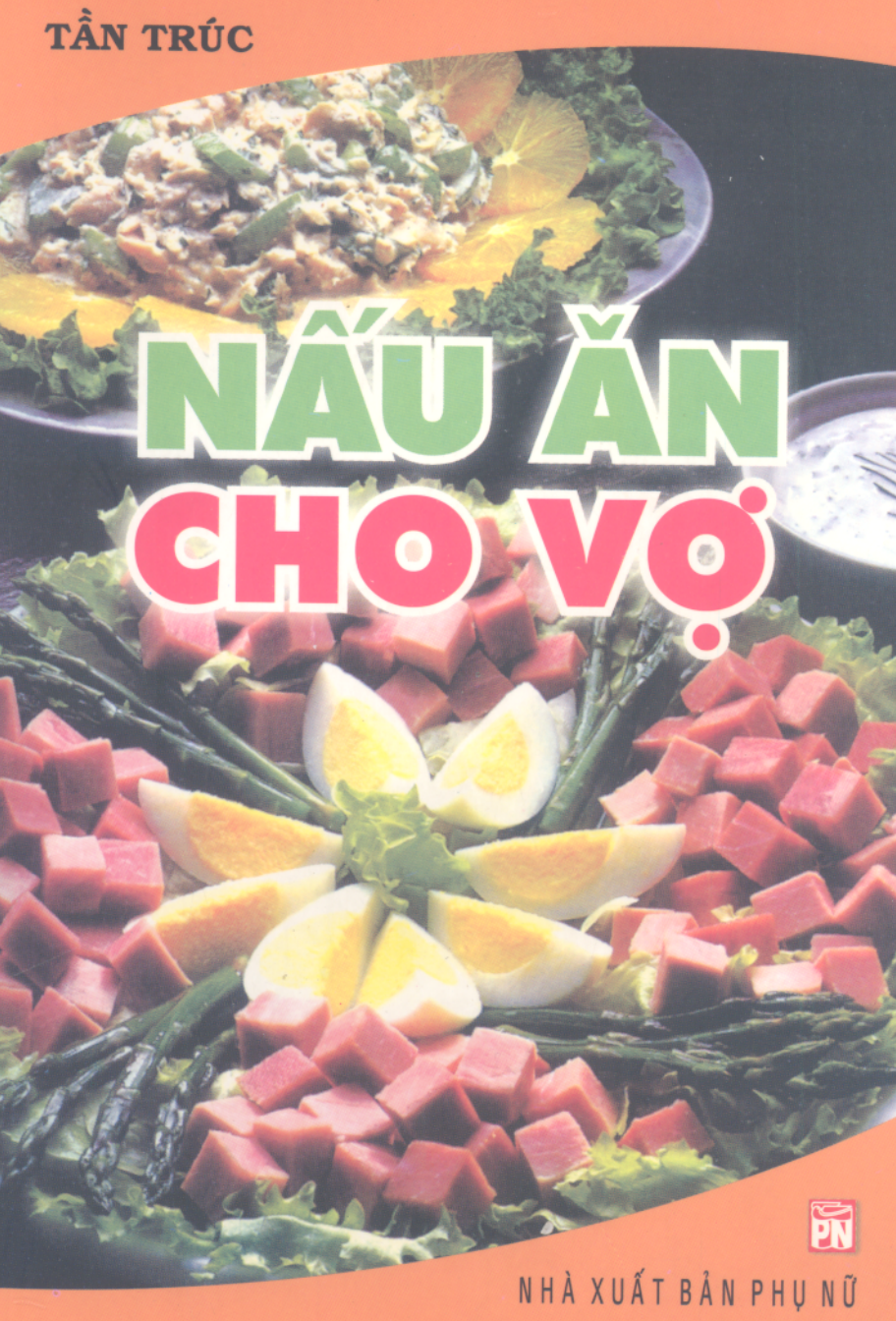


TÂN TRÚC



NẤU ĂN CHO VỢ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

TẦN TRÚC

NẤU ĂN CHO TRỢ

Biên dịch: NGUYỄN KHẮC KHOÁI

(Tái bản lần thứ hai)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Nguyên tác: ***Cho vợ bạn ăn gì?***

*Nhà xuất bản Khoa học - Kỹ thuật Văn Nam
Trung Quốc, 12 – 1996.*

I. ĂN UỐNG CẦN KHOA HỌC VÀ HỢP LÝ

1. KHÔNG CHẠY THEO KHẨU VỊ

Ăn quen ở nhà cha mẹ, bây giờ phải một mình lo liệu mọi thứ ăn mặc cho mình cho chồng cho con, là một "bước ngoặt căng thẳng" với người phụ nữ. Cũng có thể hằng ngày bạn phải đối mặt với thị trường thức ăn có vô số chủng loại, khiến bạn không làm chủ được. Ba bữa ăn, sao mà khiến cho bạn đau đầu, vậy là chỉ có dựa vào thích thú và thói quen ăn uống của cả nhà để đi chợ mua sắm, làm thức ăn. Lâu ngày, dần dần các bà vợ phát hiện ra, thân hình đẹp đẽ thon thả của mình không còn nữa, thay vào đó là một "bà béo". Nước da trắng trẻo hồng hào trước đây, đã bị thay thế bởi các nếp nhăn, chấm đen và lỗ chân lông thô, lại còn mắc các chứng bệnh cao huyết áp, tiểu đường, kinh nguyệt không đều..., nghĩ quanh nghĩ quẩn vẫn không sao hiểu được, ngày nào cũng gà vịt cũng cá cũng thịt, bữa nào cũng cơm gạo trắng, tại sao lại đến nỗi như vậy? Lo lắng, nghe người này bảo người kia mách, đi mua những thức ăn bổ cao cấp, kết quả là đã đóng băng lại cho thêm độ lạnh! Liên tục đến thẩm mỹ viện, lúc nào cũng không quên kem dưỡng da, hậu quả là đã để lại bệnh ngoài da. Nhìn những người phụ nữ khác khỏe đẹp, trong lòng cảm thấy rất buồn: ăn được ngủ được mà sao sớm suy lão nhiều bệnh?

Bệnh nhập từ miệng, cái chân lý xác thực mấy ngàn năm đó đã bị người đời quên mất. Rất nhiều người cho rằng, chỉ cần ngon miệng, còn ăn thế nào cũng được. Nhưng thực tiễn khoa học đã chứng minh: trong những

Trái cây có thể thay cho rau

Sai! Tuy trái cây có một lượng lớn vitamin và khoáng chất, nhưng so sánh trái cây và rau cùng trọng lượng, hàm lượng dinh dưỡng của rau còn cao hơn trái cây rất nhiều, hơn nữa trong rau có một lượng lớn xenlulo, điều đó có ý nghĩa quan trọng đối với thúc đẩy trao đổi chất và mang những chất có hại ra khỏi cơ thể, điều này trái cây không thể thay thế được. Hàm lượng đường trong rau ít hơn, đối với người muốn giảm béo mập, lại càng là nhất cử lưỡng tiện. Ngoài ra, rau còn có tác dụng được hiệu nhất định đối với các loại bệnh, phương pháp chữa bệnh bằng ăn uống chủ yếu là nói về các loại rau.

Thuốc vitamin có thể thay rau, trái cây

Sai! Thuốc vitamin là nhân tạo, uống nhiều, tích lũy trong cơ thể có thể dẫn đến triệu chứng trúng độc, còn vitamin trong rau quả thiên nhiên không chỉ cơ thể người dễ thu nhận, mà khi dư thừa có thể bài tiết ra ngoài thông qua đại tiểu tiện, không gây trúng độc. Do đó, không nên vì công tác bận rộn mà không ăn rau quả!

Sau khi ăn cơm, ăn trái cây giúp tiêu hóa

Sai! Chất đường đơn (monosaccharose) vào dạ dày dễ sinh ra men, hình thành chướng hơi, tăng thêm phụ tải cho dạ dày. Ngoài ra, acid taunic trong trái cây và thực phẩm có chứa canxi sẽ sinh ra taunacaxi, ảnh hưởng đến tiêu hóa. Do đó, thời gian tốt nhất để ăn trái cây là 2 giờ sau khi ăn cơm.

3. CÁC QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ ĂN UỐNG

Có rất nhiều phụ nữ, trong ăn uống hàng ngày tự cho rằng quan niệm ăn uống của mình là rất đúng, hơn nữa có ý hoặc vô ý truyền thụ trong bạn bè, cứ như vậy người nọ truyền cho người kia, dần dần trở thành định luật “chính xác”. Xem mười quan niệm ăn uống sai lầm sau đây, có thể đổi thay được một số cách nghĩ trước đây của bạn chăng ?

Ăn uống không liên quan nhiều đến nhan sắc

Sai! Khuôn mặt của người phụ nữ là một tấm gương có thể phản ánh chính xác trạng thái dinh dưỡng và sức khỏe của họ, chú trọng ăn uống là phương pháp cơ bản “cải cách” nhan sắc một cách triệt để, không nên coi nhẹ nó mà mê tín vào sản phẩm trang điểm.

Uống trà là thú của đàn ông

Sai! Trong nước trà có rất nhiều chất có ích cho cơ thể con người. Người phụ nữ thường xuyên uống nước trà, không những trao đổi chất được bình thường, tràn đầy sức sống, mà còn trừ được ban ngoài da, nuôi dưỡng nhan sắc, mịn da, khiến bạn nhìn trẻ hơn tuổi rất nhiều.

Ăn vặt có hại cho sức khỏe

Sai! Ăn vặt có thể giảm đói, tránh ăn một lúc quá no, hơn nữa giữ cân bằng được lượng đường trong máu. Các bạn nữ cùng nhau ăn quà vặt còn làm tăng tiến tình cảm bạn bè với nhau. Nhưng ăn quà vặt nên chọn thực phẩm thiên nhiên như trái cây thì tốt hơn.

Lý Mỹ Phương

Tiểu thư Hồng Kông Lý Mỹ Phương có sắc đẹp và làn da trắng bóng trời cho. Bí quyết làm đẹp của Lý Mỹ Phương là kiên trì mỗi ngày uống một ly nước trái cây, hơn nữa phải tự tay làm lấy. Phương pháp làm là dùng rau cần, cà rốt, dưa hấu, táo, chanh, lê, cà chua, dưa chuột trộn lẫn xay ra thành nước uống. Cô còn tăng giảm lượng các loại quả, để có nước quả có màu sắc khác nhau, như cho nhiều dưa hấu để có màu hồng, cho nhiều dưa chuột để có màu xanh, như vậy, có thể làm cho nước quả có hương vị khác nhau, ăn mãi không chán.

Lâm Thanh Hà

Giai nhân Lâm Thanh Hà, tuy đã ngoài bốn mươi tuổi, vẫn không giảm phong độ, có liên quan đến việc bà thích uống nước, uống canh. Mỗi ngày, bà uống mười bát nước sôi để nguội, ngoài ra còn uống các loại canh thực phẩm thiên nhiên làm ra. Như vậy, do nước bài tiết ra mang theo nhiều chất độc, có tác dụng dưỡng da, tăng thủy phần cho tế bào, nên ít sinh ra nếp nhăn.

cũng rất chú ý để giữ gìn nhan sắc. Ăn uống của bà rất có quy luật, thường ăn cháo thuốc để giữ sức khỏe và sắc đẹp, như các loại cháo gạo nếp, cháo long nhãn, cháo táo, cháo sen, cháo quả kỷ, cháo ý dĩ ... ăn hàng ngày. Theo ghi chép của Trung y dược học, mấy loại thuốc này đều có công dụng dưỡng huyết ích khí, đen tóc, loại trừ ban đen, bóng trơn da, trừ độc lợi thấp. Ngoài ra, Dương quý phi còn thường xuyên bôi bồ cho da, nước tắm của bà, ngày nay truyền đời gọi là “quý phi hồng ngọc cao”, được điều chế từ hạnh nhân, bột talc, lòng trắng trứng gà mà thành. Hạnh nhân giàu chất mỡ, có thể làm trơn da, bột talc có thể thanh nhiệt giải độc, lòng trắng trứng gà dưỡng âm tăng trắng. Ngày nay nhìn lại, các mỹ phẩm đó của Dương quý phi rất dễ kiểm.

Vô Tắc Thiên

Có thể nói Vô Tắc Thiên là người phụ nữ giỏi giữ gìn sức khỏe và sắc đẹp nhất trong các nữ hoàng của lịch sử Trung Quốc. Bà không chỉ trường thọ, mà tuổi ngoài tám mươi vẫn có dáng vẻ đẹp đẽ, tinh lực dồi dào, tai tỏ mắt sáng, điều này có quan hệ mật thiết với việc bà thích ăn trái cây. Ngoài ra, bà còn có người chuyên làm loại thức ăn thuốc phòng suy lão, tăng cường nhan sắc, mỗi tuần uống một hai lần, như cao bát trân dùng phục linh, sơn dược, đậu ván, ý dĩ, hạt sen, nhân sâm, gạo nếp, gạo cho thêm đường làm thành, có công hiệu ích khí, kháng lão đẹp da.

đẹp được một thời gian. Người phụ nữ có dung nhan bình thường, nhưng biết cẩn thận giữ mình, cũng có thể có được vẻ đẹp và sức hấp dẫn hơn người. Nhìn suốt từ cổ đến kim, những phụ nữ thông qua ăn uống để giữ dung nhan ở đâu cũng có:

Từ Hi

Bà rất chú ý ăn uống giữ dung nhan, hàng ngày sáng và tối, bà uống một ly sữa người, giữa ba bữa định giờ ăn một hai loại quả, thích ăn nhất là nhãn tươi và táo tươi, hai loại quả này có khá nhiều vitamin C, có tác dụng dưỡng huyết, đen tóc, giữ mãi tuổi thanh xuân, cách mười ngày bà uống một thìa bột trân châu, bột trân châu có công dụng nuôi dưỡng da, thanh nhiệt trừ độc, sáng mắt, trừ nếp nhăn. Do đó, cho dù Từ Hi suốt đời gian xảo đa mưu, lo buồn cũng lắm, nhưng ngoài lục tuần, da bà vẫn đẹp trắng, nếp nhăn rất ít, không khác gì những thiếu phụ trẻ, khiến cho các phi tử không ngớt lời ca ngợi. Những phương pháp giữ nhan sắc như vậy, người thành phố ngày nay rất dễ thực hiện.

Dương quý phi

Dương quý phi có tiếng “hồi mâu nhất tiểu bách mị sinh, lục cung phẩm đại vô nhan sắc” (mắt sáng cười rất đẹp, trong sáu cung không có ai có nhan sắc như vậy), bà

nguyên nhân khiến loài người chết vì bệnh, thì bệnh vì dinh dưỡng không thỏa đáng mà chết chiếm vị trí hàng đầu! Giới y học phát hiện bệnh tim mạch, bệnh ung thư, bệnh nội tiết tố, bệnh phụ khoa đều liên quan đến ăn uống. Tiêu dùng thực phẩm của con người ngày nay đã xuất hiện ba khuynh hướng không tốt: một là thực phẩm chính phụ đơn điệu; hai là số lượng và chủng loại thực phẩm hoàn nguyên mà rau quả là trung tâm ngày càng ít; thực phẩm “ba nhiều một ít” (nhiều đường, nhiều anbumin, nhiều mỡ, ít xenlulo) và quá cường điệu “khẩu vị” đã đi vào đại bộ phận các gia đình. Mô thức bệnh tật đang chuyển dịch theo “bệnh nhà giàu” mà người phương Tây thường gọi. Số người chết bệnh có liên quan đến ăn uống đã chiếm trên 70% tổng số người chết. Vì vậy xin khuyến cáo tất cả các bà vợ rằng: chỉ có “khẩu vị” là không đủ!! Học tập và hiểu được kết cấu bữa ăn, ăn uống một cách khoa học đã không còn là việc có thể có, có thể không, ăn thế nào cho khỏe, ăn thế nào cho đẹp là một môn học mới mà tất cả các bà vợ cần phải hiểu. Trong lúc bạn nhàn rỗi, học một ít dinh dưỡng học, không những làm phong phú cho bữa ăn hàng ngày, còn có thể làm cho bạn bớt đi sự dày vò của bệnh tật, vui vẻ thoải mái đi trên con đường nhân sinh!

2. ĂN ĐỂ ĐẸP: NHIỀU DANH NHÂN NÓI NHƯ VẬY !

Cái đẹp bẩm sinh, đương nhiên là niềm tự hào của người phụ nữ, nhưng bạn vẫn cần chú ý đến ăn uống, nếu không sẽ làm cho cái đẹp của bạn như một đoá hoa, chỉ

Uống sữa có thể “nóng” (hỏa vượng)

Sai! Sữa có tính bình, hơi mát, có công năng nhuận táo đường âm, sinh tân (dịch) giáng hỏa, đặc biệt là sữa không cho đường, không những không nóng mà còn chữa được triệu chứng do nóng gây ra, như đau răng tưa lưỡi.

Màu sắc hương vị của món ăn không quan trọng

Sai! Chỉ khi món ăn có thêm màu sắc hương vị mới có thể hấp dẫn người ăn và chất dinh dưỡng mới được hoàn toàn hấp thụ. Ngược lại, chế biến độn điệu, không cầu kỳ, chỉ nấu đơn điệu theo sách vở, thì đã không muốn ăn, còn nói gì đến dinh dưỡng.

Không ăn sáng có thể giảm béo mập

Sai! Không ăn sáng, dịch tiêu hóa buổi trưa bài tiết càng nhiều, thức ăn ăn vào càng dễ hấp thụ hơn lúc bình thường, không những khó có thể giảm béo mập, ngược lại, còn tăng béo mập.

Ăn đường quá nhiều có thể bị bệnh đái đường

Sai! Bệnh đái đường là do hỗn loạn trao đổi chất trong cơ thể gây ra, ăn đường quá nhiều, đường có thể tự nhiên bài tiết ra ngoài cơ thể hoặc chuyển hóa thành mỡ, không liên quan với sự phát sinh bệnh đái đường.

Người gầy ốm nên ăn nhiều mỡ

Sai! Một số phụ nữ thân hình gầy, cứ nghĩ rằng là do thiếu mỡ, thế là ăn thật nhiều thức ăn có dầu mỡ, kết quả là càng ăn càng gầy. Vì công năng tiêu hóa của người gầy không tốt lắm, dầu mỡ quá nhiều chỉ càng làm cho tiêu

hóa không tốt, thậm chí ảnh hưởng đến bữa ăn sau ăn không ngon, do đó không thể ăn nhiều mỡ.

Không ăn cơm có thể giảm béo mập

Sai! Có một số phụ nữ béo mập quá không ăn cơm, nhưng vì đói lại ăn nhiều thức ăn (bao gồm cá, thịt, trứng), họ không biết rằng nhiệt lượng một cái đùi gà sinh ra đủ đạt được hoặc vượt quá nhiệt lượng của hai bát cơm, kết quả họ không ăn cơm nhưng vẫn ngày càng béo ra.

Thịt gia cầm, cá càng tươi mùi vị càng ngon

Sai! Sợi cơ động vật ngay sau khi chết, trở nên cứng, do đó thịt động vật chế biến ngay lúc đó có mùi vị lạ, ăn không ngon. Hơn nữa, thịt động vật khi “bốc hơi”, có thể bài tiết số lượng lớn chất độc, không có ích mà có hại cho cơ thể người. Thịt gia cầm, cá sau khi giết để vài giờ, tổ chức liên kết cơ của nó bắt đầu mềm, chất độc đã bắt đầu phân giải, lúc đó chế biến, thịt mềm nhiều nước, có tính đàn hồi, hương vị tươi ngon, giàu chất dinh dưỡng.

Ăn trứng có thể tăng cholesterol

Sai! Cho dù trong trứng có chứa lượng cholesterol rất cao, một quả trứng có khoảng 200 mg cholesterol, nhưng trong trứng cũng có khá nhiều phospholipid, nó là một nhân tố giảm cholesterol, có thể thúc đẩy cholesterol vận chuyển ở trạng thái tự do, không cho lắng đọng vào vách huyết quản. Ngoài ra, cholesterol trong cơ thể người chủ yếu hợp thành từ trong gan tạng. Cholesterol trong thức ăn không những chỉ chiếm một phần rất ít, mà lúc có quá nhiều có thể tự bài tiết hoặc phân giải, do đó không cần

phải lo lắng lắm. Những người có lượng mỡ trong máu cao là do hỗn loạn nội tiết tạo ra.

Tỏi rất có lợi đối với kiết lỵ

Sai! Tuy tỏi có công dụng giết khuẩn giải độc, nhưng khi viêm ruột, kiết lỵ, tỏi có thể kích thích niêm mạc ruột dẫn đến xung huyết sưng to, làm cho đau bụng và đi ngoài ra máu khi kiết lỵ, do đó một khi đã bị kiết lỵ thì không nên ăn tỏi. Đương nhiên, để đề phòng bệnh đường ruột, sau bữa cơm, ăn một ít tỏi vẫn rất có ích.

Rau rừng hoang dã ít dinh dưỡng

Sai! Rau rừng hoang dại là một loại thực phẩm thiên nhiên thuần túy, chúng không những có các thành phần anbumin, chất béo, đường, xenlulo, khoáng chất, mà nhiệt lượng cũng cao, mùi vị tươi ngon, là một loại thực phẩm phòng bệnh kháng suy rất tốt, tuyệt đại đa số rau rừng đều có công năng nâng cao sức miễn dịch của cơ thể, do đó có thể phòng trị các chứng bệnh ung thư, viêm gan, nhiễm khuẩn đường hô hấp.

Thời kỳ mang thai không nên ăn rau quả

Sai! Quan niệm truyền thống cho rằng, phụ nữ sau khi sinh đẻ, thiếu khí huyết, ăn nhiều trứng, đường, gà, vịt, thịt, rau quả có tính mát, có thể làm cho sản phụ sau này xuất hiện các chứng đau bụng, răng long, vị hàn, quan niệm đó hoàn toàn không có một chút khoa học nào cả. Có rất nhiều loại rau quả không những có thể tăng thêm sữa, mà còn có thể bổ sung các chất dinh dưỡng, tăng sức miễn dịch cho sản phụ, giúp sản phụ khôi phục thể lực và

nguyên khí. Nếu không ăn rau quả, có sản phụ đại tiện khó khăn, thậm chí dẫn đến bệnh trĩ; sữa cũng có thể giảm đi nhiều. Do đó, thời kỳ có thai vẫn cần ăn rau quả.

Ăn nhiều ớt có thể khai vị kiện tỳ

Sai! Ăn nhiều ớt không những không khai vị, mà còn có thể dẫn đến loét và ung thư đường tiêu hoá. Theo thống kê, người thường xuyên ăn ớt dễ mắc bệnh hơn người không ăn ớt, nó có thể dẫn đến các chứng sốt, viêm amidan, viêm da, loét đường tiêu hoá, đau răng, hôi mồm, trĩ, đau mắt, kinh nguyệt quá nhiều, da bị ban, táo bón, ung thư, không có thai, sảy thai. Tốt nhất là phụ nữ không ăn ớt hoặc chỉ nên ăn ít ớt.

4. NĂM THỜI KỲ ĐẶC BIỆT TRONG ĐỜI NGƯỜI PHỤ NỮ

Người phụ nữ sau khi trưởng thành phải trải qua rất nhiều khó khăn mà người đàn ông không thể nào hiểu được, tuy nói rằng đó là hiện tượng sinh lý bình thường, nhưng làm người phụ nữ, những đau khổ và gian truân mà họ phải chịu đựng, chỉ có người phụ nữ mới hiểu được. Họ có thời kỳ kinh nguyệt, thời kỳ mang thai mười tháng, thời kỳ cho con bú, thời kỳ sau khi đẻ và thời kỳ hậu trung niên. Trong thời kỳ đó, có người phụ nữ đi qua một cách thuận lợi, nhưng có người lại vì thế mà phải mang nhiều bệnh tật, cả cuộc đời mệt mỏi. Cho nên, “5 kỳ” trong điều kiện sinh lý đặc biệt của người phụ nữ, cần phải chú ý giữ gìn quan tâm hơn. Về mặt ăn uống, không những phải chú

ý tăng dinh dưỡng mà từng thời kỳ phải ăn uống thích hợp, đồng thời phải chú trọng kiêng khem, bản thân kiêng khem cũng là một cách chữa bệnh bằng ăn uống.

KỶ KINH NGUYỆT

Khi kinh nguyệt đến, đánh dấu bắt đầu thời kỳ dậy thì của phụ nữ. Từ tháng đó cho đến khi tắt kinh, có khoảng 30 – 40 năm, kinh nguyệt có chu kỳ mỗi tháng một lần, giống như trăng tròn trăng khuyết vậy, tiến hành một cách có quy luật.

Thức ăn khuyến khích

Thời kỳ kinh nguyệt do máu ra nhiều, người phụ nữ hoặc ít hoặc nhiều có hiện tượng đau đầu chóng mặt, nhức mỏi chân tay, chướng bụng dưới, đau lưng, ăn ít, tính tình không tốt, hay cáu gắt, do đó, có thể ăn các thức sau đây: cải bắp, rau cần, cải trắng, đậu Hà Lan, đậu đen, đậu phụ, sữa bò, sữa đậu, trứng, thịt nạc, cá, gan thận động vật, cà rốt, khoai lang, nấm, nấm hương, cà chua, lạc, hồ đào, vừng, táo là những chất ích khí dưỡng huyết, làm khỏe lưng sạch gan và ôn hoà.

Thức ăn cần hạn chế

Thời kỳ kinh nguyệt kiêng ăn các loại thực phẩm có tính lạnh và cay, những loại thức ăn đó hoặc sẽ tạo ra tuần hoàn huyết dịch không tốt mà đóng cục, hoặc thương tổn âm hao huyết làm cho lượng kinh nguyệt quá nhiều, như đậu xanh, mướp trắng, rau đắng, cải củ, đào, dưa hấu.

chuối, lê, dưa chuột, bưởi, chè (trà), rau cúc và ớt, hồ tiêu, đinh hương, hồi hương, quế, tỏi, gừng, bột cải (mù tạc) v.v

THỜI KỲ MANG THAI

Người phụ nữ sau khi mang thai, trong cơ thể sẽ sinh ra hàng loạt thay đổi sinh lý, ngoài dinh dưỡng bản thân cần ra, còn phải không ngừng cung cấp mọi thứ dinh dưỡng cho nhu cầu phát triển của thai nhi trong bụng, cũng tức là một người phải ăn phần của hai người. Lúc đó, ngoài việc tăng số lượng ra, phần kiêng khem cũng cần được người phụ nữ có thai chú ý.

Thức ăn khuyến khích

Thịt động vật, gan, thận, dạ dày, chân giò, sữa, trứng gà, thịt gà, cá, thịt vịt, cơm, ngô, kê, đậu phụ, đậu xanh, đậu đỏ, đậu đen, mộc nhĩ, lạc, vừng, củ niễng, măng, bắp cải, cải trắng, mướp, chuột, cà chua, rau câu, táo đỏ, bí xanh, cà, bạc hà, hẹ, nấm, hoa hiên, bách hợp.

Thức ăn cần hạn chế

Đào, vải, nhãn, anh đào, thạch lựu, sơn trà, gừng, tỏi, đậu phụ nhự (chao), sữa đậu, hồi hương, đinh hương, quế, rượu, cà phê, tôm, cua, thịt chó, thịt hươu, quấy, thịt quay nướng.

THỜI KỲ CHO CON BÚ

Trong 2 – 3 ngày sau khi đẻ, bầu vú chưa có cảm giác đau, và bắt đầu tiết sữa, từ đó trở thành nguồn thức ăn của trẻ. Trong sữa mẹ có toàn bộ thành phần dinh dưỡng cần thiết cho trẻ phát triển sinh trưởng, là sản phẩm dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ đã được mọi người và khoa học công nhận, nó vừa được trẻ dễ hấp thụ tiêu hoá, đồng thời còn có tác dụng bảo vệ công năng của ruột, dạ dày của trẻ. Ngoài ra, trong cơ thể mẹ còn có nhiều loại anbumin miễn dịch thiên nhiên, có thể nâng cao khá tốt công năng miễn dịch cơ thể của trẻ, tăng khả năng kháng bệnh của trẻ lên rất nhiều. Nó không những kinh tế, vệ sinh, đơn giản, tiện lợi, còn do con không bị bệnh, cũng giảm được vất vả lo lắng cho cha mẹ, do đó cha mẹ được thoải mái hơn. Nhưng do, thể chất và ăn uống khi tốt khi không tốt, khiến cho nhiều người mẹ rất ít sữa hoặc hoàn toàn không có sữa, thường làm cho cả nhà lo lắng không yên tâm. Kiêng khem ăn uống trong thời kỳ cho con bú thường là nguyên nhân quan trọng đưa đến thiếu sữa.

Thức ăn khuyến khích

Đường đỏ, cơm rượu ngọt, canh thịt gà, canh sườn, canh chân (đạp đất) lợn, canh thịt bò, canh lươn, canh táo, đậu phụ, jambon, măng, sữa bò, trứng vịt, trứng gà, cơm, bánh bao, lạc, cải trắng, hẹ, cà rốt.

Thức ăn cần hạn chế

Ớt, hồi hương, đinh hương, mướp đắng, rau đắng, đậu xanh, chuối, dưa hấu, cà rốt trắng, hạt đào, ô mai, lê, ớt xanh, cà, dưa chuột, kê.

THỜI KỲ SAU KHI ĐẺ

Trong 28 ngày sau khi sinh, gọi là thời kỳ sau khi đẻ. Thời kỳ này, tử cung bắt đầu phục hồi, đường sinh đẻ từ từ khép lại, bài tiết nước ối hết dần, ăn uống lúc này cần phải xoay quanh những loại có lợi cho những thay đổi sinh lý nói trên.

Thức ăn khuyến khích

Táo, ích mẫu thảo, đương quy, đường đỏ, trứng gà, thịt lợn, thịt bò, thịt gà, sữa bò, mộc nhĩ, nấm hương, cá, jambon, ngô, bồ câu, măng, cua, lạc.

Thức ăn cần hạn chế

Ớt xanh, ớt khô, hồ tiêu, ớt hoa, cải củ, rau diếp cá, mướp đắng, dưa chuột, bí đỏ, lê, chuối.

THỜI KỲ HẬU TRUNG NIÊN

Phụ nữ ở lứa tuổi 50 – 60 là thời kỳ hậu trung niên. Ở thời kỳ này, do ảnh hưởng của chất kích thích trong cơ thể, ít nhiều sẽ xuất hiện hàng loạt triệu chứng không thích hợp, còn có thể chảy mồ hôi mất sức, đau đầu, chóng

mặt, tim đập nhanh, mất ngủ, quáng gà, nhiều mộng, hay giật mình, nôn nao, dễ nóng nảy, đa nghi không có lý do, lo buồn bất an, đau lưng phù thũng, nóng ruột, đau xương, tức là hội chứng của người hậu trung niên. Nếu lúc này có thể điều chỉnh ăn uống, có thể giúp cho người phụ nữ đi qua giai đoạn rất đặc biệt này. Trung y cho rằng thời kỳ hậu trung niên phần nhiều do tim, gan, thận tạng thiếu máu âm hư đưa đến bệnh tật. Do đó trong chế biến ăn uống cũng phải căn cứ vào đó mà làm.

Thức ăn khuyến khích

Sữa bò, sữa đậu nành, đậu phụ, trứng vịt, rau chân vịt, ngân nhĩ, yến sào, củ niễng, đường phèn, hạt sen, măng, dưa chuột, thịt lợn, gà đen, đậu đen, mộc nhĩ đen, vừng, lạc, hạt thông, quả kỷ, tây dương sâm, mạch đông, hoa cúc, rau cải trắng, đậu xanh, cà.

Thức ăn cần hạn chế

Tỏi, ớt, ớt hoa, hồ tiêu, gừng tươi, cua, đậu phụ nhự, rượu, cà phê, đinh hương, thịt chó, hẹ, hành tây, vải.

5. DINH DƯỠNG HÀNG NGÀY

Hằng ngày, chúng ta ăn cơm. Khi ăn cơm, phần lớn các bà vợ đều nghĩ món ăn có ngon không, giá tiền có rẻ không, còn dinh dưỡng ra sao thì ít người nghĩ đến. Cũng có lúc có người mua sách dinh dưỡng để xem, nhưng khi đọc đến mấy chữ calo, hàm lượng, đơn vị quốc tế..., thì không còn hứng thú đọc tiếp nữa. Phức tạp quá, phiền

phức quá, thôi khỏi nghiên cứu nữa, đời nọ qua đời kia, tổ tiên đều ăn như thế, chẳng cũng sống mạnh khỏe đó sao? Kỳ thực, dinh dưỡng học cũng không khó hiểu lắm, nhất là ngày nay, trong tình hình cơ bản đã thoả mãn được ẩm no, bệnh tật do dinh dưỡng không cân bằng đưa đến ngày càng nhiều, thì càng nên tìm hiểu thêm tri thức dinh dưỡng. Theo thống kê, mười năm gần đây, kết cấu bữa trong cư dân thành phố lớn đã có nhiều thay đổi, tiêu dùng lương thực có xu thế giảm, thức ăn động vật tăng gấp nhiều lần. kết quả là một số "bệnh dinh dưỡng" như bệnh tim mạch, bệnh béo phì, bệnh trao đổi chất, bệnh tuyến sữa, bệnh ung thư có tỷ lệ tăng cao. Căn cứ vào kết cấu ăn uống của người phương Đông, các chuyên gia dinh dưỡng học đưa ra phác đồ dinh dưỡng "kim tự tháp". Có nghĩa là, bạn không cần phải vắt óc ra nghiên cứu dinh dưỡng học, chỉ cần theo nguyên tắc "kim tự tháp", tiến hành chế biến thức ăn hàng ngày, dinh dưỡng của bạn sẽ đạt được cân bằng khoa học.

KẾT CẤU BỮA ĂN HÀNG NGÀY

Dầu, muối, đường lượng vừa phải.

Thịt, cá, trứng: 100 – 200g

Sữa và sản phẩm từ sữa: 200 – 300g

Rau, quả: 300 – 400g

Gạo (mỳ, ngô), đậu: 400 – 500g

6. CHẤT BÉO RẤT CẦN THIẾT

Thời đại ngày nay, phụ nữ coi mỡ là thù địch, những thứ có nhiều mỡ, đều không muốn hỏi đến, tự cho rằng mỡ trong người càng ít càng tốt, người càng đẹp, càng có nữ tính, kỳ thực, mỡ trong cơ thể chúng ta đóng vai trò quan trọng, nhất phụ nữ sau khi kết hôn, mỡ trong cơ thể cần chiếm trên dưới 27% trọng lượng cơ thể. Nếu mỡ trong cơ thể quá ít, đối với phụ nữ mà nói là rất có hại. Chúng ta sẽ nghiên cứu mỡ có tác dụng như nào?

TẠO ĐƯỜNG CONG HẤP DẪN CHO CƠ THỂ

Mỡ là chất quan trọng cấu thành đặc trưng của người phụ nữ. Cứ nghĩ nếu dưới làn da của người phụ nữ không có mỡ hoặc ít mỡ, thì thân hình của họ sẽ ra sao? Mỡ tích tụ ở vú và hông của người phụ nữ, hình thành đường cong rõ ràng chỉ riêng người phụ nữ có. Ngoài ra, mỡ còn làm cho tóc người phụ nữ đen bóng, đẹp mềm mại, làm cho da bóng trơn và có tính đàn hồi... Sở dĩ các bà vợ sau khi cưới có dáng vẻ xinh đẹp, làn da mê hồn, đều có quan hệ rất lớn đến sự bù đắp bình thường của mỡ. Do đó, các bà vợ, tuyệt đối không vì cái gọi là "thon thả" mà cự tuyệt mỡ, nếu cự tuyệt mỡ để đổi lấy cái "thon thả" như bạn nghĩ, cuối cùng lại trở thành bà già khô héo mà thôi!

