, vớt ra để ráo nước.

Cho lượng vừa nước vào nồi nấu sôi, cho nguyên liệu vào. Sau khi sôi lại chuyển sang lửa nhỏ, hầm 3 giờ, nêm muối là được.

● Công dụng:

Chất canxi trong đậu phụ là chất cần thiết cho xương và răng của trẻ sinh trưởng và phát triển, có

công năng phòng sâu răng. Dưa chuột tính mát, có thể giải khát lợi tiểu, thanh nhiệt táo hoá. Chất canxi có trong xương sườn rất có lợi cho xương của trẻ phát triển. Canh này có thể thanh nhiệt khí, giải nhiệt độc, trừ đau sưng răng, có thể phòng sâu răng.

CANH TÁO ĐỎ TRẦN BÌ

☛ Chuẩn bị:

- Đậu phụ: 2 miếng
- Táo đỏ: 20 quả
- Trần bì: 2 miếng nhỏ
- Lượng vừa đường nước

☛ Chế biến:

Rửa sạch đậu phụ, thái miếng dày, chờ dùng. Táo đỏ ngâm mềm rửa sạch, bỏ hạt. Trần bì ngâm mềm, cạo rửa sạch.

Trần bì cho vào nồi nấu sôi cùng lượng vừa nước nấu một lúc, lại cho đậu phụ và táo đỏ vào nấu 15 phút, tiếp tục dùng lửa nhỏ om nửa giờ. Cho đường vào hoà tan là được.

☛ Công dụng:

Đậu phụ là từ đậu nành và thạch cao nấu thành, có canxi và muối magnesium là chất cần thiết cho

răng và xương của trẻ tăng trưởng. Nhưng đậu phụ còn có công năng hoà tỳ vị, tiêu đầy chướng táo. Táo đỏ vị ngọt, tính hơi ôn, có thể bổ tỳ vị, sinh tân ích khí, còn có thể tăng cường lực cơ, giúp trẻ mau lớn. Trần bì có thể hoá đàm, bổ khí kiện tỳ. Canh này vừa giúp răng và xương của trẻ sinh trưởng vừa có thể khoan trung hoà khí, hoà tỳ vị.

CANH XƯƠNG SƯỜN NẤU CÀ CHUA

◀ Chuẩn bị:

- Cà chua: 4 quả
- Xương sườn: 750g
- Cải bắp: 1/4 cái
- Rau mùi: 2 mớ
- Tương cà chua: 4 thìa to
- Muối: 1 thìa cà phê
- Bột nước: 4 thìa to

◀ Chế biến:

Rửa sạch xương sườn, nhúng vào nước sôi một lúc cho tan hết nước máu, rửa sạch. Cho xương vào nồi với 10 bát nước nấu âm ỉ cho đến khi xương sườn chín nhừ.

Rửa sạch bắp cải, thái nhỏ, cho vào nồi xương sườn

cùng nấu, cuối cùng cho cà chua và tương cà chua rồi nêm muối vào. Nấu cho đến khi toàn bộ nguyên liệu chín mềm, cho bột nước vào khuấy đều. Khi nước canh đặc sánh tắt lửa, rắc rau mùi lên là được.

● **Công dụng:**

Canh xương sườn cùng ăn với rau có thể bổ sung canxi, phospho và sắt, còn có thể bổ sung vitamin. Chất dinh dưỡng của xương sườn qua nấu nhừ đã hoà tan vào nước. Canh này có tác dụng rất bổ ích cho sự sinh trưởng của trẻ.

CANH XƯƠNG SỐNG LỢN NẤU ĐẬU NÀNH

● **Chuẩn bị:**

- *Đậu nành: 70g*
- *Sò khô: 50g*
- *Xương sống lợn: 200g*

● **Chế biến:**

Rửa sạch đậu nành, ngâm nửa giờ. Rửa sạch thịt bò khô, xương sống lợn (chặt miếng nhỏ). Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi cùng lượng vừa nước, dùng lửa to nấu 2 giờ, nêm gia vị là được. Uống tùy lượng.

● **Công dụng:**

Đậu nành tính vị ngọt bình, công năng kiện tỳ

khoan trung, nhuận táo; có nhiều protein, có tác dụng nâng cao chức năng miễn dịch của cơ thể và tăng cường khả năng khôi phục tổn thương dạ dày. Thịt sò khô tính vị ngọt bình, có công năng tư âm dưỡng huyết, hồ hơ giải độc. Xương sừng lợn có tủy sống tính vị ngọt hàn, có công năng bổ xương tủy, tư thận âm, hợp lại nấu canh có công hiệu tư âm dưỡng huyết, bổ hư tổn, giải nhiệt phiền.

CANH SƯỜN LỢN HÂM ĐẬU ĐEN

❶ Chuẩn bị:

- *Đậu đen: 300g*
- *Xương sườn: 400g*
- *Gừng già máy miếng, một ít rượu.*

❷ Chế biến:

Rửa sạch đậu đen, ngâm nước một đêm chờ dùng. Xương sườn cho vào nước sôi chần qua cho hết nước máu.

Đậu đen, xương sườn, gừng già cho vào nồi nước nấu sôi. Cho vào ít rượu, dùng lửa nhỏ nấu 40 phút đến 1 giờ, nêm lượng vừa gia vị là được.

❸ Công dụng:

Đậu đen có thể làm cho con người sinh cơ da, ích nhan sắc, điều xương tủy, thêm khí lực, bổ hư ăn

uống tốt hơn. Xương sườn có thể sung canxi, phospho. Canh này có thể bổ ích thân thể, làm cho trẻ cơ thể yếu được cứng cáp, cường tráng hơn.

CANH NGÓ SEN XƯƠNG SƯỜN

● Chuẩn bị:

- *Ngó sen: 400g*
- *Xương sườn: 200g*

● Chế biến:

Rửa sạch ngó sen, dùng sống dao đập dập, thái thành đoạn ngắn. Cho vào nồi sấu, cho xương sườn hoặc xương gà đã rửa sạch vào. Sau khi dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang dùng lửa nhỏ nấu cho ngó sen nhừ. Nêm ít muối là được. Canh thanh đạm, có thể ăn cả ngó sen.

● Công dụng:

Canh này vào mùa hạ có thể thanh nhiệt, tư bổ, có công hiệu giải úc thanh mát, đặc biệt tốt đối với học sinh ngồi học lâu dễ ứ khí. Canh này có nhiều tanin, do đó khi chế biến không nên dùng nồi gang, nếu không dễ sinh ra phản ứng hoá học, canh không trong. Đốt ngó sen có công hiệu khử ứ, có thể ăn nhiều một lúc.

CANH XƯƠNG SƯỜN ÓC ĐẬU

● Chuẩn bị:

- Óc đậu: 1 bát
- Giá đậu nành: 300g
- Xương sườn: 400g
- Hành xanh: vài khúc
- Muối: 1 thìa cà phê
- Nước dùng: 3 bát con
- Một ít bột tiêu

● Chế biến:

Đậu phụ thái miếng vuông nhỏ. Rửa sạch xương sườn chặt miếng nhỏ, cho vào nồi nước sôi chần qua.

Sau khi đun sôi nước dùng, cho xương sườn, giá đậu nành và gừng vào, đợi sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu 30 phút, cuối cùng cho đậu phụ vào nấu 10 phút, nêm muối, bột tiêu vào, rắc hành lên là được.

● Công dụng:

Giá đậu nành phối với đậu phụ hầm xương sườn, có dinh dưỡng phong phú, khẩu vị thanh mát, có nhiều protein, chất xơ, rất thích hợp với người tỳ vị hoả khí lớn, tiêu hoá không tốt, bài tiết không thoả, có thể thúc tiến nhu động ruột dạ dày và thanh giáng vị hoả.

CANH XƯƠNG GÀ NGÓ SEN

● Chuẩn bị:

- Xương đùi gà: 400g
- Hạt sen khô: 40g
- Ngó sen tươi: 70g
- Bắc sa nhân: 4g
- Sinh khương: 4g
- Một ít muối

● Chế biến:

Xương gà nấu thành nước dùng, vớt bỏ bọt. Hạt sen ngâm mềm, ngó sen cạo vỏ, thái nhỏ.

Cho ngó sen, hạt sen, bắc sa nhân vào nồi nước dùng cùng nấu chín nhừ. Cho thêm ruốc bông, sinh khương thái nhỏ, hành hoa và một ít muối là được.

● Công dụng:

Xương gà có nhiều canxi, nấu thành nước dùng đặc nước trắng như sữa bò, cho vào tủ lạnh, đông như thạch. Giá trị dinh dưỡng của nó rất cao, có tác dụng bổ sung canxi phòng trẻ thiếu canxi, có hiệu quả rất tốt, có thể ăn lâu dài. Hạt sen có thể chỉ huyết nhuận phế, có tác dụng chỉ ho và tăng cường công năng vị tràng. Bắc sa nhân có kiềm sinh vật (alkaloid), có tác dụng nhuận táo chỉ ho, khử đàm,

thích hợp nhất là người sau khi ốm dậy cơ thể suy nhược, viêm phế quản mạn tính, ho khan, khô mồm, táo bón. Cùng ăn với ngó sen có thể bổ sung canxi, tư âm dưỡng phế.