DUY TRÌ KINH NGUYỆT BÌNH THƯỜNG

Mỡ trong cơ thể người phụ nữ còn tham gia vào quá trình chuyển hoá và tồn trữ chất kích thích tính dục. Nó có thể chuyển hoá chất kích thích nam tính bài tiết từ tuyến thượng thận thành chất kích thích nữ tính. Vì vậy tuyến thượng thận vừa là nơi quan trọng ngoài noãn sào ra tạo ra chất kích thích nữ tính, vừa là cái kho tồn trữ chất kích thích nữ tính. Trong lâm sàng, thường gặp hiện tượng vì muốn giảm béo mà một hai tháng không ăn bất kỳ một loại thức ăn nào có mỡ, kết quả làm cho kinh nguyệt chậm, lượng kinh giảm, thậm chí bế kinh, không thể có thai. Ngoài ra, mỡ trong cơ thể quá ít, chất kích thích nữ tính tương đối không đủ, còn có thể xuất hiện triệu chứng lạnh đạm, mệt mỏi, ra nhiều mồ hôi, nôn nao khó chịu. Qua đó cho thấy, người phụ nữ không thể thiếu mỡ. Vì sức khỏe cả đời của người phụ nữ, không nên từ chối mỡ quá mức.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT MỠ NHIỀU HAY ÍT?

Muốn biết mỡ của mình có đủ hay không, phương pháp đơn giản nhất là đo thể trọng và chiều cao. Chỉ số thể chất = thể trọng (kg): chiều cao² (m)². Trị số bình thường là 18 - 20, nhỏ hơn 18 là người quá gầy, chứng tỏ bạn thiếu mỡ, cần phải coi trọng nạp đầy đủ.

NGUỒN MỠ TỪ ĂN UỐNG

Dầu thực vật, dầu động vật, lòng đỏ trứng, sữa bò nguyên chất béo, lạc, đậu tương, các loại thịt, nội tạng động vật đều có nhiều mỡ.

Mỗi ngày nên ăn bao nhiêu mỡ?

Mỗi ngày chúng ta chỉ cần ăn 100g chất béo là đủ. Ngày nay cuộc sống đã được cải thiện, điều kiện ba bữa cơm trong gia đình nói chung đều có thể đạt được, lấy ví dụ lượng mỡ có trong thức ăn như sau:

1 ly sữa bò = 10g chất béo

100 g thịt nửa mỡ nửa nạc = 15g mỡ

1 thìa canh lạc = 7,5g mỡ

1 quả trứng gà = 4g mỡ

1 thìa cà phê dầu hạt cải = 5g chất béo

Qua đó cho thấy, chỉ cần hàng ăn một ít trứng thịt, rau xào với dầu, là không còn thiếu mỡ.

7. HƯỚNG ĐẾN PROTEIN

Nói đến protein, hoặc nhiều hoặc ít, bạn đã biết đến tầm quan trọng của nó. Nói giản đơn, protein là chất dinh dưỡng quan trọng cần thiết nhất cho cơ thể. Da trên mặt của chúng ta, tóc trên đầu, tổ chức, tế bào, các cơ quan, các loại men, các chất kích thích, anbumin hồng cầu trong cơ thể đều do protein cấu thành. Ngoài những điều đó ra, protein còn có các công năng sau đây:

KHỔNG CHẾ CÂN BẰNG THỦY PHẦN

Đơn vị cấu thành nhỏ nhất trong cơ thể chúng ta là tế bào, mà trong tế bào, huyết quản, nội bộ giữa các tế bào có thủy phần. Khi protein trong máu đầy đủ, thì cơ thể duy trì cân bằng thủy phần, không có thủy phần từ trong huyết quản thẩm ra ngoài. Một khi thiếu protein, cơ thể người ta sẽ xuất hiện hiện tượng phù thũng. Những đứa trẻ bị đói ở châu Phi bị phù nề là do thiếu protein.

ĐỀ KHÁNG BỆNH TẬT PHÁT SINH

Con người có sức khỏe bình thường khó sinh bệnh, là vì trong cơ thể chúng ta có đầy đủ sức miễn dịch, những nhân tố miễn dịch đó là do protein cấu thành, nếu trong cơ thể thiếu protein, thì rất dễ làm giảm sức đề kháng mà sinh ra các loại bệnh. Ngoài ra, khi cơ thể bị thương, muốn bổ sung cho tổ chức cơ cũng phải dựa vào protein.

NGUỒN NHIỆT LƯỢNG

Protein cũng là chất dinh dưỡng cung cấp một phần nhiệt năng. Trong thức ăn chúng ta ăn hàng ngày, có một phần nhiệt năng do carbohydrate (đường) cung cấp, như cơm, mỳ; một bộ phận khác do mỡ cung cấp, như rau xào, thịt mỡ; còn lại là phải dựa vào protein cung cấp, như trứng gà, thịt nạc. Do đó, protein là một chất không thể thiếu để duy trì cơ năng bình thường của cơ thể người.

Hậu quả thiếu protein lâu dài là gì? Biểu hiện chủ yếu là các triệu chứng mệt mỏi thiếu lực, thể trọng giảm,

sức đề kháng giảm, thiếu máu, phù nề, kinh nguyệt không đều, bế kinh, tính dục giảm, tóc khô vàng và rụng, không có thai. Đối với phụ nữ thành niên, nói chung không có hiện tượng thiếu protein, nhưng một số phụ nữ thường xuyên uống rượu hoặc hút thuốc và giảm béo quá độ, do protein họ ăn vào quá ít, tất nhiên sẽ dẫn đến chứng thiếu protein.

Nhưng protein không phải là “hoàn toàn có ích”. Ngày nay cuộc sống đã được cải thiện, người thiếu protein nói chung không nhiều, ngược lại người có “chứng thừa protein” lại nhiều hơn. Người thừa protein sẽ ảnh hưởng đến công năng gan, thận. Ngoài ra, có lẽ bạn cũng đã phát hiện, so sánh người phương Đông và phương Tây cùng lứa tuổi, người phương Đông trẻ hơn rất nhiều, điều này có liên quan đến người phương Tây thường kỳ ăn thịt quá nhiều, lại còn, ăn quá nhiều protein, sẽ không thể ăn thêm các thứ khác, từ đó dẫn đến chứng thiếu dinh dưỡng khác.

Nguồn cung cấp protein chủ yếu là loài gia cầm, cá, trứng, đậu. Các loại quả cứng (như lạc, hạt đào, sen) cũng có khá nhiều protein. Tỷ lệ acid amin trong protein thức ăn khác nhau có khác nhau, nhưng chúng ta có thể căn cứ tỷ lệ khác nhau của các loại acid amin trong thức ăn, khi chế biến hỗn hợp lại để ăn, có thể bổ sung cho khuyết điểm của thức ăn đơn điệu, làm cho tỷ lệ acid amin càng gần với mô thức cần cho cơ thể người, nâng cao giá trị của thức ăn hỗn hợp. Như hàm lượng protein trong ngô là 300 mg/100g, còn hàm lượng protein trong đậu nành là 2500 mg/100g, đồng thời ăn đậu nành và ngô, giá trị dinh dưỡng

sẽ tương đối cao. Cũng có thể hỗn hợp lạc, đậu nành, sữa bò để ăn, cũng có tính chất dinh dưỡng rất tốt, hấp thu khá dễ và hết hoàn toàn. Kết cấu bữa ăn của người phương Đông chủ yếu là ngũ cốc lương thực, cũng có nghĩa là nguồn protein chủ yếu là anbumin thực vật. Đối với sức khỏe người phụ nữ, anbumin thực vật có nhiều ưu điểm hơn anbumin động vật. Người phương Tây thích ăn anbumin động vật, kết quả là chứng béo phì, bệnh tim, cao huyết áp, bệnh tiểu đường cao hơn; anbumin thực vật bất cứ trong cơ thể người hay là trong mô hình thực nghiệm động vật đều có thể làm giảm hàm lượng cholesterol và triglyceride trong máu, từ đó đảm bảo cân bằng mỡ trong máu.

Vậy thì mỗi ngày chúng ta ăn bao nhiêu protein mới là hợp lý? Đối với phụ nữ trẻ, nói chung mỗi ngày cần cung cấp lượng protein là khoảng 70g, trong đó 1/3 nguồn lấy từ thức ăn có tính chất động vật, 1/3 nguồn lấy từ thức ăn có tính chất thực vật, 1/3 nguồn lấy từ ngũ cốc. Nếu một ngày bạn ăn ba bát cơm, một quả trứng 300g đậu phụ, và một ly sữa, lượng protein chứa trong đó sẽ đủ cho bạn dùng trong một ngày.

8. CÔNG VÀ TỘI CỦA ĐƯỜNG

Đường là chất dinh dưỡng quan trọng của cơ thể người, còn gọi là carbohydrate, bao gồm ba loại đường đơn, đường kép và đa đường, là nguồn chủ yếu cung cấp năng lượng cho cơ thể chúng ta, chiếm 60 – 70% tổng năng lượng mà cơ thể người cần có. Bình thường, chúng ta

ăn cơm, mì, đậu... các loại đó đều có đường. Không ít người cho rằng trước đây chúng ta ăn cơm là chính, là vì điều kiện sống kém, bây giờ phải thay đổi một chút. Thế là trên bàn ăn của người thành phố, cơm, mì đã trở thành thứ có thể có có thể không, thậm chí có bà vợ chỉ vì giữ thể hình mà dứt khoát cả tháng cả năm không ăn cơm. Theo điều tra, trước kia người thành phố bình quân mỗi người mỗi tháng tiêu hao lương thực khoảng trên dưới 20 – 25kg, bây giờ đã giảm xuống còn 6 – 10kg. Rút cuộc, cơ thể người có cần carbohydrate?

Carbohydrate là một trong những thành phần chủ yếu của cơ thể người, là nguồn chủ yếu nhất cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể người. Nó ở trong cơ thể có thể biến thành đường tồn trữ ở gan tạng và trong cơ bắp. Khi con người cần nhiệt lượng, có thể phân giải đường trong gan thành đường gluco, để cung cấp nhiệt lượng, đồng thời cũng có thể điều tiết hàm lượng đường trong máu. Ngoài ra, axitglucuronic có thể kết hợp một số chất, cùng bài tiết ra ngoài cơ thể chất độc do vi khuẩn sinh ra, có tác dụng giải độc. Nếu ăn đường quá ít, tất nhiên dẫn đến ăn mỡ và protein quá nhiều, kết quả lại sinh ra bệnh tim và chứng béo phì. Nếu não bộ thiếu nhiệt lượng, sẽ sinh ra chứng hay quên, chậm chạp, tư duy hỗn loạn, do đó, đường còn có tác dụng kiện não. Ngoài ra, đường có thể mang nhiệt lượng cho tim tạng, nếu đường quá ít (đường gan ít), cơ tim thiếu nhiệt lượng mà dẫn đến thiếu máu, kết quả sinh ra đau thắt ngực. Đường còn có thể tránh được tiêu hao mỡ và protein, vì khi đường trong gan không đầy đủ, cơ thể sẽ phân giải mỡ và protein để chuyển hoá thành đường.

nhưng nếu mỡ phân giải quá nhiều, trong cơ thể chúng ta sẽ sinh ra acideketone quá cao trong huyết dịch mà trứng độc. Cho nên ăn mỳ cũng vậy, ăn gạo cũng vậy, ăn các loại đậu cũng vậy, chúng ta tuyệt đối không thể có cũng được, không cũng được. Phương pháp khoa học là mỗi ngày nên ăn vào 300 – 400g các loại đường, ít nhất cũng phải có 250g!

Vì dung lượng dạ dày của con người có hạn, nếu ăn cơm gạo quá nhiều, chất dinh dưỡng khác lại ăn quá ít, có thể sinh ra thiếu dinh dưỡng. Ngoài ra, đường ăn vào quá nhiều, lượng vận động lại ít nên không thể tiêu hao, nó sẽ chuyển hoá thành mỡ tồn đọng lại, dẫn đến bệnh béo phì. Ăn đường quá nhiều, chất insulin bài tiết từ tuyến tụy có thể giảm dần tác dụng đối với sự điều tiết huyết dịch, từ đó tăng thêm phụ tải cho tuyến tụy mà sinh ra bệnh tiểu đường. Do đó, một người phụ nữ có khối lượng công việc trung bình, mỗi ngày không nên ăn quá 800g carbohydrate (đường)!

Nguồn chủ yếu của đường là lương thực (ngũ cốc, mỳ, đậu) các loại khoai (khoai lang, khoai sọ, củ từ, khoai tây) và các loại kẹo, đường trắng, trái cây, mật ong, bánh ngọt.

9. VITAMIN, NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG, CHẤT DINH DƯỠNG QUAN TRỌNG

Vitamin, nguyên tố vi lượng là những chất dinh dưỡng quan trọng duy trì sinh mệnh bình thường của chúng ta. Do trong cuộc đời người phụ nữ có các hiện tượng sinh

lý như kinh nguyệt, mang thai, sinh đẻ, cho con bú, do đó, người phụ nữ càng có nhu cầu đặc thù riêng đối với các chất dinh dưỡng này.

VITAMIN A, B, C, D, E

Vitamin A

1. *Tác dụng*: Thúc đẩy và bảo vệ thị lực, phòng bệnh quáng gà, giữ cho da có độ ẩm, tính đàn hồi và sức đề kháng bình thường và đảm bảo trơn nhẵn cho tế bào thượng bì ở miệng, dạ dày, tử cung.

2. *Chứng thiếu vitamin A*: Sinh quáng gà, da khô tróc vảy, chất bài tiết ruột, dạ dày và xoang miệng giảm dẫn đến ăn uống giảm, tiêu hoá không tốt, còn có thể làm cho sức đề kháng của da mặt và toàn thân giảm mà sinh ra sần sùi, có thể phá hoại vẻ đẹp bề ngoài của người phụ nữ.

3. *Nguồn cung cấp*: Gan bò, bí đỏ, cà rốt, rau chân vịt, cải trắng nhỏ, rau cải, đào, cà chua, măng, lòng đỏ trứng, đậu Hà Lan, ngô, cam, chuối, lê, dâu tây, dứa.

Vitamin B1

1. *Tác dụng*: Chủ yếu là để cho cơ thể tận dụng đầy đủ cabohydrate, đề phòng viêm thần kinh và bệnh yếu chân, tăng cảm giác ngon miệng. Khi người phụ nữ mang thai, nhu cầu B1 sẽ nhiều hơn lúc bình thường.

2. *Chứng thiếu vitamin B1*: Viêm thần kinh, bệnh phù nề, tổn thương tim (tim to, mạch đập chậm), cơ bắp co rút, phù thũng, ăn uống không ngon miệng, tiêu hoá không tốt, thể trọng giảm, nôn mửa, thai nhi sinh trưởng chậm.

3. *Nguồn cung cấp*: Kê, giá, đậu Hà Lan, lạc, gạo,

thịt nạc, gan bò, trái cây tươi.

Vitamin B2

1. *Tác dụng*: Thành phần chủ yếu cấu thành các loại men của cơ thể, tham gia vào quá trình trao đổi chất, duy trì sức khỏe bình thường của cơ thể.

2. *Chứng thiếu vitamin B₂*: Tưa góc miệng, viêm môi lưỡi, viêm da có tính nhiều mỡ, sợ ánh sáng, thị giác không tốt, đục thủy tinh thể, viêm âm nang.

3. *Nguồn cung cấp*: Sữa bò, rau lá xanh, đậu nành, gạo, gan, trứng.

Vitamin B6

1. *Tác dụng*: Trao đổi giữa protein và amino acid, lượng nhu cầu tỷ lệ thuận với protein. Lượng nhu cầu B6 của phụ nữ có thai và cho con bú lớn hơn. Hàm lượng B6 trong huyết dịch của thai nhi lớn hơn khoảng 5 lần của mẹ.

2. *Chứng thiếu vitamin B₆*: Nôn mửa, bệnh trứng cá, da thô.

3. *Nguồn cung cấp*: Các loại thịt, các loại đậu, rau xanh, gan tạng.

Vitamin C

1. *Tác dụng*: Thúc đẩy sự hình thành chất keo, giúp cho vết thương vết bỏng chóng lành; tăng cường tính đàn hồi vách huyết quản nhỏ, phòng chữa chứng xuất huyết; giúp cho cơ thể người lợi dụng và hấp thụ được sắt, có thể giúp cho răng khỏe và xương khỏe, thúc đẩy tác dụng oxy hoá trong cơ thể, tăng cường sức đề kháng đối với bệnh truyền nhiễm, phòng chữa bệnh hoại huyết, chữa bệnh gan

mật, bệnh tim và sắc tố trầm, kháng ung thư.

2. *Chứng thiếu vitamin C*: Bệnh hoại huyết, sưng chân răng, xuất huyết, răng long yếu; thiếu máu; sức đề kháng giảm, dễ mắc bệnh truyền nhiễm, vết thương lâu lành, chứng loãng xương; xuất huyết dưới da, ban tím, da xù xì, khô, sắc tố trầm, dễ bị sưng u.

3. *Nguồn cung cấp*: Sơn trà, táo, cam, ớt xanh, cà chua, và các loại quả tươi, rau tươi đều có lượng lớn vitamin C.

Vitamin D

1. *Tác dụng*: Thúc đẩy sự hấp thụ can xi và photpho trong đường ruột, giữ cho răng và xương được bình thường, duy trì mức bình thường của citrate trong huyết dịch, và có thể phòng tổn thất acid amin thông qua thận.

2. *Chứng thiếu vitamin D*: Bệnh mềm xương, chứng loãng xương, chứng run chân tay, sâu răng.

3. *Nguồn cung cấp*: dầu gan cá, bơ, lòng đỏ trứng, gan.

Vitamin E

1. *Tác dụng*: Nâng cao sức miễn dịch, làm chậm suy lão, cải thiện tuần hoàn huyết dịch; điều tiết công năng bài tiết của noãn sào, duy trì kinh nguyệt bình thường và khả năng sinh dục, bảo đảm thai nhi phát triển bình thường trong cơ thể người mẹ.

2. *Chứng thiếu vitamin E*: Sức miễn dịch bị giảm, suy lão quá sớm, tim yếu, viêm thần kinh, viêm cơ, cơ bắp co rút, kinh nguyệt không đều, chứng vô sinh, sảy thai theo thói quen.

3. *Nguồn cung cấp:* Dầu thực vật, ngũ cốc, dầu phôi lúa mạch, hải tảo, các loại sò, đậu, trái cây tươi và rau tươi, trứng.

Làm thế nào giữ được vitamin trong thức ăn?

- ✓ Mua liền ăn liền, nhất là không cho vào tủ lạnh.
- ✓ Rửa trước cắt thái sau, không nên cắt thái rồi mới rửa.
- ✓ Cắt xong xào nấu ngay, không nên để quá lâu.
- ✓ Nên ăn tươi, cho dù xào nấu xong cũng nên vừa chín là ăn.
- ✓ Chú ý chọn mua loại rau quả có màu sắc đậm.

NGUYÊN TỐ VI LƯỢNG: CANXI, KẼM, SẮT, IỐT

Canxi:

1. Công năng của canxi:

- Là bộ phận quan trọng cấu thành xương và răng.
- Giúp bài tiết kích thích tố.
- Giúp đông huyết dịch.
- Giúp co bóp và giãn nở cơ bắp.
- Giúp dẫn truyền thần kinh.

2. Chứng thiếu canxi:

- Loãng xương
- Xương tăng sinh
- Cao huyết áp
- Nhịp tim thất thường.

3. Nguồn cung cấp canxi:

Sữa bò, sữa đậu nành, đậu phụ, cua, cá, rau cải, trứng gà.

Kẽm:

1. Công năng của kẽm:

- Thúc đẩy sinh trưởng phát triển
- Duy trì công năng tuyến sinh dục
- Nâng cao vị giác
- Giúp hợp thành protein
- Giúp vết thương chóng lành
- Phòng trị da xù xì

2. Chứng thiếu kẽm:

- Tính dục giảm
- Trở ngại công năng tính dục.
- Không có thai.
- Mụn nhọt da mặt.
- Suy lão sớm.

3. Nguồn cung cấp kẽm:

Nội tạng động vật (như gan, thận, tim), cua, cá, trứng gà, đậu, khoai tây.

Sắt:

1. Công năng của sắt:

- Kết hợp với protein hình thành anbumin hồng cầu trong hồng huyết cầu.
- Là thành phần quan trọng của tất cả các tế bào.

2. Chứng thiếu sắt:

- Thiếu máu, rụng tóc, tóc bạc.
- Tiêu hoá không tốt.

- Trí nhớ giảm, không tập trung tinh lực.
- Kinh nguyệt không đều.

3. *Nguồn cung cấp*: Gan, thận, tim, động vật, lòng đỏ trứng, thịt nạc, rau chân vịt, cà rốt, mộc nhĩ đen, rau tím, đậu đen, vùng đen.

Iốt:

1. *Công năng của iốt:*

Là thành phần chủ yếu của tuyến giáp trạng.

2. *Chứng thiếu iốt:*

- Tuyến giáp trạng sưng to.
- Tóc bạc, rụng tóc.
- Làm cho con người phụ nữ sinh ra trưởng thành chậm, trí lực giảm, gốc nghếch.

3. *Nguồn cung cấp*: Rong biển, rau tím, cua.

Qua đó cho thấy, vitamin, nguyên tố vi lượng là những chất quan trọng đối với sinh mệnh, theo sát suốt cuộc đời người phụ nữ. Thiếu bất cứ một loại nào, cũng đều sinh ra bệnh tật, chỉ có hàng ngày ba bữa cơm điều chỉnh cân bằng ăn uống, chế biến khoa học, hợp lý, thì không xảy ra hiện tượng thiếu chất.

10. CÁC LOẠI RAU QUẢ

Mọi người đều biết, về ăn uống, mỗi người đều có thói quen riêng của mình, mỗi người đều có ý thích của mình. Có người nghĩ rằng, đối với rau quả, không cần thiết phải yêu cầu rập khuôn theo công thức, ai thích ăn gì thì

ăn cái đó, chẳng phải đều có đầy đủ chất dinh dưỡng đó sao? Có người lại nói: Cả một đời chỉ quen ăn một hai loại rau hoặc chỉ ăn một loại trái cây thay cho rau mà thôi.... Kỳ thực, các loại rau khác nhau, có các loại vitamin, khoáng chất, xenlulo khác nhau. Điều quan trọng hơn là do công dụng của rau khác nhau, điều trị các bệnh cũng khác nhau, như tỏi có thể tiêu viêm kháng khuẩn, từ đó phòng trị bệnh đường ruột; rau cải thanh nhiệt hoá đàm, có thể phòng cảm cúm; các loại rau thơm, nấm không những phòng trị táo bón, tiểu đường, xơ cứng động mạch, mà còn có tác dụng kháng ung thư khá rõ. Do đó, chúng ta không những phải sử dụng đa dạng hoá các loại rau, hơn nữa không thể thường xuyên ăn một loại rau nào đó, càng không thể chỉ ăn trái cây để thay thế cho rau. Sau đây, chúng ta cùng nhau tìm hiểu tính chất và công năng dinh dưỡng, bảo vệ sức khỏe của rau quả.

Cải trắng

Tính bình, vị ngọt. Có tác dụng thông tiện lợi tiểu, bổ trung tiêu thực, có protein, mỡ, nhiều loại vitamin và khoáng chất và nhiều xenlulo. Vì trong rau cải có hợp chất Indole-3-methyl, do đó còn có thể phòng trị phát sinh ung thư.

Rau chân vịt

Tính hàn, nhớt, vị ngọt chát, có công năng nhuận âm lợi ngũ tạng, thông huyết mạch, giải nhiệt độc. Thông

dụng với người âm hư hỏa vượng, thiếu máu, cao huyết áp, loét miệng, viêm môi lưỡi. Thường xuyên ăn rau chân vịt có thể giúp duy trì thị lực bình thường, phòng được chứng quáng gà, tăng cường khả năng kháng bệnh truyền nhiễm của cơ thể người.

Rau bắp cải

Còn gọi là cải bắp. Loại rau này tính bình, vị ngọt, có carotene và nhiều vitamin U, do đó có công năng hòa vị, kiện tỳ, có tác dụng trị đau và thúc đẩy chóng lành đối với bệnh đau dạ dày và loét hành tá tràng. Ngoài ra, còn có tác dụng kháng ung thư ở mức độ nào đó.

Rau muống

Tính hàn, vị ngọt. Có carotene và vitamin B1, B2, C, có công năng giải độc lợi mật, thanh nhiệt mát máu, thích hợp với những người viêm túi mật, đau đình, bệnh đờn, chảy máu cam.

Rau cải cúc

Tính hàn, vị đắng ngọt. Có công năng mát máu thanh nhiệt, thơm hoá ẩm, thích hợp với các chứng buồn phiền buồn nôn, đờm nhiều khó tiêu.

Rau đắng

Tính hàn, vị ngọt đắng. Có công năng mát máu thanh nhiệt, tan máu, tiêu trừ sưng. Thích hợp với người có chứng đau họng, chảy máu cam, trĩ, mụn nhọt, mắt đỏ, hôi mồm, táo bón, nhọt sưng phần âm, viêm tuyến sữa, quai bị, viêm gan có tính truyền nhiễm, thường xuyên ăn lượng lớn có tác dụng chống ung thư.

Tề thái

Tính hàn, vị ngọt. Có công năng mát gan chỉ khái, thích hợp với các chứng bệnh kiết lỵ, tiểu tiện đỏ đau buốt, mắt sưng đỏ, buồn phiền mất ngủ, kinh nguyệt quá nhiều, còn có thể phòng cảm mạo.

Bạc hà

Tính mát, vị cay ngọt. Có mùi thơm, thanh nhiệt lợi họng, dịu mát đầu óc. Thích hợp với các chứng bệnh sưng đau họng, quai bị, cảm cúm, đau đầu. Ngoài ra, còn có tác dụng giải biểu nhiệt.

Rau diếp cá

Có công năng giải độc diệt khuẩn, tiêu viêm sưng, lợi tiểu khử đàm. Thích dụng cho các bệnh phổi, nhiệt, ho, sưng mụn nhọt. Ngoài ra, còn có tác dụng tản phong nhiệt, phòng trị cảm cúm và giảm đau thất ngực.

Hành

Tính ôn, vị ngọt cay. Có công năng ra mồ hôi, giải biểu, thông dương tán hàn. Thông dụng với các chứng bệnh phong hàn ngoại cảm, chảy mũi, lạnh không ra mồ hôi, tứ chi đau nhức. Còn có thể kích thích tuần hoàn huyết dịch, giảm mỡ trong máu, tăng bài tiết dịch tiêu hoá, nâng cao lượng ăn uống.

Tỏi

Tính ôn, cay. Có tác dụng ôn trung, tán hàn, kháng khuẩn, tiêu viêm, chỉ tả, giảm mỡ, kháng ung thư. Y học hiện đại chứng minh, chất allimin trong tỏi có tác dụng kháng khuẩn rất mạnh, có hiệu quả rõ rệt đối với việc phòng bệnh kiết lỵ, cảm cúm, thương hàn, viêm màng não, viêm não B, viêm gan B, đối với nấm cũng có tác dụng tiêu diệt trực tiếp. Tỏi có thể kích thích hệ thống miễn dịch, tăng cường công năng miễn dịch, nâng cao khả năng sát thương đối với tế bào ung thư. Đồng thời có thể hạn chế sự hợp thành của ammonium nitrite, từ đó giảm thấp sự phát sinh của ung thư dạ dày và ung thư ruột. Ngoài ra, còn có tác dụng chống nghẽn mạch máu, giảm huyết áp, giảm mỡ trong máu, do đó có thể phòng trị có hiệu quả bệnh tim, cao huyết áp, xơ cứng động mạch. Nhưng, đối với những người hôi mồm, đau răng, hoặc hỏa vượng âm suy và táo bón thì không nên dùng.

Hẹ

Cay, ôn, ngọt. Có nhiều canxi, sắt và vitamin C, có công năng bổ thận cố tinh, ôn trung thông tiện. Thích dụng với các chứng đau lưng, dạ dày lạnh, tính dục lạnh nhạt, màu kinh nguyệt đen, bụng dưới đau lạnh, khí hư trong loãng, đại tiện khó khăn.

Rau cần

Đắng, ngọt, mát. Có rất nhiều vitamin A, B, C và các khoáng chất canxi, sắt, có công năng làm mát máu, điều kinh, giảm áp an thần, lợi tiểu chỉ ho, hoạt huyết trừ u nghẽn. Thích dụng với các chứng buồn phiền mất ngủ, đau đầu chóng mặt, phổi nóng ho, máu nóng, có hành động ngông cuồng. Ngày nay thường dùng cho các bệnh cao huyết áp, suy nhược thần kinh, viêm khí quản nhánh.

Rau diếp

Tính ngọt, mát. Có nhiều canxi và vitamin C, dinh dưỡng của lá rau diếp cao hơn thân cây. Có công năng thông lợi huyết mạch, thanh nhiệt thông sữa, thường dùng cho người cao huyết áp, mỡ trong máu cao, bệnh tim, viêm thận và thiếu sữa.

Cà chua

Tính bình, vị ngọt. Có khá nhiều vitamin C, D và sắt, có tác dụng sinh nước bọt chỉ khát, mát máu bình gan, thanh nhiệt giải độc, kiện vị tiêu thực, dưỡng huyết điều kinh. Nghiên cứu hiện đại phát hiện cà chua có thể bảo vệ huyết quản, cải thiện tính chất của da, trừ nếp nhăn, tái tạo da non, kháng khuẩn tiêu viêm, giảm hàm lượng cholesterol, kháng ung thư, phòng ung thư, đẩy lùi suy lão, thúc đẩy hồng huyết cầu sinh trưởng, bảo vệ niêm mạc dạ dày, do đó dùng cho người cao huyết áp, da thô, mỡ trong máu cao, viêm nha chu, hôi miệng, ra máu chân răng, thiếu máu, loét dạ dày và hành tá tràng, kinh nguyệt quá nhiều, viêm gan mạn tính, rụng tóc, tóc bạc. Đặc biệt là rửa sạch ăn cả vỏ, tác dụng càng rõ rệt.

Cải củ trắng

Tính bình, hơi mát, vị đắng ngọt. Ăn sống có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tiêu tan phong nhiệt, sinh nước bọt chỉ khát, hóa đàm chỉ ho, lợi tiểu nhuận táo; ăn chín có tác dụng thuận khí tiêu thực, bổ hư hoá đàm, hạ khí, giảm tức ngực, tiêu sưng. Nghiên cứu y học hiện đại chứng minh, vitamin C trong củ cải sống nhiều gấp 10 lần trong trái lê. Ăn củ cải có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể, có men phân giải acid nitrous, có tác dụng phòng ung thư, chống ung thư rất tốt. Cải củ còn có tác dụng khống chế vi khuẩn, do đó có thể phòng chữa viêm amidan, viêm màng não, cúm.

Ớt

Cay nóng. Có nhiều vitamin C, D, có tác dụng ôn trung tán hàn, khứ phong trừ thấp, hành huyết. Thích hợp với người ăn không ngon, tiêu hoá không tốt, hàn và đau dạ dày, đau phong thấp, cảm mạo phong hàn, tắc nghẽn máu, tính dục giảm. Nhưng, người cơ thể nhiệt, âm hư huyết hư, loét trĩ, mụn nhọt, hội nách thì không nên ăn.

Quả cà

Ngọt, hàn. Có lượng canxi rất cao, và có nhiều vitamin D, có tác dụng thanh nhiệt mát máu, hoạt huyết, tán u, chỉ đau. Thích hợp với người cao huyết áp, xơ cứng động mạch, ban tím, đau răng, tuyến sữa tăng sinh. Trong cà còn có chất solanine có tác dụng kháng ung thư.

Củ sen

Bình, ngọt, chất. Có tác dụng làm mát máu, trừ nhiệt, thanh vị, tán u, sinh nước bọt, nhuận âm. Thích hợp với các bệnh viêm dạ dày, máu nóng, xuất huyết buồn phiền, ra mồ hôi trộm, di tinh, viêm ruột mạn tính.

Củ niễng

Ngọt, lạnh, nhớt. Có tác dụng trừ phiền, thanh nhiệt, lợi mật, giảm vàng da, thúc sữa, dưỡng âm, hư hoả đau

răng, sau khi để thiếu sữa, viêm gan hoàng đản, cho vào giấm khuấy tan còn có tác dụng làm trắng da, đẹp da.

Măng

Có tới 16 loại acid amin mà cơ thể người cần, thuộc loại thức ăn ít mỡ, ít đường, nhiều xenlulô. Thích hợp với người bệnh tiểu đường. Có tác dụng thông tiện, giảm mập, giảm mỡ, nhẹ người, nhuận âm bổ huyết, hoá đàm sáng mắt. Ngoài ra, còn là loại thức ăn phòng chống ung thư.

Bí xanh

Còn gọi là bí đao, có vị ngọt nhạt, hàn, có tác dụng lợi thủy tiêu sưng, thanh nhiệt trừ thũng, thúc sữa khử đàm, dưỡng nhan sắc trơn bóng da, chỉ đau. Thích nghi với người sưng phù, cao huyết áp, bệnh thận, ít sữa, nhiều đàm, mụn nhọt, da thô.

Mướp đắng (Khổ qua)

Ngọt đắng, hàn. Trong khổ qua có vitamin B1, đứng đầu trong các loại dưa, có tác dụng thanh nhiệt, sáng mắt giải độc, thích nghi với đau sưng đỏ mắt, nhiệt nóng, ho khan, sưng họng, khí hư vàng hôi, tiểu tiện đỏ, mụn nhọt, mụn ở lưỡi, hôi mồm, đau răng. Đối với bệnh viêm âm đạo, viêm đường tiết niệu cũng có tác dụng tốt. Đồng thời, còn có tác dụng sát thương nhất định đối với tế bào ung thư.

Dưa chuột

Ngọt mát. Có tác dụng sinh nước bọt thanh nhiệt, lợi tiểu, tiêu viêm. Phụ nữ ăn thường xuyên có thể làm cho da mặt nõn nà bóng, kéo dài và làm chậm suy lão, chống được nếp nhăn. Dưa chuột còn là loại trái cây cho người tiểu đường. Ngoài ra, còn có thể thúc đẩy trao đổi chất trong cơ thể, nâng cao sức miễn dịch cho cơ thể người, có tác dụng chữa trị tốt đối với các bệnh béo phì, cao huyết áp, viêm gan siêu vi B, ung thư.

Bí đỏ

Ôn ngọt. Có tác dụng bổ khí lợi thủy. Có hàm lượng vitamin A khá cao. Ngoài ra, còn có tác dụng chữa trị có hiệu quả bệnh tiểu đường, bệnh cao huyết áp và bệnh thận, đối với người béo phì cũng là thức ăn chống đói giảm béo lý tưởng.

Mướp

Ngọt, bình. Có tác dụng thông lạc khứ phong, trừ thấp hóa đàm, mát máu thanh nhiệt, tiêu mụn nhọt. Dùng cho người đau phong thấp, đờm nhiều ho lâu ngày, và bệnh trĩ ra máu, đồng thời cũng là thức ăn làm đẹp lý tưởng.

Khoai tây

Ngọt, bình. Là một trong những loại thức ăn ưa thích của phụ nữ, có giá trị dinh dưỡng cao. Có thể thông tiện hóa vị, kiện tỳ ích khí, thích nghi với người ăn không thấy ngon, bí đại tiện, chất chua trong dạ dày quá nhiều, mệt mỏi.

Khoai sọ

Ngọt, bình cay. Có tác dụng bổ khí nhuận táo, phá huyết đông kết. Thích nghi với người ăn ít, gầy yếu, kiết lý lâu ngày ra máu, mồm khô táo bón do tỳ vị không tốt, âm hư nội tảo, còn có thể chữa lao limpha, tuyến sữa tăng sinh. Vì khoai sọ có lượng fluorum cao, rất có ích cho việc phòng sâu răng.

Cây Xuân hương

Ôn, đắng chát. Có tác dụng hóa thấp, làm mất vị chát, diệt trùng, chỉ khí hư. Thích hợp với người đi ngoài ra máu, viêm ruột, nhất là với phụ nữ khí hư loãng trong, lượng nhiều.

Gừng

Cay, ôn. Gừng tươi có tác dụng tán phong hàn, ra mồ hôi, giải biểu, khai vị, chỉ ho. Gừng khô có thể ôn trung chỉ

ho, kiện tỳ trừ thấp. Thích hợp với người ngoại cảm phong hàn, tứ chi đau nhức, không ra mồ hôi, đau nhức mỗi, buồn nôn, ăn không ngon và đau lạnh dạ dày, say xe say tàu, đại tiện lỏng. Gừng ngâm còn có thể ôn kinh chỉ huyết, thích nghi với phụ nữ kinh nguyệt quá nhiều, đau lạnh bụng dưới, tứ chi không ấm.

Mộc nhĩ

Ngọt bình. Có tác dụng dưỡng huyết bổ máu, đen râu tóc, nhuận phổi chỉ máu. Thích hợp với phụ nữ có chứng kinh nguyệt quá nhiều, băng huyết, thiếu máu, rụng tóc bạc tóc, thận hư đau lưng, táo bón đi ngoài ra máu. Mộc nhĩ trắng có tác dụng nhuận âm, sinh tiết nước bọt, nhuận táo, dưỡng râu tóc.

Nấm tươi

Địa phương sản xuất khác nhau, có tên gọi khác nhau, là sản phẩm hoang dã. Tính mát vị ngọt, có tác dụng ích khí, thức tỉnh thần kinh, hoá đàm khai vị, thanh nhiệt trừ độc. Có thể nâng cao miễn dịch cơ thể rõ rệt, điều trị có hiệu quả đối với bệnh viêm gan siêu vi B, lây nhiễm đường hô hấp nhiều lần lặp đi lặp lại, chứng giảm thiểu bạch huyết cầu, u ác tính. Đã gây nên sự chú ý rộng rãi trên thế giới, nấm tươi là một trong những sản phẩm quý.

Đậu Hà Lan

Ngọt bình. Có tác dụng lợi tiểu, chỉ tả lý, tiêu sưng. Thích nghi với các chứng tiểu tiện khó, thổ tả, đậu mùa.

Đậu răng ngựa (Đậu tằm)

Ngọt bình, chất, có tác dụng lợi thấp kiện tỳ, chỉ huyết giải độc, thích nghi với người tỳ hư, ăn ít, sưng nhọt và xuất huyết.

Ngô (Bắp)

Ngọt bình. Có tác dụng kiện vị, thông tiện, lợi mật, tiêu viêm, giảm áp, lợi tiểu, giảm mỡ, giảm huyết áp, phòng chống ung thư. Thích hợp với người viêm gan, viêm túi mật, cao huyết áp, sưng tuyến sữa, táo bón, có khối u.

Đậu phụ (Đậu hũ)

Ngọt mát. Có tác dụng nhuận âm nhuận táo, thanh nhiệt, sinh nước bọt, làm đẹp và bảo vệ da, giảm áp, giảm mỡ. Thích nghi với người khô miệng khô lưỡi, nóng ruột phiền muộn, mụn nhọt, da có ban đen, thô, có vảy. Đậu phụ vừa dễ tiêu hóa, vừa có lượng lớn protein, là thức ăn tốt cho phụ nữ, có thể ăn thường xuyên.

Đậu cô ve

Ngọt bình, hơi ôn. Có tác dụng bổ khí kiện vị, chỉ tả, chỉ nôn mửa, trừ thấp chỉ khí hư. Thích nghi với người ít hơi, lưỡi nổi, ăn ít, mệt mỏi, khí hư ra nhiều trong loãng, buồn nôn, đại tiện lỏng, da vàng, gầy ốm.

Đậu xanh

Ngọt, hàn. Có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tiêu thử, sinh nước bọt, lợi tiểu tiêu sưng. Dùng cho người trúng nắng khát, cổ họng sưng đau, mụn nhọt, tiểu tiện ngắn đỏ, mồm lưỡi sinh nhọt, đau răng mắt đỏ, đại tiện vón cục, mặt nổi ban.

Hồ tiêu

Cay ôn, nhiệt. Có tác dụng ôn trung tán hàn, kiện vị ấm tỳ, lợi khí, chỉ đau. Thích hợp với người đau dạ dày lạnh, nôn mửa, đau bụng kinh có tính hư hàn, chướng bụng, đại tiện loãng, tứ chi lạnh và tính dục lạnh nhạt.

Cà rốt

Ngọt cay, hơi ôn. Cà rốt có nhiều chất carotene, trong cơ thể sẽ chuyển hóa thành vitamin A. Có tác dụng giảm huyết áp giảm mỡ, dưỡng huyết ích gan, sáng mắt đen tóc. Thích hợp với việc phòng trị chứng quáng gà, bệnh khô mắt, khô da, tóc dễ rụng. Những năm gần đây, còn phát hiện cà rốt có thể phòng ung thư, chống bức xạ có hiệu quả.

11. “KHUÔNG NHẠC” ĂN UỐNG CỦA PHỤ NỮ

Thức ăn hàng ngày của người phụ nữ có phải là một tiêu chuẩn đơn giản, dễ làm nhất không? Có. Đó là “nguyên tắc khuông nhạc”. Tức là nguyên tắc “1, 2, 3, 4, 5, 6, 7”.

“1” - tức là một quả, có nghĩa mỗi ngày ăn một quả có nhiều vitamin.

“2” - tức là hai đĩa rau, mỗi đĩa khoảng 200g. Trong đó, ít nhất phải có một đĩa rau màu thẫm.

“3” - tức là 3 thìa canh dầu, tốt nhất là dầu hạt cải, đó là thứ không thể thiếu.

“4” - tức là 4 bát nhỏ cơm, mỗi bát 100g, nó có thể cung cấp năng lượng cơ bản cho cuộc sống. Mỗi ngày 400g cơm, điều đó không làm béo ra.

“5” - tức là 5 loại thức ăn protein, tức là thịt, cá, đậu, trứng, sữa, tỷ lệ là: thịt 40g, cá 40g, đậu phụ 100g, trứng 1 quả, sữa bò 1 ly (không cho đường).

“6” - tức là 6 ly nước, tức là mỗi ngày phải uống 6 ly nước sôi để nguội, nó là chất quan trọng mà da của người phụ nữ không thể thiếu. Ngoài ra, còn rất có lợi cho người táo bón, trĩ.

“7” - tức là 7g muối, mỗi ngày ăn ít nhất không vượt quá 7g. Ăn quá nhiều, có thể làm cho da khô dễ nhăn, sắc tố đậm, có thể làm khô niêm mạc xoang miệng mà dễ nhiễm độc. Còn người cao huyết áp thì không cần phải nói.

BẢNG THỰC ĐƠN “KHUÔNG NHẠC”

- 1 quả
- 2 đĩa rau màu đậm
- 3 thìa canh dầu thực vật
- 4 bát nhỏ cơm (mỗi bát 100g)
- 5 loại anbumin động thực vật có nhiều anbumin
- 6 ly nước sôi để nguội (không đường)
- Dưới 7g muối (bao gồm cả những bữa ăn vặt).

12. ĂN UỐNG CỦA PHỤ NỮ MANG THAI

Dinh dưỡng không đủ, con sẽ không khỏe mạnh

Phụ nữ đã lấy chồng, đa số sẽ sớm sẽ trở thành người mẹ. Mang thai là niềm hạnh phúc lớn, tuy nhiên trong 280 ngày không ngắn không dài đó việc ăn uống không thể tùy tiện. Ăn và không ăn, ăn ngon và ăn không ngon, kết quả cuối cùng là tốt xấu rõ ràng. Trong Đại chiến Thế giới thứ hai, do phụ nữ có thai không được cung cấp đầy đủ thực phẩm, trẻ sinh ra phần lớn đều có thể trọng quá nhẹ, dễ chết yếu. Ngoài ra, dinh dưỡng thời kỳ mang thai không tốt, còn có thể sinh ra những hậu quả sau đây :

Quái thai

Có rất nhiều nhân tố đưa đến quái thai, một nguyên nhân trong đó là thiếu dinh dưỡng. Ví dụ, thiếu kẽm có thể làm tổn thương nội tạng và thần kinh trung ương dẫn đến

quái thai; thiếu folacin có thể làm cho hệ thần kinh của thai nhi dị thường; thiếu vitamin A, B, D có thể làm cho xương dị thường.

Ngớ ngẩn

Một số phụ nữ mang thai thời kỳ đầu có phản ứng nghiêm trọng, ăn là nôn, thấy ăn là sợ, cả ngày không ăn uống gì, sinh ra đói. Nếu thời gian đói kéo dài quá 20 giờ, mỡ trong cơ thể phụ nữ có thai bắt đầu phân giải, đồng thời ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của não thai nhi, có thể sinh ra một đứa trẻ ngớ ngẩn. Do đó, bất cứ như thế nào, cũng phải bắt buộc ăn một chút thức ăn, hoặc mời thầy thuốc Đông y cho thang thuốc điều chỉnh khẩu vị.

Trẻ không khỏe mạnh

Người phụ nữ có thai kém dinh dưỡng, cho dù sinh ra một đứa con bình thường về các mặt, nhưng vẫn là một đứa trẻ yếu đuối. Những đứa trẻ đó rất khó nuôi, bệnh tật ốm đau luôn, ngày ngày phải khám bệnh, uống thuốc, trẻ thì đáng thương, người lớn thì buồn bã.

Phụ nữ có thai nên ăn gì?

Tập quán truyền thống cho rằng, phụ nữ có thai ăn thịt gà, ăn trứng mới có dinh dưỡng, kỳ thực không phải như thế. Ăn uống của phụ nữ có thai quyết định ở chỗ có hợp lý và khoa học hay không? Ăn uống điều chỉnh hợp lý, có phân biệt chính phụ, mới là quan trọng.

Ngũ cốc là chính

Ngũ cốc là nguồn chủ yếu cung cấp nhiệt năng cho phụ nữ có thai, phụ nữ có thai mỗi ngày cần ăn trên dưới

400 – 500g mới có thể thoả mãn nhu cầu hoạt động thường ngày và sự trưởng thành của thai nhi. Làm thế nào để biết nhiệt lượng có thích hợp hay không? Cân thể trọng là có thể biết được. Nói chung, khi có thai từ tháng thứ tư đến tháng thứ 9, thể trọng của phụ nữ có thai mỗi tuần tăng không thể ít hơn 0,3kg và nhiều hơn 0,5kg.

Albumin

Chủ yếu có trong thịt, trứng động vật và hải sản. Đây là những thức ăn có nhiều protein. Tốt nhất mỗi ngày có thể ăn 150 – 200g, đặc biệt là nội tạng động vật như gan, tim, dạ dày và sản phẩm từ hải sản càng nên ăn nhiều hơn, chúng là nguồn chủ yếu cung cấp các nguyên tố vi lượng kẽm, iốt, sắt.

Rau quả

Chủ yếu cung cấp vitamin, muối vô cơ và xenlulo. Phụ nữ có thai mỗi ngày nên ăn một hai trái cây tươi và trên dưới 500g rau lá xanh đậm, như vậy, không thể thiếu các loại vitamin A, B, C, E và folacin, sắt và carotene β .

Sữa bò

Sữa là nguồn cung cấp canxi lý tưởng, giá rẻ lại dễ hấp thụ. Người phụ nữ có thai cần lượng canxi gấp 1-2 lần người bình thường. Do đó, mỗi người mỗi ngày cần uống 200 – 300g sữa bò.

Thực đơn ăn uống

Con là “tài sản chung” của vợ chồng, việc ăn uống của người phụ nữ có thai phải do chồng lập kế hoạch và giám sát. Lấy thực đơn dinh dưỡng sau đây làm ví dụ. Người chồng

thông minh sẽ sắp xếp cho vợ ăn ngon, và có bữa ăn “chuyên cho phụ nữ có thai” đủ dinh dưỡng.

Nguyên tắc

(Lượng nhu cầu dinh dưỡng mỗi người mỗi ngày)

Ngũ cốc: 400 – 500g

Trứng: 50g

Thịt, gia cầm, hải sản: 200g

Sữa bò: 300 – 500g

Trái cây: 200g

Rau xanh: 500g

Dầu thực vật: 20 – 40g

Bảng tham khảo thực đơn một tuần cho phụ nữ có thai

<i>Ngày</i>	<i>Sáng</i>	<i>Trưa</i>	<i>Tối</i>
1	Mỳ gà táo đỏ 1 bát, Sữa bò 1 ly.	Cơm 2 bát nhỏ, Cà chua xào trứng 2 thìa lớn, Cá chép rán 2 miếng to.	Cơm một bát nhỏ, Thịt gà xào lạc 2 thìa lớn, Canh rau cải đậu phụ 1 bát.
2	Bánh bao thịt đậu phụ 2 cái. Cháo lạc 1 bát to.	Cơm 2 bát nhỏ. Trứng gà luộc 1 cái. Canh rau câu xương sườn 1 bát.	Cơm 1 bát. Lươn xào bạc hà 2 thìa lớn. Canh cải đậu phụ nấm 1 bát nhỏ.

3	Bánh gatô 2 cái, Sữa bò 1 ly.	Cơm 2 bát nhỏ. Mộc nhĩ xào thịt 2 thìa lớn. Dưa chuột nửa bát.	Cơm 1 bát nhỏ. Thịt xào 10 miếng. Cà xào 2 thìa to.
4	Bánh cải tôm thịt rau cải. 10 cái, Sữa bò 1 ly.	Cơm, 2 bát. Đậu phụ viên, 10 cái, Cá nấu giấm, 4 miếng.	Cơm 1 bát nhỏ. Cá chép chưng 4 miếng. Cà xào, 2 thìa lớn,
5	Trứng gà ốp la, 1 quả, Bánh bao, Sữa bò 1 ly	Cơm 2 bát nhỏ. Rau cần xào thịt, 2 thìa lớn, Cà rốt xào sườn, 2 thìa to.	Cơm 1 bát nhỏ. Gan lợn xào ớt xanh, 2 thìa to, Canh đậu rau, 1 bát nhỏ.
6	Bánh bao không nhân, 1 cái. Trứng vịt muối, 1 quả, Sữa bò 1 ly	Cơm, 2 bát nhỏ Cua xào hẹ, 2 thìa lớn. Canh sườn bí xanh 1 thìa to	Cơm, 1 bát nhỏ Tôm muối, 10 con. Canh thịt băm rau xanh, 1 thìa to.

13. TẠI SAO NGÀY Càng NHIỀU PHỤ NỮ MẬP PHÌ ?

Số phụ nữ mập phì ngày tăng nhanh, đó là biểu hiện của sự hưng vượng phồn vinh. Nguyên nhân gì khiến cho phụ nữ mập phì ngày càng nhiều? Có thể vì :

Tinh thần thoải mái, người mập ra

Sau khi có cái tổ ấm nhỏ của mình, không khác gì con tàu đã ghé vào cảng tránh gió bão an toàn, người phụ nữ không còn phải buồn phiền suy nghĩ về mối tình “chết đi sống lại” kia nữa. Vậy là sống qua những ngày yên tâm, thoải mái, ngọt ngào, ăn ngon ngủ yên, làm sao không làm cho các bà vợ “béo” lên?

Sau khi đẻ, bồi bổ nhiều

Sản phụ sau khi sinh, có 28 ngày sống như “nữ hoàng”, “cơm đưa tận mồm, áo đưa tận tay”, bữa ăn nào cũng cá gà thịt trứng, ăn xong lên giường nằm, ngay việc chải đầu rửa mặt, có khi cũng không tự tay làm. Một lượng nhiệt lượng lớn không có chỗ sử dụng, chỉ còn cách chuyển hoá thành mỡ đưa vào “ngân hàng” cất giữ, trở thành một bà “nhà giàu” mỡ.

“Tiết kiệm”

Làm người vợ người mẹ, vô hình trung trở thành một người có đức tính tốt, biết “tiết kiệm”. Hàng ngày cơm canh ăn dư thừa ra, mấy thứ đó điều mình bỏ tiền ra mua, khó khăn gian khổ mới làm ra được đồng tiền, cho vào tủ lạnh, hâm nóng lại, chẳng có ai ăn, thôi, mình ăn

hết cho dễ dọn bát đĩa, khỏi đau lòng xót ruột. Bà vợ không biết rằng, đồng thời với nghĩa vụ ăn thức ăn thừa, cũng hoàn thành luôn cả nhiệm vụ “tăng sản” mỡ. Cách tiết kiệm như vậy, không có lợi cho sức khỏe chút nào.

Có tiền là có tất cả

Kinh tế là cơ sở của đời sống gia đình, đồng thời cũng là nguyên nhân làm cho người phụ nữ mập phì. Thu nhập sau hôn nhân khẳng định là cao hơn khi còn độc thân, và chi tiêu cho mặc cũng ít hơn lúc còn con gái. Trọng điểm hàng ngày là tìm cách làm sao mua món gì ngon cho chồng con ăn, vậy là càng ăn càng có thể ăn, càng ăn càng muốn ăn, cuối cùng thành một bà béo.

Chân tay ít hoạt động

Cho dù bạn là người phụ nữ chủ gia đình, cho dù bạn có rất nhiều việc nhà, nhưng lượng vận động chung cũng ít hơn thời con gái rất nhiều, nào là đánh bóng, bơi lội, luyện tập thẩm mỹ, aerobic toàn bộ đã vùi trong gia đình. Lao động việc nhà của người hiện đại cũng không còn vất vả như đời cha mẹ trước đây nữa, giặt quần áo, rửa bát thì đã có máy, nấu cơm nấu nước đã có nồi ấm điện, đến cơ quan lên lầu có thang máy, cần tìm người đã có điện thoại, trời mưa có thể dùng máy sấy, trời nóng đã có máy lạnh, sấy tóc, là quần áo trong nhà có đầy đủ Nếu kinh tế bạn dư dật, có thể thuê người giúp việc, lượng vận động của bạn hầu như bằng không, tứ chi bất động, thịt mỡ trong người thoát ra đường nào?

14. BẢNG XẾP HẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN MÁI TÓC

Một mái tóc bóng mượt, dày và đen nhánh, không những phô diễn được vẻ thanh thoát của người phụ nữ, làm cho bạn có được sắc đẹp và sức hấp dẫn, mà còn thể hiện được bạn có một sức khỏe tràn đầy.

Nhưng, cho dù mọi người đều có mái tóc dài, nhưng không phải đều làm cho người ta vừa lòng. Những năm gần đây, tóc giả đang thịnh hành, đã nói lên một vấn đề, đó là người rụng tóc ngày càng nhiều. Nếu bạn quan sát kỹ xung quanh, rất dễ phát hiện ra chỗ nào cũng có người tóc vàng khô và ít tóc, khó tìm được một người có mái tóc dày đen bóng mượt.

Chúng ta sẽ xếp hạng các yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng tóc, sẽ dễ dàng nhận ra khâu quan trọng của vấn đề.

Ăn không tốt

" Sao lại như thế được? Ngày ngày tôi đều ăn thịt, cá, sữa, trứng!" Đúng, nếu nói về nhiệt lượng, thịt cá sữa trứng có thể nói đã đạt tiêu chuẩn ăn uống. Nhưng tóc của chúng ta là gồm acid amin của lưu huỳnh tạo ra. Màu sắc trơn bóng, tuổi thọ của tóc đều dựa vào kẽm, đồng, coban, sắt, chất hắc tố và vitamin E để tồn tại. Nếu ăn uống của bạn không điều hoà, nếu bạn ăn quá ít hoặc hầu như không ăn gan động vật, đường đỏ, mộc nhĩ, hải vị và thực phẩm màu đen, hoặc ăn quá nhiều dầu vàng, sữa bò, thịt muối, gừng, tỏi, dầu chiên rán, ớt, thì có thể làm cho thành phần dinh dưỡng tóc không đủ hoặc hỗn loạn trao đổi chất, khiến cho rụng tóc sớm.

Kinh nguyệt không đều

Nếu kinh nguyệt của bạn không đều, kéo dài, hoặc kinh nguyệt quá nhiều, không dứt, sẽ làm cho bạn bị thiếu máu, tóc mất đẹp. Như vậy, tóc mất đi sự nuôi dưỡng của máu, sinh ra tóc chẻ, khô vàng và rụng tóc. Muốn cho tóc đẹp, bổ huyết là rất quan trọng.

Tính tình bất ổn

Buồn phiền, lo âu, chấn thương tâm lý, dễ làm cho trao đổi chất trong cơ thể thất thường, tế bào tổ chức tóc không được nghỉ ngơi đầy đủ và không có dinh dưỡng đầy đủ, tất nhiên phải chết. Có người trong một đêm đầu tóc hoàn toàn rụng hết, phần nhiều là do tinh thần không ổn định gây ra.

Bảo vệ tóc không hợp lý

Sấy tóc vốn đã có từ lâu, sấy lạnh là một phương pháp sấy khá “an toàn” mới nổi lên những năm gần đây. Nhưng thuốc sấy lạnh vẫn thâm nhập vào bên trong chân tóc, như vậy, làm cho tế bào tổ chức của tóc sinh ra những thay đổi vật lý, hoá học khác nhau tạo thành mineral ammonia quá nhiều, làm đứt tóc, trắng tóc, rụng tóc. Những người một năm sấy tóc quá 2 lần, thường không có tóc đẹp.

Nhuộm tóc cũng là một nguyên nhân làm giảm chất lượng tóc. Căn cứ điều tra đối với 25 người phụ nữ rụng tóc đã phát hiện, họ đều là những người thường xuyên dùng thuốc nhuộm tóc, hai năm sau bắt đầu rụng ở đỉnh đầu.

Chủng loại thuốc nhuộm tóc rất nhiều, tốt xấu lẫn lộn. Có nhiều loại thuốc nhuộm tóc có nhiều chất hoá học và chất kích thích có hại, có nhiều người không hợp, các bà vợ thích chạy theo quảng cáo, hôm nay dùng loại này, ngày mai dùng loại kia, tóc hồng lúc nào không hay biết.

15. UNG THƯ NẢY SINH TỪ ĂN UỐNG

Cho dù ung thư đã lên vị trí thứ ba của nguyên nhân chết vì bệnh, nhưng các chuyên gia vẫn khuyến cáo phụ nữ:

Có 3/4 bệnh ung thư có thể đề phòng, chú ý ăn uống là biện pháp hàng đầu phòng chống ung thư!

Theo đà tăng của tuổi, tỷ lệ phát bệnh ung thư cũng tăng lên. Theo thống kê, một khi người phụ nữ đã bước qua tuổi 32, khả năng mắc bệnh ung thư sẽ nhiều hơn. Những năm gần đây, ung thư tử cung, ung thư cổ tử cung, ung thư vú đã tương đối phổ biến, khiến cho rất nhiều phụ nữ suốt ngày lo sợ, vậy thì nguyên nhân gì đã làm cho những người phụ nữ đang tuổi có sức như vậy phải chết vì bệnh ung thư? Nguyên nhân đưa bệnh ung thư rất phức tạp, hiện nay chưa có một kết luận chính xác, nhưng có một điểm có thể khẳng định, ăn uống có quan hệ khá mật thiết với bệnh ung thư.

Chất phụ gia thực phẩm

Trong thức ăn chúng ta hàng ngày, có rất nhiều chất phụ gia, như chất防腐 mực nát, chất lên màu, chất thêm vị, hương liệu v.v. Cho dù những thứ đó đã cải thiện màu,

hương vị của thức ăn, nhưng thử nghiệm trên động vật và nghiên cứu trên cơ thể người đều phát hiện những chất hoá học này có thể gây ra tế bào đột biến, từ đó phát sinh ra bệnh ung thư. Do đó, khuyến cáo các bà vợ chú ý, khi bạn đi vào siêu thị, đối diện với các thực phẩm nhân tạo xanh xanh đỏ đỏ khiến người ta thèm, đừng quên rằng chúng là bạn đường tốt của bệnh ung thư, cố gắng ăn ít hoặc không ăn. Có bao nhiêu loại thức ăn thiên nhiên ngoài chợ cũng đủ cho gia đình bạn ăn rồi, việc gì phải tìm đến cái lo cái buồn?

Nông dược có trong thực phẩm

Bạn có thể sẽ ngạc nhiên, không phải là người làm ruộng, tìm đâu ra nông dược? Nghĩ kỹ một chút sẽ phát hiện, trên các loại trái cây và rau hàng ngày chúng ta ăn, có rất nhiều loại thuốc trừ sâu và phân bón. Để cho rau quả mùa màng xanh tốt, các nông dân phải chống các loại sâu bọ, không thể không dùng một lượng lớn thuốc trừ sâu và phân bón, thu hoạch xong đưa ra thị trường, vào nhà bạn. Một số nông dược thường dùng như DDVP (dichlorvos), Dipterex, Dimethoate, trong thực nghiệm trên động vật đều có tác dụng gây đột biến tế bào rõ rệt. Do đó, rau quả mua về nhất định phải ngâm rửa sạch môi sử dụng, điều đó không thể lười mà bỏ qua được! Nếu không, ung thư sẽ thừa cơ xâm nhập nhà bạn, bám vào thân thể bạn.

Món ăn xào, rán, om, nướng

Phần lớn thực nghiệm lâm sàng đã chứng minh, thức ăn xào nấu sau khi phân giải còn có 3.4 - benzopyrene,

rất dễ làm cho người ta mắc bệnh ung thư. Khi bạn thưởng thức các món ăn xào rán om nướng thơm ngon, hợp khẩu vị, thì phải cảnh giác, hậu quả sẽ làm hại bạn! Không ăn hoặc ăn ít những loại thức ăn như vậy, là thể hiện tình yêu của bạn đối với chồng, với con, với cha mẹ!

Thức ăn chế biến sẵn

Jambon, lap xường, cá muối, thịt muối, thịt bò khô, dưa muối, dưa dầm chua, đều có lượng nitrite rất cao, sau khi ăn có thể trao đổi chất trong cơ thể hợp thành ammonium nitrite, nó là một chất gây ung thư rất mạnh, đã được giới y học công nhận. Ăn lâu dài, tỷ lệ phát bệnh ung thư cao gấp 6 – 8 lần so với không ăn loại thức ăn này, cho nên các bà vợ không nên ăn nhiều!

Thức ăn thiu, biến chất

Điều kiện kinh tế ngày nay tốt hơn nhiều, nói chung không nên ăn những thức ăn thiu, mốc, biến chất. Nhưng có một số bà vợ lại quá “tiết kiệm”, có một vài món ăn thiu, vứt đi thì tiếc, đành ăn cho hết. Họ không biết thời gian làm chất aflatoxin trong thức ăn thiu trở thành mìn định giờ của bệnh ung thư, đến lúc đó tiêu tốn nhân lực và vật lực còn cao hơn giá trị của một bát cơm rất nhiều.

Thức ăn nhiều mỡ

Thức ăn nhiều mỡ chủ yếu là ở các loại thức ăn thịt và chế phẩm từ sữa. Ăn thức ăn nhiều mỡ lâu ngày, làm cho mỡ trong cơ thể quá nhiều, từ đó kích thích hệ thống bài tiết trong, làm cho chất kích thích bài tiết không cân bằng mà dẫn đến ung thư tuyến sữa. Ở các nước Âu, Mỹ

do ăn thịt quá nhiều, bệnh ung thư tuyến sữa cao hơn hẳn. Qua đó thấy, không nên ăn quá nhiều mỡ, duy trì thể trọng thích đáng cũng là một biện pháp chống ung thư.

Ăn uống phòng ung thư: quan trọng là chọn lựa

Có nhiều loại thức ăn có tác dụng phòng chống ung thư rất rõ, như các loại nấm, mộc nhĩ, rau cần, rau tảo đỏ, rong biển và các loại rau tươi (như rau cần, khổ qua (mướp đắng), rau chân vịt, tỏi, họ v.v...). Một số nguyên tố vi lượng cũng có tác dụng tốt trong phòng chống ung thư. Trong nhóm người ăn các loại thức ăn có nhiều xê-len, tỷ lệ phát bệnh ung thư giảm đi rõ rệt. Thức ăn có nhiều xê-len, chủ yếu là vừng, nấm, tỏi, đại mạch.

Tóm lại, ăn nhiều rau quả, rau biển, kiên trì giảm bớt mỡ, nhiều xenlulo, nhiều vitamin và có đủ khoáng chất, không ăn thức ăn đã biến chất, chế biến muối ướp, thuốc trừ sâu không được làm sạch, chất gia vị nhiều và thức ăn xào rán om, thì bệnh ung thư sẽ không đến gần bạn.

16. NHỮNG THỨC ĂN PHỤ NỮ CÓ THAI KHÔNG NÊN ĂN

Khi bà vợ nói nhỏ với chồng tin mình đã có thai, ngoài vui mừng phấn khởi ra, còn phải làm gì nữa? Điều quan trọng là quy định một thực đơn ăn uống có thể thực hiện được. Người vợ lúc này, không còn là cô gái ngày nào hay ăn vặt nữa, có hay ăn như thế nào, cũng

không nên ăn những thức ăn sau đây, nếu không sẽ ảnh hưởng đến thai nhi.

Long nhãn

Long nhãn có tính đại ôn đại nhiệt, dễ động hỏa khí, dẫn đến máu nóng, có hành vi mù quáng mà sảy thai.

Đậu phụ nhự

Cho dù ăn có ngon như thế nào, nhưng nó là chất cay, hoàn toàn không có lợi cho thai nhi.

Quẩy

Đừng tưởng rằng quẩy ăn với sữa là bữa sáng tốt nhất. Trong quẩy có phèn (có chì), phụ nữ có thai mỗi ngày ăn hai cái quẩy = 3g phèn, loại chất này có thể thông qua nhau thai, tổn thương đến đại não của thai nhi. Chắc là bạn hoàn toàn không muốn sinh ra một đứa con ngớ ngẩn?

Thức ăn muối

Nếu người có thai gặp phản ứng, không thích ăn uống, luôn muốn ăn một chút thức ăn muối. Thông thường là cá muối, thịt muối, jambon, lap xưởng, những thứ này có rất nhiều nitrate, nó có tính chất gây ung thư rất cao, nó có thể thông qua nhau thai ảnh hưởng đến thai nhi, tạo ra sự lãng phí về kinh tế và tinh lực.

Hạt đào

Nếu có thai vào khoảng tháng 5 tháng 6, đúng vào mùa đào tươi bán ra thị trường. Đông y cho rằng, ăn nhiều đào quá dễ phá khí hạ huyết, gây ra sảy thai, thai động không yên.

Cà phê, trà đặc

Thường xuyên uống có thể xuất hiện chứng thiếu vitamin B1. Cà phê và trà đặc có thể làm hưng phấn đại não, làm giảm ngủ cho người phụ nữ có thai, không có lợi cho sự phát triển của thai nhi.

Tỏi, ớt, hồ tiêu

Chúng đều là món ăn có tính nóng, ăn nhiều quá, dễ hao tổn âm huyết, thai nhi thiếu điều kiện sinh tồn cần thiết, khó có thể “an cư lạc nghiệp” trong tử cung.

Sơn trà

Chua ngọt ngon miệng, là vị lý tưởng của phụ nữ có thai. Nhưng sơn trà có tác dụng hoạt huyết hóa u, ăn nhiều quá, có thể làm hưng phấn tử cung, dễ sinh ra sảy thai, đẻ non.

Kiên khem như vậy chỉ mới là cửa ải nhỏ đầu tiên, phía trước còn “nhiều đèo dốc”!

17. TẠI SAO PHỤ NỮ THÍCH ĂN GIẤM ?

Giấm có thể làm tăng nhanh trao đổi chất của da, thu nhỏ lỗ chân lông, cải thiện tính chất da khô, tiêu viêm, sát khuẩn, trừ mụn và tăng trắng cho da, khử nếp nhăn làm da non. Thứ hai, giấm có công năng hoạt huyết, khử u, còn có thể loại trừ ban màu vàng, màu nâu một cách có hiệu quả. Tác dụng làm đẹp của giấm ngày nay đã được công nhận, rất nhiều người đẹp hàng ngày đều dùng giấm để chăm sóc và cải thiện da mặt của mình. Ngoài ra giấm còn

có thể tăng nhu động dạ dày và ruột, bài tiết dư thừa, làm cho phụ nữ duy trì được thân hình khỏe mạnh, thon thả.

* Nếu bạn sớm đi tối về, công việc bận rộn, tinh thần mệt mỏi, có thể cho một ít giấm vào nước nóng ngâm tắm, sau khi tắm nước này lập tức không còn mệt mỏi, sức hấp dẫn tăng lên nhiều lần.

* Dùng hai thìa giấm cho vào một lít nước đun nóng gội đầu, mỗi ngày 1 lần, là một biện pháp khử gàu da đầu có hiệu quả.

* Nếu lỗ chân lông da mặt bạn to thô, da thô, bạn dùng vải thưa (vải màu, băng vải) ngâm giấm xoa nhẹ lên da, làm thường xuyên sẽ khiến cho da bạn trắng trơn hấp dẫn, nộn nà như da trẻ nhỏ.

* Nấu xương cho một thìa nhỏ giấm vào, có thể làm cho canxi trong xương trôi tự do trong canh, ăn nhiều loại canh này có thể phòng được chứng loãng xương.

* Nếu da của bạn khô và chấm đen, có thể dùng trứng gà tươi rửa sạch ngâm vào giấm một tuần, sau đó bỏ vỏ, lại cho vào một ít giấm khuấy đều, mỗi ngày uống một thìa. Vừa có thể giảm huyết áp, vừa có thể làm cho da mặt của bạn trắng hồng, trơn bóng.

* Phụ nữ sau khi sinh da có chấm ban, có thể dùng 300g đậu nành tươi ngâm vào giấm nửa tháng, mỗi ngày ăn mười hạt, cũng có thể làm cho da mặt trắng lại như lúc đầu.

* Nếu bạn phát hiện da mặt của bạn có nhiều mụn, có thể dùng giấm khuấy đều với dưa chuột (dưa leo), cải củ, lá diếp cá, rau diếp, cũng có thể loại bỏ được mụn da mặt.