CANH XƯƠNG RAU MÙI

Chuẩn bị:

- *Xương đùi lợn: 400g*
- *Rau mùi: 100g*
- *Giấm: 10 - 12g*

Chế biến:

Rửa sạch xương đùi lợn đập dập, cho vào nồi, cùng khoảng 2 lít nước và giấm, trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau đó dùng lửa nhỏ hầm 30 phút.

Nấu cho đến khi nước canh còn khoảng hai phần ba, lúc này trong xương có thể chiết ra khoảng 9000mg ion canxi, cuối cùng cho rau mùi vào là uống được.

Công dụng:

Dinh dưỡng học hiện đại cho rằng, trường kỳ thiếu canxi và vitamin D có thể gây ra hàng loạt bệnh tật. Trong xương động vật có nhiều canxi, trong quá trình nấu, lượng canxi này được hoà tan vào trong nước canh, do đó uống nhiều nước canh xương

rất có ích cho cơ thể người. Đồng thời phơi nắng và uống vitamin D có ích cho việc thu nhận canxi.

CANH XƯƠNG SƯỜN HÂM NGÔ TƯƠI

☛ Chuẩn bị:

- *Xương sườn: 400g*
- *Ngô tươi: 2 bắp*
- *Nấm hương: 4 cái*
- *Lượng vừa muôi*

☛ Chế biến:

Xương sườn chặt miếng chân qua nước sôi cho ra hết nước máu; ngô thái đoạn, nấm hương ngâm mềm bỏ chân.

Cho xương sườn, ngô, nấm hương vào nồi cùng lượng vừa nước, trước dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu khoảng 1 giờ, nêm muối là được.

☛ Công dụng:

Trong ngô có nhiều canxi, nhiều mỡ và có tác dụng kháng xơ cứng huyết quản. Trong xương sườn có nhiều canxi và khoáng chất. Canh này có tác dụng bổ trợ rất tốt đối với sự sinh trưởng của trẻ, đồng thời cũng có công hiệu sáng mắt giải nhiệt.

CANH CÁ NẤU RAU CHÂN VỊT

☛ Chuẩn bị:

- Thịt cá tươi: 500g
- Rau chân vịt: 400g
- Mâm đậu: 250g
- Lượng vừa câu kỷ
- Lượng vừa nước dùng (do thịt gà già, thịt bò, thịt sò khô nấu thành).

☛ Chế biến:

Thịt cá tươi già nhuyễn, cho nước hành, gừng, muối, mì chính, hồ tiêu, rượu, một ít bột lọc nước trộn đều, lấy một nửa thịt cá già nhuyễn, cho thêm nước rau chân vịt (đã xay) vào chờ dùng.

Đặt nồi lên bếp lửa, cho nước dùng vào, lấy thịt cá già nhuyễn viên thành viên cho vào nồi nấu sôi, vớt bỏ bọt, cho câu kỷ, mâm đậu vào là được.

☛ Công dụng:

Nước canh vị tươi mà không béo, thịt bò, gà mái, sò khô trong canh có công hiệu tẩm bổ. Thịt bò cường gân cốt, ích khí huyết, còn thịt gà lại thích hợp với chứng hư lao gây yếu bổ tinh thêm tủy. Cá tươi có công hiệu ấm vị hoà trung, thích hợp với người trung khí hư nhược, tỳ vị hàn lạnh ăn.

CANH HẠT DẺ CHÂN GÀ

● Chuẩn bị:

- Hạt dẻ nhục: 200g
- Chân gà: 6 cái
- Xương sườn: 200g
- Trần bì: 1 miếng

● Chế biến:

Trước hết nhúng nước sôi chân gà, bóc vỏ vàng ngoài, chặt bỏ móng, rửa sạch chờ dùng. Hạt dẻ bóc vỏ, lấy nhân. Rửa sạch xương sườn, chặt miếng. Trần bì ngâm mềm, rửa sạch.

Cho tất cả nguyên liệu trên vào nồi nước sôi, tiếp tục dùng lửa vừa đun 3 giờ, nêm muối là được.

● Công dụng:

Hạt dẻ có tác dụng bổ khí, kiên tỳ, ích tinh. Chân gà có tác dụng bổ hư, cường kiện gân cốt. Xương sườn có thể bổ âm bổ cơ, cường kiện gân cốt. Trần bì có tác dụng hành khí kiện tỳ, táo thấp hoá đàm. Món này có tác dụng cường tráng gân cốt, giữ cho răng chắc khoẻ, thích hợp với trẻ dùng hàng ngày bảo vệ sức khoẻ, cường tráng thân thể.

CANH XƯƠNG LỢN NẤU LƯƠN

☛ Chuẩn bị:

- Lươn: 500g
- Gân chân lợn: 40g
- Xương sống lợn: 100g
- Đẳng sâm: 20g
- Dương quy: 10g
- Táo đỏ: 5 quả

☛ Chế biến:

Làm sạch lươn, bỏ xương, nội tạng, nhúng vào nước sôi cho sạch nhớt, ra hết nước máu, thái miếng. Rửa sạch gân chân lợn, rửa sạch xương sống lợn, chặt miếng.

Rửa sạch đẳng sâm, dương quy, táo đỏ (bỏ hạt). Cùng với lươn, gân chân lợn, xương sống lợn cho vào nồi, cho lượng vừa nước, sau khi dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 3 giờ, cho vào một ít rượu, muối là được.

☛ Công dụng:

Canh này bổ ích khí huyết, cường gân kiện cốt.

CANH CHÂN LỢN NẤU HOÀNG KỲ

● Chuẩn bị:

- Chân lợn: 750g
- Đương quy: 20g
- Hoàng kỳ: 45g
- Táo mật: 10 quả

● Chế biến:

Chân lợn làm sạch, rửa sạch chặt miếng to, cho vào trong nước sôi, dùng lửa to nấu 10 phút, vớt ra cho qua nước lạnh làm nguội.

Rửa sạch đương quy, hoàng kỳ, táo (bỏ hạt), cùng với chân lợn cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ hầm 3 giờ, nêm vừa gia vị là được.

● Công dụng:

Canh này có thể bổ khí ích huyết, cường tráng gân cốt, thích hợp với người mới khỏi bệnh cơ thể mất cân bằng, khí huyết bất túc; triệu chứng cơ thể hư nhược, tứ chi mất sức, chi dưới yếu mềm.

CANH CỬ CÁI XƯƠNG SƯỜN

● Chuẩn bị:

- Củ cải: 400g

- *Xương sườn: 700g*
- *Hoa hồi: 1 cái*
- *Hoa tiêu: 10 hạt*
- *Lượng vừa rượu, muối, hành, gừng*

● **Chế biến:**

Củ cải gọt vỏ rửa sạch thái miếng dài 2cm rộng 1cm, chần qua nước sôi một lúc vớt ra. Xương sườn rửa sạch chặt miếng nhỏ, nhúng qua vào nước sôi cho sạch nước máu.

Cho củ cải, xương sườn, hoa hồi, hoa tiêu, hành, rượu, nước vào nồi hầm 30 phút, khi xương sườn chín nhừ, nêm muối là được.

● **Công dụng:**

Củ cải tính mát, vị ngọt, hạ khí hoà trung, bổ tỳ vana thực, sinh tân dịch, chống phong hàn, khử khí hư đục, dưỡng huyết. Phối hợp với xương sườn ôn hoà sức mạnh của nó mà tiêu dẫn tích trệ.

CANH XƯƠNG SƯỜN HẦM CỐT TOÁI BỔ

● **Chuẩn bị:**

- *Cốt toái bổ: 30g*
- *Xương sườn: 500g*

● **Chế biến:**

Rửa sạch xương sườn chặt miếng, cho vào nước sôi chần qua cho sạch nước máu, vớt ra cho vào nồi, cho vừa nước nấu sôi, cho cốt toái bỏ vào hầm chín là được. Mỗi tuần ăn 1 lần, uống canh là được.

● **Công dụng:**

Trị tổn thương do ngã đau, gãy xương, đau mỏi lưng, có thể tăng mật độ xương, thư gân hoạt lạc. Thích hợp với thiếu niên nhi đồng.

CANH XƯƠNG SƯỜN NẤU HÚNG QUẾ

● **Chuẩn bị:**

- *Húng quế cả lá rễ: 200g*
- *Lôi công căn: 200g*
- *Xương sườn: 500g*

● **Chế biến:**

Rửa sạch xương sườn chặt miếng, nhúng nước sôi một lúc cho hết nước máu.

Cho xương sườn vào nồi nước nấu sôi, cho húng quế và lôi công căn đã rửa sạch vào, đợi chín nhừ là được.

Mỗi tuần dùng 1 lần, uống canh là được.

☛ Công dụng:

Trẻ trẻ phát triển không tốt, đau mỗi gân cốt, hoá thấp tiêu thực. Trẻ trước tuổi đi học và học sinh đều có thể dùng.

CANH THỊT DÊ ĐỒ TRỌNG

☛ Chuẩn bị:

- Thịt dê: 400g
- Đồ trọng: 25g
- Củ cải trắng: 1 củ nhỏ
- Lượng vừa sinh khương

☛ Chế biến:

Trước hết rửa sạch thịt dê và củ cải, thái miếng; cho thịt dê vào nồi nước sôi chần chín để loại trừ mùi tanh. Sau đó cho đồ trọng, sinh khương vào cùng nấu nhừ, nêm muối. Ăn thịt uống canh.

☛ Công dụng:

Canh này cường lực gối, tráng gân cốt. Trẻ em cũng có thể uống thường xuyên.

CANH XƯƠNG DÊ THẢO QUẢ

☛ Chuẩn bị:

- Xương dê: 750g
- Sinh khương: 30g
- Trần bì: 6g
- Thảo quả: 2 quả
- Lượng vừa muối

☛ Chế biến:

Xương dê rửa sạch đập dập, cho vào nồi, cho các nguyên liệu khác vào, dùng lửa nhỏ nấu như lấy nước uống.

☛ Công dụng:

Trong bài thuốc này lấy xương dê nhập thận bổ cốt là chính, thêm trần bì, thảo quả, sinh khương ôn trung kiện tỳ. Bài thuốc này có công hiệu kiện thể cường lưng. Trẻ nhỏ nếu thận hư xương yếu nên thường xuyên ăn.

CANH CHIM CÚT HÂM ĐỒ TRỌNG

☛ Chuẩn bị:

- Chim cú: 4 con
- Đồ trọng: 700g

- *Hoài sơn dược: 120g*
- *Câu kỷ tử: 40g*
- *Sinh khương: 5 miếng*
- *Táo đỏ: 10 quả*

● **Chế biến:**

Làm thịt chim cút bỏ lông, nội tạng rửa sạch, để ráo nước. Rửa sạch đỗ trọng, câu kỷ tử, sinh khương, táo đỏ (bỏ hạt).

Cho tất cả nguyên liệu vào nồi đất, cho lượng vừa nước, sau khi dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ hầm 2 giờ, nêm gia vị là được.

● **Công dụng:**

Canh này là có tác dụng bổ ích gan thận, cường tráng gân cốt. Dùng vào chứng lưng gối vô lực, gân cốt mềm yếu; hoặc tiên thiên (bẩm sinh) bất túc, phát triển không tốt làm cho trẻ đứng ngồi không vững, đi lại khó khăn, cũng dùng vào di chứng sau khi đột quy, chi dưới yếu mềm, trẻ tê liệt tay chân.

CANH BỔ CÂU SỮA HẦM HẢI SÂM

● **Chuẩn bị:**

- *Hải sâm ngâm nở: 400g*
- *Đông trùng hạ thảo: 200g*

- *Sinh khương: 2 miếng*
- *Táo đỏ: 3 quả*
- *Bò câu sữa: 1 con nhỏ*

☛ **Chế biến:**

Làm thịt bò câu sữa, vật sạch lông, bỏ nội tạng. Hải sâm ngâm và đông trùng hạ thảo lần lượt rửa sạch, rửa sạch táo đỏ (bỏ hạt), sinh khương (thái miếng).

Cho tất cả nguyên liệu trên vào nồi nước đã đun sôi, tiếp tục dùng lửa vừa hầm 3 giờ, nêm vừa muối là được.

☛ **Công dụng:**

Hải sâm tính vị ngọt, hơi mặn mà ôn, có công hiệu được dụng bổ thận ích tinh, tư âm dương, thông tràng nhuận táo, chỉ huyết, tiêu viêm. Đông trùng hạ thảo có tác dụng tư bổ phế thận. Sinh khương và táo đỏ có thể kiện vị khứ phong, bổ ích khí huyết. Bò câu sữa có thể bổ gan thận, dưỡng tinh khí. Nấu thành canh không những có vị thơm ngon, dinh dưỡng phong phú mà còn có tác dụng bổ thận ích tinh, tư âm dưỡng huyết già trẻ đều thích hợp - nhất với người có chứng thiếu máu, thần kinh suy nhược, mất ngủ, tim đập nhanh.

CANH ĐƯƠNG QUY ĐUÔI BÒ

☛ Chuẩn bị:

- Đương quy: 40g
- Đuôi bò: 1 cái

☛ Chế biến:

Đuôi bò cạo lông rửa sạch, chặt đoạn ngắn; rửa sạch đương quy, thái miếng. Cùng với đuôi bò cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ nấu 4 giờ, nêm gia vị là được.

☛ Công dụng:

Canh này có thể bổ huyết ích thận, cường gân cốt. Thích hợp với chứng thận hư liệt dương, đau lưng, chi dưới mỗi mềm mất sức.

CANH DẠ DÀY LỢN HẮM ĐẬU ĐỎ

☛ Chuẩn bị:

- Dạ dày lợn: 1 cái nhỏ
- Tích xác: 7g
- Sa nhân: 2g
- Đậu đỏ: 25g
- Rượu gạo, muôi, gừng, hành mỗi thứ: 8g
- Tỏi: 12g

☛ **Chế biến:**

Tích xác ngâm mềm, thái sợi; sa nhân rang khô, giã thành bột; rửa sạch đậu đỏ; rửa sạch dạ dày lợn, gừng, tỏi thái miếng, hành thái đoạn.

Cho đậu đỏ, tích xác, sa nhân bột vào trong dạ dày lợn, sau đó cho vào nồi; cho hành, gừng, muối, tỏi vào 1500ml nước. Trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ hầm 1 giờ là được.

☛ **Công dụng:**

Canh này bổ hư tổn, kiện tỳ vị, chỉ đầy chướng, dùng cho người có chứng bụng đầy chướng, mệt mỏi vô lực, đoản hơi gây yếu. Trẻ ăn có thể kiện tỳ vị, trợ tiêu hoá.

CANH GÀ RI CÂU KỶ

☛ **Chuẩn bị:**

- *Đương quy: 20g*
- *Ngọc trúc: 30g*
- *Câu kỷ: 50g*
- *Hoàng kỳ: 50g*
- *Gà ri 1 con*
- *Rượu nửa bát*
- *Muối: 1 thìa nhỏ*

● **Chế biến:**

Rửa sạch thịt gà, sau đó nhung vào nước sôi một lúc khử nước máu hoặc dùng nước nóng rửa sạch.

Nguyên liệu thuốc đặt xuống đáy nồi, sau xếp thịt gà lên, đổ rượu, nước vào, lượng nước ngập nguyên liệu là được, đậy kín vung, hầm đến khi thịt gà chín, nêm gia vị là được.

● **Công dụng:**

Có thể bổ khí dưỡng huyết nhuận da, thích hợp với khí huyết hư nhược, sắc mặt vàng ả, thân sắc không tốt, trẻ nhỏ ăn rất tốt.

CANH RAU CHÂN VỊT CÁ CHÉP

● **Chuẩn bị:**

- *Thịt cá chép: 300g*
- *Rau chân vịt: 150g*
- *Thịt đùi lợn: 30g*
- *Lượng vừa rượu, hành thái nhỏ, muối, mì chính, một ít mỡ lợn*

● **Chế biến:**

Cá chép đánh vảy, bỏ ruột tạp, rửa sạch, thái miếng dày 0,5cm; dùng muối, rượu ướp nửa giờ. Rửa sạch rau chân vịt thái nhỏ. Thịt đùi lợn rửa sạch giã ruốc bông.

Cho mỡ lợn vào nồi bắc lên bếp lửa, xào mỡ chín được 5 phần cho gừng, hành vào phi thơm. Cho cá miếng vào xào sơ, sau đó cho một ít nước, dùng lửa to nấu sôi; chuyển sang lửa nhỏ hầm 20 phút, cho rau chân vịt vào, nêm đủ gia vị, rắc ruốc bông vào là được.

☛ Công dụng:

Canh này khẩu vị thanh đậm tươi ngon, có công hiệu lợi ngũ tạng, thông tràng vị (ruột dạ dày), trừ thấp lợi tiểu và sinh máu, trẻ em ăn rất tốt.

CANH TÁO ĐỎ TRỨNG GÀ

☛ Chuẩn bị:

- *Phù chúc: 1 miếng*
- *Táo đỏ: 5 quả*
- *Trứng gà: 1 quả*
- *Lượng vừa đường phèn*

☛ Chế biến:

Rửa sạch phù chúc, ngâm nước cho mềm. Trứng gà đập vào bát khuấy đều chờ dùng, táo đỏ bỏ hạt. Dùng 4 bát nước cho vào nồi nấu sôi, cho váng đậu phụ, táo đỏ và đường phèn vào, dùng lửa nhỏ nấu 30 phút, lại cho trứng gà vào để sôi một lúc là được.