* Nếu bị hôi nách, bạn có thể dùng vôi bột hoà với

giấm thành dạng hồ đắp vào dưới nách, mỗi ngày hai lần, trước khi đắp lần thứ 2, nên dùng xà phòng thơm rửa sạch rồi lại đắp, hiệu quả rất tốt.

* Nếu bạn không tìm được phương pháp gì để giảm béo phì, có thể mỗi ngày trước khi ăn sáng, uống 2 thìa nhỏ giấm, kiên trì một năm là có hiệu quả.

* Trung y cho rằng, giấm có vị chua ngọt, vào gan là nơi kinh huyết hoá sinh. Do đó, những phụ nữ buồn phiền cau có trước khi có kinh, hai vú căng đau và kinh nguyệt không đều, hàng ngày đều có thể cho vào thức ăn một ít giấm, như mỳ cay chua, thịt chua ngọt ... đều có công hiệu làm nhu gan hoãn cấp. Do đó, giấm thường được dùng làm thuốc dẫn kinh.

* Cho một ít giấm vào rau diếp, bắp cải, khoai tây, khổ qua (mướp đắng) trộn đều, không những có vị ngon, mà còn có tác dụng làm đẹp da, dưỡng da, không kém gì các loại thảo dược khác.

* Khi trên mặt hoặc trên cơ thể không may bị thương tích để lại sẹo, có thể dùng giấm với bột tam thất đắp bên ngoài hoặc uống, lâu ngày vết sẹo mềm ra, tiêu mất.

* Các bà vợ hàng ngày làm việc nhà, do ngày ngày tiếp xúc với bột giặt, nước tẩy rửa, xà phòng, tính kiềm mạnh của chúng có thể làm cho đôi tay của bạn xù xì hoặc nứt nẻ. Vì vậy hàng ngày khi rửa mặt cho mấy thìa giấm ngâm 2 tay, có thể làm cho da trung tính và trả lại cho bạn đôi bàn tay nõn nà.

* Bị bỏng nước lửa, dùng giấm và cồn ngâm 6 - 7 giờ, có thể chỉ đau tiêu sưng, phòng nổi phỏng, sau khi

khỏi không để lại dấu vết gì.

* Trên mặt có nhiều mụn nhọt và mụn ngầm dưới da, có thể dùng rau đắng tươi nấu nát, cho thêm giấm và đường để ăn.

* Phụ nữ bị hôi miệng, có thể cho mấy giọt giấm vào chè xanh, mỗi ngày uống một lần, sẽ có hiệu quả tốt.

Tại sao giấm có tác dụng làm đẹp? Thành phần chủ yếu của giấm là acid axetic, nó có tác dụng diệt khuẩn rất mạnh, có tác dụng bảo vệ rất tốt cho da đầu và tóc. Ngoài ra, giấm còn có rất nhiều canxi, acid amin, vitamin B, đường, glixerin, hợp chất aldehyde và muối, những thành phần này rất tốt cho da.

Giấm là một loại gia vị rất phổ biến và rẻ, hầu như mọi nhà đều có, phụ nữ muốn giữ mãi sắc đẹp, nên ăn giấm hàng ngày!

18. MÓN ĂN NƯỚNG LÀM HẠI SẮC ĐẸP

Phụ nữ thích ăn vặt. Ngày nay có đủ các loại món ăn thui nướng, phở to hẻm nhỏ, đâu đâu cũng thấy hàng quán đầy ắp thức ăn thui nướng, nó đã cấu thành một cảnh tượng mới của thành thị. Nhất là buổi tối sau khi thành phố đã lên đèn, các bà các cô nhóm hai nhóm ba dắt nhau đi thưởng thức hương vị các món ăn thui nướng.

Nhưng, không thể không khuyến cáo các bạn nữ thích ăn món thui nướng: "Thui nướng" có hại không nhỏ!

"Mụn nhọt" làm bạn chóng già

Tại sao mụn nhọt trên da mặt của một số phụ nữ

không chữa khỏi, mà lại có xu hướng sóng sau đuổi sóng trước? Xét đến cùng, đều do ăn uống không hợp lý mà ra. Thường xuyên ăn các loại thức ăn đắng cay, thui nướng, một mặt có thể làm dạ dày và ruột của bạn nóng, khí huyết ngưng tụ ở da mà sinh ra mụn nhọt, một mặt có thể làm cho bạn đại tiện khô cứng, chất độc trong cơ thể không bài tiết ra được xông lên da mặt. Bộ mặt là cái gương phản ánh bên trong cơ thể chúng ta. Cho dù ngày nào bạn cũng uống thuốc, mụn trên mặt cũng không mất, nếu mụn nặng còn vĩnh viễn để lại vết tích trên mặt, thậm chí làm cho mặt bạn xấu xí.

Ung thư vâ quanh bạn

Nhiều thực nghiệm khoa học đã chứng minh, ung thư lưỡi, ung thư thực dạ dày, ung thư mũi họng đều có quan hệ trực tiếp với kích thích mạn tính của ăn uống. Acid nitrous cổ tính ung thư mạnh, gây ung thư rộng, nó có hàm lượng rất cao trong chế phẩm nướng, đặc biệt là trong dầu thực vật của thức ăn rán xào đi xào lại. Có thể qua mấy năm, khi bác sỹ đưa kết quả xét nghiệm cho bạn, bạn mới thấy hoảng hốt, nhưng lúc này đã muộn.

Viêm họng mạn tính

Người viêm họng mạn tính ngày càng nhiều, họ thường xuyên đến khám ở các bác sỹ, nào tiêm thuốc, nào uống thuốc, nhưng viêm họng vẫn không chữa khỏi, nguyên nhân chủ yếu là họ ăn uống ngày càng “ngon”. Thức ăn thui nướng rán mới ra lò, thông qua phần họng đi vào dạ dày, tạo ra cơ hội lớn cho vi khuẩn sinh sôi ở vòm họng. Nhìn từ góc độ Trung y, chúng thuộc loại thức ăn có tính nhiệt, dễ trợ hỏa

thương âm, sinh ra viêm họng. Những người sống ở nông thôn, tỷ lệ mắc bệnh viêm họng rất ít, bạn có hiểu tại sao không?

19. TẮM BỔ PHẢI ĐÚNG CÁCH

Người phụ nữ đến một tuổi nhất định, thường thích “bồi bổ sức khỏe”, ông chồng bôn ba hết chân trời góc biển bốn phương, cũng muốn bày tỏ tấm lòng yêu thương vợ, thường mua về các chất bổ dưỡng để “tắm bổ” cho vợ. Vậy là nhà buôn nắm lấy điểm yếu tâm lý này, tìm mọi cách sản xuất thuốc bổ tung ra thị trường, thị trường chất bổ phong phú chưa từng có. Trước thế công mạnh mẽ của các kiểu quảng cáo, các bà vợ không tiếc đồng tiền phải vất vả làm việc ngày đêm mới có nhét vào túi của các nhà buôn thuốc bổ, họ tình nguyện và không hề oán hận! Không biết được chất bổ mình ăn có thành phần gì, công dụng cụ thể ra sao, càng không biết thể chất của mình ra sao, cứ tùy tiện uống thuốc bổ, lạm dụng chất bổ, kết quả bạn không những không khỏe ra, ngược lại càng yếu hơn, lửa đổ thêm dầu, không có bệnh lại sinh bệnh, có bệnh lại càng bệnh thêm! Cần biết rằng, cơ thể người lúc khỏe mạnh là đang trong trạng thái cân bằng âm dương, nếu bạn ấn vào một đầu cân đang cân bằng, có phải là cái cân bị nghiêng không?

Không có bệnh không nên tắm bổ

Không nên thấy người khác tắm bổ mà sinh tâm lý “làm theo”, hoặc do cuộc sống giàu có dư dật mà thích

dùng thuốc bổ. Làm như vậy vừa hại mình vừa tốn tiền vô ích, làm cho “tiền mất tật mang”. Như có bà sức khỏe đang bình thường, cố tìm mua cho được nhưng về để tắm bổ, kết quả là cho máu nóng, kinh nguyệt ra nhiều dẫn đến băng huyết, há chẳng phải tiêu tiền tìm lấy tội đó sao?

Phân biệt thể chất để tắm bổ

Quan điểm biện chứng của Trung y là phải phân tích tình hình cụ thể, làm rõ khí huyết âm dương rồi mới tắm bổ. Nếu động một tý là ra mồ hôi, sức yếu, ăn ít không buồn nói, sắc mặt trắng nhợt, kinh nguyệt màu nhạt, trước kỳ, liên miên không dứt, thường xuyên cảm, tức là khí hư, khi tắm bổ có thể chọn loại thuốc nhân sâm, đảng sâm, táo, sen, hoàng kỳ, bạch truật; nếu mặt trắng nhợt, môi màu nhạt, đau đầu chóng mặt, tim đập nhanh ít ngủ, quá gù nhiều mộng, tóc rụng, kinh nguyệt ít, màu nhạt và chậm về sau, da mặt có ban màu, tức là thể chất hư trệ, có thể dùng thực địa, a giao, nữ trình tử, đương quy, long nhãn để tắm bổ; nếu ngũ tạng phiền nhiệt, đêm nằm không yên, ra mồ hôi trộm, nóng, đau răng, đại tiện bón cục cứng, đầu gối đau, chóng mặt mắt hoa, đau gót chân, khô mồm họng rát, tính dục phát triển quá mức bình thường, kinh nguyệt sớm, lượng nhiều màu đỏ, mặt nổi mụn, tức là thể chất âm hư hỏa vượng, có thể dùng quả kỷ, ngân nhĩ, yến sào, rùa, để tắm bổ; nếu bà vợ tay chân lạnh, thích ấm sợ lạnh, ăn ít đi ngoài loãng, tiểu tiện lâu, tính dục giảm, tai ù đau lưng, kinh nguyệt chậm, bụng dưới lạnh đau, xông nóng thấy dễ chịu, tức là thể chất âm hư hỏa suy, có thể uống nhung, đông trùng hạ thảo, hải mã,

thịt chó, ba kích. Do đó, trước khi tắm bổ, trước hết cần phải xem xét kỹ, rồi mới tiến hành.

Không nên uống nhiều thuốc bổ

Nếu tin rằng “uống nhiều thuốc bổ, có bệnh trị bệnh, vô bệnh cường thân” thì vô cùng sai lầm, cho dù là có bệnh, cũng nên uống thuốc bổ đến lúc hết bệnh thì thôi, không nên uống kéo dài mà đi theo hướng ngược lại. Ví dụ một bà vợ có chứng dương hư, nếu trường kỳ uống thuốc ôn dương khử hàn, thì tuy khỏi dương hư nhưng vì thuốc nóng táo hỏa tổn thương đến âm, lại trở thành chứng âm hư.

Không nên lấy thuốc thay cơm

Có bà mắc bệnh mạn tính, thường coi trọng thuốc mà không nghĩ đến ăn, suốt ngày ôm lấy chai thuốc, uống thuốc nhiều hơn ăn cơm. Thực ra, rau quả, cá thịt trứng hàng ngày chúng ta dùng, nhiều loại đều là thuốc, có tác dụng chữa bệnh, việc gì phải lấy uống thuốc bổ làm đầu?

Không nên rập khuôn

Các bà thường dễ tin vào “thuyết phục người khác bằng cảnh ngộ của chính mình” mà mù quáng làm theo. Ví dụ có uống một loại thuốc bổ nào đó thấy tinh lực dồi dào, dung nhan đẹp ra, các bà khác cũng ào ào làm theo. Mười ngón tay còn có ngón dài ngón ngắn, làm sao có thể có được vạn linh đơn chữa được bách bệnh? Nếu không thì còn cần gì lương y, bác sĩ và bệnh viện nữa? Bạn cần nhớ rằng uống thuốc bổ không phải là việc có hại, nhưng không nên uống thuốc bổ lung tung!

II. CÔNG VIỆC CỦA NGƯỜI NỘI TRỢ

20 MÓN ĂN CHÍNH LÀM TỪ NGŨ CỐC

Trong lịch sử lâu dài của loài người, phần lớn thời gian là ở trạng thái sinh hoạt nguyên thủy. Do đó, mô thức cơ bản về ăn uống của loài người thích nghi với hoàn cảnh dinh dưỡng thức ăn thiên nhiên, ăn nhiều loại thực vật hoang dã, ăn tạp. Từ đó đã tạo thành kết cấu dinh dưỡng lấy loại ngũ cốc làm nguồn thức ăn chính. Nhưng sau khi loài người bước vào xã hội văn minh, trong một thời gian ngắn đã thay đổi kết cấu dinh dưỡng của hàng trăm vạn năm, khiến cho thức ăn ngũ cốc xuống vị trí thứ yếu. Theo một báo cáo cho thấy: Ngũ cốc đối với người thành phố hiện đại chỉ chiếm trên dưới 10% toàn bộ thức ăn còn phần lớn là các loại thịt (thui, nướng, xào, rán...). Đó là một cách ăn uống không hợp lý. Tiếp tục như vậy, tỷ lệ phát bệnh do dinh dưỡng của loài người sẽ tăng lên nhanh chóng. Các chuyên gia khuyến cáo: Cải thiện dinh dưỡng là một biện pháp quan trọng để giảm bệnh tật nan y.

BÁNH CUỐN RÁN

Nguyên liệu:

Bánh tráng 20 miếng. Gạo nếp 50g. Bột đậu 50g.
Jambon 50g. Bột lạc 30g. Đường trắng 30g.

Cách làm:

- Cho bột nếp vào nồi, cho lượng nước vừa khuấy đều, đun chín tới, nhân lúc đang nóng cho bột đậu, jambon và lạc, đường trắng vào, dùng đũa khuấy đều thành bánh.
- Đặt bánh tráng lên bàn, cho lượng vừa bánh trên đây vào, cuốn thành dạng bánh cuốn, lấy nước khép kín miệng bánh cuốn lại.
- Cho bánh đã cuốn vào chảo dầu, đun sôi lửa nhỏ rán vàng, đưa ra bày vào đĩa.

Công dụng:

Ôn trung, ích khí, kiện tỳ, chỉ tả.

CUỐN RAU HẸ

Nguyên liệu:

Bánh tráng 20 cái. Rau hẹ 300g. Giá đậu xanh 200g.
Thịt lợn ba chỉ xay nhỏ 200g. Lượng vừa muối, hồ tiêu.

Cách làm:

- Hẹ rửa sạch cắt đoạn nhỏ, cho chung với giá đậu

xanh vào nồi xào chín, cho vào bát, sau đó cho thịt xay đã xào chín vào bát, cho thêm ít bột (bột năng, bột bắp), muối, trộn đều làm nhân.

- Đặt bánh tráng lên bàn, cho vào một lượng vừa nhân, cuộn thành dạng bánh cuốn, dùng nước dán kín miệng bánh tráng lại.

- Cho bánh cuốn vào chảo dầu rán vàng là được.

Công dụng:

Ôn thận, trợ dương, thông tiện, hành ứ.

BÁNH NẾP LẠP XƯƠNG

Nguyên liệu:

Gạo nếp 1000g. Jambon 300g. Lạp xưởng 200g. Một ít lá giông (lá chuối).

Cách làm:

- Gạo nếp vo sạch, ngâm vào nước 4 giờ, vớt ra để ráo. Lạp xưởng thái nhỏ trộn đều.
- Lá giông cho vào nồi nước sôi đun 20 phút, lấy ra ngâm vào nước trong.
- Lấy 3 – 4 lá giông trải ra, cho lượng vừa gạo nếp, jambon, lạp xưởng vào gói chặt, lấy dây buộc lại, hình dạng tùy ý, bỏ vào nồi đất, cho ngập nước, nấu 2 – 4 giờ. Lấy ra, chấm đường ăn.

Công dụng:

Kiến tỳ, ích khí.

BÁNH NẾP

Nguyên liệu:

Bột mỳ 300g. Gạo nếp 500g. Thịt 200g. Hành, gừng, muối, tương, dầu vừng lượng vừa phải.

Cách làm:

- Gạo nếp nấu chín (hơi cứng), cho thịt đã xào chín, gừng, hành thái nhỏ và muối, tương, dầu vừng, làm thành bánh nếp.
- Lấy nước sôi cho vào bột mỳ khuấy đều, dàn đều thành miếng tròn, lấy bánh nếp (lượng vừa) cho vào, sau đó bao tròn lại thành hình quả lựu (miệng phía trên hơi mở), cho vào lồng hấp 20 phút là được.

Công dụng:

Ấm dạ dày, bổ hư, hòa lý, chỉ đau.

KHOAI TÂY VIÊN

Nguyên liệu:

Khoai tây 500g. Thịt lợn thăn 150g. Trứng gà 2 quả. Muối, hành, gừng, lượng vừa bột mỳ khô.

Cách làm:

- Khoai tây gọt vỏ, cắt thành miếng nhỏ (càng nhỏ càng tốt), cho hành thái nhỏ, bột gừng, đập trứng gà vào, cho muối, lượng vừa bột mỳ khô, khuấy đều thành

dạng hình viên bi tròn.

- Cho viên khoai tây vào nồi sao vàng là được.

Công dụng:

Hoà vị, thông tiện, kiện vị, dưỡng tì.

MÌ TRỨNG MUỐI

Nguyên liệu:

Trứng muối 2 – 3 quả. Thịt gà khô 100g. Dưa chuột, rau diếp, tương, dầu vừng lượng vừa phải. Mì khô 300g.

Cách làm:

- Cho thịt gà khô vào nồi nước nấu chín, lấy tay xé thịt ra. Trứng muối cắt thành miếng nhỏ cho vào nồi dầu xào qua, lấy ra cho vào đĩa.
- Mì khô nấu chín cho vào bát, cho trứng muối, thịt gà, dầu vừng, dưa chuột, rau diếp, rắc thêm muối.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, chữa mụn, trừ phù thũng.

MÌ TAM SẮC

Nguyên liệu:

Bột mì 500g. Một ít muối: natri cacbonat (thuốc muối). Rau cải, dưa chuột, cà chua một lượng vừa phải.

Cách làm:

- Trộn đều mì với một ít muối và thuốc muối, cho nước ấm hoà thành bột dẻo, làm thành từng miếng mì hơi dày, cắt thành hình thoi, bỏ vào nước sôi nấu một lúc.
- Thái dưa chuột thành miếng, rau cải thái sợi, cà chua cắt miếng, thêm muối, bỏ vào nồi nấu vài phút là được.

Công dụng:

Dưỡng nhan sắc trừ mụn, nhuận da, nhẹ người

MÌ THỊT

Nguyên liệu:

Bột mì 500g. Một ít muối. Thịt nạc chín 100g. Hành tươi 100g.

Cách làm:

- Cho một ít muối vào bột mì, cho nước sôi hoà đều thành bột dẻo, cắt thành miếng dài bằng ngón tay, bỏ vào nước sôi nấu chín.
- Vớt mì ra cho vào bát, trên cho thịt nạc chín đã cắt thành miếng, hành (thái nhỏ) chan nước luộc thịt vào, cho muối vừa ăn.

Công dụng:

Ôn trung, ấm tỳ, ích khí, hoà trung.

MÌ KHAI VỊ CHUA CAY

Nguyên liệu:

Sợi mì tươi 200g. Tương ớt 50g. Thịt lợn ba chỉ xay 100g. Một ít giấm, hành, muối, tương.

Cách làm:

- Đun nóng dầu, cho thịt xay vào xào chín, sau cho tương ớt, muối, một ít nước, xào khoảng 5 phút.

- Cho nước vào nồi đun sôi, bỏ sợi mì vào nấu chín vớt ra, chan nước thịt vào bát mì, rắc hành, muối, nước tương, giấm với hai thìa to thịt là được.

Công dụng:

Thơm cay, khai vị, ra mồ hôi, trừ thấp.

MÌ TẢO ĐỎ

Nguyên liệu:

Bột mì 300g. Trứng gà 2 quả. Tảo đỏ 20g. Rau mùi 50g. Một lượng vừa canh thịt, muối.

Cách làm:

- Cho nước ấm, muối, trứng gà (1 quả) vào bột mì hòa thành hồ đặc, cán mỏng, cắt thành sợi nhỏ dài.

- Nước thịt nấu sôi, cho tảo đỏ vào, đập vào một quả trứng gà, cho thêm muối, gia vị, dùng đũa vừa khuấy vừa nấu cho đến chín.

- Sợi mỳ cho vào nước sôi nấu chín, cho canh tỏi đỏ vào, rắc rau mùi vào là được.

MÌ TỎI

Nguyên liệu:

Mì sợi 200g. Tương ngọt 50g. Thịt ba chỉ xay 100g. Tương ớt đỏ 50g. Tỏi 2 nhánh. Một lượng vừa dầu vừng, hành, dưa muối, tương.

Cách làm:

- Cho chung thịt ba chỉ xay, tương ớt đỏ và tương ngọt vào nồi dầu, nêm muối, xào 10 phút, sau đó cho lên đĩa.
- Mì sợi bỏ vào nước sôi luộc chín, cho thịt, tương, dầu vừng, rắc tỏi, hành, dưa băm nát, khuấy đều là được.

Công dụng:

Ôn vị, tán hàn, trừ thấp, khai vị.

MÌ LƯƠN

Nguyên liệu:

Mì sợi tươi 200g. Lươn 300g. Hẹ 100g. Lượng vừa tương, đường trắng, hành gừng, bột hồ tiêu, dầu vừng, tương ớt đỏ.

Cách làm:

- Lươn bỏ xương cắt nhỏ, cho vào chảo dầu, cho gừng, hành và muối xào chín. Hẹ thái ra cho vào nước sôi nhúng chín.
- Mì sợi bỏ vào nước sôi nấu chín, vớt ra cho vào bát. Cho lươn, hẹ, tương, đường trắng, dầu vừng, tương ớt đỏ và, bột hồ tiêu, khuấy đều là được.

Công dụng:

Bổ huyết, ích khí, ôn trung, tán hàn.

MÌ THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò 500g. Mỳ sợi tươi 300g. Một lượng vừa tỏi hồ tiêu, đường đỏ, hồi hương, tương, muối. Một ít hành.

Cách làm:

- Thịt bò cắt thành miếng nhỏ. Đun nóng dầu, cho đường đỏ xào tan, cho thịt bò và một ít tỏi, hồ tiêu, hồi hương xào cho đến lúc thịt bò khô, cho lượng nước vừa, một ít tương, muối, nấu 6 – 8 giờ.
- Cho mỳ sợi vào nước sôi nấu chín, cho thịt bò vào, rắc thêm hành là được.

Công dụng:

Ôn thận, trợ dương, hành khí, chỉ đau.

MỠN THẮN TÔM THỊT

Nguyên liệu:

Vỏ mỗn thắn 200g. Thịt tôm 50g. Thịt ba chỉ xay 50g.

Cách làm:

- Thịt tôm băm nhỏ cùng với thịt xay cho vào bát, cho muối trộn thành nhân bánh.
- Lấy mỗn thắn gói bánh lại, cho vào nước sôi nấu chín, cho nước thịt vào, cho thêm muối và gia vị là được.

Công dụng:

Ôn thận, tráng dương, kiện tỳ, ích khí.

BÁNH CẢO BẠCH NGỌC

Nguyên liệu:

Bột mì 300g. Đậu phụ 200g. Hẹ 200g. Lượng vừa muối, dầu vừng.

Cách làm:

- Đậu phụ cắt thành miếng nhỏ dài, cho vào chảo dầu rán nhẹ, vớt ra cho vào bát, cho mắm hẹ, dầu vừng, gia vị khuấy thành nhân bánh.
- Bột mì cho nước ấm hoà dẻo, ngắt thành viên, ép dẹp, cho nhân vào gói thành dạng bánh cảo. Sau đó,

cho vào lò hấp 15 phút là được.

Công dụng:

Làm cho da trắng nõn nà, trừ nếp nhăn, thông tiện.

VIÊN BỘT NẾP RÁN

Nguyên liệu:

Bột nếp 300g. Bột đậu 100g. Vừng đen 30g.

Cách làm:

- Bột nếp cho nước sôi để ấm hoà thành bột dẻo, vo tròn, ép dẹt ra, cho lượng bột đậu vừa phải vào, sau vo tròn lại.
- Cho viên bột nếp cho vào nước sôi đun chín, nhân lúc nóng rắc vừng đen lên, cho vào đĩa hong khô.
- Cho viên bột vào nồi dầu rán vàng là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết bổ máu, đen tóc.

BÁNH CỎ GIẢM BÉO

Nguyên liệu:

Bột mì 300g. Thịt ba chỉ xay 200g. Cải củ trắng to 500g. Một lượng vừa bột vừng, gia vị.

Cách làm:

- Củ cải gọt vỏ cắt thành sợi, băm nhỏ, cho ít muối dầm một lúc, vắt bỏ nước, trộn đều với thịt ba chỉ xay, muối, bột vừng, làm thành nhân.
- Bột mì cho nước hoà dẻo, vắt thành viên tròn, ép dẹp, cho lượng vừa nhân, bao thành dạng bánh cảo, xếp vào vỉ, hấp 20 phút là được.

Công dụng:

Khử mỡ giảm béo, hành khí, thông ứ đọng.

CƠM NGÔ ĐẬU**Nguyên liệu:**

Gạo 200g. Ngô tươi 100g. Đậu xanh non tươi 100g.
Jambon 100g. Lượng vừa muối, dầu.

Cách làm:

- Lấy một cái nồi đất cho gạo, ngô, đậu xanh non, nước, muối, dầu, đậy nắp lại, om chín.

Công dụng:

Ích khí, dưỡng vị, thông tiện, chống phù thũng.

CƠM KHOAI CÀRI**Nguyên liệu:**

Gạo tẻ 100g. Gạo nếp 100g. Lạp xường, jambon 2

cái. Khoai tây 200g. Lượng vừa muối, một ít bột càri.

Cách làm:

Cho gạo tẻ, gạo nếp vào trong nồi đất, cắt nhỏ lap xưởng, jambon, khoai tây bỏ vào nồi, rắc vào một ít bột càri, muối, nấu chín là được.

Công dụng:

Ôn vị, kiện tỳ, ích khí.

CƠM XỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g. Gạo tẻ 100g. Cà chua 200g. Trứng gà 2 quả. Đậu Hà Lan tươi 100g. Một ít muối.

Cách làm:

Gạo nếp, gạo tẻ nấu chín thành cơm. Cho dầu vào chảo, đập trứng gà vào, cho đậu Hà Lan, thêm nước đun một lúc, đổ cơm đã nấu chín vào, nêm muối, cho nước cà chua (bỏ vỏ).

Công dụng:

Khử ban, bảo vệ nhan sắc, dưỡng âm, tiết nước bọt.

50 MÓN ĂN NGÀY THƯỜNG

Đa dạng hoá ăn uống là chủ trương mà các nhà dinh dưỡng học luôn luôn đề cao. Nhưng đứng trước siêu thị thực phẩm, người ta hoa mắt, không biết mua thứ gì, lại càng không biết mua về chế biến như thế nào. Kỳ thực, cũng không cần phải đau đầu nhiều. Tuy rằng bạn không phải là người đầu bếp, cũng không phải là nhà dinh dưỡng, nhưng chỉ cần bạn bỏ ra một chút thời gian là có thể học được nhiều điều trong các món ăn sau đây, hơn nữa bạn biết công dụng của từng món ăn, có thể đi mua thức ăn một cách có chọn lựa, có mục đích là bồi dưỡng sức khỏe cho bạn và gia đình bạn.

ĐẬU PHỤ VÙNG

Nguyên liệu:

Đậu phụ 300g. Vùng trắng 20g. Một lượng vừa ớt bột, đường trắng, muối.

Cách làm:

- Đậu phụ cắt sợi cho vào nước sôi nấu một lúc vớt ra, cho vào bát, rắc bột ớt và vùng lên.
- Cho dầu vào nồi đất, dầu vừa nóng, bỏ đậu phụ

vào, cho muối, đường trắng, đảo nhanh đều là được.

Công dụng:

Khai vị, khử thấp, bổ não, ích trí.

TRỘN TAM SẮC

Nguyên liệu:

Củ cải trắng 300g. Rau diếp 200g. Cà rốt 100g. Cà chua 1 quả. Một lượng vừa muối, dầu vừng, đường trắng, giấm.

Cách làm:

- Củ cải, rau diếp và cà rốt gọt vỏ thái thành sợi cho vào trong đĩa, cà chua bỏ vỏ và hạt, thái miếng cho vào đĩa.
- Cho muối, dầu vừng, đường trắng, giấm trộn đều là được.

Công dụng:

Giữ nhan sắc, tăng trắng da, dưỡng âm, tiết nước bọt.

GÀ XÉ TRỘN MỘC NHĨ (NẤM MÈO)

Nguyên liệu:

Gà luộc chín xé thành sợi 50g. Mộc nhĩ trắng 100g. Mộc nhĩ đen 100g. Một lượng vừa rau thơm, đường trắng, giấm, muối, tương ớt đỏ.

Cách làm:

- Mộc nhĩ đen, trắng cho vào nước ngâm 2 giờ, rửa sạch, bỏ gốc, cho vào nồi nước luộc 5 phút vớt ra, để khô nước, xếp lên đĩa, xếp lá rau thơm và sợi thịt gà xé.
- Cho tương ớt, xì dầu, giấm vào thịt gà, rắc đường, muối, trộn đều là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết, nhuận âm, đen râu tóc.

ĐẬU PHỤ OM TƯƠNG

Nguyên liệu:

Đậu phụ 300g. Lá rau thơm (rau mùi). Tương, hồi hương, đường trắng, tương ớt đỏ, bột tiêu, tỏi giã nhỏ.

Cách làm:

- Đậu phụ cắt thành miếng dài 6 x 3 cm, cho vào nồi dầu rán cho đến vàng. Bỏ đậu vào nồi, cho tương hồi hương, đường trắng, nấu nửa giờ vớt ra.
- Cắt đậu phụ thành miếng dài mỏng, cho tương ớt, bột tiêu, tỏi, lá rau mùi, trộn đều là được.

Công dụng:

Lý khí, khai vị, hoá thấp, ôn kinh.

CÀ ỚT NƯỚNG

Nguyên liệu:

Ớt đèn lồng đỏ 10 quả. Cà 4 quả. Lạc rang 50g. Một lượng vừa tỏi tương, giấm, dầu vừng.

Cách làm:

- Ớt đèn lồng và cà cho vào ngọn lửa nhỏ đốt cho đến khi hơi đen, cho vào nước bóc vỏ, dùng tay xé thành sợi, cho lên đĩa.
- Cho lạc rang, tỏi giã nhỏ, đường trắng, giấm, tương trộn đều là được.

Công dụng:

Hoạt huyết, khử u, thông lạc, chỉ đau.

SỮA TRỘN RONG BIỂN

Nguyên liệu:

Vỏ sứa 200g. Rong biển 200g. Lá rau mùi 100g. Hẹ 50g. Một lượng vừa tương ớt đỏ, giấm, đường trắng.

Cách làm:

- Vỏ sứa, rau câu, hẹ (cắt nhỏ) cùng cho vào nước sôi một lúc, vớt ra bỏ nước, cho rau mùi vào.
- Rưới tương ớt, giấm, rắc muối, đường trộn đều là được.

Công dụng:

Khử ban, thông tiện.

KHOAI LANG CHIÊN

Nguyên liệu:

Khoai lang 300g. Một lượng vừa hồ tiêu, bột hoa tiêu, muối, hành.

Cách làm:

Khoai lang gọt vỏ cắt thành sợi cho vào nồi dầu, cho muối, hạt tiêu xào chín 70%, dùng thìa ép khoai thành dạng bánh mỏng, đun lửa nhỏ 2 phút, lật lại mặt khác đun 3 phút, rắc hành vào là được.

Công dụng:

Thông tiện, tiêu sưng, ích vị, dưỡng tỳ.

ĐẬU PHỤ XÀO HẸ

Nguyên liệu:

Đậu phụ 100g. Rau hẹ mầm vàng 100g. Thịt lợn miếng 50g. Lượng vừa bột, muối, gia vị.

Cách làm:

Đậu phụ cho vào nước ngâm 2 giờ vớt ra, cắt thành miếng dài. Thịt miếng tẩm bột cho vào chảo dầu xào chín, cho đậu phụ và rau hẹ mầm vàng (cắt đoạn), thêm muối, gia vị là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, thông tiện, khử nếp nhăn, phòng suy lão.

CỦ SEN RÁN

Nguyên liệu:

Củ sen tươi 300g. Trứng gà 2 quả. Thịt lợn xay 100g.
Bột 50g. Một ít muối.

Cách làm:

Củ sen cắt thành miếng dày 1 cm, giữa 2 miếng kẹp một ít thịt xay. Đập trứng vào cái bát khác, cho bột, muối vào trộn đều, lấy củ sen phết trứng gà vào hai bên, sau cho vào nồi dầu rán vàng là được.

Công dụng:

Dưỡng vị, tiết nước bọt, nhuận âm, dưỡng nhan sắc.

LẠC VIÊN CHIÊN

Nguyên liệu:

Lạc hạt 200g. Trứng gà một quả. Bột mỳ 60g.
Đường trắng 50g.

Cách làm:

Đập trứng gà vào trong bát, cho bột mỳ và một ít nước khuấy thành hồ. Rửa sạch hạt lạc cho vào bột hồ, cho đường trắng khuấy đều, dùng đũa gấp hạt lạc cho vào chảo dầu, chiên thành màu hổ phách là được.

Công dụng:

Ích khí, bổ hư, bổ huyết, khai vị.

TRỨNG CUỐN TÔM THỊT

Nguyên liệu:

Thịt ba chỉ 200g. Tôm tươi lột vỏ 100g. Tảo đỏ 2 miếng. Trứng gà 3 cái. Bột, muối, bột hồ tiêu, gia vị.

Cách làm:

- Băm thịt ba chỉ và tôm để riêng ra hai bát, nêm muối, hồ tiêu.
- Đập trứng gà vào một bát khác, cho nước, bột, muối vào đánh đều, chia làm 2, cho vào chảo tráng thành 2 miếng, lấy ra trải trên bàn, lần lượt phết lên một lớp thịt băm mỏng, một lớp tôm, một lớp tảo đỏ, cầm hai bên cuốn lại thành bánh cuốn, dùng hồ trứng gà dán miệng lại, cho vào đĩa, đưa vào nồi hấp 1 giờ, lấy ra để nguội, cắt thành miếng là được.

Công dụng:

Làm trắng da, đẹp da, ôn trung, tán u.

CÀ KẸP THỊT

Nguyên liệu:

Cà 2 quả. Thịt ba chỉ xay 100g. Bột. Trứng gà 2 quả. Một ít muối, bột gừng, hành.

Cách làm:

Trứng gà đánh vào bát, cho bột, muối khuấy đều, cà cắt thành miếng tròn dày 0.5cm. Cho muối, hành,

gừng vào thịt băm, lấy 2 miếng cà kẹp giữa một lớp thịt, lại phết vào hồ trứng gà, cho vào chảo dầu rán vàng là được.

Công dụng:

Hoạt huyết, khử u, thông kinh, chỉ đau.

LÒNG GÀ XÀO

Nguyên liệu:

Gan gà 100g. Tim gà 50g. Mề gà 100g. Ruột gà 100g. Một ít muối, ớt khô, tỏi giã, gừng giã và hành thái.

Cách làm:

Thái tim, gan, ruột, mề gà thành miếng mỏng. Đun nóng dầu, cho ớt, gừng, tỏi vào, cho lòng gà xào chín là được.