● Công dụng:

Phù chức có chứa protein, mỡ, canxi, phospho, sắt, natri và vitamin B1, vitamin B2, giúp carbohydrate (đường), mỡ, protein trao đổi chất, có tác dụng dưỡng nhan sắc, đẹp da, đồng thời còn bảo vệ thị lực, khiến cho ăn uống tiêu hoá bình thường, duy trì vận động của tim và hệ thống thần kinh. Táo đỏ tư âm bổ huyết, kiện tỳ, có tác dụng trấn tĩnh đối với cơ thể và có thể trị liệu chứng mất ngủ, chóng mặt. Trứng gà càn là chất dinh dưỡng không thể thiếu. Canh này giúp cho trẻ nhỏ bổ khí huyết, tăng thể lực.

CANH HẢI SÂM THỊT DÊ

● Chuẩn bị:

- Hải sâm: 50g
- Thịt dê: 250g
- gừng già: 15g
- Lượng vừa gia vị

● Chế biến:

Hải sâm ngâm rửa sạch; thịt dê, gừng già (gọt vỏ) rửa sạch thái miếng. Tất cả cho vào nồi, cho hành, ớt, rượu, quế bì, dùng lửa nhỏ hầm chín, nêm muối, mì chính là được.

☛ Công dụng:

Canh này có tác dụng bổ ích tinh huyết, ôn thận trợ dương rất tốt đối với các cháu cơ thể yếu.

CANH VỪNG ĐEN MÓNG GIÒ

☛ Chuẩn bị:

- *Vừng đen: 200g*
- *Móng giò: 2 cái*
- *Muối nửa thìa trà*

☛ Chế biến:

Vừng đen ngâm rửa sạch, cho vào nồi sao thơm, giã vừng thành bột. Móng giò cạo bỏ lông rửa sạch, chặt miếng, cho vào nồi nước sôi chần 5 phút, vớt ra chờ dùng.

Cho 3 bát nước vào nồi, nấu sôi, cho móng giò vào, dùng lửa nhỏ hầm 1 - 2 giờ, nêm muối, lấy bã ra để lại nước, cho bột vừng vào nước canh là được.

☛ Công dụng:

Vừng đen có công năng bổ gan thận, dùng vừng đen với móng giò nấu canh uống có thể ích khí bổ gan thận, kiện lưng bổ lực chân và bổ khí huyết. Canh này có thể bổ khí dưỡng huyết.

CANH GÂN BÒ CÂU KỶ

☛ Chuẩn bị:

- *Gân bò: 300g*
- *Câu kỷ: 30g*
- *Hoài sơn dược: 25g*
- *Nhãn nhục: 15g*
- *Nước: 4 bát*
- *Gừng: 1 miếng*
- *Muối: 1/2 thìa cà phê*

☛ Chế biến:

Rửa sạch long nhãn, rửa sạch gân bò chặt khúc.

Sau khi rửa sạch toàn bộ nguyên liệu, cho vào nồi nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu 1 - 2 giờ, nêm muối là được.

☛ Công dụng:

Nhãn nhục có công dụng cố thận bồi nguyên, an thần bổ huyết. Gân bò có tác dụng bổ hư bổ tỳ, ích khí cường thân. Học sinh thân thể hư nhược, tinh thần không tốt, tim đập nhanh, bất an, khó ngủ có thể dùng hoài sơn dược, câu kỷ, nhãn nhục hầm với gân bò thành canh. Thường xuyên uống có thể bổ huyết cường thân thể, điều dưỡng, tăng cường sức khoẻ rất tốt.

CANH THỊT DÊ NẤU LẠC

● Chuẩn bị:

- Thịt nách dê: 250g
- Lạc: 50g
- Chân lợn: 1 cái
- Nhãn nhục: 7g
- Trần bì: 1 miếng
- Nước: 5 bát
- Muối: 1 thìa cà phê

● Chế biến:

Rửa sạch lạc nhân (cả vỏ lụa). Thịt dê thái miếng, dùng nước sôi chần 3 phút, vớt ra.

Chân lợn cạo lông chặt miếng, cho vào nồi nước sôi 3 phút vớt ra. Rửa sạch toàn bộ nguyên liệu, cho hết vào nồi nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu 1 - 2 giờ, nêm muối là được.

● Công dụng:

Lạc có công dụng lý huyết thông sữa, kiện tỳ khai vị. Vỏ lụa lại có tác dụng chỉ huyết đối với nhiều loại xuất huyết, tiểu cầu giảm. Trần bì vị cay đắng tính ôn, có tác dụng hành khí hoá đàm, kiện tỳ. Canh này có thể bổ hư ích thận, bổ khí huyết, tăng cường thể lực đối với trẻ nhỏ có chứng chân tay không ấm, tinh thần không tốt.

Người cảm mạo, sốt không nên ăn nhiều canh này.

CANH GAN LỢN HOA HIÊN TÁO ĐỎ

☛ Chuẩn bị:

- Hoa hiên: 50g
- Mộc nhĩ: 50g
- Táo đỏ: 15 quả
- Gan lợn: 300g
- Nước: 7 bát
- Muối nửa thìa cà phê

☛ Chế biến:

Rửa sạch gan lợn thái miếng. Mộc nhĩ ngâm nở, cắt bỏ cuống, rửa sạch hoa hiên, táo đỏ (bỏ hạt), mộc nhĩ, cho vào nồi nước nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu 45 phút, sau đó cho gan lợn vào, om mấy phút là được.

☛ Công dụng:

Mộc nhĩ có thể ích vị hoà huyết, là thức ăn tư bổ thiên nhiên. Gan lợn có công dụng bổ gan dưỡng huyết, sáng mắt, trị phù nề. Canh này đối với người phiền táo nhiều mộng, chóng mặt, dễ nộ (cáu gắt), đau bụng có thể có tác dụng ninh thần sơ gan, bổ huyết hoạt huyết.

CANH ĐUÔI CÁ TÁO ĐỎ TRẦN BÌ

☛ Chuẩn bị:

- Đuôi cá trắm: 1 cái
- Táo đỏ: 10 quả
- Lạc (cả vỏ lụa): 100g
- Trần bì: 1 miếng
- Muôi: 1 thìa trà
- Dầu: 2 thìa canh
- Gừng: 2 miếng

☛ Chế biến:

Ngâm lạc vào bát nước, dùng dầu phi gừng rán thơm đuôi cá, cùng với toàn bộ nguyên liệu đã rửa sạch cho vào nồi, cho nước nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 2 giờ là ăn được.

☛ Công dụng:

Lạc có công dụng kiện tỳ khai vị, nhuận phế lợi tiểu, lý huyết thông sữa. Vỏ lạc có tác dụng chỉ huyết đối với nhiều loại xuất huyết. Thịt cá trắm tính ôn vị ngọt, có tác dụng khứ phong ấm vị. Canh này đối với học sinh có tác dụng bổ huyết dưỡng huyết.

CANH CỦ CẢI ĐỎ CÁ DIẾC

● Chuẩn bị:

- Củ cải đỏ: 2 củ
- Cá diếc: 2 con
- Sinh khương: 3 miếng
- Lượng vừa dầu, muối, rượu, nước.

● Chế biến:

Rửa sạch củ cải đỏ, gọt bỏ vỏ, thái miếng chờ dùng. Cá diếc đánh vảy, rửa sạch, thấm sạch nước.

Cho dầu vào nồi, cho gừng vào phi thơm. Tiếp cho cá diếc vào rán thơm, thêm rượu vào, đổ vào lượng vừa nước nấu sôi. Cho tiếp củ cải đỏ vào, dùng lửa vừa nấu 1 giờ, cuối cùng cho muối là được.

● Công dụng:

Củ cải đỏ tính hơi mát, có thể tiêu thực hạ khí, trừ đàm nhuận phế, trợ tiêu hoá. Cá diếc vị ngọt tính hơi ôn, công năng hoà vị bổ hư, trừ thấp. Canh này có thể kiện vị ôn trung, cường thân bổ huyết, tư nhuận giải táo.

CANH TRỨNG GÀ NẤU ĐƯƠNG QUY

● Chuẩn bị:

- Trứng gà: 3 quả

◦ *Đương quy: 12g*

☛ **Chế biến:**

Cho đương quy vào nồi với 5 bát nước, trứng gà luộc chín sau đó lấy kim chọc thủng khoảng 10 lỗ hoặc hơn khắp vỏ trứng, cho trứng vào nồi, nấu canh còn khoảng 2 bát nước là được.

☛ **Công dụng:**

Trứng gà có nhiều dinh dưỡng, cứ 100g trứng gà có 14,7g protein, 11,6g mỡ, hàm lượng canxi, phospho, sắt, vitamin cũng rất cao. Trẻ trước tuổi đi học ăn 1 quả trứng gà mỗi ngày là vừa, nhiều nhất không quá 2 quả; trẻ ở tuổi đi học mỗi ngày có thể ăn 2 quả trứng gà. Đương quy tính ôn vị ngọt cay, có công hiệu bổ huyết điều kinh, hoạt huyết chỉ đau. Canh này đối với học sinh có tác dụng bổ huyết dưỡng huyết.

CANH GÀ ĐEN NẤU BÓNG CÁ

☛ **Chuẩn bị:**

- *Bóng cá: 100g*
- *Gà đen: 1/2 con*
- *Sinh khương: 2 miếng*
- *Dao trụ: 12g*
- *Ớc: 50g*

☛ **Chế biến:**

Làm sạch các loại nguyên liệu, cho vào nồi nước nấu 2 giờ là được.

☛ **Công dụng:**

Là món canh tư bổ, ích khí bổ huyết, cường thân kiện thể, thích hợp với cả nhà cùng ăn.

CANH MƯỚP GÀ ĐEN

☛ **Chuẩn bị:**

- *Mướp: 1 quả*
- *Gà đen: 1/2 con*
- *Gừng: 1 miếng*

☛ **Chế biến:**

Trước hết làm thịt gà đen rửa sạch, mướp gọt vỏ cứng. Sau đó cho gà và gừng vào nồi nước nấu nửa giờ, cuối cùng cho mướp đã thái miếng nhỏ vào, nấu sôi 15 phút, nêm gia vị là được.

☛ **Công dụng:**

Có công hiệu bổ huyết ích tỳ, dưỡng nhan, nhuận da, thích hợp với cả nhà già trẻ đều ăn tốt.

CANH HẢI SÂM BÓNG CÁ THỊT NẠC

● Chuẩn bị:

- Hải sâm: 3 con ngâm nở
- Bóng cá: 300g
- Thịt nạc: 350g
- Sinh khương: 4 miếng
- Táo đỏ (bỏ hạt): 8 quả

● Chế biến:

Hải sâm, bóng cá cho vào nồi nước sôi có gừng, cùng với thịt nạc nấu 2 giờ là được.

● Công dụng:

Canh này có thể bổ thận ích tinh, dưỡng huyết nhuận táo, thường xuyên ăn có thể khiến cho da bóng nhiều tính đàn hồi, có công hiệu làm chậm suy lão (khi bị trúng gió cảm mạo, sốt ho không nên ăn cá), thích hợp với cả nhà già trẻ cùng ăn.

CANH GÀ ĐEN ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

● Chuẩn bị:

- Đông trùng hạ thảo: 10g
- Bóng cá: 50g
- Gà đen: 1/2 con

- *Sinh khương: 2 miếng*
- *Táo đỏ bỏ hạt: 2 quả*

❶ **Chế biến:**

Làm thịt gà đen bỏ lông, nội tạng rửa sạch, chặt miếng to; bóng cá nâm nước nở; rửa sạch đông trùng hạ thảo. Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi hầm, cho nước sôi vào, hầm khoảng 3 giờ, cho vào ít muối và rượu là được.

❷ **Công dụng:**

Bổ khí dưỡng huyết, điều tinh bổ thận, canh này giúp ích nhiều cho người sau khi bệnh cơ thể hư nhược hoặc ho lâu khí hư. Trẻ nhỏ cũng ăn được.

CANH TAM NẤM NẤU GÀ

❶ **Chuẩn bị:**

- *Nấm đầu khỉ: 2 cái*
- *Nấm hương: 5 cái*
- *Nấm cây chè: 25g*
- *Gà: 1/2 con*
- *Táo đỏ: 4 quả*
- *Sinh khương: 1 miếng*

❷ **Chế biến:**

Làm sạch thịt gà, chặt miếng to; rửa sạch các loại

nấm, nấm đầu khi ngâm vào nước cho nở. Cho toàn bộ nguyên liệu vào nồi đất, cho nước, nấu 3 giờ là được.

● Công dụng:

Canh này có thể kiện tỳ ích vị, ích khí dưỡng huyết, thích hợp với trẻ uống, cũng rất tốt cho người bệnh bạch huyết thuộc khí huyết lưỡng hư.

CANH GÀ ĐEN ĐƯƠNG QUY

● Chuẩn bị:

- Hoàng hoa: 30g
- Đương quy: 200g
- Táo đỏ (bỏ hạt): 2 quả
- Gà đen: 1/2 con
- Gừng: 2 miếng
- Một ít muối.

● Chế biến:

Gà đen bỏ lông, bỏ nội tạng, rửa sạch, chặt miếng. Cho thịt gà miếng vào nồi nước sôi chần qua, vớt ra chờ dùng.

Rửa sạch toàn bộ nguyên liệu, cho vào nồi nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ hầm 3 giờ, nêm gia vị là được.

☛ Công dụng:

Đương quy là thuốc chủ yếu trong các vị thuốc bổ có thể tăng tuần hoàn huyết dịch, sản sinh máu mới, đối với tất cả chứng khí huyết suy nhược rất có hiệu quả. Hoàng hoa có công năng ích nguyên khí, bổ hư tráng tỳ, phối hợp với thịt gà đen càng có hiệu quả cao, là nước canh tư bổ thích hợp nhất với người hư không thu nhận bổ dùng. Canh này đối với học sinh cơ thể yếu, dễ sinh bệnh uống có thể dưỡng huyết dưỡng âm, kiện tỳ bổ hư, là nước canh tiến bổ lý tưởng.

CANH GÀ ĐEN ĐỊA HOÀNG

☛ Chuẩn bị:

- Sinh địa hoàng: 250g
- Đường trắng: 250g
- Gà đen: 1 con

☛ Chế biến:

Làm thịt gà bỏ lông, nội tạng, rửa sạch. Rửa sạch sinh địa hoàng, thái miếng dài 2cm rộng 0,5cm, cho đường trắng vào trộn đều cho vào bụng gà, khâu lại. Cho gà vào tô to, sau đó cho vào nồi hấp cách thủy, chín là được. Khi ăn nêm muối, dấm, ăn thịt uống canh.

☛ Công dụng:

Canh này bổ tủy dưỡng huyết. Thích hợp với chứng

cốt tuỷ hư tổn, đau mỏi lưng gối, không thể đứng lâu, đoán hơi mất sức, ra mồ hôi trộm và huyết hư.

CANH NHÃN ĐƯỜNG TRẮNG

● Chuẩn bị:

- *Nhãn: 10 quả*
- *Lượng vừa đường trắng*

● Chế biến:

Nhãn bóc bỏ vỏ, nấu một bát nhỏ canh, cho đường vào uống.

● Công dụng:

Nhãn nhục có công hiệu bổ huyết, an thần, định tâm thích hợp với chứng thiếu máu suy nhược, tim đập nhanh, mất ngủ, hay quên. Nếu nấu canh với đường trắng có tác dụng rất tốt đối với chứng huyết hư và hoà hoãn căng thẳng thần kinh.

CANH TRỨNG GÀ SÂM THÁI TỬ

● Chuẩn bị:

- *Nhân táo chua: 15g*
- *Thái tử sâm: 15g*
- *Trứng gà: 4 quả*

- *Lượng vừa nấm hương, thịt đùi lợn, muôi, rượu, hành, nước gừng, mì chính, dầu vừng*

❶ Chế biến:

Lấy nhân táo chua và thái tử sâm cho vào nồi nấu lấy nước. Trứng gà luộc chín bóc vỏ và lòng đỏ, lấy lòng trắng thái thành sợi, nấm hương ngâm nở rửa sạch, thái sợi, thịt đùi lợn thái thành sợi.

Cho nước vào nồi nấu sôi, trước hết đổ sợi thịt đùi và nấm hương vào nấu 10 phút, sau đó đổ sợi lòng trắng trứng vào, đổ nước thuốc và gia vị nấu chín, rót dầu vừng vào là được.

❷ Công dụng:

Canh này có thể ninh tâm an thần, ích khí, kiện tỳ. Trong đó nhân táo chua có công hiệu ninh tâm an thần, dưỡng gan. Thái tử sâm bổ phế kiện tỳ, ích khí sinh tân. Lòng trắng trứng gà thanh phế lợi họng, thanh nhiệt giải độc. Thịt đùi lợn kiện tỳ khai vị, sinh tân ích huyết. Nấm hương bổ ích tỳ khí, có thể cường tâm kiện thể. Mỗi ngày sáng tối uống canh này lúc đói bụng có thể bổ thể lực, tăng sức ăn, cải thiện triệu chứng mất ngủ.

CANH TÁO CHUA BÁCH HỢP

☛ Chuẩn bị:

- *Nhân táo chua: 40g*
- *Bách hợp: 30g*
- *Trứng gà: 2 quả*

☛ Chế biến:

Nhân táo chua, bách hợp cho vào nồi nấu canh lấy nước thuốc, bỏ bã. Lúc canh đang nóng đập trứng gà vào khuấy đều uống.

☛ Công dụng:

Canh này có công hiệu dưỡng tâm an thần, có thể trị thần kinh suy nhược gây ra tinh thần hốt hoảng, tim đập nhanh loạn nhịp, hay quên, mất ngủ.

CANH TUYẾT NHÌ BÁCH HỢP TRỨNG BỒ CÂU

☛ Chuẩn bị:

- *Tuyết nhĩ (mộc nhĩ trắng): 15g*
- *Bách hợp: 75g*
- *Trứng cút: 7 quả*
- *Lượng vừa đường phèn*

● **Chế biến:**

Tuyệt nhĩ ngâm nước cho nở, bỏ cuống; rửa sạch bách hợp; trứng cút luộc chín bỏ vỏ chờ dùng.