Công dụng:

Bổ khí, sinh huyết, ích trường, kiện vị.

DẠ DÀY LỢN NHỒI NẾP HẸM

Nguyên liệu:

Dạ dày lợn 1 cái. Bì lợn 300g. Gạo nếp 200g. Một lượng vừa hồi hương, muối.

Cách làm:

Rửa sạch dạ dày lợn. Thái nhỏ bì lợn, trộn với gạo nếp cho vào bát, rắc muối, bột hồi hương vào trộn đều, xong nhét vào trong dạ dày lợn, dùng kim may kín lại, cho vào nồi nước nấu tám giờ, vớt ra. Cho dạ dày lợn lên vỉ, dùng lửa than nướng cho vàng, để nguội thái ra thành miếng là được.

Công dụng:

Kiện tỳ, ích khí, chỉ tả.

ĐẬU PHỤ OM

Nguyên liệu:

Đậu phụ 100g. Lượng vừa muối, bột, nước canh gà. Một ít dầu vừng.

Cách làm:

Cắt đậu phụ thành miếng vuông. Cho nước, muối vào bột khuấy thành hồ loãng. Lấy đậu phụ tẩm hồ loãng, cho vào chảo dầu, dùng lửa nhỏ rán chín, vớt ra cho vào bát lớn, cho canh gà và muối vào, chưng nửa giờ, để nguội, cắt thành miếng dài tẩm dầu vừng là được.

Công dụng:

Trừ nếp nhăn, phòng lão, dưỡng nhan sắc, nhuận âm.

CÁNH GÀ TRỘN JAMBON

Nguyên liệu:

Thịt cánh gà 300g. Dưa chuột 100g. Hành 100g.
Jambon 100g. Một ít tương ớt, gừng, tỏi, muối.

Cách làm:

Cánh gà cho vào nồi nước luộc nửa giờ, vớt ra xé nhỏ cho vào đĩa. Dưa chuột, hành thái nhỏ cùng jambon và thịt gà trộn đều, cho thêm muối, gừng, tỏi, tương ớt, ngâm 10 phút là được.

Công dụng:

Bổ khí, dưỡng âm, khai vị, tán hàn.

BÍ ĐỎ CHUA NGỌT

Nguyên liệu:

Bí đỏ (già) 500g. Bột mỳ 50g. Lượng vừa đường trắng, giấm, bột muối.

Cách làm:

Bí đỏ rửa sạch cắt thành miếng, cho vào nồi hấp chín, ép bỏ nước, cho bột mỳ đường trắng, muối, làm thành viên tròn, cho viên bí vào chảo dầu rán vàng vớt ra, lại cho đường trắng, một ít muối, thêm bột, giấm vào chảo, đổ viên bí vào, đảo đều là được.

Công dụng:

Ôn bổ tỳ khí, lợi thủy, tiêu sưng.

VIÊN SEN

Nguyên liệu:

Củ sen tươi 300g. Hạt sen 50g. Lượng vừa bột. Hành hoa, muối.

Cách làm:

Rửa sạch củ sen, thái nhỏ thành sợi, lại băm nhỏ. Hạt sen cho vào nồi nước nấu 1 giờ vớt ra. Cho bột, hành hoa, muối vào củ sen, khuấy đều, dùng tay nắm lại thành viên, dàn ra bàn tay, cho vào một hạt sen, lại gói lại thành dạng viên, xong cho vào chảo dầu, đun nhỏ lửa rán vàng là được.

Công dụng:

Kiến vị, tiết nước bọt, an thần, định trí.

ỚT XANH BỌC THỊT

Nguyên liệu:

Ớt xanh 10 quả. Thịt lợn ba chỉ băm nhỏ 100g. Trứng gà 1 quả. Lượng vừa bột, muối, bột hồ tiêu.

Cách làm:

Thịt ba chỉ băm nhỏ cho vào bát, đập trứng gà vào, cho bột, muối, bột hồ tiêu khuấy thành nhân. Ớt xanh cắt đầu cuống cho khéo, lấy hột ra, nhét nhân thịt vào, rồi đập đầu cuống lại, đặt đứng lên đĩa, cho vào ngăn hấp chừng nửa giờ là được.

Công dụng:

Khai vị, tăng ăn, khử thấp, ích khí.

CỦ NIỀNG XÀO TÔM**Nguyên liệu:**

Củ niễng 300g. Tôm nõn 20g. Lượng vừa muối, gia vị.

Cách làm:

Tôm nõn cho vào nước nửa giờ ngâm rồi vớt ra. Củ niễng thái thành sợi nhỏ dài 5 cm, cho vào chảo dầu xào qua, nêm muối, gia vị, cho tôm nõn và một ít nước canh thịt nấu 5 phút là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, trừ buồn phiền, giảm áp, thúc sữa.

ĐẬU PHỤ BUNG**Nguyên liệu:**

Đậu phụ 500g. Trứng gà 2 quả. Bột mỳ 50g. Rau diếp 100g. Nấm 100g. Hành, muối, và một ít nước canh thịt.

Cách làm:

Đậu phụ cắt thành miếng dài, dàn đều vào trong bát, rắc vào một ít bột mỳ. Đập trứng gà vào bát khuấy

đều, tẩm đều hai mặt đậu phụ vào trứng gà, sau đó cho vào chảo dầu rán vàng, vớt ra cho khô dầu. Bỏ bột dầu trong chảo, cho hành, rau diếp, nấm, nước canh thịt và muối, hầm qua, cho thêm một ít bột, cho đậu phụ vào đảo đều là được.

Công dụng:

Dưỡng âm, nở da, thanh nhiệt, trừ mụn.

ĐẬU PHỤ THỊT BẮM CHIÊN

Nguyên liệu:

Đậu phụ 300g. Thịt lợn xay 100g. gừng hành băm nhỏ. Một ít muối. Trứng gà một quả. Bột 20g. Mắm đậu Hà Lan 100g.

Cách làm:

Đậu phụ băm nhỏ cho vào bát, đập trứng gà vào, cho lượng vừa thịt băm, bột, hành gừng băm nhỏ và muối, khuấy đều, dùng thìa làm thành hình sợi dài khoảng 5 cm lần lượt đặt vào đĩa, đưa lên vỉ hấp nửa giờ đưa ra. Cho dầu vào chảo, cho một ít nước và mắm đậu đun sôi, cho thêm bột hoà nước và đậu phụ xào chín là được.

Công dụng:

Mịn da, dưỡng nhan sắc, nhuận âm, nhuận táo.

NẤM NHỒI CÁ

Nguyên liệu:

Tương cà chua 150g. Nấm lớn 15 cái. Thịt cá diếc băm 200g. Lòng trắng trứng gà 3 quả. Một lượng vừa bột năng, muối, đường trắng, canh nước thịt.

Cách làm:

Nấm bỏ cuống, bóp bỏ nước, đặt ngửa vào trong đĩa. Thịt cá diếc, bột năng, lòng trắng trứng và muối trộn đều, dùng thìa nhỏ lấy nhân cá cho vào từng cái nấm, bỏ lên vĩ hấp 10 phút lấy ra. Đun nóng dầu, cho nước canh thịt, tương cà chua, muối, đường nấu sôi, cho thêm một ít bột hoà nước làm thành nước sốt chan lên từng cái nấm là được.

Công dụng:

Bổ hư, ích tỳ, dưỡng nhan sắc.

ĐẬU PHỤ HẤP THỊT

Nguyên liệu:

Thịt lợn đùi (nạc) 300g. Đậu phụ 500g. Rau chân vịt 100g. Bột năng, muối, gia vị.

Cách làm:

Thịt lợn đùi (nạc) và đậu phụ cắt thành miếng 6 cm x 2 cm x 0,5 cm. Bột năng hoà nước khuấy đều, lấy đậu phụ và thịt tẩm qua nước bột, lần lượt đặt

ngiêng vào đĩa (cứ một miếng đậu phụ lại miếng thịt), cho vào vỉ hấp nửa giờ. Cho nước vào chảo đun sôi, cho lá rau chân vịt vào, nêm muối, gia vị, cho thêm một ít bột hoà nước, đảo đều trút ra đĩa là được.

Công dụng:

Song bổ âm khí, tăng và giữ nhan sắc.

BÁNH KHOAI TÂY RÁN

Nguyên liệu:

Khoai tây 200g. Bánh bao vuông 100g. Nhân đào 30g. Nhân lạc 30g. Lượng vừa tương trái cây. Một ít muối, sữa bò, đường trắng, bột mì.

Cách làm:

Khoai tây rửa sạch, gọt vỏ, nấu chín, đánh nhuyễn, cho vào bát, cho sữa bò, đường trắng, muối, bột mì khuấy đều. Cắt bánh bao vuông thành miếng 4 cm x 3cm x 1cm, phủ lên miếng bánh một lớp bột nhuyễn khoai tây. Nhân lạc và nhân đào rang chín, cho mỗi thứ một hạt lên bột khoai tây, dùng tay ấn chặt, bỏ vào chảo dầu đun lửa nhỏ rán vàng (khi ăn có thể tẩm tương trái cây).

Công dụng:

Bổ khí, kiện tỳ, khử độc, thông tiện.

KHOAI TÂY XÀO ỚT

Nguyên liệu:

Khoai tây 200g. Ớt xanh 100g. Cà rốt 50g. Nấm 100g. Bột 100g. Lượng vừa, muối, bột gừng.

Cách làm:

Khoai tây rửa sạch gọt vỏ cắt thành sợi, tẩm lượng vừa bột, cho vào chảo dầu, dùng đũa tách ra không để dính cục, đảo cho đến chín, vớt ra để ráo dầu. Cho ớt xanh (thái sợi), cà rốt (thái sợi), nấm (thái sợi) và bột gừng, tất cả cho vào chảo đun một lúc, lại cho khoai tây rán, rắc thêm muối, đảo đều là được.

Công dụng:

Thông tiện, hoà vị, trừ thấp, chỉ nôn.

BÁCH HỢP HẤP THỊT

Nguyên liệu:

Bách hợp tươi (to) 10 cái. Thịt lợn băm 100g. Bột 20g. Trứng gà 10 cái. Lượng vừa gừng hành giã nát, muối, nước canh thịt.

Cách làm:

Thịt băm cho vào trong bát, đánh vào một quả trứng, cho gừng, hành (đã giã), muối, bột trộn đều. Bách

hộp rửa sạch cánh ngoài, dùng tay nhẹ nhàng tách cánh ra (nhưng không được làm đứt), lấy đũa gấp nhân thịt bỏ vào từng cánh của bách hợp, đặt vào trong đĩa, chế vào một ít nước canh thịt, đặt lên vỉ, cho vào nồi hấp nửa giờ lấy ra.

Công dụng:

Nhuận phổi, chỉ ho, dưỡng âm, tăng dịch.

MIẾN TRỘN RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu:

Rau chân vịt 300g. Miến 100g. Lượng vừa tương ớt, nước tương, giấm, muối, bột cải (mù tạc).

Cách làm:

Rau chân vịt bỏ rễ già, rửa sạch, cho vào nước sôi ngâm một lúc, vớt ra ngâm vào nước sôi để nguội, lại vớt ra, vắt khô nước. Cắt thành đoạn dài 4cm, rải đều lên đĩa. Miến ngâm qua nước lã cho mềm, chần nước sôi vớt ra dội qua nước lạnh lại. Cho lên đĩa rau chân vịt, cho xì dầu, tỏi, giấm, muối, bột cải, trộn đều là được.

Công dụng:

Thông thấu, khai vị, dưỡng âm, bổ huyết.

MĂNG TƯƠI XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Măng tươi 1000g. Thịt lợn (nạc) 100g. Ớt đỏ 100g.
Xà lách 100g. Lượng vừa nước canh thịt, bột.

Cách làm:

Măng thái mỏng, thịt lợn thái miếng, ớt giã nhỏ, xà lách thái nhỏ. Đun nóng dầu, cho thịt, bột hoà chút nước xào chín, cho măng, xà lách vào, thêm một ít canh thịt, muối, om 5 phút, cho ớt, gia vị vào, khuấy đều là được.

Công dụng:

Hoá đàm, trừ nôn nao, giải độc, thông tiện.

GÀ HÀM LÁ SEN

Nguyên liệu:

Gà mái 1 con. Lá sen tươi 2 cái. Một ít gừng miếng và muối.

Cách làm:

Gà mái bỏ lông và nội tạng, cho vào nồi đất, cho gừng, muối, nước, nấu 2 giờ. Lấy một nồi canh khác, cho lá sen vào đáy nồi, đặt gà lên đó, đổ nước luộc gà vào, lại nấu 10 phút là được.

Công dụng:

Ích khí, dưỡng âm, mát máu, chỉ huyết.

KHỔ QUA NHÂN THỊT

Nguyên liệu:

Khổ qua (mướp đắng) 2 quả. Thịt lợn băm 200g.
Trứng gà 1 quả. Một ít bột, muối, gia vị.

Cách làm:

Khổ qua rửa sạch, mổ bỏ hạt, cắt quả khổ qua thành ba đoạn. Đập trứng gà vào bát, cho thịt băm muối, đánh đều, dùng thìa lấy nhân cho vào trong khổ qua, làm bằng phẳng, cho lên đĩa hấp nửa giờ lấy ra.

Công dụng:

Thanh nhiệt, sáng mắt, nhuận gan.

THỊT BĂM XÀO ỚT

Nguyên liệu:

Cà chua 2 quả. Ớt xanh 6 quả. Thịt lợn băm 200g.
Một ít muối, gia vị.

Cách làm:

Cà chua bỏ vỏ, ớt bỏ hạt, giã nhỏ thành dạng hồ. Đun nóng dầu, cho thịt băm vào xào chín, cho hồ ớt xanh vào xào một lúc. Cuối cùng, cho cà chua vào xào chín là được.

Công dụng:

Kiến vị, tiêu thực, tán phong, giải biểu.

BẦU DỤC (THẬN) XÀO

Nguyên liệu:

Thận lợn 2 cái. gừng 20g. Tỏi 20g. Hành thái ngắn 50g. Một ít ớt khô, muối, bột.

Cách làm:

Mổ thận lợn ra, lấy bỏ miếng hoi, rửa sạch, dùng dao khứa nhẹ hình mắt võng, cho bột và muối trộn đều. Cho dầu vào chảo, đun to lửa, cho ớt khô, gừng, tỏi vào, lại cho thận vào xào tái, cuối cùng cho hành, muối, xào chín là được.

Công dụng:

Bổ thận, dưỡng huyết.

THÂN LỢN XÀO RAU

Nguyên liệu:

Thân lợn 300g. Bột bắp 50g. Trứng gà 4 cái. Rau diếp 100g. Một ít bột hồ tiêu, muối.

Cách làm:

Thân lợn cắt thành miếng mỏng, cho bột, lòng trắng trứng gà, muối, bột hồ tiêu, trộn đều, bỏ vào chảo dầu xào chín vớt ra. Cho vào chảo rau diếp, muối, nước thịt đun một lúc, đổ thịt vào, cho thêm ít bột là được.

Công dụng:

Nhuận tràng, nở da, ích khí, dưỡng âm.

CÁNH GÀ XÀO ỚT KHÔ

Nguyên liệu:

Thịt cánh gà 500g. Quả ớt khô 200g. gừng tươi 100g. Tỏi 50g. Trứng gà 1 cái, hoa tiêu, đường trắng, rượu vang gia vị, nước canh gà, xì dầu (mỗi thứ một lượng vừa phải).

Cách làm:

Quả ớt khô cắt nhỏ, gừng, tỏi giã nhỏ trộn đều viên thành viên nhỏ. Thịt gà cắt miếng nhỏ, ướp muối một lúc. Đánh trứng gà và cho một ít bột vào khuấy đều. Tẩm cánh gà vào nước bột trứng cho vào chảo dầu rán vàng, vớt ra. Cho dầu vào chảo khác, cho viên ớt vào xào thơm, cho thịt gà, muối, xì dầu, hoa tiêu và một ít nước canh gà, xào 3 – 5 phút là ăn được.

Công dụng:

Hoạt huyết, chỉ đau, khai vị, trừ thấp.

XÚP LỢ (BÔNG CẢI) TRỘN

Nguyên liệu:

Xúp lơ 500g. Tương ớt đỏ, gừng, đường, giấm muối, mỗi loại một ít.

Cách làm:

Rửa sạch xúp lơ, cắt bỏ gốc già, thái xúp lơ thành những miếng nhỏ, cho vào nước sôi luộc một lúc.

Vớt ra cho lên đĩa. Đun nóng dầu, cho hai thìa tương ớt, rồi cho gừng thái nhỏ vào đảo qua, cho đường, giấm, muối, trộn đều, đổ vào xúp lơ là được.

Công dụng:

Khai vị, tiêu ban trắng.

GA HẤP BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

Bí đỏ 1 quả (khoảng 4 kg). Gà mái 1 con. Quả kỷ 30g. Một ít muối, hành, gừng.

Cách làm:

Cắt ngang một miếng gần đầu quả bí đỏ làm nắp, lấy hết ruột, hột ra. Gà vặt lông và bỏ nội tạng, chặt thành miếng cho vào chảo dầu, cho hành gừng xào qua, cho nước và muối, nấu 2 giờ, sau đó trút gà vào ruột bí đỏ, cho quả kỷ vào, hấp 15 phút là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, nhuận gan sáng mắt.

TRỨNG KẸP THỊT

Nguyên liệu:

Trứng gà 8 cái. Thịt ba chỉ băm 200g. Mầm đậu Hà Lan 100g. Nấm hương 50g. Một ít muối, bột bắp.

Cách làm:

Luộc chín trứng gà, bỏ vỏ, cắt thành hai nửa. Thịt băm cho muối, bột trộn đều, trát đều lên mặt cắt của trứng, sau đó úp nửa quả trứng kia lên thành quả trứng hoàn chỉnh, cho vào chảo dầu rán vàng, vớt ra, đặt vào đĩa. Cho một ít nước vào trong chảo nấu sôi, cho mắm đậu, nấm vào đun, nêm muối, thêm bột cho sánh, xếp ra đĩa là được.

Công dụng:

Nhuận âm, nhuận táo, bổ khí, dưỡng huyết.

CỦ NIỀNG KẸP THỊT

Nguyên liệu:

Củ niễng 300g. Thịt ba chỉ băm 100g. Trứng gà 1 quả. Bột 50g. Lượng vừa hành hoa, muối.

Cách làm:

Thịt băm, hành hoa, bột, muối, cho vào bát trộn đều. Cắt củ niễng thành đoạn dài 5cm, rồi cắt thành miếng liền nhau dày 1cm. Dùng một cái bát khác đập trứng gà vào, cho bột và nước, khuấy đều. Lấy miếng củ niễng kẹp thịt nhúng vào hồ trứng, liền đó cho vào chảo dầu rán cho vàng, vớt ra, lúc ăn cho thêm tương ớt.

Công dụng:

Thức sữa, thông lạc, thanh nhiệt, tiết nước bọt.

GAN XÀO MỀM PHÙ DUNG

Nguyên liệu:

Gan lợn 300g. Trứng gà 1 cái. Một ít bột ngô, hành gừng giã nhỏ, rượu vang gia vị, bột hồ tiêu, muối, hoa tiêu.

Cách làm:

Gan lợn cắt miếng, cho rượu vang gia vị, muối, hành gừng giã nhỏ, trộn đều ướp nửa giờ. Đập trứng gà vào một bát khác, cho bột ngô vào khuấy thành hồ. Lấy gan lợn đã cắt miếng tẩm hồ trứng gà, từ từ cho vào chảo dầu rán chín, vớt ra cho tiêu muối là được.

Công dụng:

Dưỡng gan, sáng mắt, sinh huyết, đen tóc.

SƯỜN XÀO CHUA NGỌT

Nguyên liệu:

Xương sườn (phần lườn) 500g. Bột mì 50g. Trứng gà 1 quả. Muối, đường trắng, giấm, tương ớt, thuốc muối (natri carbonat).

Cách làm:

Xương sườn chặt thành miếng, đập trứng gà vào, cho bột mì, thuốc muối, muối, ướp nửa giờ, cho vào chảo dầu đun nhỏ lửa cho đến lúc vàng, vớt ra đĩa. Cho nước vào chảo, cho bột năng, đường trắng, giấm và

tương ớt khuấy đều, tẩm lên xương sườn là được.

Công dụng:

Dưỡng âm, khai vị, bổ hư.

THỊT BÒ NẤU ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Thịt bò 300g. Đậu phụ 200g. Một lượng vừa bột tiêu, bột năng, muối.

Cách làm:

Thịt bò bỏ gân cắt thành miếng thật mỏng nhỏ, cho vào bát, cho bột năng và bột tiêu vào thịt bò trộn đều. Đậu phụ cắt thành miếng vuông 1cm, cho vào nước sôi nhúng qua. Cho thịt bò vào chảo dầu rán chín, cho đậu phụ vào, thêm muối, một ít nước đun 2 phút là được.

Công dụng:

Ôn dương, tán hàn, khai vị, bổ hư.

BÓNG BÌ XÀO

Nguyên liệu:

Bóng bì 100g (bì lợn phơi khô rán dầu mà thành).
Măng khô trắng 50g. Xà lách 100g. Mộc nhĩ 50g.
Thịt bò miếng 100g. Thịt đùi lợn miếng 100g. Nước

luộc thịt, muối.

Cách làm:

Bóng bì cho vào nước ngâm 2 giờ vớt ra, cắt thành miếng to cho vào chảo dầu xào qua, cho nước thịt, xà lách, măng khô, mộc nhĩ, thịt đùi, nấu 10 phút, lấy thịt bỏ tẩm bột nước cho vào chảo xào chín, cho muối vào là được.

Công dụng:

Trừ ban, chống nhăn, nộn da, dưỡng nhan sắc.

ĐÙI GÀ RÁN

Nguyên liệu:

Đùi gà (đùi nhỏ) 6 cái. Trứng gà 4 quả, lượng vừa bột mì, muối, bột hồ tiêu, rượu vang gia vị, lá bạc hà.

Cách làm:

Đùi gà đập cho mềm, dùng dao nhọn rạch thành hình mắt võng, cho muối, rượu vang gia vị ướp nửa giờ. Đập lòng trắng trứng gà vào trong bát, cho bột mì và nước khuấy thành hồ. Cho dầu vào chảo, trước hết xào lá bạc hà trải xuống đĩa, sau đó lấy đùi gà tẩm bột cho vào chảo rán chín (lửa nhỏ), xếp vào đĩa, rắc hồ tiêu muối là được.

Công dụng:

Ích khí, bổ hư, dưỡng âm, khai vị.

GÀ THẬP TOÀN BÁCH BẢO

Nguyên liệu:

Gà mái 1 con. Thịt lợn nạc 200g. Jambon 100g. Cơm nếp 200g. Nấm hương 50g. Tôm nõn 50g. Lạc nhân 30g. Hạt sen 20g. Quả kỷ 20g. Rượu thơm, xì dầu, bột lọc, muối, hồi hương (mỗi thứ một lượng vừa đủ).

Cách làm:

Gà mổ ra rửa sạch, dùng rượu thơm, xì dầu xoa trong ngoài con gà cho đều. Thịt lợn, jambon, nấm, tôm nõn thái nhỏ cho vào chảo dầu xào chín. Lạc và hạt sen cho vào nồi nước nấu chín cùng với cơm nếp, muối, bột hồi hương trộn đều thành nhân, nhét vào trong bụng con gà, dùng kim chỉ khâu lại. Bên ngoài con gà lấy mật ong bôi một lớp đều, cho vào lò quay để một giờ chín là được.

Công dụng:

Bổ khí, bổ âm, dưỡng huyết, tăng tinh thần.

GÀ GÓI GIẤY BÓNG KÍNH

Nguyên liệu:

Gà mái (gà thịt) 1 con. Lượng vừa xì dầu. Muối, đường trắng, hành, gừng, bột hồ tiêu. Giấy bóng kính.

Cách làm:

Gà vặt lông bỏ nội tạng, chặt riêng đầu, cánh, cổ, đùi, chân, cắt mình gà thành miếng vuông cạnh 3cm. Cho rượu gia vị, đường trắng, muối, hành, gừng, bột hồ tiêu, ướp 2 giờ. Lấy một số miếng giấy bóng kính vuông cạnh 10 cm, xoa vào một ít dầu, gói từng miếng thịt gà lại (nên gấp chéo góc), cho vào chảo dầu rán 5 phút, thấy giấy có màu vàng là được.

Công dụng:

Ích khí, bổ trung, kiện tỳ, dưỡng vị.

CÁNH GÀ RÁN

Nguyên liệu:

Cánh gà 500g. Nửa ly sữa bò. Trứng gà 4 quả. Bột 50g. Một ít muối, hành, gừng giã nát.

Cách làm:

Cánh gà cắt thành miếng, cho vào nước gừng, muối, ướp một lúc. Cho bột, sữa bò, trứng gà, hành, gừng, muối trộn đều. Lấy từng miếng cánh gà tẩm hồ trứng cho vào chảo dầu, rán chín cho lên đĩa. Hồ trứng còn dư ra cho vào chảo, nấu sôi đổ ra đĩa là được.

Công dụng:

Dưỡng âm, giữ thấp, tăng trắng da, nở da.

CÁ CHÉP OM

Nguyên liệu:

Cá chép 1 con. Hương xuân (hoặc hương xuân muối) 100g. Trứng gà 2 quả. Bột mỳ 50g. Một lượng vừa muối, rượu gia vị, bột hồ tiêu, hành gừng thái, tỏi, giấm, tương ớt.

Cách làm:

Cá bỏ vảy, mang, ruột, rửa sạch để khô nước, lấy dao rạch thân cá nhiều chỗ, xát muối, rượu gia vị và hồ tiêu ướp nửa giờ, lại xát bột mì khô vào. Hành gừng thái nhỏ, tỏi thái miếng, hương xuân nấu chín cắt nhỏ chờ dùng. Cá cho vào chảo dầu rán kỹ, vớt ra để ráo dầu. Lấy một cái nồi khác cho vào một ít dầu, phi thơm hành, gừng, tỏi. Cho rượu gia vị, giấm, một ít nước và muối đun sôi, sau đó cho cá vào, đun vung, om 5 phút, rắc hương xuân vào là được.

Công dụng:

Tiêu sưng, lợi nước, sát trùng, chỉ khí hư.

CÁ DIẾC HẤP

Nguyên liệu:

Cá diếc một số con. Lượng vừa bột hồ tiêu, bột ớt, muối, rượu gia vị, gừng tỏi thái nhỏ.

Cách làm:

Cá bỏ ruột, mang, rửa sạch để khô nước. Lấy muối ớt, hồ tiêu, gừng tỏi, rượu gia vị, xoa đều cả phía trong và ngoài cá, xếp cá vào nồi, đập vung, ướp 8 giờ lấy ra, để khô nước. Cho cá vào chảo rán vàng xếp ra đĩa, rưới mỡ lợn hấp 2 giờ là được.

Công dụng:

Khai vị, kiện tỳ, trừ thấp, lợi nước.

TÔM HAI MÀU**Nguyên liệu:**

Tôm nõn tươi 500g. Rau chân vịt 500g. Cà chua 500g. Một ít muối, bột, bột hồ tiêu, dầu vừng.

Cách làm:

- Rau chân vịt rửa sạch bóp nát lấy nước, dùng lửa nhỏ đun cô đặc lấy 50g, để nguội. Cà chua rửa sạch bỏ vỏ, bỏ hạt bóp nát lấy nước, cũng dùng lửa nhỏ cô đặc lấy khoảng 50g. Lăn lượt cho nước thịt, muối, bột hồ tiêu, dầu vừng, bột, làm thành hai bát bột xanh đỏ khác nhau.
- Tôm nõn cho vào chảo dầu rán qua, vớt ra. Bột xanh đỏ nới trên lần lượt cho vào đun sôi, trút ra đĩa hai ngăn, rắc nhân tôm vào là được

Công dụng:

Lưỡng bổ âm dương, điều hòa khí huyết.

30 MÓN CANH VÀ 11 LOẠI THỨC UỐNG

Thủy phần trong cơ thể người phụ nữ thành niên chiếm trên dưới 60 – 70% thể trọng, khi da có đầy đủ nước, thì đương nhiên da sẽ trơn bóng, nở nà và đàn hồi, nếu ngược lại, da rất dễ lão hoá, sinh ra nhiều nếp nhăn.

Để giữ gìn sắc đẹp bạn hãy tích cực cung cấp nước cho cơ thể :

1. Có thể bạn cho rằng bạn không khát, kỳ thực bạn đã sai.

Rất nhiều phụ nữ nghĩ rằng họ không muốn uống nước, là vì họ nhận thấy mình không khát. Đó là một quan điểm sai lầm. Không nên đợi đến khi khát mới nghĩ đến uống nước!

2. Canh cá, thịt, quả, rau làm cho da khỏe mạnh:

Ngoài việc hàng ngày phải uống nước, bạn cần uống nhiều canh và thức uống làm từ rau quả cá thịt, không những có thể bổ sung thủy phần, mà còn vì chúng có nhiều loại vitamin, nguyên tố vi lượng, khoáng chất và albumin, vừa giúp tiêu hoá, lại có lợi cho việc hấp thụ, giữ cho da có sức căng, có tính đàn hồi và có sức đề kháng, làm cho da khỏe một cách tự nhiên.

30 MÓN CANH

CANH ĐẬU PHỤ TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Đậu phụ non 100g. Cà chua 1 quả. Trứng gà 1 quả.
Một ít hành, dầu, muối.

Cách làm:

Đậu phụ non cắt thành miếng mỏng cho vào nồi nước đun sôi, cho tiếp cà chua băm nhỏ. Trứng gà đập vào bát, lấy đũa đánh tan, từ từ đổ vào canh, cho mỡ lợn, hành băm, muối, gia vị là được.

Công dụng:

Dưỡng âm, thanh nhiệt, đỡ da, trừ ban.

CANH RAU CẢI NẤU SÒ BIỂN

Nguyên liệu:

Rau cải 500g. Nước luộc thịt 2000g. Sò biển 20g.
Một ít bột, muối, gia vị.

Cách làm:

Rửa sạch rau cải, cho vào trong chậu bóp mạnh, bỏ cọng. Cho sò biển 20g (thái nhỏ) vào nước thịt nấu 10 phút, nêm muối, gia vị, cho tiếp rau cải bóp nhỏ vào canh, thêm một ít bột, nước, khuấy đều là được.

Công dụng:

Lợi họng, giải độc, lợi tiểu, thanh nhiệt.

CANH VỎ DƯA TRỨNG MUỐI**Nguyên liệu:**

Vỏ dưa hấu 200g. Trứng vịt muối 2 quả. Dưa cải 50g. Một lượng vừa muối, dầu hạt cải.

Cách làm:

Vỏ dưa hấu gọt bỏ vỏ xanh bên ngoài lấy phần vỏ trong cắt thành miếng mỏng. Trứng vịt muối bỏ vỏ, lấy lòng đỏ đặt lên bàn, dùng dao ép dẹp, lòng trắng để riêng. Đun sôi nước, cho dưa cải thái nhỏ vào, rồi cho vỏ dưa hấu vào nấu 5 phút. Cho tiếp lòng trắng và lòng đỏ trứng vào canh, cho dầu hạt cải, muối vào là được.

Công dụng:

Nhuận âm, sinh nước bọt, khai vị, tiêu thử.

ĐẬU RĂNG NGỰA NẤU RAU DIẾP**Nguyên liệu:**

Đậu răng ngựa 300g. Rau diếp 100g. Miến 100g. Một lượng vừa nước canh thịt, muối, gia vị.

Cách làm:

Đậu rãng ngựa già nhỏ, rau diếp cắt nhỏ, miến nhúng nước cho mềm. Nấu sôi nước canh thịt, cho đậu, miến và rau diếp vào nấu 10 phút, nêm muối là được.

Công dụng:

Kiến tỳ, trừ thấp, chỉ khí hư.

CANH NGÔ HẠT

Nguyên liệu:

Ngô hạt tươi 300g. Bột năng 1 thìa. Đường phèn 100g.

Cách làm:

Dùng vải thưa bọc ngô hạt lại, cho vào lò hấp nửa giờ, lấy ra dùng chày đập nát, cho ngô vào nước sôi, cho đường vào nấu tan, cho bột hòa nước vào, khuấy đều là được.

Công dụng:

Lợi tiểu, thông tiện, hạ áp, khử mỡ.

CANH TRỨNG NẤU CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Cà chua 2 quả. Trứng gà 1 quả. Hương xuân 100g.

Một ít muối, dầu, hành thái nhỏ.

Cách làm:

Đun nóng dầu, trứng gà và hương xuân (thái nhỏ) đánh đều cho vào chảo xào chín, đánh tới, cho vừa lượng nước sôi, cà chua cắt nhỏ vào canh, nêm muối, dầu, hành (thái nhỏ), đun sôi là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết, điều kinh, dưỡng nhan sắc, khử khí hư.

CANH ĐẬU PHỤ TRỘN THỊT BẮM VIÊN

Nguyên liệu:

Đậu phụ non 500g. Thịt lợn ba chỉ 100g. Trứng gà 1 quả. Một lượng vừa bột lọc, gừng, muối, hồ tiêu, rau mùi, nước thịt.

Cách làm:

Dùng vải thưa gói chặt đậu phụ non, vắt nước, bóp nhỏ, thịt lợn ba chỉ cùng gừng băm nhỏ, lòng trắng trứng gà, muối, tất cả trộn đều, dùng tay vo thành viên tròn, cho vào nồi canh thịt đang sôi nấu 15 phút, cuối cùng nêm muối, bột hồ tiêu và một ít rau mùi (rau thơm) là được.

Công dụng:

Tăng trắng da, nở da, dưỡng âm, nhuận tràng.

CANH CÁ CHÉP NẤU DƯA CHUA

Nguyên liệu:

Cá chép 100g. Dưa cải chua 100g. gừng 10g. Một ít ớt khô, tỏi, bột hồ tiêu, muối.

Cách làm:

Cá chép làm sạch lóc bỏ hết xương. Cắt cá thành miếng cho vào nồi đun sôi. Cho dưa cải muối, gừng, ớt khô, tỏi, hồ tiêu đun 10 phút, nêm muối thêm một ít dầu vừng là được.

Công dụng:

Lợi nước, tiêu sưng, khai vị, kiện tỳ.

CANH TRỨNG NẤU ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

Đậu Hà Lan tươi thái nhỏ 100g. Trứng gà 1 quả. Một lượng vừa muối, nước canh thịt.

Cách làm:

Cho nước canh thịt vào nồi đun sôi, cho đậu Hà Lan vào nấu 10 phút. Đập trứng gà vào bát, thêm một ít nước sôi vào đánh đều rồi đổ vào nồi canh, khuấy đều, nấu thêm một phút, nêm muối và gia vị là được.

CANH TÔM

Nguyên liệu:

Tôm to 500g. Cà chua 2 quả. Một lượng vừa nước canh thịt. Bột bắp 10g, Trứng gà 2 quả. Muối, gia vị.

Cách làm:

Cà chua bỏ vỏ ép thành hồ, cho nước canh thịt vào đun sôi. Tôm to bỏ vỏ, bỏ đầu đuôi, cho vào bát lớn. Cho bột bắp và trứng gà, muối, đánh đều, bỏ vào chảo dầu xào chín đưa ra, lập tức cho vào nồi canh đang sôi, nêm muối, gia vị là được.