Cho lượng vừa nước và tất cả nguyên liệu vào nồi, trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau dùng lửa nhỏ tiếp tục nấu 1 giờ, cho đường phèn hoà tan là được.

● **Công dụng:**

Tư âm, giải táo, an thần, thích hợp với người dùng thuốc lá, rượu quá nhiều, mất ngủ, đau đầu.

CANH DÂY MƯỚP HẨM THỊT NẠC

● **Chuẩn bị:**

- *Dây mướp: 1m (tốt nhất là phần gần gốc)*
- *Thịt lợn nạc: 30g*
- *Lượng vừa muối*

● **Chế biến:**

Rửa sạch dây mướp thái đoạn, rửa sạch thịt nạc thái miếng. Cùng cho vào nồi đất với 500ml nước, nấu 1 giờ, sau khi thịt chín, nêm vừa muối là được. Ăn thịt uống canh, mỗi ngày 1 lần, dùng liền 10 ngày.

● **Công dụng:**

Thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm, trị đau đầu, viêm mũi mãn tính.

CANH CÂU KÝ BÁCH HỢP TÁO NHÂN

• Chuẩn bị:

- Nhân táo chua: 30g
- Câu kỷ: 45g
- Bách hợp: 15g
- Táo đỏ bỏ hạt: 8 quả

• Chế biến:

Rửa sạch nguyên liệu, nhân táo chua cho vào túi vải, buộc miệng túi lại, cùng với bách hợp, câu kỷ, táo đỏ cho vào nồi nấu khoảng 1 giờ, cho lượng vừa đường hoà tan là được.

• Công dụng:

Canh này bổ ích gan thận, tư âm an thần, là một món ăn có công hiệu bình bổ trong gia đình.

CANH TÁO NAM THỊT LẠC

• Chuẩn bị:

- Đào nhục: 50g
- Lạc: 50g
- Táo nam: 5 quả
- Thịt lợn nạc: 150g

☛ **Chế biến:**

Ngâm đào, táo, lạc vào chậu nước, rửa sạch thịt lợn nạc để ráo nước. Cho nguyên liệu vào nồi đất, cho vừa nước nấu 2 giờ là được.

☛ **Công dụng:**

Canh này có công hiệu ích khí nhuận tạng phủ, bổ não ích khí, đen râu tóc, nhuận tràng thông tiện. Người đã có tuổi thận khí khuy hư, trí nhớ kém có thể uống nhiều canh này. Trẻ tuổi đi học uống canh này có tác dụng tăng cường trí nhớ. Canh này rất tốt cho trẻ nhỏ.

CANH HOA HIÊN XƯƠNG SƯỜN

☛ **Chuẩn bị:**

- *Hoa hiên: 30g*
- *Xương sườn lợn: 150g*
- *Câu kỷ: 20g*

☛ **Chế biến:**

Ngâm xương sườn vào nước nóng rửa sạch, cho vào nồi với lượng vừa nước nấu sôi, cho hoa hiên đã rửa sạch vào. Lại dùng lửa nhỏ nấu cho thịt chín như thành canh, cho câu kỷ vào nấu một lúc là được.

☛ **Công dụng:**

Hoa hiên có tác dụng trấn tĩnh an thần, là thức

ăn tốt nhất cho người có áp lực và tâm phiền. Xương sườn có tác dụng bổ sung canxi. Câu kỷ tử có tác dụng sáng mắt. Nhiều vị hợp lại dùng có tác dụng thư giãn tinh thần căng thẳng trước khi thi.

CANH MŨI LỢN NẤM HƯƠNG TƯƠI

☛ Chuẩn bị:

- Nấm hương tươi 50g
- Mũi lợn 100g
- Muối, mì chính một lượng vừa đủ.

☛ Chế biến:

Rửa sạch và thái nhỏ nấm hương. Rửa sạch và thái nhỏ mũi lợn, cho một lượng nước thích đáng, hầm cho chín nhừ. Cho thêm mì chính, muối tinh là được.

Ăn vào sáng chiều. Ăn nóng.

☛ Công dụng:

Bổ khí dưỡng huyết, kiện tỳ hoà vị.

CANH LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ, ĐẰNG SÂM

☛ Chuẩn bị:

- Đẳng sâm 5g

- *A giao* 15g
- *Lòng đỏ trứng gà* 1 lòng
- *Đường phèn* 30g

● **Chế biến:**

Đẳng sâm thái miếng hoặc thái vụn, cho vào nồi đổ nước, đun 30 phút a giao, sau khi đã hoá lỏng, cho lòng đỏ trứng gà cho vào khuấy đều. Cho nước đẳng sâm vào khuấy đều, cho đường phèn vào điều vị. Mỗi ngày ăn 1 tễ. Ăn nóng, ăn vào sáng chiều.

● **Công dụng:**

Trẻ em kinh phong, âm hư phong động.

NƯỚC HẠT SEN KÊ NỘI KIM

● **Chuẩn bị:**

- *Hạt sen* 20g
- *Kê nội kim* 10g
- *Đẳng sâm* 10g
- *Bạch truật* 10g
- *Sơn dược* 15g
- *Sinh khương* 5g
- *Đường mạch nha* 30g

☛ **Chế biến:**

Đem hạt sen, kê nội kim, đảng sâm, bạch truật, sơn dược, gừng sắc lấy nước, bỏ bã. Pha đường mạch nha vào nước thuốc, rồi khuấy đều.

Uống nóng. Mỗi ngày 1 tễ, mỗi sáng chiều 1 lần.

☛ **Công dụng:**

Bổ khí kiện tỳ, ôn trung tán hàn.

NƯỚC KÊ NỘI KIM

☛ **Chuẩn bị:**

- | | |
|-------------------------|-----|
| ◦ <i>Kê nội kim</i> | 30g |
| ◦ <i>Phúc bồn tử</i> | 30g |
| ◦ <i>Ngô thù du</i> | 30g |
| ◦ <i>Hoài sơn</i> | 30g |
| ◦ <i>Ích trí nhân</i> | 30g |
| ◦ <i>Đường mạch nha</i> | 30g |

☛ **Chế biến:**

Nghiền ngô thù du, hoài sơn, kê nội kim, ích trí nhân, phúc bồn tử thành bột.

Dùng nước sôi hãm 4 - 6g bột thuốc nói trên, rồi pha đường mạch nha.

Hàng ngày mỗi sáng, chiều pha 1 cốc để uống.
Uống nóng trong 1 tuần lễ.

❶ **Công dụng:**

Bổ khí kiện tỳ, tráng lưng, cố tinh.

**CANH SÂM THÁI TỬ
KÊ NỘI KIM, KHỞI TỬ, NGŨ VỊ TỬ**

❶ **Chuẩn bị:**

- *Sâm thái tử* 30g
- *Khởi tử* 20g
- *Ngũ vị tử* 6g
- *Kê nội kim* 10g
- *Mật ong* 10g

❶ **Chế biến:**

Cho sâm thái tử, khởi tử, ngũ vị tử, kê nội kim vào xoong cùng sắc trong 30 phút, bỏ bã, gạn lấy nước cho mật ong vào hoà đều là được.

Uống nóng, mỗi ngày 1 tễ, uống vào buổi sáng buổi chiều.

❶ **Công dụng:**

Kiến tỳ hoà vị, lý khí tiêu thực.

NƯỚC UỐNG KÊ NỘI KIM HẠT CẢI CỦ

☛ Chuẩn bị:

- Tam tiên sao cháy 15g
- Hạt cải củ 10g
- Kê nội kim 10g

☛ Chế biến:

Sắc tam tiên sao cháy hạt cải củ, kê nội kim bỏ bã, pha đường trắng. Ngày dùng 1 tễ, mỗi sáng chiều 1 lần.

☛ Công dụng:

Kiện vị bổ tỳ, tiêu thực chỉ tả.

CANH TRỨNG BỒ CÂU MỘC NHĨ TRẮNG

☛ Chuẩn bị:

- Mộc nhĩ trắng 50g
- Trứng bồ câu 20 quả
- Đường phèn 250g

☛ Chế biến:

Dem mộc nhĩ trắng ngâm nước nhạt bỏ tạp chất. Đổ nước vào xoong sau đó đun bằng lửa to, rồi đun bằng lửa nhỏ, hầm 3-4 tiếng đồng hồ cho mộc nhĩ chín nhũn và nước chắt đặc lại.

Trong 20 lọ đựng đều bôi mỡ lợn, sau đó mỗi lọ đặt một quả trứng bồ câu, chưng 3 phút thì lấy ra, để cho trứng nổi trong nước.

Đun sôi canh mộc nhĩ, cho đường vào, chờ cho đường tan ra, vớt bỏ váng nổi, cho trứng vào xoong cùng nấu sôi là được.

● **Công dụng:**

Nhuận tràng thông tiện.

CANH DẠ DÀY LỢN, RAU DIẾP CÁ

● **Chuẩn bị:**

- *Dạ dày* *1 cái*
- *Rau diếp cá* *60g*
- *Muôi, rượu, mì chính, gừng lượng vừa đủ.*

● **Chế biến:**

Rửa dạ dày, nhét rau diếp cá vào dạ dày, đun cho thịt chín nhừ, cho một ít gia vị vào là được.

● **Công dụng:**

Chỉ ho, hoá đờm, thu liễm mồ hôi.

CANH CHIM SẾ BẠCH MAO CĂN

● **Chuẩn bị:**

- *Chim sế* *3 con*

- *Bạch mao căn* 30g

● **Chế biến:**

Chim sẻ làm sạch và nội tạng, thái miếng. Rửa sạch bạch mao căn đổ nước. Sắc lấy nước bỏ bã. Dùng nước sắc bạch mao căn luộc chín trứng chim sẻ. Mỗi ngày ăn một tễ, ăn liên tục trong một tuần.

● **Công dụng:**

Dưỡng khí, bổ thận, kiện tỳ, lợi thủy.

CANH XƯƠNG LỢN

● **Chuẩn bị:**

- *Xương ống chân lợn tươi* 100g
- *Táo tàu* 50g
- *Khởi tử* 30g
- *Hạt sen* 30g

● **Chế biến:**

Cho xương ống chân lợn tươi vào xoong hầm 2 giờ đồng hồ. Cho táo tàu, khởi tử, hạt sen vào cùng hầm với xương ống chân lợn. Điều vị, mặn ngọt tùy ý.

Hàng ngày ăn vào lúc sáng, liên trong 1-2 tuần.

● **Công dụng:**

Bổ khí kiện tỳ, ích thận dưỡng huyết.

MỤC LỤC

1.	CANH CÁ CHÉP MÃ THẤY	5
2.	CANH TÁO ĐẬU ĐEN HẦM CÁ CHÉP	6
3.	CANH GÀ ĐẰNG SÂM	7
4.	CANH GÀ BÍ ĐAO	8
5.	CANH LONG NHÃN HẠT SEN	9
6.	CANH BẠCH CẬP Ý DĨ THỊT NẠC	10
7.	CANH BÍ ĐAO Ý DĨ THỊT NẠC	11
8.	CANH RONG ĐỎ RAU CÂU	12
9.	CANH BÍ ĐAO RAU CÂU	13
10.	CANH NGÔ TƯƠI RAU CẢI KHÔ	14
11.	CANH ĐẬU NÀNH RAU CÂU	14
12.	CANH THỊT NẠC NẤU HẠT SEN BÁCH HỢP	16
13.	CANH SƠN TRÀ NHÃN HẠT ĐÀO	16
14.	CANH THỊT GÀ BÍ ĐAO	17
15.	CANH VỊT ĐẪU XANH NẤU ĐẬU ĐỎ	18
16.	CANH THỊT GÀ HOA TIÊN	19
17.	CANH GÀ GỖ ĐẬU ĐỎ	20
18.	CANH TAM THÁI	21
19.	CANH ĐẬU PHỤ CÁ	22
20.	CANH RẪU NGÔ HẠT HƯƠNG DƯƠNG ĐẬU ĐỎ	23

21.	CANH CỦ CẢI MÃ ĐẾ	23
22.	CANH CÂU KỶ NHÂN NHỤC TRỨNG GÀ	24
23.	CANH BÁCH HỢP HẠT SEN CÂU KỶ NGÓ SEN	26
24.	NƯỚC SAGO ĐẬU ĐỎ KHOAI SỌ NƯỚC DỪA	27
25.	NƯỚC SÂM, TÁO ĐỎ	28
26.	CANH XƯƠNG SƯỜN NGÓ SEN	29
27.	CANH THỊT SÒ KHÔ NẤU BÍ ĐAO	30
28.	CANH NHỊ HẠT SƯỜN LỢN	31
29.	CANH ĐẬU CÁC NẤU CÀ TÍM	32
30.	CANH ĐẬU CÁ NẤU ĐẶC	33
31.	CANH ĐẬU CÁ NẤU NƯỚC LUỘC GÀ	34
32.	CANH GÀ GIÀ NẤU BẮC KỶ TÁO ĐỎ	35
33.	CANH THỊT GÀ LONG NHÂN PHỤC SINH	36
34.	CANH CÁ CHIM CÂU KỶ TỬ	37
35.	CANH ĐẬU CÁ MÈ NẤU THIÊN MA THỊT GÀ	38
36.	CANH TRỨNG BỔ CÂU ĐƯỜNG PHÈN	39
37.	CANH NHÂN NHỤC NGÂN NHỈ TRỨNG CHIM CÚT	40
38.	CANH ĐÀO XƯƠNG DÊ NẤU TÁO ĐỎ	41
39.	CANH BỔ CÂU TRẮNG CỦ CẢI KHÔ	42
40.	CANH CHIM CHÍCH NẤU MĂNG	43
41.	CANH THÁI TỬ SÂM NGÂN NHỈ BÁCH HỢP NƯỚC ĐƯỜNG	44
42.	CANH HẠT SEN TRỨNG GÀ	45
43.	CANH NHỊ HẠNH NHÂN NHỤC	46
44.	CANH TRỨNG GÀ TRÀ ĐEN HẨM HẠT SEN	47
45.	CANH TÁO ĐỎ ĐU ĐỦ NINH SỮA TƯƠI	48

46.	CANH ĐÀO A GIAO HẮM ĐƯỜNG PHÈN	49
47.	CANH GÀ ĐEN ĐỊA HOÀNG	50
48.	CANH CHIM CÚT HOÀNG TINH	51
49.	CANH XƯƠNG SƯỜN NẤU NGÓ SEN Ý DĨ	52
50.	CANH HÀU NẤU RAU CÂU	53
51.	CANH HẠNH NHÂN PHỐI LỢN	54
52.	CANH RAU MÙI TRỊ CẢM MẠO	55
53.	CANH THỊT BÒ RAU CẢI	56
54.	CANH ĐẬU CÁ NẤU ĐẬU XỊ	57
55.	CANH HÀNH TỎI	58
56.	CANH HOA CÚC BẠCH CHỈ RỄ HÀNH	59
57.	CANH NGŨ VỊ GIẢI BIỂU	60
58.	CANH RƯỢU VÀNG ĐẬU XỊ	61
59.	CANH BẠCH TRUẬT DẠ DÀY LỢN	62
60.	CANH RAU CÂU CẦN TÂY THẬN VỊT TRẦN BÌ	63
61.	CANH CÁ KHÔ CỦ CẢI	64
62.	CANH CÁ DIẾC NẤU GỪNG	65
63.	CANH VIÊN CÁ NẤU RAU CHÂN VỊT	67
64.	CANH RAU CHÂN VỊT NẤM HƯƠNG	68
65.	CANH CÁ MÈ THỊT LỢN	69
66.	CANH CỦ CẢI TRẮNG HẮM XƯƠNG SƯỜN	70
67.	CANH SA NHÂN CÁ DIẾC	70
68.	CANH HOÀI SƠN DƯỢC HẠT SEN THỊT NẠC	71
69.	CANH THỊT DÊ ĐƯƠNG QUY	72
70.	CANH RAU CẢI BÈ CÁ CHIM	73

71.	CANH TỨ THẦN XƯƠNG SƯỜN	74
72.	CANH XỒM XỘP MÃ ĐỀ	75
73.	CANH THỊT NẠC MƯỚP ĐẮNG	76
74.	CANH CÁ CHIM CÂU KỶ TỬ	77
75.	CANH GAN DÊ	77
76.	CANH SƯỜN LỢN SƠN DƯỢC	78
77.	CANH SU HÀO NẤU NHO	79
78.	CANH GAN DÊ CÀ RỐT	80
79.	CANH TRỨNG GÀ LÁ CÂU KỶ	81
80.	CANH TỨ VỊ	82
81.	CANH CAM TÚC	82
82.	CANH HOA CÚC CÂU KỶ	83
83.	CANH THỊT NẠC NẤU MĂNG TƯƠI, CÂU KỶ	84
84.	CANH GAN LỢN NẤM HƯƠNG	85
85.	CANH GAN VỊT HẦM CỦ CẢI	86
86.	CANH CỦ CẢI NGÔ TƯƠI	87
87.	CANH MẬT ONG LÁ DẦU BẠC HÀ	88
88.	CANH RAU TẠP ĐẬU XANH	89
89.	CANH XƯƠNG CÁ NHÁM CỦ CẢI	90
90.	CANH CÁ NẤU BÍ ĐỎ ĐẶC	91
91.	CANH NHÂN SÂM CÁ CHÉP	92
92.	CANH SƠN DƯỢC Ý DĨ TRỨNG GÀ	93
93.	CANH SƠN DƯỢC ĐƯỜNG PHÈN	94
94.	NƯỚC ĐƯỜNG ĐU ĐỦ SINH KHƯƠNG	95
95.	CANH CHẠCH NẤU ĐẬU PHỤ GỪNG TƯƠI	96