Công dụng:

Ôn dương, bổ thận, thông lạc, tăng tinh thần.

CANH MÓNG GIÒ NẤU LẠC NHÂN

Nguyên liệu:

Móng giò lợn 1000g. Lạc nhân 200g. Một ít gừng tươi, bột hồ tiêu, hành, muối.

Cách làm:

Móng giò làm sạch, bỏ móng, chặt thành miếng nhỏ dài 3 cm, cho vào nồi đất. Lạc nhân ngâm nước sôi 5 phút, bỏ vỏ lụa, cho vào nồi, cho gừng hành, muối, nước nấu chín, rắc hồ tiêu vào là được.

Công dụng:

Bổ huyết, thông sữa, nhuận tràng, tiết nước bọt.

CANH BÁT BẢO

Nguyên liệu:

Đậu phụ 200g. Nấm mùa đông 20g. Tàu hủ ky 50g.
Thịt đùi miến 50g. Miến 50g. Hoa hiên 20g. Thịt
lợn nạc miến 50g. Rau cải 300g.

Cách làm:

Nước canh thịt, đậu phụ, miến, thịt lợn đùi, hoa hiên, nấm, tàu hủ ky, rau cải, tất cả cho vào nồi đất dầy nắp nấu nửa giờ, cho tiếp thịt lợn miến vào, rắc hồ tiêu, muối, nấu sôi là được.

Công dụng:

Bổ khí, dưỡng âm, nhuận da, thông tiện.

CANH ĐẬU TRẮNG

Nguyên liệu:

Đậu trắng 200g. Nước canh thịt 2000g Mầm đậu Hà Lan 100g. Muối, gia vị.

Cách làm:

Đậu trắng cho nước ngâm 4 giờ, bóc vỏ ngoài, cho vào nước canh thịt nấu chín. Mầm đậu Hà Lan rửa sạch cho vào nồi canh, nêm muối, gia vị là được.

Công dụng:

Kiện tỳ, lợi nước, thanh nhiệt.

CANH CÁ NẤU ÓC ĐẬU

Nguyên liệu:

Cá tươi 500g. Óc đậu 200g. Đậu nành khô 100g. Lượng vừa tỏi, gừng, bột hồ tiêu, hoa tiêu, ớt khô, muối, đường trắng.

Cách làm:

Cá tươi bỏ vảy, bỏ nội tạng, bỏ xương, cắt thành miếng. Cho nước vào nồi đất nấu sôi, cho gừng miếng, hành cắt đoạn, cá cắt miếng, óc đậu, muối, đường trắng, hồ tiêu nấu 10 phút. Cho dầu vào một nồi khác, bỏ đậu nành khô vào xào chín vớt ra bát, lại cho ớt khô và bột hoa tiêu vào xào đến 60%, cho tất cả cho vào nồi canh cá, bỏ đậu nành đã xào chín vào là được.

Công dụng:

Khai vị, kiện tỳ, lợi nước, tiêu phù thũng.

CANH SUỒN LỢN CỦ SEN

Nguyên liệu:

Xương sườn lợn 500g. Củ sen tươi 500g. Lượng vừa gừng, muối, bột hồ tiêu.

Cách làm:

Sườn lợn rửa sạch, cắt thành miếng dài 4cm. Củ sen cạo sạch, cắt thành miếng dài bằng xương sườn;

gừng thái miếng bỏ vào nồi đất, cho muối và nước nấu 4 giờ, rắc bột hồ tiêu vào là được.

Công dụng:

Nhuận âm, nhuận táo, chỉ ho, chỉ huyết.

CANH TIẾT LỢN NẤU DƯA CHUA

Nguyên liệu:

Tiết lợn 500g. Dưa chua 200g. Một lượng vừa gừng hành, bột hồ tiêu, đường trắng, muối, một ít dầu ớt.

Cách làm:

Cho nước vào nồi nấu sôi, tiết cắt thành hình vuông, dưa chua cắt đoạn cùng cho vào nồi, nấu 10 phút, cho gừng, hành, bột hồ tiêu, đường trắng, muối và ớt là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết, bổ huyết, giữ nhan sắc, tăng trắng da.

CANH THỊT BÒ BẠC HÀ

Nguyên liệu:

Thịt bò 2000g. Bạc hà 200g. Hoa tiêu 5g. Tỏi 20g. Một lượng gừng, hành, rượu gia vị, muối.

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, cắt thành miếng lớn, cho vào nước sôi ngâm 5 phút, vớt ra bỏ vào nồi đất, cho hoa tiêu, tỏi, gừng, hành, rượu gia vị, muối, nấu 6 giờ. Vớt thịt bò ra để nguội, cắt miếng mỏng cho vào một nồi canh khác, cho bạc hà rửa sạch cắt đoạn, nêm muối, cho nước canh thịt bò đã nấu sôi vào là được.

Công dụng:

Bổ thận, ôn kinh, tán hàn.

CANH THỊT VIÊN NẤU RAU CẢI

Nguyên liệu:

Thịt lợn 200g. Rau cải 300g. Hành, gừng mỗi loại 30g. Trứng gà 1 quả. Lượng vừa bột bắp, bột hồ tiêu, muối, xì dầu, dầu vừng.

Cách làm:

Thịt lợn băm nhỏ, hành gừng băm nhỏ cho vào bát, đập trứng gà vào, cho bột bắp, xì dầu, muối, dầu vừng khuấy đều. Đun sôi nước cho rau cải cắt nhỏ vào, đợi canh sôi, lấy tay nặn thịt thành viên tròn nhỏ cho vào canh nấu 10 phút, nêm muối, bột hồ tiêu là được.

Công dụng:

Nhuận khí, kiện tỳ, dưỡng âm, nhuận tràng.

CANH THỊT RẮN

Nguyên liệu:

Thịt rắn 500g. Một lượng vừa muối, gừng, hành, cơm rượu ngọt.

Cách làm:

Thịt rắn cắt thành đoạn khoảng 3cm, cho vào nồi nước sôi ngâm một lúc, vớt ra, dùng nước trong rửa sạch, bỏ vào nồi canh, cho nước gừng, hành, cơm rượu ngọt, muối, nấu chín như là được.

Công dụng:

Hoạt huyết, thông lạc, khử ban trừ mụn.

CANH SƯỜN LỢN NẤU RAU CÂU

Nguyên liệu:

Sườn lợn 500g. Rau câu 500g. Lượng vừa gừng miếng, muối.

Cách làm:

Rửa sạch sườn lợn, cắt thành miếng dài 4cm. Rau câu cũng cắt đoạn dài như thế cùng cho vào nồi đất, cho gừng miếng, muối, nấu 2 giờ là được.

Công dụng:

Tan u, khử ban, tiêu mụn.

CANH LƯƠN

Nguyên liệu:

Lươn 400g. Dưa chuột 100g. Thịt lợn 100g. Trứng gà 2 quả. Lượng vừa muối, nước canh thịt.

Cách làm:

Trứng gà đập vào bát đánh đều, rán mỏng, cắt thành sợi nhỏ. Dưa chuột, thịt lợn cũng thái sợi nhỏ. Nước canh thịt nấu sôi, lấy thịt, dưa chuột, lươn, trứng đã thái sợi cùng cho vào nồi canh, nêm muối, gia vị, nấu 5 phút là được.

Công dụng:

Ích khí, dưỡng huyết, khử ban, đẹp nhan sắc.

CANH TRỨNG NẤU DƯA CHUỘT

Nguyên liệu:

Trứng gà 3 quả. Dưa chuột 2 quả. Một ít muối, gia vị.

Cách làm:

Trứng gà bỏ lòng trắng, cho muối đánh đều, cho dầu vào nồi, rán vàng, cắt thành miếng nhỏ. Đun sôi nước, cho dưa chuột đã gọt vỏ cắt thành miếng mỏng cùng với trứng vào nấu sôi, nêm muối, gia vị vào là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, lợi họng, trừ mụn, tiêu nhọt.

CANH BÍ ĐỎ KHOAI TÂY

Nguyên liệu:

Bí đỏ non nhỏ 1 quả. Khoai tây 2 củ. Rau câu 50g.
Lượng vừa nước canh thịt, muối, gia vị

Cách làm:

Bí đỏ rửa sạch gọt vỏ bỏ hạt cắt miếng, khoai tây rửa sạch gọt vỏ cắt thành hình vuông, cùng cho vào nồi nước canh thịt nấu 30 phút, cho rau câu cắt nhỏ vào, nêm muối, nấu thêm 5 phút là được.

CANH BÍ ĐAO MÓNG GIÒ

Nguyên liệu:

Bí đao 500g. Móng giò lợn 500g. Lượng vừa gừng tươi, muối.

Cách làm:

Móng giò lợn cạo sạch lông, rửa sạch, cắt đôi ở giữa, chặt miếng vuông, cho vào nồi đất, cho vài lát gừng, nước, nấu 3 giờ. Bí đao gọt vỏ, cắt miếng, cho vào nồi canh chân móng lợn, nêm muối, đun thêm nửa tiếng là được.

Công dụng:

Chống nhăn da, nhuận da, tiêu sưng phù, trừ ban.

CANH ĐẬU PHỤ HỒI HƯƠNG

Nguyên liệu:

Hồi hương 200g. Đậu phụ non 100g. Lượng vừa nước canh thịt, muối.

Cách làm:

Hồi hương bỏ cuống già rửa sạch cắt thành đoạn 2cm. Đậu phụ non cắt miếng cho vào nồi canh thịt nấu sôi, cho hồi hương, muối, đun một lúc là được.

Công dụng:

Ôn trung, hành khí, ấm vị, chỉ đau.

RAU XANH NẤU CHÁO

Nguyên liệu:

Rau xanh 500g. Cháo loãng 1500g. Một ít muối, gia vị.

Cách làm:

Đun nóng dầu, cho rau xanh đã rửa sạch cắt ra xào chín. Cho rau vào nồi cháo loãng nấu sôi, nêm muối, gia vị là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu.

NGÂN NHĨ NẤU TÁO

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ 100g. Hồng táo 30 quả. Đường phèn 300g.

Cách làm:

Ngân nhĩ bỏ cuống già cho vào nồi cùng với nước nấu 1 giờ, cho đường phèn nấu tan. Táo rửa sạch cho vào nồi, nấu một lúc là được.

Công dụng:

Ích khí, dưỡng âm, kiện tỳ, sinh nước bọt.

VIÊN NẾP NẤU CƠM RƯỢU

Nguyên liệu:

Bột mì gạo nếp 300g. Cơm rượu ngọt 200g. Đường phèn 100g.

Cách làm:

Bột gạo nếp cho nước ấm hòa đều, vo thành viên tròn nhỏ. Cho nước vào nồi cùng với đường phèn nấu sôi, cho cơm rượu ngọt và viên gạo nếp, nấu 5 phút là được.

Công dụng:

Kiến tỳ, chỉ tả, ôn vị, chỉ nôn.

NƯỚC TRÁI CÂY NẤU

Nguyên liệu:

Quýt, táo, chuối, lê mỗi loại 1 quả. Dứa 300g. Dâu tây 200g. Anh đào 100g. Đường phèn 300g.

Cách làm:

Cho nước vào nồi đun sôi. Trái cây bóc vỏ, lấy táo, chuối, lê, dứa cắt miếng nhỏ cho vào nồi, tiếp tục cho dâu tây, anh đào, quýt, đường phèn, nấu 5 phút là được.

Công dụng:

Tiết nước bọt, giải khát, nhuận da, dưỡng nhan sắc.

SỮA BÒ NẤU CÙI DƯA HẤU

Nguyên liệu:

Sữa bò 2000g. Cùi dừa hấu 1000g. Đường phèn 200g.

Cách làm:

Cho sữa bò vào nồi nấu sôi, cho đường phèn vào nấu tan, cùi dừa hấu cắt miếng vuông cho vào là được.

Công dụng:

Nôn da, tăng trắng, dưỡng âm, tiêu thử.

11 THỨC UỐNG

NƯỚC BỘT BÁNG DÂU TÂY

Nguyên liệu:

Bột báng 50g. Dâu tây 200g. Đường phèn 100g.

Cách làm:

Bột báng cho nước sôi nấu 10 phút vớt ra cho vào nước lạnh ngâm 5 phút, lại cho vào nước sôi nấu cho trong suốt, vớt ra ngâm vào nước lạnh. Đường phèn cho nước nấu tan, cho vào ly, cho bột báng vào. Lấy dâu tây rửa sạch, xay nát, cho vào ly là được.

Công dụng:

Dưỡng nhan sắc hồng tươi, thanh tâm, nhuận phổi.

NƯỚC ĐÀO

Nguyên liệu:

Đào mật 4 quả. Đường phèn 50g.

Cách làm:

Đào mật bỏ vỏ, bỏ hạt, khuấy nát. Đường phèn cho nước đánh tan, để nguội, cho vào ly đào là được.

Công dụng:

Khử ban, hoạt huyết, nhuận tràng, thông tiện.

NƯỚC DỨA, DÂU TÂY

Nguyên liệu:

Dứa 1 quả. Dâu tây 50g. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Dứa bỏ vỏ, bỏ mắt, xay nát; dâu tây rửa sạch, xay nát, cùng cho vào ly, cho nước đường phèn vào khuấy đều là được.

Công dụng:

Ôn vị, ấm tỳ, bảo vệ da, giữ nhan sắc.

NƯỚC Ô MAI, TÁO

Nguyên liệu:

Ô mai 10 quả. Lượng vừa nước đường đỏ. Táo 10 quả.

Cách làm:

Ô mai cho nước đường đỏ nấu nát bỏ hạt, cho táo vào nấu lại nửa giờ, để nguội là được.

Công dụng:

Chỉ khát, sinh nước bọt, làm mất mồ hôi.

NƯỚC CÀ RỐT, BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

Cà rốt 1 củ. Rau cần 50g. Bí đỏ 100g.

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch, rau cần bỏ lá rửa sạch thái nhỏ, cùng xay nát. Bí đỏ xay nát cùng với nước, cho vào ly là được.

Công dụng:

Làm trắng da, nở da, thanh nhiệt, thông tiện.

NƯỚC CAM, CHUỐI

Nguyên liệu:

Cam ngọt 4 quả. Chuối 1 quả.

Cách làm:

Cam ngọt bỏ vỏ bỏ hạt xay nhỏ, chuối bỏ vỏ, cắt miếng cho vào ly là được.

Công dụng:

Sinh nước bọt, chỉ tả, nhuận tràng, thông tiện.

NƯỚC BÍ ĐỎ, ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Bí đỏ 300g. Đậu xanh 100g. Lượng vừa nước đường phèn.

Cách làm:

Đậu xanh cho nước nấu nhừ để nguội, cho nước đường phèn và bí đỏ đã xay nát vào là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, mát máu, trừ mụn, tiêu nhọt.

NƯỚC LẠC NHÂN, ANH ĐÀO

Nguyên liệu:

Lạc nhân 100g. Anh đào 100g. Lượng vừa nước đường phèn.

Cách làm:

Lạc nhân dùng nước sôi ngâm 10 phút, bóc vỏ lụa ngoài, xay nát, cho anh đào và nước đường vào là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết, ích khí, ôn trung, tán hàn.

NƯỚC CHANH, TÁO, BỘT BÁNG

Nguyên liệu:

Bột báng 50g. Chanh 2 quả. Táo 1 quả. Lượng vừa nước đường phèn.

Cách làm:

Bột báng cho vào nước sôi nấu chín, vớt ra cho vào nước sôi để nguội. Chanh táo bỏ vỏ, bỏ hạt, xay nát, cho vào ly. Cho bột báng và nước đường vào là được.

Công dụng:

Trơn bóng da, khử nếp nhăn, trừ phong, chỉ ngứa.

NƯỚC BÁCH HỢP, HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen 100g (bỏ tim). Bách hợp 100g. Lượng vừa mật ong.

Cách làm:

Hạt sen và bách hợp cho nước nấu 3 giờ, cho mật ong, để nguội là được.

Công dụng:

Nhuận phổi, dưỡng âm, kiện tỳ, an thần.

NƯỚC DƯA CHUỘT, LÊ

Nguyên liệu:

Dưa chuột 1 quả. Lê 1 quả.

Cách làm:

Dưa chuột rửa sạch cắt ra bỏ hạt, lê bỏ vỏ cắt ra cùng xay nát cho vào ly là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, lợi họng, khử mụn, nhuận da.



30 LOẠI CHÁO

CHÁO GẠO NẾP MẬT ONG

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g. Táo 10 quả. Kê 20g. Bạch thược 15g.
Mật ong 2 thìa.

Cách làm:

Kê và bạch thược cho nước nấu nửa giờ, bỏ bã, lấy nước cho vào nồi, cho gạo nếp và táo vào, thêm nước nấu 3 giờ, cho 2 thìa mật ong vào là được.

Công dụng:

Thư gan, hoãn cấp, nhu gan kiện tỳ.

Chứng thích hợp:

Tỳ khí nôn nao, lo buồn, ra nhiều mồ hôi nhiệt, các chứng tổng hợp của thời kỳ hậu trung niên và thời tiền kinh nguyệt.

CHÁO GẠO NẾP LONG NHÃN

Nguyên liệu:

Cùi nhĩ 50g. Đậu Hà Lan 10g. Lạc 30g. Đậu cove

50g. Gạo nếp 200g. Lượng vừa đường đỏ.

Cách làm:

Gạo nếp vò sạch cho vào nồi cùng với cùi nhãn, đậu Hà Lan, lạc, đậu cove và nước, nấu 4 giờ, cho đường đỏ vào là được..

Công dụng:

Dưỡng huyết, an thần, ôn tỳ, ấm vị.

Chứng thích hợp:

Hoa mắt chóng mặt, nhìn vật không rõ, sắc mặt trắng bạc, mắt ngủ nhiều mộng, dạ dày lạnh đau, đại tiện không tốt, tình dục kém.

CHÁO TRỨNG MUỐI KHAI VỊ

Nguyên liệu:

Trứng muối 2 quả. Gạo nếp 200g. Thịt lợn ba chỉ 50g. Lượng vừa bột hồ tiêu, muối.

Cách làm:

Thịt ba chỉ xay nhỏ, trứng muối bóc vỏ rửa sạch bóp nát. Gạo nếp vò sạch cho vào nồi nước nấu 2 giờ, cho thịt xay và trứng, nấu thêm một giờ, nêm muối, bột hồ tiêu là được.

Chứng thích hợp:

Ăn không ngon, tiêu hóa không tốt, sức kém, bụng dưới lạnh đau.

CHÁO GẠO NẾP, LẠC, VỪNG

Nguyên liệu:

Gạo nếp 200g. Lạc 100g. Vừng đen 50g. Lượng vừa mật ong.

Cách làm:

Lạc và vừng xay nát cho vào nồi cùng với gạo nếp và nước nấu 4 giờ, cho mật ong vào là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết, nhuận da, đẹp nhan sắc.

Chứng thích hợp:

Chứng thiếu máu, tiểu cầu thiếu và rụng tóc, tóc bạc, da khô, da mặt thiếu huyết sắc.

CHÁO KHOAI TÂY GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g. Khoai tây 100g. Sữa đậu nành, muối mỗi thứ một lượng vừa.

Cách làm:

Gạo nếp vò sạch, khoai tây gọt vỏ cắt miếng cho vào nồi nước nấu 3 giờ, cho sữa đậu nành, muối khuấy đều là được.

Công dụng:

Kiến tỳ, khai vị, chỉ đau.

Chứng thích hợp:

Tì vị hư nhược, ăn không ngon, đau dạ dày, đại tiện loãng tháo.

CHÁO RAU CÂU

Nguyên liệu:

Gạo nếp 200g. Rau câu 100g. Vỏ quýt 10g. Một ít bột hồ tiêu.

Cách làm:

Rau câu thái nhỏ cho vào nồi cùng với nước gạo nếp nấu 3 giờ, lấy vỏ quýt cắt nhỏ cho vào, nấu thêm 1 giờ, cho bột hồ tiêu, muối vào là được.

Công dụng:

Tan vón cục, giảm mỡ, nhẹ người.

Chứng thích hợp:

U cơ tử cung, u xơ tuyến sữa, sưng buồng trứng, thời kỳ đầu và giữa ung thư tuyến sữa, mỡ trong máu cao, chứng cao huyết áp, chứng béo phì.

CHÁO ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Gạo nếp 200g. Đậu phụ 100g. Miến 50g. Lượng vừa muối.

Cách làm:

Đậu phụ cắt thành miếng nhỏ cho vào chảo dầu rán vàng lấy ra. Cho đậu phụ, miến, gạo nếp vào nồi nước nấu 3 giờ, nêm muối là được.

Công dụng:

Nhuận âm, dưỡng dịch, nở da, trừ nhân.

Chứng thích hợp:

Khô mồm khô họng do nhiệt, táo bón, buồn phiền và da có lỗ chân lông thô to, da khô.

CHÁO HẠT SEN HOÀI NHÂN

Nguyên liệu:

Hạt sen (bỏ tâm) 50g. Hoài sơn dược (củ mài) 50g. Nhân ý dĩ 100g. Gạo nếp 100g. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Hạt sen, ý dĩ, gạo nếp, sơn dược cùng cho vào nồi nước nấu 4 - 5 giờ, cho đường phèn vào là được.

Công dụng:

Kiến tỳ, dưỡng tâm, an thần, trừ thấp.

Chứng thích hợp:

Tỳ hư khí nhược, mặt vàng gầy yếu, bụng chướng đầy, đại tiện không tốt, mất ngủ nhiều mộng, khí hư ra như nước.

CHÁO TRỨNG VỊT MUỐI

Nguyên liệu:

Gạo nếp 200g. Trứng vịt muối 2 cái. Rau xà lách.
Thịt lợn nạc 50g. Lượng vừa muối gia vị.

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch, trứng vịt muối bỏ vỏ cắt miếng, rau xà lách bỏ lớp lá ngoài, cắt nhỏ, cùng cho vào nồi nước nêm muối nấu 2 giờ, cho thịt lợn nạc xay nhỏ vào, nấu tiếp 1 giờ là được.

Công dụng:

Dưỡng âm, sinh nước bọt, hạ hỏa, thanh nhiệt.

Chứng thích hợp:

Sưng chân răng, đau do hư hỏa quá mức, ngũ tâm phiền muộn, ra mồ hôi trộm, mộng nhiều, miệng lưỡi khô.

CHÁO BẠCH QUẢ

Nguyên liệu:

Gạo nếp 200g. Bạch quả 30g. Sơn dược 50g. Hạt sừng 20g. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Bạch quả bỏ vỏ ngoài, dùng nước sôi ngâm một lúc bóp bỏ vỏ lụa, cho vào nồi nước cùng với gạo nếp, hạt sừng, sơn dược nấu 4 giờ, cho đường vào là được.

Công dụng:

Chỉ khí hư, chống băng huyết.

Chứng thích hợp:

Khí hư ra nhiều, trong loãng như nước, màu trắng không hôi, do tỳ hư và thấp gây ra, ăn ít thiếu sức và kinh nguyệt quá nhiều.

CHÁO TẠP MẶN

Nguyên liệu:

Gap nếp 200g. Rong kim ngư 30g. Thịt lợn ba chỉ 50g. Tôm nõn 20g. Nấm 30g. Đậu Hà Lan khô 20g. Jambon 50g. Hẹ 50g. Muối, bột hồ tiêu, mỗi thứ một lượng vừa.

Cách làm:

Thịt lợn ba chỉ, rong kim ngư, jambon, tôm nõn, nấm, đều băm nhỏ cho vào nồi nước cùng với gạo nếp và đậu Hà Lan nấu 4 giờ, cho hẹ thái nhỏ, bột hồ tiêu, muối, vào là được.

Công dụng:

Ích khí, kiện tỳ, ôn thận, bổ hỏa.

Chứng thích hợp:

Ăn ít thiếu lực, bụng dưới lạnh đau, tứ chi lạnh, sợ lạnh thích ấm, kinh nguyệt ít, màu đen có cục, lâu ngày không có thai, tình dục lạnh đạm.

CHÁO ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g. Đậu xanh 100g. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Gạo nếp, đậu xanh rửa sạch cho vào nồi nước nấu 4 giờ, cho đường phèn để nguội là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải thử, mát máu, khử mụn.

Chứng thích hợp:

Trúng nắng khát, ra mồ hôi nhiều mồm khô và lưỡi khô có mụn nhọt, khí hư màu vàng hôi, da quá mẫn cảm, ngứa, khó chịu.

CHÁO CÁ

Nguyên liệu:

Gạo nếp 200g. Thịt cá chép 500g. Một lượng vừa gừng, tỏi, muối, gia vị.

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch cho vào nồi nước nấu 1 giờ. Cá chép cắt thành miếng mỏng cho vào cùng với gừng, tỏi, lại nấu tiếp 2 giờ, nêm muối, gia vị vào là được.

Công dụng:

Lợi tiểu, tiêu sưng, ích khí, tăng tinh thần.

Chứng thích hợp:

Mang thai phù thũng do thận, gan tim yếu và sáng ngủ dậy mắt sưng, mặt vàng, gầy yếu, sức khỏe sút kém.

CHÁO RẪN

Nguyên liệu:

Rắn 500g. Gạo nếp 100g. Gà xé 50g. Lượng vừa nước luộc gà, muối.

Cách làm:

Làm sạch rắn, bỏ da và nội tạng, cắt thành miếng nhỏ, cùng gạo nếp, thịt gà cho vào nồi nước canh gà nấu 4 giờ, rắc muối là được.

Công dụng:

Hoạt huyết, thông lạc, giải độc, nhuận da.

Chứng thích hợp:

U cơ tử cung, chứng tăng sinh tuyến sữa, bế kinh, chứng không có thai và da khô, sắc tố trầm.

CHÁO TÁO XUÂN

Nguyên liệu:

Gạo nếp than 200g. Táo đỏ 20 quả. Quả kỷ 20g.
Đường đỏ 100g.

Cách làm:

Lấy gạo nếp than, táo đỏ, quả kỷ cho vào nồi nước nấu nhừ, cho đường đỏ vào là được.

Công dụng:

Ích khí, dưỡng huyết, điều hòa âm dương.

Chứng thích hợp:

Chóng mặt hoa mắt, yếu sức hụt hơi, ăn không ngon, tóc xanh dễ rụng, đẻ xong ít sữa.

CHÁO BÁCH HỢP

Nguyên liệu:

Bách hợp tươi 100g (hoặc khô 50g). Ngân nhĩ 50g.
Đường phèn 100g. Gạo nếp 100g.

Cách làm:

Bách hợp rửa sạch tách nhánh, cùng với ngân nhĩ và gạo nếp, cho vào nồi nước nấu nhừ là được.

Công dụng:

Nhuận phổi chỉ ho, nhuận âm, dưỡng dịch.

Chứng thích hợp:

Phổi khô ho khan, trong đờm có máu, ngũ tâm phiền nhiệt.

CHÁO RAU CẢI**Nguyên liệu:**

Gạo nếp 200g. Lá rau cải 100g. Lượng vừa muối.

Cách làm:

Gạo nếp cho nước nấu 2 giờ, lá rau cải rửa sạch cắt nhỏ, cho vào nồi nấu tiếp 1 giờ, cho muối vào rồi rang cháy hồng, lập tức cho vào cháo, thêm gia vị là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, hạ hỏa, nhuận tràng, thông tiện.

Chứng thích hợp:

Ruột và dạ dày bất hòa, buồn nôn, đắng mồm hôi miệng, ăn nhiều béo ngọt, môi lưỡi khô, đại tiện vón cục.

CHÁO NĂM ĐÓA KIM HOA**Nguyên liệu:**

Gạo nếp 200g. Hoa đậu ván 10g. Hoa đào 10g. Hoa quỳ 10g. Hoa sen 10g. Hoa cúc 5g. Lượng vừa mật ong.

Cách làm:

5 loại hoa trên cùng gạo nếp cho vào nồi nước nấu 4 giờ, cho mật ong vào là được.

Công dụng:

Hoạt huyết, khử u, dưỡng huyết, thanh nhiệt.

Chứng thích hợp:

Chứng ban vàng nâu, ban cánh bướm, ban chim sẻ, da mặt khô, có nếp nhăn khô, nhan sắc không đẹp, nhiều mụn.

CHÁO SỮA TRỨNG

Nguyên liệu:

Gạo nếp 200g. Trứng gà 2 quả. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Gạo nếp cho nước và sữa nấu nhừ. Đập trứng gà vào trong bát, khuấy đều, đổ vào trong cháo nấu sôi, cho đường phèn vào là được.

Công dụng:

Dưỡng âm, nhuận táo, ích khí, bổ hư.

Chứng thích hợp:

Thân thể hư gầy, tâm phiền ra mồ hôi trộm, ẩm nhiệt, thiếu lực, sau khi đẻ sữa loãng trong, da mặt có sắc tố đen trầm.

CHÁO KHOAI LANG, KÊ

Nguyên liệu:

Khoai lang 300g. Kê 200g. Táo 10 quả. Lượng vừa mật ong.

Cách làm:

Khoai lang gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng cùng với kê, táo cho vào nồi nước nấu 2 giờ, cho mật ong vào là được.

Công dụng:

Dưỡng vị, thông tiện, chỉ huyết, hạ mỡ.

Chứng thích hợp:

Viêm dạ dày mạn tính, dạ dày đau âm ỉ, nuốt chua, đại tiện có máu do loét dạ dày và hành tá tràng gây ra. Cũng có thể dùng cho chứng mỡ cao trong máu và chứng béo phì.

CHÁO ĐẬU RĂNG NGỰA

Nguyên liệu:

Đậu răng ngựa non 100g. Gạo nếp 100g. Một ít muối.

Cách làm:

Gạo nếp cho nước muối nấu 2 giờ, cho đậu răng ngựa nấu lại một giờ, nêm muối là được.

Cách làm:

Móng lợn làm sạch, xẻ thành hai nửa, cho vào nồi nước nấu chín nhừ, lấy móng lợn ra bỏ xương để lại da và thịt, cho vào nồi gạo nếp và củ sen (cắt nhỏ) nấu 4 giờ, nêm muối là được.

Công dụng:

Ích khí, nhuận táo, dưỡng vị, thông sữa.

Chứng thích hợp:

Đại tiện khô táo, da ngứa, khô họng, khô mũi, ho khan không đờm, sau khi đẻ thiếu sữa, sữa loãng, da khô và nhăn.

CHÁO BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Bí đao 500g. Gạo nếp 200g. Thịt ba chỉ 50g. Muối, gia vị.

Cách làm:

Bí đao gọt bỏ vỏ và hạt thái nhỏ, thịt ba chỉ xay nhỏ, cùng với gạo nếp cho vào nồi nước nấu nhừ, nêm muối là được.

Công dụng:

Làm nơn da, lợi nước, hóa đàm.

Chứng thích hợp:

Đàm nhiệt ho, đờm nhiều màu vàng, tiểu tiện không

Công dụng:

Kiên tỳ, lợi thấp, hành khí, tiêu sưng.

Chứng thích hợp:

Ăn ít, bụng chướng, buồn nôn, phù nề, đi tháo.

CHÁO NGÔ NON

Nguyên liệu:

Hạt ngô non 100g. Gạo nếp 100g. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Gạo nếp, hạt ngô cùng cho vào nồi nước nấu nhừ, cho đường vào là được.

Công dụng:

Hạ huyết áp, giảm mỡ, lợi tiểu thông tiện.

Chứng thích hợp:

Bệnh cao huyết áp và mỡ cao trong máu, đại tiện không thông, phù thũng, dinh dưỡng không tốt, bệnh nấm kẽ chân và bệnh da khô, tróc da.

CHÁO MÓNG GIÒ CỬ SEN

Nguyên liệu:

Móng giò 500g. Cử sen tươi 200g. Gạo nếp 100g.

tốt, mặt phù và lỗ chân lông thô to, sắc tố trầm, da thô nhiều dầu.

CHÁO HOA NGỌC TRÂM

Nguyên liệu:

Hoa ngọc trâm 10g. Hoa hồng 5g. Gạo nếp 100g.
Lượng vừa đường đỏ.

Cách làm:

Hoa ngọc trâm, hoa hồng nấu lấy nước đặc bỏ bã, cùng với gạo nếp, cho nước vào nấu chín, cho đường vào là được.

Công dụng:

Hoạt huyết, hành ứ, dưỡng huyết, điều kinh.

Chứng thích hợp:

Đau bụng do khí huyết ứ tắc, sắc tố ở mặt đen trầm vào thời kỳ cuối kinh nguyệt.

CHÁO THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g. Thịt dê 100g. Một ít bột hồ tiêu và hoa tiêu, muối.

Cách làm:

Thịt dê băm nhỏ cùng với gạo nếp cho vào nồi nước nấu 6 giờ, cho vào một ít hoa tiêu, bột tiêu và muối là được.

Công dụng:

Ôn bổ hạ nguyên, ấm cung, tán hàn.

Chứng thích hợp:

Bụng lạnh đau, hơi ẩm thấy dễ chịu và tử cung hàn không có thai, tình dục lạnh đạm.

CHÁO BÍ NGÔ

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g. Bí ngô 100g. Sơn dược 50g. Kẹo mạch nha 50g.

Cách làm:

Bí ngô bỏ vỏ cắt miếng, cùng với sơn dược, gạo nếp cho vào nồi nước nấu nhừ, cho kẹo mạch nha vào là được.

Công dụng:

Bổ khí, âm thai, kiện tỳ, nhuận âm.

Chứng thích hợp:

Có khả năng sẩy thay, sẩy thai có tính thói quen. Nếu không cho kẹo mạch nha, cũng dùng cho bệnh tiểu đường.

CHÁO DIẾP CÁ

Nguyên liệu:

Cây diếp cá 100g. Gạo nếp 100g. Đậu xanh 50g.
Muối, gia vị.

Cách làm:

Rẻ cây diếp cá rửa sạch, cắt nhỏ cho vào nồi cùng với gạo nếp, đậu xanh, cho nước nấu chín nhừ, nêm muối là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, trừ sưng, giải độc, tiêu viêm.

Chứng thích hợp:

Phổi nhiệt ho, viêm phổi cấp tính, viêm khí quản nhánh, mụn nhọt, viêm mao nang, viêm xoang chậu cấp tính. Viêm cổ tử cung, viêm âm đạo, viêm nhiễm đường tiểu.

CHÁO RAU MÁ

Nguyên liệu:

Rau má 100g. Đậu phụ 50g. Thịt lợn ba chỉ 50g. Gạo nếp 200g. Muối.

Cách làm:

Thịt ba chỉ băm nhỏ, đậu phụ cắt miếng nhỏ cùng

gạo nếp cho vào nồi nước nấu 2 giờ. Rau má bỏ rễ già thái nhỏ, cho vào cháo nấu 10 phút, nêm muối vào là được.

Công dụng:

Mát huyết thanh nhiệt, lợi tiểu chỉ huyết.

Chứng thích hợp:

Mất đỏ sừng đau, mồm lưỡi mọc mụn, chảy máu răng và máu mũi, kinh nguyệt quá nhiều, tiểu tiện vàng đỏ, tâm phiền khó ngủ.

CHÁO CHIM SẺ

Nguyên liệu:

Chim sẻ 2 con. Gạo nếp 100g. Một ít gừng, hành thái nhỏ. Muối, gia vị.

Cách làm:

Chim sẻ vặt lông, bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ, cùng với gạo nếp cho vào nồi nước nấu nhừ, cho gừng, hành, muối, vào lại nấu sôi là được.