96.	CANH THẬP CẨM	97
97.	CANH SÂM TÁO ĐÀO NHÂN	98
98.	CANH THỊT GÀ, SƠN DƯỢC	99
99.	CANH TIM LỢN NHÂN SÂM	100
100.	CANH TIM BÒ HOA HIỀN PHỤC LINH	101
101.	CANH SƠN DƯỢC CÂU KỶ ÓC LỢN	102
102.	CANH ÓC LỢN HỒNG SÂM MẠCH ĐÔNG	102
103.	CANH CHIM CÚT HẠT SEN	104
104.	CANH NGÂN NHÍ MƯỚP THỊT NẠC	105
105.	CANH HẠT SEN NHÂN NHỤC	106
106.	CANH LÁ CÂU KỶ TIM LỢN	107
107.	CANH LINH CHI ÓC LỢN	108
108.	CANH ÓC LỢN HẮM CẢI BÈ	109
109.	CANH TÁO MẶT MẠCH NHÂN	110
110.	CANH XOÀI BỘT SAGO	110
111.	CANH KHOAI LANG GẠO NẾP	112
112.	CANH VỊT GIÀ HẮM BẮC KỶ	113
113.	CANH DƯA CHUỘT GIÀ HẮM SƯỜN LỢN	114
114.	CANH MẾ GÀ CÀ RỐT	115
115.	CANH CÁ DIẾC NẤU TỎI	116
116.	CANH CÁ CHÉP ĐẬU ĐỎ	116
117.	CANH ĐẬU XANH TỎI	117
118.	CANH MƯỚP NẤU SƯỜNG	118
119.	CANH ĐẬU XANH RONG BIỂN	118
120.	CANH BỔ CÔNG ANH	119

121. CANH THỊT NẠC HẠT BÍ ĐÀO	120
122. CANH ĐẬU CÔVE DƯA CHUỘT	121
123. CANH TỖ BÀ DƯA CHUỘT	122
124. CANH CỦ CẢI RAU CẦN	123
125. CANH CÁ CHÉP BÍ ĐÀO	124
126. CANH TAM BÌ TÁO ĐỎ	125
127. CANH RỪA HẮM SƠN DƯỢC	126
128. CANH BÍ ĐÀO ĐẬU ĐỎ	127
129. CANH NGÂN NHĨ CÀ CHUA	127
130. CANH HOA HỒNG SÂM TRÀ HƯƠNG	128
131. CANH ĐIỂN CƠ HOÀNG TRÚNG GÀ	129
132. CANH RỄ TRANH TRE NGÀ DƯA HẦU	130
133. CANH ĐÀO NHỤC CÂU KỶ TỬ TUYẾT NHĨ	130
134. CANH NGÂN NHĨ GAN GÀ	131
135. CANH CỦ CẢI ĐỎ XƯƠNG SƯỜN	132
136. CANH CƠ TRAI NẤU QUẢ DẦU	133
137. CANH GỪNG TÍA TÔ	134
138. CANH NGƯU BÀNG MẬT ONG	135
139. CANH HOA KIM NGÂN SƠN TRÀ	136
140. CANH NGƯU BÁCH DIỆP CẢI TRẮNG	137
141. CANH THỊT NẠC HẠNH NHÂN	138
142. CANH ĐẬU XANH ĐƯỜNG PHÈN	139
143. CANH CỦ CẢI TRẮNG	140
144. CANH THỊT NẠC NẤU TRAI	141
145. CANH TÁO MẬT HẠNH NHÂN	142

146. CANH RAU MÙI ĐẬU NÀNH	143
147. CANH CẢI TRẮNG GỪNG TƯƠI	144
148. CANH ĐẬU PHỤ DƯA CHUỘT XƯƠNG SƯỜN	145
149. CANH TÁO ĐỎ TRẦN BÌ	146
150. CANH XƯƠNG SƯỜN NẤU CÀ CHUA	147
151. CANH XƯƠNG SỐNG LỢN NẤU ĐẬU NÀNH	148
152. CANH SƯỜN LỢN HẮM ĐẬU ĐEN	149
153. CANH NGÓ SEN XƯƠNG SƯỜN	150
154. CANH XƯƠNG SƯỜN ÓC ĐẬU	151
155. CANH XƯƠNG GÀ NGÓ SEN	152
156. CANH XƯƠNG RAU MÙI	153
157. CANH XƯƠNG SƯỜN HẮM NGÔ TƯƠI	154
158. CANH CÁ NẤU RAU CHÂN VỊT	155
159. CANH HẠT DẼ CHÂN GÀ	156
160. CANH XƯƠNG LỢN NẤU LƯƠN	157
161. CANH CHÂN LỢN NẤU HOÀNG KỶ	158
162. CANH CỦ CẢI XƯƠNG SƯỜN	158
163. CANH XƯƠNG SƯỜN HẮM CỐT TOÁI BỎ	159
164. CANH XƯƠNG SƯỜN NẤU HÚNG QUẾ	160
165. CANH THỊT DÊ ĐỒ TRỌNG	161
166. CANH XƯƠNG DÊ THẢO QUẢ	162
167. CANH CHIM CÚT HẮM ĐỒ TRỌNG	162
168. CANH BỔ CÂU SỮA HẮM HẢI SÂM	163
169. CANH ĐƯƠNG QUY ĐUÔI BÒ	165
170. CANH DẠ DÀY LỢN HẮM ĐẬU ĐỎ	165

171. CANH GÀ RI CẦU KỶ	166
172. CANH RAU CHÂN VỊT CÁ CHÉP	167
173. CANH TÁO ĐỎ TRỨNG GÀ	168
174. CANH HẢI SÂM THỊT DÊ	169
175. CANH VÙNG ĐEN MÓNG GIÒ	170
176. CANH GÂN BÒ CẦU KỶ	171
177. CANH THỊT DÊ NẤU LẠC	172
178. CANH GAN LỢN HOA HIÊN TÁO ĐỎ	173
179. CANH ĐUÔI CÁ TÁO ĐỎ TRẦN BÌ	174
180. CANH CỦ CẢI ĐỎ CÁ DIẾC	175
181. CANH TRỨNG GÀ NẤU ĐƯƠNG QUY	175
182. CANH GÀ ĐEN NẤU BÓNG CÁ	176
183. CANH MƯỚP GÀ ĐEN	177
184. CANH HẢI SÂM BÓNG CÁ THỊT NẠC	178
185. CANH GÀ ĐEN ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO	178
186. CANH TAM NẮM NẤU GÀ	179
187. CANH GÀ ĐEN ĐƯƠNG QUY	180
188. CANH GÀ ĐEN ĐỊA HOÀNG	181
189. CANH NHÂN ĐƯỜNG TRẮNG	182
190. CANH TRỨNG GÀ SÂM THÁI TỬ	182
191. CANH TÁO CHUA BÁCH HỢP	184
192. CANH TUYẾT NHĨ BÁCH HỢP TRỨNG BỔ CÂU	184
193. CANH DÂY MƯỚP HẨM THỊT NẠC	185
194. CANH CẦU KỶ BÁCH HỢP TÁO NHÂN	186
195. CANH TÁO NAM THỊT LẠC	186

196. CANH HOA HIỀN XƯƠNG SƯỜN	187
197. CANH MŨI LỢN NẤM HƯƠNG TƯƠI	188
198. CANH LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ, ĐẰNG SÂM	188
199. NƯỚC HẠT SEN KÊ NỘI KIM	189
200. NƯỚC KÊ NỘI KIM	190
201. CANH SÂM THÁI TỬ KÊ NỘI KIM, KHỞI TỬ, NGŨ VỊ TỬ	191
202. NƯỚC UỐNG KÊ NỘI KIM HẠT CẢI CỦ	192
203. CANH TRỨNG BỔ CÂU MỘC NHĨ TRẮNG	192
204. CANH DẠ DÀY LỢN, RAU DIẾP CÁ	193
205. CANH CHIM SẾ BẠCH MAO CĂN	193
206. CANH XƯƠNG LỢN	194

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43-Lò dúc, Hà nội. ĐT: 9712448

206 MÓN CANH DINH DƯỠNG CHO TRẺ EM

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo:

NGUYỄN VĂN KHƯƠNG

Biên tập: DIỆU HUYỀN

Sửa bản in: THẢO LINH

Trình bày: NGUYỄN THANH

In 800 cuốn khổ 13 x 19 cm, tại Công ty Cổ Phần In Sao Việt.

Số đăng ký KHXB số: 461 – 2008 / CXB / 42 – 78 / VH TT .

In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2008

206

Món canh Dinh dưỡng cho Trẻ em



206 món canh dinh dưỡng cho trẻ em



8 935077 052152

Giá: 29.000 VNĐ

Sách phát hành tại: Công ty TNHH văn hóa và truyền thông Trí Việt
Địa chỉ: Số 40, ngõ 113 Thái Thịnh, Hà Nội * Tel: 04.5626332 * Fax: 04.5626883