Công dụng:

Tăng tinh lực, ấm thận, ôn dương, ấm cung.

Chứng thích hợp:

Tinh dục giảm, khí hư ra như nước, kết hôn lâu không có thai.

30 MÓN ĂN DƯỠNG NHAN SẮC

Theo đà phát triển nhanh của cuộc sống hiện đại, áp lực tâm lý và sự gia tăng cường độ lao động, sự ứng dụng phổ cập của tivi máy tính và ô nhiễm môi trường ngày càng nghiêm trọng đã làm cho da mặt của người phụ nữ sớm trở thành “khuôn mặt già”. Tuy rằng hóa trang có thể làm cho khuôn mặt đẹp hơn, nhưng chỉ có thể tạm thời lấp được những khuyết tật mà thôi. Thực tiễn lâm sàng chỉ rõ, phần lớn da mặt nhọt nhọt, đốm vàng, chấm đen, mụn nhọt, thô, chóng suy lão, đều có liên quan trực tiếp đến bệnh tật bên trong cơ thể, như người có máu nóng dễ sinh ra mụn nhọt, ban vàng nâu, người thực nhiệt dễ làm cho da đỏ đen thô, người tỳ hư huyết nhược thường thấy da mặt nhọt nhọt vàng, người có khí trể huyết ứ dễ làm cho da sinh đốm đen... Thông qua điều tiết ăn uống hợp lý, có thể loại trừ về cơ bản những điều “không như ý” ở da mặt. Tôn trọng tự nhiên, để phương pháp làm đẹp truyền thống trở lại bàn ăn của bạn, đó là quan niệm làm đẹp chân chính.

CANH BÓNG BÌ

Nguyên liệu:

Bì lợn 1000g. Nấm hương 100g. Rau họ mâm vàng 100g. Muối.

Cách làm:

Da lợn làm sạch lông, nhúng vào nước sôi một lúc lấy ra, phơi chỗ mát ba ngày cho khô, sau đó cho vào chảo dầu chiên bung, lấy ra, để nguội cho vào nước ngâm 1 giờ cắt thành miếng nhỏ (cũng có thể mua bóng bì ngoài chợ). Cho bóng bì vào chảo dầu cùng với nấm, hẹ (cắt ngắn), muối, xào một lúc, cho một ít nước canh thịt, đổ vào nồi đất, nấu nửa giờ là được.

Công dụng:

Phòng nếp nhăn, trừ nếp nhăn.

CHÂN GIÒ HẦM

Nguyên liệu:

Chân giò 1 cái. Củ sen tươi 200g. Một ít muối.

Cách làm:

Chân giò lợn cạo sạch lông rửa sạch, dùng dao cắt đôi ở giữa, cùng với củ sen tươi gọt vỏ ngoài, cắt ra cho vào nồi nước, cho muối vào, om 3 – 4 giờ là được.

Công dụng:

Tăng trắng, nộn da.

DƯA CHUỘT NGÂM GIẤM

Nguyên liệu:

Dưa chuột 200g. Lượng vừa giấm đường trắng.
Muối, dầu vừng.

Cách làm:

Dưa chuột rửa sạch thái nhỏ, cho giấm, đường trắng muối, dầu vừng trộn đều là được.

Công dụng:

Làm da căng mịn.

THỎ OM

Nguyên liệu:

Thỏ 1 con. Tỏi 30g. gừng miếng 20g. Hành 4 cây.
Một ít ớt, tương, đường trắng, gia vị.

Cách làm:

Thỏ bỏ lông da và nội tạng, rửa sạch cắt thành miếng. Đun nóng dầu, cho tỏi, gừng, hành xào thơm. Cho thịt thỏ, ớt, đường trắng, xì dầu, lại xào thêm 5 phút, thêm một ít nước, đập vung, om 20 phút có thể đem ra đĩa.

Công dụng:

Làm nỡn da.

CANH BỘT ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

Bột đậu Hà Lan 50g. Một ít gừng, hành, tỏi, dầu vừng, muối.

Cách làm:

Cho bột đậu Hà Lan vào bát, cho vào một ít nước lấy đũa khuấy đều, đợi không còn cục bột nữa lại cho thêm nước thành dạng canh cho vào nồi. Nêm vừa muối, vừa nấu vừa dùng đũa khuấy theo chiều kim đồng hồ cho đến khi sôi, sau 5 phút cho vào bát. Cho gừng, hành, hoa dầu vừng vào là được.

Công dụng:

Trừ ban, trừ nốt đen.

BÁNH NGÔ

Nguyên liệu:

Ngô tươi 500g. Mật ong 1 thìa. Trứng gà 1 quả.

Cách làm:

Ngô giã nhỏ thành dạng hồ, đánh trứng gà vào và cho thêm 1 thìa mật ong. Cho vào chảo dầu rán thành những cái bánh nhỏ, xếp ra đĩa.

Công dụng:

Kháng lão suy, phòng nếp nhăn.

CANH DA GÀ NẤU BÍ

Nguyên liệu:

Da gà 300g. Bí đao 500g. Một ít muối.

Cách làm:

Da gà rửa sạch cắt thành miếng cho vào nồi đất cùng với bí đao, cho nước và muối vào nấu 2 giờ là được.

Công dụng:

Làm trắng da, nhuận da.

CANH BÍ ĐAO SÒ BIỂN

Nguyên liệu:

Bí đao 300g. Sò biển khô 50g. Lạc hạt 20g. Lượng vừa muối và nước canh thịt.

Cách làm:

Bí đao bỏ vỏ cắt miếng cùng với sò biển, lạc, cho vào nồi nước canh thịt, nêm muối, nấu như nết là được.

Công dụng:

Trắng da, nhẹ thân.

CHÁO KÊ

Nguyên liệu:

Khoai lang 200g. Kê 100g. Gạo nếp 100g. Lượng vừa mật ong.

Cách làm:

Khoai lang gọt vỏ rửa sạch, cắt thành miếng. Kê và gạo nếp vo sạch cùng với khoai lang cho vào nồi nước nấu sôi, để nhỏ lửa om cho nhừ, cho mật ong vào là được.

Công dụng:

Nôn da, trừ độc.

VIÊN KIM CHÂM HOA LỆ

Nguyên liệu:

Kim châm 300g. Ớt tươi 2 quả. Măng khô trắng 50g. Muối, dầu.

Cách làm:

Ớt xanh bỏ hạt cắt thành miếng cho vào chảo dầu xào chín, cho măng khô trắng vào xào một lúc, lại cho kim châm vào, nêm muối xào 3 phút là được.

Công dụng:

Tiêu ban, trừ già lão.

CHÁO THẬP TOÀN

Nguyên liệu:

Miến 50g. Nấm 50g. Hoa hiên 20g. Rau câu 50g.
Tàu hũ ky 50g. Đậu phụ non 100g. Thịt đùi 20g. Thịt
nạc miếng 50g. Dưa chuột 1 quả. Cà chua 1 quả.
Lượng vừa muối, gia vị.

Cách làm:

Nồi đất (to) 1 cái, cho nước canh thịt cùng với miến,
nấm, hoa hiên, rau câu, tàu hũ ky, thịt đùi, đậu vung
nấu 30 phút, lấy đậu phụ cắt thành miếng nhỏ nấu
lại 3 phút, cuối cùng cho thịt, dưa chuột và cà chua
vào nấu chín, nêm muối vào là được.

Công dụng:

Chống nếp nhăn, phòng suy lão, khử ban giải độc.

CANH MỘC NHĨ CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Cà chua 2 quả. Mộc nhĩ đen 200g. Một ít bột bắp,
muối.

Cách làm:

Cà chua rửa sạch thái nhỏ. Mộc nhĩ đen rửa sạch cho
vào nồi nước nấu canh nấu 20 phút, cho cà chua vào,
nêm muối, gia vị và bột nước là được.

CANH BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Bí đao 300g. Trứng gà 1 quả. Lượng vừa muối, nước thịt.

Cách làm:

Bí gọt bỏ vỏ xanh, giữ lại phần cùi trong suốt, thái nhỏ, cho vào nồi nước thịt nấu sôi. Trứng gà đập vào bát khuấy đều cho vào nồi canh, nêm muối vào là được.

Công dụng:

Trừ mụn, giữ ẩm.

CANH DƯA CHUA NẤU ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Dưa chua 100g. Đậu phụ (thái nhỏ) 200g. Một lượng ít nước thịt, muối, gia vị.

Cách làm:

Cho nước thịt vào trong nồi nấu sôi, cho đậu phụ vào, cho dưa chua (xé nhỏ), nấu 10 phút sau cho muối và gia vị.

Công dụng:

Trừ da thô, sạch da mặt.

ĐẬU PHỤ NẤU DIẾP CÁ

Nguyên liệu:

Đậu phụ non 1 miếng. Rễ cây diếp cá 200g. Rau thơm 50g. Một lượng vừa dầu vừng, tương ớt, xì dầu, giấm, đường trắng.

Cách làm:

Rửa sạch rễ cây diếp cá, cắt nhỏ dài 1 cm, rắc đều vào bát đậu phụ, cho giấm, tương ớt, dầu vừng, nước đường trắng, xì dầu thêm một ít rau thơm (rau mùi) là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, trừ mụn.

TÀU HỦ KY NẤU HẺ

Nguyên liệu:

Lá hẹ 100g. Tàu hủ ky 200g. Lượng vừa muối, dầu.

Cách làm:

Tàu hủ ky cho vào nồi nước nấu sôi, lấy ra cắt miếng, cho vào chảo dầu xào qua. Hẹ rửa sạch cắt ngắn thành 3 cm cho vào nồi nước thịt nêm muối om ba phút là được.

Công dụng:

Chống nhăn da, làm phẳng nếp nhăn.

KHOAI TÂY NẤU SỮA

Nguyên liệu:

Khoai tây 4 củ. Sữa bò tươi 1 ly. Một ít rau thơm.
Muối, hồ tiêu.

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ cắt thành miếng nhỏ 1cm^3 , cho vào nồi nước nấu 5 phút vớt ra. Cho sữa vào nồi cùng với khoai tây, đun lửa nhỏ cho đều khi khoai nhừ, nêm muối, rau thơm hồ tiêu vào.

Công dụng:

Làm mịn da, thu nhỏ lỗ chân lông.

CANH RAU CẢI NẤU THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Rau cải 300g. Thịt gà xé 100g. Sữa bò tươi 1 ly. Một lượng vừa muối, bột hồ tiêu.

Cách làm:

Rau cải rửa sạch cắt đoạn ngắn. Cho sữa vào nồi với một ít nước nấu 5 phút, bỏ thịt gà xé và rau cải vào nồi nấu sôi. Cho muối, bột hồ tiêu vào là được.

Công dụng:

Làm trơn da mặt.

CANH CÀ CHUA, TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Cà chua 2 quả. Sữa bò tươi 1 ly. Trứng gà 1 quả.
Một ít muối, gia vị:

Cách làm:

Đun nóng dầu, đập trứng gà vào nấu chín, đánh tan, cho sữa và nước, nấu sôi. Cà chua rửa sạch để cả vỏ cắt nhỏ cho vào canh, nêm muối và gia vị, nấu sôi là được.

Công dụng:

Làm trắng, mịn da.

CANH HOA HIÊN

Nguyên liệu:

Hoa hiên 50g (khô). Thịt lợn ba chỉ cả bì 300g.
Lượng vừa đường đỏ, xì dầu, thảo quả, hoa hồi.

Cách làm:

Rửa sạch thịt ba chỉ, cắt thành miếng 2cm. Đun nóng dầu, cho đường đỏ vào sao đen, cho thịt miếng và hoa hồi, thảo quả, xì dầu vào xào cho đến khi thịt săn lại. Cho một ít nước đun lửa nhỏ 2 giờ, cho hoa hiên vào nấu thêm 30 phút là được.

Công dụng:

Trừ nếp nhăn, nhuận da.

CHÂN GIÒ LỢN OM ĐẬU XỊ

Nguyên liệu:

Chân giò lợn 1 cái. Đậu xị 200g. Một ít đường trắng, xì dầu, rượu gia vị.

Cách làm:

Chân giò lợn làm sạch lông, thui vàng, lấy dao cạo rửa sạch sẽ, rạch một số đường trên da, cho đường trắng, xì dầu vào ướp. 4 giờ sau vớt ra, để vào trong bát to. Đun nóng dầu, cho đậu xị, đường trắng vào xào thơm xong đổ trùm lên đùi lợn, bỏ vào lò hấp 6 giờ là được.

Công dụng:

Trừ ban, chống nhăn da.

CANH BẮP CẢI

Nguyên liệu:

Bắp cải 1 cái. Thịt ba chỉ 200g. Trứng gà 1 quả. Bột, muối và gia vị mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Thịt lợn ba chỉ rửa sạch băm nhỏ, đánh vào một quả trứng gà, cho nước bột và một ít muối vào quấy đều. Bắp cải tách nhỏ, rửa sạch, cho vào nồi nước sôi nấu 5 phút, thịt băm vo viên nhỏ cho vào canh nấu 10

phút, nêm muối và gia vị là được.

Công dụng:

Nhuận da, trắng da.

MÌ SỢI NHIỀU MÀU

Nguyên liệu:

Vừng đen 30g. Lạc 20g. Nhân hạt đào 20g. Giá đậu xanh 50g. Hẹ 50g. Măng 50g. Cà rốt 50g. Trứng chim cút 2 quả. Một ít tỏi băm, gừng băm, giấm, đường trắng, dầu vừng, tương ớt, xì dầu, mì sợi mặn 200g.

Cách làm:

Dun sôi nước, cho mì sợi vào nấu chín vớt ra, để ráo nước cho lên đĩa, rưới 3 thìa to dầu vừng, dùng đũa đảo đều, dùng quạt điện quạt nguội, cho vào bát. Vừng, lạc, nhân hạt đào rang chín, giã nhỏ, giá đậu, lá hẹ nhúng vào nước sôi lấy ra cắt ngắn, măng, cà rốt thái nhỏ trộn đều, tất cả cho vào bát mì, cuối cùng cho trứng cút đã luộc chín bóc vỏ, tỏi băm, gừng băm, giấm, đường trắng, xì dầu, dầu vừng, tương ớt, mỗi thứ một lượng vừa là được.

Công dụng:

Đen tóc, khử ban, làm cho da hồng hào, nõn nà.

CHÁO Ý DĨ, HẠT SEN

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g. Lạc 30g. Ý dĩ 50g. Táo 1 quả. Hạt sen 50g (bỏ tâm). Lượng vừa mật ong.

Cách làm:

Gạo nếp và ý dĩ rửa sạch cho vào nồi đất, cho nước, lạc, hạt sen, táo vào nấu sôi, giảm nhỏ lửa, om tiếp 4giờ, cho lượng vừa mật ong vào là được.

Công dụng:

Tăng tinh thần, dưỡng nhan sắc, trừ nếp nhăn.

BÁNH PHÙ DUNG

Nguyên liệu:

Tôm 20g. Trứng gà 1 quả. Một ít muối.

Cách làm:

Tôm rửa sạch cho vào bát, đánh trứng gà vào, cho lượng nhỏ nước sôi và chút muối, quấy đều. Bỏ vào lò hấp 10 phút là được.

Công dụng:

Chống nếp nhăn, phòng suy lão, tăng tính đàn hồi của da.

CƠM BỘT NGÔ, VỎ DƯA HẤU

Nguyên liệu:

Dưa hấu 1 quả. Gạo nếp 300g. Lạc hạt 50g. Vừng đen 50g. Lượng vừa mật ong. Bột ngô 10g.

Cách làm:

Dùng dao cắt khéo một phần nhỏ đầu cuống dưa hấu thành cái nắp, móc phần ruột ra, cho bột ngô, gạo nếp, vừng đen, lạc (đã vò sạch) và mật ong vào trộn đều, cho một ít nước vào, đậy nắp quả dưa lại, dùng hồ bột mì bịt kín xung quanh nắp, bỏ vào lò hấp 2 giờ là được.

Công dụng:

Trơn da, thanh nhiệt, tiêu nhọt, giữ nhan sắc.

CANH MƯỚP

Nguyên liệu:

Mướp 300g. Thịt lợn nạc 100g. Sữa đậu 2 bát to. Một ít muối.

Cách làm:

Sữa đậu cho vào nồi nấu sôi 15 phút, cho mướp cắt miếng vào, sau đó cho thịt đã cắt miếng vào khuấy đều, nấu sôi, nêm muối vào là được.

Công dụng:

Tăng sữa, làm mập.

CANH SƯỜN ĐẬU

Nguyên liệu:

Đậu Hà Lan khô 50g. Xương sườn lợn 500g. Một ít muối và giấm.

Cách làm:

Đậu Hà Lan cho vào một ít nước ngâm 2 ngày, bỏ nước, dùng vải thưa đắp lên, chờ sau khi mọc mầm, rửa sạch cho vào nồi đất, xương sườn chặt miếng cũng cho vào nồi đất, cho nước nấu sôi, bỏ bọt, nêm muối, cho một ít giấm, hầm 3 giờ là được.

Công dụng:

Khử ban, trừ nốt đen.

GÀ ÁC NẤU ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Gà đen 1 con. Đậu đen 50g. Một ít muối.

Cách làm:

Gà đen vặt lông, bỏ nội tạng, cắt miếng, cho vào nồi đất, cho đậu đen vào và một lượng vừa nước, nêm muối, om 4 giờ là được.

Công dụng:

Đỏ da, đen tóc.

VỊT QUAY

Nguyên liệu:

Vịt non 1 con. Hành già 4 cây. Một ít mật ong và tương ngọt.

Cách làm:

Vịt bỏ lông và nội tạng, ngâm mổ vịt thối cho mình vịt trương phồng, sau đó xát mật ong lên ngoài da. Bỏ vịt vào lò nướng vàng lấy ra, đặt lên thớt cắt miếng, xát tương ngọt và kẹp hành vào là được.

Công dụng:

Trắng da, trừ nếp nhăn.



20 LOẠI TRÀ BỔ DƯỠNG

Trà không chỉ có nhiều loại vitamin, protein, axit amin và khoáng chất, mà còn có thể làm nhuận da, giữ gìn nhan sắc, trừ nếp nhăn, sạch răng, thơm miệng, giảm mập, loại trừ mệt mỏi, tăng cường trí nhớ, lợi tiểu, giải độc, kháng khuẩn trừ viêm, trị hoãn suy lão....Trà là thức uống đơn giản tiện lợi dễ làm. Chỉ cần mấy lá chè, cho thêm mấy vị thuốc là có được một ấm trà thơm ngon. Ngày nay trong môi trường ô nhiễm nặng, nông dược (thuốc trừ sâu) phun đầy, chất diệt cỏ, thuốc kích thích cây trồng đâu đâu cũng có, bạn hãy quay lại phong cách uống trà hàng ngày của cổ nhân.

TRÀ KHỬ HÀN, RA MỒ HÔI

Nguyên liệu:

Gừng 3 miếng. Rễ hành 4 cây. Lượng vừa đường đỏ.
Chè đen 2g.

Cách làm:

Lấy gừng, rễ hành, đường đỏ cho vào nước nấu 5 phút, bỏ bã lấy nước, cho trà đen vào nấu 3 phút là được.

Công dụng:

Giải biểu, ra mồ hôi, ấm dạ dày, khử hàn.

Chủ trị:

Ngạt mũi, chảy nước mũi, ngoại cảm phong hàn, tứ chi nhúc nhủi, không ra mồ hôi, lạnh và khó chịu, buồn nôn, lạnh trong dạ dày, say xe, say tàu.

TRÀ THƠM MÔI, LỢI HỌNG

Nguyên liệu:

Bạc hà khô 10g. Chè xanh 2g. Một ít hoa quế.

Cách làm:

Cho bạc hà, chè xanh, hoa quế vào trong ly, cho nước sôi ngâm 5 phút là được.

Công dụng:

Thơm miệng sạch răng, lợi họng, tỉnh táo tinh thần.

Chủ trị:

Hôi mồm, chóng mặt, đau họng, khô họng.

TRÀ CHUA TRANG ĐIỂM

Nguyên liệu:

Giấm thơm một thìa. Chanh một miếng. Chè xanh 2g. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Chanh cắt nhỏ cho vào giấm, đường phèn, chè xanh, bỏ vào ly, đổ nước sôi vào ngâm 10 phút là được.

Công dụng:

Dưỡng nhan sắc, làm trắng da, thông kinh, hoạt huyết.

Chủ trị:

Da mặt nám đen, lấm chấm ban thô, đau bụng, kinh đông cục.

TRÀ TÓC XANH NHƯ SUỐI NƯỚC

Nguyên liệu:

Vừng đen 30g. Quả kỷ 10g. Mật ong một thìa. Trà hoa nhài 2g.

Cách làm:

Cho vừng đen, quả kỷ, trà hoa nhài vào ly, cho mật ong vào, rót nước sôi ngâm 10 phút là được.

Công dụng:

Đen tóc, mọc tóc, dưỡng huyết, thông tiện.

Chủ trị:

Rụng tóc, tóc bạc, đau lưng chóng mặt, da thô, đại tiện vón cục, táo bón.

TRÀ PHÙ CHÍNH ÍCH KHÍ

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ 5g. Sâm tây 5g. Trà đen 2g.

Cách làm:

Cho hoàng kỳ, sâm tây, trà đen vào trong ly, cho nước sôi vào ngâm 10 phút là được.

Công dụng:

Ích khí, bổ trung, kiện tỳ.

Chủ trị:

Cảm mạo dai dẳng, nhiều mồ hôi, vô lực, ăn ít, da mặt vàng, dễ mệt mỏi, thở hổn hển, tiếng nói yếu.

TRÀ TÁI LƯU CỐ KINH

Nguyên liệu:

Vỏ thạch lựu 10g. Củ sen 2 cái. Ô mai 2 quả. Chè đen 2g.

Cách làm:

Cho vỏ thạch lựu, củ sen, ô mai và trà vào chảo sao vàng, bỏ vào ly, cho nước sôi vào ngâm 10 phút là được.

Công dụng:

Chống băng huyết, chỉ huyết, chỉ khí hư.

Chủ trị:

Kinh nguyệt quá nhiều, băng huyết và khí hư ra nhiều.

TRÀ THÁI SƠN BÀN THẠCH

Nguyên liệu:

Gạo nếp 20g. Hoàng cầm 2g. Sa nhân 3g. Sinh địa 10g. Một ít chè xanh. Một thìa mật ong.

Cách làm:

Gạo nếp cho vào nồi sao vàng cùng hoàng cầm, sa nhân, sinh địa, cho vào nồi, cho một ít nước, nấu 20 phút, bỏ bã lấy nước, cho chè xanh và mật ong vào là được.

Chủ trị:

Động thai không yên, có khả năng sảy thai, sảy thai theo quán tính.

TRÀ ĐƠN TÂM BÍCH HUYẾT

Nguyên liệu:

Đơn bì 10g. Quả kỷ 10g. Chè xanh 2g.

Cách làm:

Cho ba loại trên vào trong ly, cho nước sôi vào, ngâm 30 phút là uống được.

Công dụng:

Mát máu, tán u, dưỡng âm, thanh nhiệt.

Chủ trị:

Kinh nguyệt không đều do máu nóng, da mặt đỏ, nhiều mụn và tình dục mạnh mẽ khác thường.

TRÀ THUÝ TÚC THANH TÂM

Nguyên liệu:

Lá tre tươi 10 lá. Chè xanh 2g. Cam thảo 5g.

Cách làm:

Lấy lá tre, chè xanh, cam thảo cho vào ly, cho nước sôi ngâm 10 phút là được.

Công dụng:

Thanh tâm, hạ hoả, lợi thủy, thông lâm.

Chủ trị:

Mồm lưỡi có mụn, tâm phiền mất ngủ, tiểu tiện vàng đỏ, có lúc đau nhói.

TRÀ TỰ HOẢ LIÊU NGUYÊN

Nguyên liệu:

Bột hồ tiêu 2g. Gừng khô 3 miếng. Bột nhung hươu 1g. Lượng vừa đường đỏ và chè đen.

Cách làm:

Cho bột hồ tiêu, gừng khô, bột nhung hươu, chè đen vào ly, lấy đường và nước nấu sôi, rót vào ly, ngâm 20 phút là được.

Công dụng:

Trợ dương, ôn thận, tan hàn, ấm huyết.

Chủ trị:

Tứ chi lạnh, đại tiện loãng, tiểu tiện rất, tình dục giảm, lượng kinh nguyệt ít, máu đen kéo dài, đau bụng kinh không có thai, nói chung là thể chất hư hàn.

TRÀ THƯ GIẢN TÂM TÍNH

Nguyên liệu:

Táo 10 quả. Kê 30g. Bạch thước 10g. Tử hồ 10g. Cam thảo 5g. Một ít trà hoa nhài.

Cách làm:

Táo, kê, bạch thước, hồ tiêu và cam thảo cho nước nấu 30 phút, bỏ bã giữ nước, cho trà hoa nhài vào ngâm một lúc là được.

Công dụng:

Thư gan, giải ưu, hoãn cấp, nhu tạng.

Chủ trị:

Bồn chồn dễ tức giận, tâm phiền khó ngủ, buồn rầu.

đau hai bên sườn, đau bụng, kinh nguyệt ít, vú căng đau, mồ hôi nhiều, phiền nhiệt, căng thẳng trước khi hành kinh và thời kì hậu trung niên.

TRÀ SÁ TỬ YÊN HỒNG

Nguyên liệu:

Hoa quỳ (khô) 15g. Hoa hồng 10g. Đơn sâm 20g.
Lượng vừa chè đen, đường đỏ.

Cách làm:

Cho hoa hồng, hoa quỳ, đơn sâm vào nồi cho nước nấu sôi 30 phút, bỏ bã lấy nước pha trà đen cho đường đỏ khuấy đều, ngâm 5 phút là được.

Công dụng:

Hoạt huyết, khử ứ, thông kinh, trừ ban.

Chủ trị:

Chứng ban vàng nâu, đau bụng kinh, u cơ tử cung, tuyến sữa tăng sinh, ống dẫn trứng tắc nghẽn không có thai, bế kinh, ứ huyết.

TRÀ LỤC HOA HỒNG QUẢ

Nguyên liệu:

Hoa tam thất 5g. Quả kỷ 10g. Chè xanh 2g.

Cách làm:

Lấy hoa tam thất, quả kỷ, chè xanh cho vào ly, cho nước sôi ngâm 10 phút là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt tiết nước bọt, hạ hoả, giải độc.

Chủ trị:

Viêm họng, mụn nhọt, răng sưng đau, miệng lưỡi sinh nhọt, đại tiện bón khô, béo phì.

TRÀ NGỌC MẠO HOA DUNG

Nguyên liệu:

Lạc 20g. Nhân hạt đào 20g. Bông thóc 5g. Một ít mật ong và chè hoa nhài.

Cách làm:

Lạc dùng nước sôi ngâm bỏ vỏ lụa, nhân hạt đào cắt miếng mỏng cùng với mật ong, bông, chè hoa nhài cho vào ly, cho nước sôi ngâm 10 phút là uống được.

Công dụng:

Dưỡng huyết, sinh huyết, nhuận da, giữ nhan sắc.

Chủ trị:

Chứng chóng mặt hoa mắt do thiếu máu, da mặt trắng bệch, ăn ít, vô lực và táo bón theo quán tính, da thô, mặt không hồng hào trơn bóng.

TRÀ SỮA

Nguyên liệu:

Chanh ngọt 1 quả. Cà rốt 1 củ. Sữa bò 1000g. Chè xanh 2g.

Cách làm:

Sữa bò cho vào nồi, cho lá chè vào nấu sôi, bỏ lá chè, cho nước chanh vào cùng cà rốt (vắt nước) là được.

Công dụng:

Nhuận âm, sinh nước bọt, bảo vệ da, tăng sinh.

Chủ trị:

Sắc tố da đen trầm, chịu bức xạ quá độ, da xấu, nhiều nếp nhăn.

TRÀ HOA CÚC

Nguyên liệu:

Hoa cúc thượng hạng (khô) 6g. Mạch đông 5g. Trà hoa nhài 2g.

Cách làm:

Cho hoa cúc, mạch đông, trà hoa nhài vào ly, cho nước sôi ngâm 10 phút là uống được.

Công dụng:

Thanh gan, sáng mắt, dưỡng âm, sinh nước bọt.

Chủ trị:

Mồm khô, lưỡi khô táo, hơi thở hôi, trong mồm có mụn, mắt khô ngứa, mũi nhọt, da quá mẫn cảm, thô, có nếp nhăn, cũng có thể dùng để phòng cảm.

TRÀ CÁT CÁNH TUYÊN PHẾ

Nguyên liệu:

Cát cánh 3g. Cam thảo 3g. Chè xanh 2g.

Cách làm:

Cho cát cánh, cam thảo, chè xanh vào ly, cho nước sôi ngâm 10 phút là uống được.

Công dụng:

Tuyên phế (thông phổi), hạ khí, thanh nhiệt, thông phong.

Chủ trị:

Phong nhiệt, ho, đàm nhiều màu vàng, họng sưng đau.

TRÀ ĐẠI HẢI

Nguyên liệu:

Bàng đại hải 2 quả. Lá cà chua 5g. Chè xanh 2g.

Cách làm:

Cho lá cà chua, bàng đại hải và chè xanh vào ly, cho nước sôi ngâm 10 phút là uống được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, thông tiện, khử mỡ.

Chủ trị:

Mập phì, đại tiện khô táo.

TRÀ KHỔ KHẨU KHIẾT THÂN

Nguyên liệu:

Long đả thảo (còn gọi cỏ thanh ngâm) 2g. Xích thực 5g. Cam thảo 3g. Chè xanh 2g.

Cách làm:

Cho bốn loại trên vào ly, cho nước sôi ngâm 15 phút là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, hoạt huyết, mát huyết.

Chủ trị:

Viêm tử cung, viêm âm đạo, viêm xoang chậu, viêm đường tiểu, viêm thận và nhiều bệnh khác.

TRÀ SINH SỮA

Nguyên liệu:

Sữa bò 1000g. lạc 50g. Thông thảo 10g. Lượng vừa mật ong và trà hoa nhài.

Cách làm:

Cho sữa bò vào nồi, cho lạc (giã nhỏ) và thông thảo vào nấu 20 phút, bỏ bã thông thảo, cho mật ong và chè hoa nhài vào ngâm 5 phút là được.

Công dụng:

Thúc sữa, thông lạc, sinh cơ, căng vú.

Chủ trị:

Sau khi đẻ thiếu sữa, sữa không thông và vú co lại thông xuống, mình gầy.



30 LOẠI THỨC ĂN THUỐC

Trong thức ăn hàng ngày bạn ăn vào, có khá nhiều thứ là “dược phẩm”. Khi có bệnh, thấy thuốc kê đơn thuốc cho bạn có rất nhiều vị thuốc là “thực phẩm”, như lá diếp cá, hạt sen, củ mài, bách hợp, đậu xanh... Nếu khi nấu cơm làm thức ăn, bạn có ý thức kết hợp một cách khéo léo hữu cơ giữa thuốc và thức ăn, thì vừa ăn no ăn ngon, lại vừa khỏe mạnh, đó là cách làm “một công đôi việc”.

KẸO LÂM ĐEN TÓC

Nguyên liệu:

Vừng đen 300g. Nhân hạt đào 200g. Đường cát đỏ 500g.

Cách làm:

Cho đường đỏ vào nồi, cho lượng nước vừa nấu sôi, dùng lửa nhỏ om cho đến khi sền sệt, cho vừng đen và nhân hạt đào đã rang thơm vào trộn đều, đổ lên bàn (hoặc mâm) có xoa dầu, dàn phẳng ra, sau khi nguội dùng dao cắt miếng nhỏ, cho vào hộp kẹo, mỗi ngày ăn hai miếng.

Công dụng:

Làm đen tóc, tóc dày, dưỡng huyết, nhuận táo.

Chủ trị:

Rụng tóc, tóc chẻ, vàng và bạc tóc.

TRÀ NHÂN HẠT THÔNG

Nguyên liệu:

Nhân hạt thông tươi 20g. Mật ong một thìa. Chè hoa nhài 2g.

Cách làm:

Nhân hạt thông, mật ong và chè cho vào ly, cho nước sôi vào ngâm 10 phút là uống được.

Công dụng:

Dưỡng huyết, mọc tóc, thông tiện, bảo vệ da.

Chủ trị:

Tóc thưa ít, ngày càng có nhiều tóc bạc, da thô, đại tiện khó, vón cục.

CANH THỊT BÒ NHỤC TÙNG DUNG

Nguyên liệu:

Thịt bò 500g. Nhục tùng dung 15g. Bột nhung hươu 5g. Một ít gừng, tỏi, bột hồ tiêu, bột hoa tiêu.

Cách làm:

Thịt bò cắt nhỏ cho vào nước sôi ngâm một lúc vớt ra, cho vào nồi đất, nhục từng dung (mua ở hiệu thuốc bắc) với gừng, tỏi, bột hồ tiêu, bột hoa tiêu cùng cho vào nồi, cho nước nấu 6 giờ, cho bột nhưng hươu vào là ăn được.

Công dụng:

Ôn bổ mệnh môn, bồi bổ tinh thần.

Chủ trị:

Tứ chi lạnh, bụng dưới lạnh đau, bị tả lâu ngày, dạ dày lạnh thích ấm, tình dục giảm, lâu không có thai.

CANH TÔM NẤU QUẢ KỶ

Nguyên liệu:

Quả kỷ 30g. Nữ trinh tử 30g. Hoàng kỳ 20g. Hạt sen 20g. Tôm 500g. Một ít nước canh thịt và muối.

Cách làm:

Nước canh thịt cho vào nồi đất, dùng vải thưa bọc quả kỷ, nữ trinh tử, hoàng kỳ, hạt sen cho vào nồi. Cho tôm rửa sạch cùng với nước và muối vào nồi nấu 1 giờ, bỏ gói thuốc ra là có thể ăn tôm.

Công dụng:

Bổ thận, kiện não, dưỡng tâm, kiện tỳ.

Chủ trị:

Trí nhớ kém, quáng gà, lưng gối đau mỏi, tai ù điếc.

CANH GÀ NẤU TRÙNG THẢO

Nguyên liệu:

Gà chân đen 1 con. Trùng thảo 5g. Hoàng tinh 10g. Tôm tươi 100g. Quả kỷ 20g. Lạc nhân 20g. Một ít muối, gừng.

Cách làm:

Gà chân đen làm sạch cắt miếng cho vào nồi đất, sau khi cho trùng thảo, hoàng tinh, quả kỷ, lạc, gừng và muối, nước nấu 2 giờ. Tôm tươi cho vào nước sôi ngâm 5 phút vớt ra, bỏ đầu, đuôi và vỏ ngoài, cho vào nồi canh nấu thêm một giờ là ăn được.

Công dụng:

Ôn dương, kiện tỳ, dưỡng huyết, ích thận.

Chủ trị:

Thân thể gầy yếu, mồ hôi ra nhiều, vô lực, sắc mặt trắng bệch, ăn không thấy ngon, đau đầu chóng mặt, da khô nhăn, tình dục lạnh nhạt.

MÓNG GIÒ HẦM HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Móng lợn 2 cái. Hoàng kỳ 20g. Đương quy 10g. Thông thảo 10g. Xuyên sơn giáp (vỏ trút) 6g. Lạc nhân 30g. Một ít gừng và muối.

Cách làm:

Móng lợn làm sạch lông, lấy vải thưa bọc hoàng kỳ, đương quy, thông thảo, xuyên sơn giáp lại, cho vào nồi nước, cho lạc, gừng, muối vào nấu 4 giờ, bỏ bao thuốc ra là có thể uống canh, ăn thịt.

Công dụng:

Bổ khí, sinh huyết, tăng sữa, thông lạc.

Chủ trị:

Chứng thiếu sữa, ít sữa, tuyến sữa không thông đều.

CANH GÀ

Nguyên liệu:

Gà mái chân đen 1 con. Đương quy 10g. Sinh địa 10g. Đơn bì 10g. Hồng hoa 10g. Xuyên sơn giáp 10g. Một ít gừng và muối.

Cách làm:

Gà đen làm sạch lông, bỏ ruột, cắt miếng, lấy vải thưa gói đương quy, sinh địa, đơn bì, hồng hoa và

xuyên sơn giáp lại cho vào nồi, cho lượng vừa gừng và muối nấu nhừ là có thể uống canh, ăn thịt.

Công dụng:

Dưỡng huyết, hoạt huyết, khử ứ.

Chủ trị:

Sau khi đẻ nổi ban đốm vàng nâu, ban cánh bướm không rõ nguyên nhân. Đốm đen, da mặt nổi tia đỏ, chấm ban trâm.

TRÀ THANH NHIỆT

Nguyên liệu:

Chè xanh 2g. Đơn bì 5g. Hoa tam thất 5g. Bàng dậu hải 2 quả.

Cách làm:

Cho bốn vị thuốc trên vào ly, cho nước sôi ngâm 10-15 phút là uống được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, mát huyết, thông tiện.

RAU CÂU NẤU CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Rau câu 100g. Củ cải 500g. Sơn trà 50g. Trạch t

30g. Hà thủ ô 20g. Lượng vừa nước thịt, một ít muối.

Cách làm:

Nước thịt cho vào nồi, đặt lên bếp, nấu sôi. Rau câu thái nhỏ, củ cải thái miếng, dùng túi vải thưa gói sơn trà, trạch tả, hà thủ ô buộc chặt cho vào nồi, cho muối nấu 1 giờ, bỏ túi thuốc ra là ăn được.

Công dụng:

Tiêu mỡ, lợi tiểu, thông tiện.

Chủ trị:

Chứng béo phì đơn thuần.

CHÁO Ý DĨ ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Nhân ý dĩ 50g. Đậu xanh 50g. Hạt ngô 20g. Măng 50g. Dưa muối 20g. Một ít muối.

Cách làm:

Măng và dưa muối thái nhỏ cho vào nồi cùng với ý dĩ, đậu xanh và ngô, cho nước nấu 4 giờ, nêm muối vào là được.

Công dụng:

Lợi thấp, khử đờm, tiêu sưng, nhẹ thân.

Chủ trị:

Chứng béo phì, chứng táo bón quán tính.

CHÁO QUẢ DÂU

Nguyên liệu:

Quả dâu 20g. Gạo nếp than 100g. Đơn bì 10g. Xích thước 10g. Lô hội 10g. Đường quy 10g. Lượng vừa mật ong.

Cách làm:

Đơn bì, dâu, xích thước, đường quy, lô hội cho nước nấu 3 lần, bỏ bã lấy nước, cho gạo nếp vào nước nấu chín nhừ, cho mật ong vào là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết, mát huyết, thanh nhiệt, khử ứ huyết.

Chủ trị:

Các loại ban vàng nâu, mụn nhọt, ban cánh bướm, chứng da quá mẫn cảm, da thô, khô, nổi vảy, da nhẵn từng đám, lỗ chân lông to, mỡ dưới da quá nhiều, viêm da do ánh nắng.

ĐÔNG BÌ

Nguyên liệu:

Bì thịt lợn 300g. Lạc 30g. Vừng 20g. Quả kỷ 20g. Lô hội 10g. Một ít xì dầu, muối.

Cách làm:

Quả kỷ, lô hội nấu bỏ bã, để nước lại trong nồi, bì lợn làm sạch lông cho vào nồi nấu 1 giờ, vớt ra thái

nhỏ lại cho vào nồi, cho thêm ít nước, lạc, vừng xì dầu, muối, nấu nhừ, để nguội thành đông, cắt ra ăn.

Công dụng:

Nhuận da, tăng trắng, khử nếp nhăn.

Chủ trị:

Da khô, tính đàn hồi giảm, ban đen trầm, thô, nổi nếp nhăn.

ÍCH MẪU NẤU TRỨNG

Nguyên liệu:

Trứng gà 1 quả. Ích mẫu thảo 30g. Lượng vừa đường đỏ.

Cách làm:

Ích mẫu thảo cho nước nấu 30 phút bỏ bã, cho đường đỏ vào hoà tan, đập trứng gà vào nấu chín là ăn được, có thể uống cả nước canh.

Công dụng:

Dưỡng huyết, khử ứ, thông kinh, chỉ đau.

Chủ trị:

Đau bụng kinh do nhiều nguyên nhân đều có thể uống.

CHÁO NGỌC THẠCH

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g. Ngô hạt 50g. Hạt sừng 15g. Bạch truật 10g. Thương truật 10g. Nhân ý dĩ 30g. Bạch quả 20g. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Thương truật, bạch truật, hạt sừng cho nước nấu 3 lần, bỏ bã thuốc, để nước lại trong nồi, cho thêm nước, ngô, ý dĩ, bạch quả nấu 3 giờ nữa, cho đường phèn vào là được.

Công dụng:

Chống táo thấp, kiện tỳ, chỉ khí hư.

Chủ trị:

Khí hư ra lượng nhiều, loãng, lưng đau, sức yếu, ăn ít, đại tiện lỏng do tỳ hư gây ra.

CHÁO ĐẬU XANH, XA TIỀN TỬ

Nguyên liệu:

Đậu xanh 50g. Hoạt thạch (bột talc) 10g. Xa tiền tử 15g. Gạo nếp 100g. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

Dùng vải thưa gói chặt bột talc, xa tiền tử cho vào nồi, cho nước nấu nửa giờ, bỏ túi thuốc, cho đậu

xanh, gạo nếp nấu tiếp 3 giờ, cho đường phèn vào là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, lợi thấp, giải độc, chỉ khí hư.

Chủ trị:

Khí hư ra nhiều, màu vàng dính, mùi hôi, ngứa, tiểu tiện vàng đỏ do thấp nhiệt gây ra, và viêm âm đạo, viêm đường tiểu, tiểu tiện nhật, cấp, đau.

GÀ NẤU HẠT SEN

Nguyên liệu:

Gà mái 1 con. Hạt sen 50g. Nhân táo chua 5g. Quả kỷ 20g. Hợp hoan bì 10g và một ít muối.

Cách làm:

Gà vặt lông, bỏ nội tạng, rửa sạch, cắt miếng, dùng vải thưa gói chặt nhân táo chua, quả kỷ, hợp hoan bì, cùng hạt sen cho vào nồi, cho lượng vừa muối nấu nhừ là được.

Công dụng:

Dưỡng tâm, kiện tỳ, an thần, thúc ngủ.

Chủ trị:

Khí huyết hư, đau đầu chóng mặt, tim đập mạnh, mất ngủ, nhiều mộng do bệnh tim gây ra.

GÀ HẦM ĐƯƠNG QUY

Nguyên liệu:

Gà mái 1 con. Hoàng kỳ 30g. Đương quy 10g. Quả kỷ 20g. Bạch truật 10g. Cùi nhân 10g và một ít muối.

Cách làm:

Gà mái vặt lông, bỏ nội tạng rửa sạch, dùng vải thưa gói chặt hoàng kỳ, đương quy, quả kỷ, long nhân, bạch truật cho vào nồi, cho muối và nước nấu nhừ, bỏ gói thuốc là ăn được.

Công dụng:

Bổ khí, sinh huyết, kiện tỳ, điều kinh.

Chủ trị:

Thiếu máu do kinh nguyệt không đều, lượng nhiều, ra sớm, máu nhạt, bụng đau, vầng đầu, thiếu sức, da mặt nhợt nhạt, môi nhợt nhạt.

ĐÊ HẦM HẠT SEN

Nguyên liệu:

Thịt dê 1000g. Dạ dày dê 500g. Bạch truật 20g. Nhân sâm 10g. Hạt sen 30g. Hoàng tinh 10g. Sa nhân 5g. Sinh khương, tỏi, bột hồ tiêu, muối.

Cách làm:

Thịt dê, dạ dày dê rửa sạch cắt thành miếng nhỏ, dùng vải thưa gói chặt bạch truật, nhân sâm, hoàng tinh, sa nhân cho vào nồi, cho gừng, tỏi, hồ tiêu, muối, lượng vừa nước nấu 6 giờ là được.

Công dụng:

Kiện tỳ, khai vị, ôn trung, bổ hư.

Chủ trị:

Khô gầy như củi, mặt vàng không có sức, thiếu hơi không buồn nói, ăn ít, đại tiện loãng.

DẠ DÀY LỢN HÀM

Nguyên liệu:

Dạ dày lợn 1 cái. Tích xác rang 30g. Thăng ma 10g. Hoàng kỳ 30g. Một ít muối.

Cách làm:

Rửa sạch dạ dày lợn, cho tích xác, thăng hoa, hoàng kỳ vào dạ dày lợn may kín lại, cho vào nồi đất, cho nước và muối nấu nhừ, uống canh, ăn thịt.

Công dụng:

Bổ trung, ích khí, thăng dương.

CHÈ MẠCH NHA TIÊU SỮA

Nguyên liệu:

Mạch nha 100g. Lượng vừa đường đỏ.

Cách làm:

Cho nước vào nồi, cho đường và mạch nha nấu sôi là ăn được.

Chủ trị:

Sữa quá nhiều, vú sưng đau.

GÀ NẤU ĐẰNG SÂM

Nguyên liệu:

Gà mái 1 con. Đẳng sâm 30g. Dương quy 8g. Hạt sen 2g. Bạch truật 10g. Sơn dược 20g. Quả kỷ 20g. Bách hợp 10g. Sơn trà 10g. Sinh khương 10g. Một ít muối.

Cách làm:

Dùng vải thưa gói chặt đẳng sâm, dương quy, bạch truật, cho vào nồi, cho hạt sen, sơn dược, quả kỷ, sơn trà và sinh khương, gà rửa sạch cắt nhỏ, cho nước và muối, chưng 4 giờ, bỏ bọc thuốc là có thể uống nước, ăn thịt.

Công dụng:

Ích khí, kiện tỳ, dưỡng âm, dưỡng huyết, loại trừ

mệt mỏi.

Chủ trị:

Ăn ít, thiếu lực, thiếu hơi, lưỡi nổi, choáng đầu, tim đập nhanh, mất ngủ, nhiều mộng, đau lưng, chân yếu do làm việc quá căng thẳng, mệt mỏi do làm việc quá sức gây ra.

CHÁO MỰC, MỘC NHĨ

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g. A giao 50g. Bột sâm tây 10g. Mộc nhĩ đen 50g. Đầu cá mực 2 cái. Lượng vừa đường phèn.

Cách làm:

A giao giã nhỏ, cho nước ngâm một ngày, lấy gạo nếp, bột sâm tây, mộc nhĩ đen (sao đen), đầu cá mực cùng cho vào nồi, nấu 3 giờ, cho đường phèn vào và bỏ đầu cá mực ăn là được.

Công dụng:

Dưỡng huyết, chỉ huyết, ích khí.

Chủ trị:

Kinh nguyệt quá nhiều, băng trong chảy ngoài, lấy nhây không dứt do trung khí hư, huyết hư, huyết nhiệt gây ra.

GÀ HẦM BỘT NHAU THAI

Nguyên liệu:

Gà đen một con. Bột nhau thai 10g. Nhân sâm 20g. Hoàng tinh 10g. Quả kỷ 20g. Thục địa 20g. Nữ trinh tử 10g. Xuyên sơn giáp 10g. Một ít gừng tươi và muối.

Cách làm:

Lấy vải thưa gói chặt nhân sâm, hoàng tinh, quả kỷ, nữ trinh tử, trung địa, đương quy và xuyên sơn giáp, gà làm sạch cắt miếng cho vào nồi, cho bột nhau thai cùng gừng, muối và nước nấu 4-6 giờ, bỏ bao vải thuốc ra là ăn được.

Công dụng:

Ích gan, bổ thận, dưỡng huyết thông kinh, nhuận âm, ích khí.

Chủ trị:

Bế kinh do nhiều nguyên nhân, lưng và đầu gối đau nhói, sắc tố trầm, da mặt khô vàng, thân thể gầy yếu, tình dục lạnh đạm, vú thu nhỏ, kết hôn lâu không có thai.

THẬN HÂM ĐƠN BÌ, MẠCH ĐÔNG

Nguyên liệu:

Thận lợn 1 cái. Đơn bì 20g. Sinh địa 10g. Mạch đông 10g. Nữ trinh tử 10g. Tảo liên thảo 15g. Huyền sâm 20g. Lượng vừa nước canh thịt, gừng, hành, muối.

Cách làm:

Thận lợn xẻ đôi, bỏ mỡ, rửa sạch, cắt miếng cho vào nồi, cho nước canh thịt vào. Dùng vải thưa gói chặt đơn bì, sinh địa, mạch đông, nữ trinh tử, tảo liên thảo và huyền sâm cho vào nồi canh, cho gừng, hành và muối vào nấu 1 giờ, bỏ bao thuốc ra là được.

Công dụng:

Nhuận thận, dưỡng âm, mát huyết, chỉ huyết.

Chủ trị:

Xuất huyết thời kỳ rụng trứng (giữa hai lần kinh nguyệt), lòng bàn chân bàn tay nóng, tâm phiền, miệng khô, đau lưng, mỏi gối, mụn nhọt mọc đầy.

GÀ ÍCH MẪU

Nguyên liệu:

Gà mái 1 con. Sâm tây 10g. Đương quy 10g. Lá ích mẫu 30g. Xích thực 10g. Lượng vừa gừng và muối.

Cách làm:

Dùng vải thưa bọc kín đường quy, ích mẫu, xích thực; gà mái làm sạch lông, bỏ lòng ruột, vào nồi, cho sâm tây và gừng, muối và nước, nấu 4 giờ, bỏ bao thuốc là được.

Công dụng:

Khử ứ huyết, hoạt huyết, bổ khí, dưỡng huyết.

Chủ trị:

Làm thức ăn sau khi nạo thai.

CANH BA BA

Nguyên liệu:

Ba ba 1 con. Úc kim 20g. Xuyên liên tử 10g. Xuyên sơn giáp 10g. Nga thuật 10g. Rau câu 50g. Một ít muối.

Cách làm:

Ba ba cắt đầu và nội tạng bỏ đi, thịt thái nhỏ. Dùng vải thưa gói chặt úc kim, xuyên liên tử, xuyên sơn giáp, nga thuật cho vào nồi áp suất, cho rau câu thái nhỏ, lượng vừa nước nấu 4 giờ là được.

Công dụng:

Lý khí, hoạt huyết, tiêu u trong dạ dày, làm mềm u cứng.

Chủ trị:

U cơ tử cung, tuyến sữa tăng sinh, u xơ tuyến sữa, thời kỳ đầu và giữa ung thư vú, ung thư tử cung và cổ tử cung.

CHÁO GAN LỢN, HẠT DẼ

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g. Hạt dẻ (hoặc bột) 100g. Gan lợn 100g. Quả kỷ 100g. Hoàng kỳ 20g. Đỗ trọng 20g. A giao 100g. Thục địa 20g. Lượng vừa mật ong.

Cách làm:

A giao đập nát cho vào bát, dùng nước ngâm một ngày. Riêng thục địa, hoàng kỳ, đỗ trọng nấu 3 lần bỏ bã, nước thuốc cho vào gạo nếp, hạt dẻ, gan lợn băm nhỏ, quả kỷ và a giao, nấu 3 giờ, cho mật ong vào là được.

Công dụng:

Bổ khí, dưỡng huyết, an thai, cố nguyên (giữ nguyên khí).

Chủ trị:

Dọa sẩy thai và sẩy thai theo quán tính.

DẠ DÀY BÒ HẦM BỘT NHAU THAI

Nguyên liệu:

Dạ dày bò 1000g. Bột nhau thai 20g. Nhân ý dĩ 30g. Nữ trinh tử 20g. Đương quy 10g. Quả kỷ 20g. Đảng sâm 30g. Hạt rau họ 10g. Ba kích 10g. Xuyên sơn giáp 10g. Một lượng vừa tỏi, gừng tươi và muối.

Cách làm:

Dạ dày bò rửa sạch, cắt nhỏ cho vào nồi, cho nước và các loại thuốc trên, cùng tỏi, gừng và muối, nấu 8 giờ là được.

Công dụng:

Bổ thận, dưỡng huyết, ôn kinh, trừ thấp, thông lạc.

Chủ trị:

Kết hôn lâu không có thai, tay chân lạnh, chóng mặt, hoa mắt, tai ù, thiếu sắc, đau bụng vùng rốn, tinh dục lãnh đạm.

TIỂU MẠCH NẤU TÁO

Nguyên liệu:

Tiểu mạch 50g. Đại táo 10 quả. Xuyên liên tử 10g. Bạch thược 15g. Tử hồ 15g. Đương quy 10g. Tích xác 10g. Lượng vừa đường đỏ.

Cách làm:

Cho các loại thuốc vào nồi, đổ nước nấu 3 giờ, cho

đường đổ vào là uống được.

Công dụng:

Thư gan, giải buồn, lý khí.

Chủ trị:

Đau vú trước lúc hành kinh, tâm phiền muộn, dễ tức giận.

CANH SƯỜN LỢN TĂNG CANXI

Nguyên liệu:

Xương sườn lợn 500g. Lạc 50g. Giun đất 30g. Sò tươi 30g. Một ít muối và giấm.

Cách làm:

Xương sườn rửa sạch cắt miếng. Giun đất, sò cho vào túi vải thưa buộc chặt cho vào nồi, cho lạc cùng 2 thìa giấm, muối, nấu 3 giờ là được.

Công dụng:

Cứng gân cốt, dực âm, tiềm dương.

Chủ trị:

Phụ nữ sau khi đẻ, thời kì có thai và thời kỳ hậu trung niên thiếu canxi, loãng xương.

30 LOẠI MẶT NẠ DƯỠNG DA

Nếu bạn chưa từng sử dụng bất kì một sản phẩm bảo vệ da nào, quen với gió cát bụi và ánh nắng mặt trời ngày này qua ngày khác thì da của bạn không thể đẹp tự nhiên được. Cho dù da của bạn hàng ngày có được một số chất bảo dưỡng, nhưng có lúc da mặt của bạn còn cần trực tiếp các loại “thức ăn”! Bởi vì các loại “thức ăn” đó không những có thể giúp da dinh dưỡng, chống nếp nhăn, tăng tuần hoàn huyết dịch, cải thiện trao đổi chất, mà còn có công năng nhuận da, tiêu viêm, trừ nhọt, khử ban, giữ nhan sắc, tăng trơn bóng, diệt khuẩn v.v... Tác dụng nhanh chóng, sử dụng tiện lợi, hiệu quả dễ thấy, đó là phương pháp trị liệu thẩm mỹ bằng mặt nạ dưỡng da.

Ngày nay khắp các phố lớn phố nhỏ đều có thẩm mỹ viện, kỳ thực, bạn không cần phải tới các nơi đó. Trái cây, rau, mỳ, trứng, nước có sẵn trong nhà là sản phẩm làm đẹp tiện dụng cho bạn, chỉ cần bạn tốn 1 giờ lúc nghỉ ngơi, tự tay làm lấy một mặt nạ dưỡng da mặt, hiệu quả chắc chắn sẽ làm bạn hài lòng.

MẶT NẠ DƯA CHUỘT KHỬ DẦU

Nguyên liệu:

Dưa chuột tươi 100g.

Cách làm:

Dưa chuột rửa sạch bỏ hạt thái nhỏ, xay thành dạng hồ. Sau khi rửa sạch mặt, lấy hồ dưa chuột bôi đều khắp mặt, 10 phút sau bóc ra, làm lại hai lần.

Công dụng:

Giữ ẩm, nhuận da, khử dầu.

Chứng thích hợp:

Da nhờn và lỗ chân lông to.

MẶT NẠ DẦU TÂY TRẮNG DA

Nguyên liệu:

Dâu tây 100g.

Cách làm :

Dâu tây rửa sạch, xay nát thành dạng hồ, rửa sạch mặt bôi đều một lớp lên mặt, 5 phút thay một lần, liên tục làm 3 lần.

Công dụng:

Tăng trắng da, nộn da.

Chứng thích hợp:

Da khô.

MẶT NẠ CHUỐI LÀM ĐẸP DA

Nguyên liệu:

Chuối tiêu 1 quả.

Cách làm:

Chuối bỏ vỏ, nghiền nát, bôi đều lên mặt, 10 phút thay một lần, liên tục 3-4 lần.

Công dụng:

Da trơn bóng.

Chứng thích hợp:

Da khô, thô.

MẶT NẠ CÀ CHUA HỒNG DA

Nguyên liệu:

Cà chua 2 quả.

Cách làm:

Rửa sạch cà chua, để cả vỏ xay nát, lấy tay xoa đều lên da mặt và xoa bóp nhẹ, 5 phút thay một lần, liên tục 5 lần.

Công dụng:

Tăng trắng hồng da, hoạt huyết, hoá ứ huyết.

Chứng thích hợp:

Da trung tính, lỗ chân lông to, da có chấm đen.

MẶT NẠ CHANH LÀM SẠCH DA

Nguyên liệu:

Chanh 2 quả.

Cách làm:

Chanh rửa sạch, cắt nhỏ, xay nát, vừa xoa bóp vừa bôi hồ chanh lên mặt, 5 phút 1 lần, liên tục 4 lần.

Công dụng:

Khử bẩn, tăng trắng.

Chứng thích hợp:

Da nhờn, lỗ chân lông to, sắc trầm.

MẶT NẠ KHOAI TÂY TIÊU SÙNG

Nguyên liệu:

Khoai tây 100g.

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái nhỏ, nghiền nát nhuyễn bôi đều lên mặt, 15 phút thay một lần, nhất

là xung quanh mí mắt xoa nhiều bóp nhiều hơn, liên tục 2 lần.

Công dụng:

Sạch da, tiêu sưng.

Chứng thích hợp:

Da nhờn, mặt và xung quanh mắt bị sưng.

MẶT NẠ TÁO LÀM MỀM DA

Nguyên liệu:

Táo 1 quả.

Cách làm:

Táo rửa sạch, cắt nhỏ, xay nát nhuyễn, sau khi xoa bóp nhẹ, bôi đều hồ táo lên mặt, 10 phút thay một lần, liên tục 5 lần.

Công dụng:

Giữ da mịn màng, khử ban, tăng trắng, khử phong, chỉ ngứa.

Chứng thích hợp:

Da khô, da quá mẫn cảm và có chấm vàng.

MẶT NẠ DƯA HẤU GIỮ ẨM

Nguyên liệu:

Vỏ dưa hấu 100g.

Cách làm:

Vỏ dưa hấu rửa sạch, xay nhuyễn, bôi lên mặt, xoa bóp đều, 5 phút 1 lần, liên tục 3 lần.

Công dụng:

Nhuận da, giữ nước, giải độc, trừ mụn.

Chứng thích hợp:

Da khô, thô và có mụn nhọt.

MẶT NẠ CÀ RỐT CHỐNG NHĂN

Nguyên liệu:

Cà rốt 100g.

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch, cắt nhỏ, xay nhuyễn, đắp đều lên da mặt, 15 phút 1 lần, liên tục 3 lần.

Công dụng:

Khử ban, sạch da, chống nhăn da, chữa mụn.

Chứng thích hợp:

Da nhăn, ban sắc trầm, nhiều mụn ở phụ nữ trung niên, chớm già hoặc còn trẻ.

MẶT NẠ BÍ ĐAO GIỮ NHAN SẮC

Nguyên liệu:

Hạt bí đao (tươi) 50g.

Cách làm:

Rửa sạch hạt bí đao tươi, giã nhuyễn, dùng xoa bóp nhẹ lên da mặt, 10 phút 1 lần, liên tục 5 lần.

Công dụng:

Nhuận da, tăng trắng da, trừ ban, sạch da.

Chứng thích hợp:

Da có ban đen, ban nâu vàng và mụn nhọt.

MẶT NẠ RAU CÂU GIẢM NHỒN

Nguyên liệu:

Rau câu 100g. Trứng gà 1 quả.

Cách làm:

Rau câu rửa sạch, cắt nhỏ, giã nhuyễn. Xay thành hồ, đập vào một quả trứng gà khuấy đều, bôi lên da mặt, xoa bóp nhẹ, 10 phút thay một lần, liên tục 6 lần.

Công dụng:

Khử mỡ dầu, tiêu sưng, tan kết ứ.

Chứng thích hợp:

Mặt béo phì, hai cằm, mụn nhọt ở mặt.

MẶT NẠ TRÁM DIỆT KHUẨN

Nguyên liệu:

Quả trám 100g.

Cách làm:

Quả trám tách bỏ hạt, dùng máy xay nát nhuyễn thành dạng hồ, dùng tay hoặc vải thưa thấm nước hồ trám bôi lên mặt, đồng thời xoa bóp, ba phút 1 lần, liên tục 6 lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt, diệt khuẩn, trừ mụn.

Chứng thích hợp:

Mụn nhọt, viêm mao nang, bệnh ngoài da do lây nhiễm.

MẶT NẠ ĐÀO NHUẬN DA

Nguyên liệu:

Đào mật nước 100g.

Cách làm:

Đào mật nước rửa sạch, bỏ hạt, để vỏ, giã nhỏ, đắp đều lên mặt và xoa bóp, 5 phút 1 lần, liên tục 4-5 lần.

Công dụng:

Hoạt huyết, trừ ứ huyết, nhuận da, tiết nước bọt.

Chứng thích hợp:

Da có ban nâu vàng, ban đen.

MẶT NẠ CAM LÀM ĐẸP DA

Nguyên liệu:

Cam ngọt 2 quả. Mật ong 2 thìa.

Cách làm:

Cam ngọt bỏ vỏ, bỏ hạt, vắt lấy nước, cho 2 thìa mật ong vào lấy đũa đánh đều, bôi đều lên mặt. Cách 20 phút 1 lần, liên tục 3 lần.

Công dụng:

Đẹp nhan sắc, nhuận da, trắng da.

Chứng thích hợp:

Da nhờn, nám đen.

MẶT NẠ NGÔ BẢO VỆ DA

Nguyên liệu:

Bột ngô (bắp) 2g. Mật ong 2 thìa.

Cách làm:

Cho mật ong vào bột ngô khuấy đều, nhẹ nhàng xoa đều lên da mặt và xoa bóp, 20 phút 1 lần, liên tục 2 lần.

Công dụng:

Bảo vệ da, giải độc.

Chứng thích hợp:

Bảo vệ da, trị mụn nhọt, viêm mao nang, da mặt nổi

gân đỏ, ban vàng nâu.

MẶT NẠ VITAMIN E

Nguyên liệu:

Viên nang vitamin E 6 viên. Mật ong một thìa.

Cách làm:

Dùng kim chọc thủng viên nang vitamin E, bóp vào trong ly mật ong trộn đều, xoa lên mặt, 15 phút 1 lần, liên tục 4 lần.

Công dụng:

Nhuận da, giữ ẩm, chống nhăn da.

Chứng thích hợp:

Da khô hoặc trung tính, nhiều nếp nhăn, da ít đàn hồi.

MẶT NẠ TRỨNG SỮA LÀM MỊN DA

Nguyên liệu:

Trứng gà một quả. Sữa bò 300g.

Cách làm:

Đập trứng gà vào trong sữa, trộn đều, lấy tăm quần bông bôi một lớp lên da mặt, 20 phút thay một lần, liên tục 4 lần.

Công dụng:

Tăng trắng, làm mịn da.

Chứng thích hợp:

Cho nhiều loại da, đặc biệt thích hợp với da có lỗ chân lông to, tính đàn hồi kém, nếp nhăn nhiều, da có sắc tố đen.

MẶT NẠ LÒNG TRẮNG TRỨNG LÀM SẠCH DA

Nguyên liệu:

Một ít lòng trắng trứng.

Cách làm:

Hàng ngày, lấy lòng trắng trứng sót lại trong vỏ trứng đã dùng xoa vào da mặt, giữ trên dưới 1 giờ.

Công dụng:

Chống nhăn, trừ bẩn, hút chất bẩn.

Chứng thích hợp:

Có thể dùng để làm sạch da hàng ngày, thích hợp với da mặt có nếp nhăn, lỗ chân lông to, da thô và da dầu.

Chứng thích hợp:

Da khô, da nhăn.

MẶT NẠ LÔ HỘI PHÒNG NẮNG**Nguyên liệu:**

Lô hội (tươi hoặc khô) 100g. Vaseline 1 thìa.

Cách làm:

Lô hội tươi giã ra lấy nước (nếu khô giã lấy bột) cho vào vaseline trộn đều, xoa lên da mặt và xoa bóp. Mỗi 10 phút thay một lần, liên tục 6 lần.

Công dụng:

Phòng nắng, tăng trắng, thanh nhiệt, trừ mụn.

Chứng thích hợp:

Da thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời (và trị mụn có hiệu quả rõ rệt).

MẶT NẠ NHÂN SÂM DINH DƯỠNG**Nguyên liệu:**

Bột sâm tây 10g. Thạch cao dùng trong ngành y 50g.

Cách làm:

Trộn bột sâm tây và bột thạch cao, khuấy đều với

MẶT NẠ BA BA TRỪ BAN

Nguyên liệu:

Viên nang ba ba 2 viên. Mật ong một thìa.

Cách làm:

Nặn viên nang ba ba vào mật ong khuấy đều, bôi nhẹ lên da mặt, mỗi 20 phút thay một lần, liên tục 3 lần.

Công dụng:

Khử ban, tán đông kết, nhuận âm, hoạt huyết.

Chứng thích hợp:

Ban vàng nâu, ban tàn hương, ban cánh bướm, ban tuổi già và da mặt nổi nhiều tia hồng, hai bên lưỡng quyền nóng đỏ.

MẶT NẠ MỠ CỪU, MẬT ONG

Nguyên liệu:

Mỡ cừu 1 thìa. Mật ong 1 thìa.

Cách làm:

Trộn đều hai vị trên, xoa nhẹ vào da mặt, xoa bóp nhiều lần, 5 phút thay một lần, liên tục 6 lần.

Công dụng:

Nõn da, nhuận da, trừ nếp nhăn.

nước thành dạng hồ. Xoa đều lên mặt, giữ một giờ.

Công dụng:

Dinh dưỡng da, kháng lão, phòng nhăn da.

Chứng thích hợp:

Da thiếu dinh dưỡng, da lão hoá sớm và da nhiều nếp nhăn.

MẶT NẠ ĐƯƠNG QUY TRỪ MỤN

Nguyên liệu:

Bột đương quy 20g. Thạch cao dùng trong ngành y 50g.

Cách làm:

Trộn đều hai vị trên thành dạng hồ, bôi đều lên da mặt, giữ 1 giờ.

Công dụng:

Dưỡng huyết, giữ nhan sắc, trừ ban, khử sắc tố.

Chứng thích hợp:

Da trắng bệch và các loại ban màu trên da mặt.

MẶT NẠ BỘT TRÀM TRỪ MỤN

Nguyên liệu:

Bột tràm (thanh đại) 20g. Thạch cao dùng trong

ngành y 50g.

Cách làm:

Cho nước hoà hai vị trên thành dạng hồ, xoa đều lên da mặt, giữ 1 giờ.

Công dụng:

Thanh nhiệt, mát huyết, trừ mụn nhọt.

Chứng thích hợp:

Mụn nhọt và các bệnh lây nhiễm ngoài da.

MẶT NẠ ĐƠN BÌ, XÍCH THUỘC

Nguyên liệu:

Bột đơn bì 20g. Bột xích thuộc 20g. Thạch cao dùng trong ngành y 100g.

Cách làm:

Cho nước vào 3 vị trên khuấy đều thành dạng hồ, xoa đều trên da mặt, giữ một giờ.

Công dụng:

Hoạt huyết, mát máu, khử ban, phục hồi nguyên trạng.

Chứng thích hợp:

Da sộp, da bóng và các loại sắc tố thâm đậm, mụn nhọt.

MẶT NẠ SƠN DƯỢC, LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Bột sơn dược 20g. Lòng đỏ trứng gà 1 quả.

Cách làm:

Bột sơn dược trộn đều với lòng đỏ trứng gà, xoa lên mặt một lớp, giữ nửa giờ.

Công dụng:

Làm mát da, trừ nếp nhăn.

Chứng thích hợp:

Da khô, da thô.

MẶT NẠ ĐỊA PHU CHỐNG NGỨA

Nguyên liệu:

Bột dương quy 5g. Bột đơn bì 10g. Bột địa phu tử 10g. Bột tri mẫu 10g. Thạch cao dùng trong ngành y 50g.

Cách làm:

Cho nước vào các vị trên khuấy đều thành dạng hồ, xoa đều lên da mặt, giữ 1-2 giờ.

Công dụng:

Thanh nhiệt, chỉ ngứa, dưỡng huyết, mát huyết.

Chứng thích hợp:

Viêm da do sử dụng mỹ phẩm, da quá mẫn cảm.

MẶT NẠ MỠ CHỒN

Nguyên liệu:

Mỡ chồn 1 thìa. Sữa bò 100g. Mật ong 1 thìa.

Cách làm:

Trộn đều 3 vị trên, xoa lên da mặt và xoa bóp, giữ 20 phút, làm lại lần nữa.

Công dụng:

Nhuận da, giữ cho trơn, tươi mát.

Chứng thích hợp:

Da thường bị tróc, nẻ.

MẶT NẠ LÀM TRẺ DA

Nguyên liệu:

Vỏ quả bưởi 30g. Một ít lòng trắng trứng gà.

Cách làm:

Vỏ quả bưởi rửa sạch, giã nhuyễn, trộn đều với lòng trắng trứng gà, xoa đều lên da mặt, giữ 10 phút, làm lại 4 lần.

Công dụng:

Thu nhỏ lỗ chân lông, nhuận bóng da.

Chứng thích hợp:

Lỗ chân lông thô to, da thô.

III. TRỊ BỆNH BẰNG ĂN UỐNG

1. GIẢM BÉO

Thông thường, tiêu chuẩn tính toán béo phì là lấy chiều cao (cm) trừ đi 105, làm như thế cũng không khoa học. Có người phụ nữ xương to thô, có người nhỏ nhắn, như vậy có thể làm cho người không béo nghĩ rằng thể trọng của mình đã vượt quá tiêu chuẩn mà giảm béo, người béo thì cho rằng thể trọng của mình không đủ vẫn tiếp tục “tăng mỡ tăng thịt”, lúc đó giảm béo lại càng khó khăn. Phương pháp tính toán đơn giản nhất là: nếu độ dày mỡ dưới da ở chân và tay lớn hơn 4cm, độ dày mỡ dưới da ở lưng lớn hơn 5cm, độ dày mỡ dưới da ở bụng và mông lớn hơn 5cm, bạn đã hội nhập vào hàng ngũ những người béo mập. Bạn chỉ cần lấy tay bóp da lên, dùng thước đo là biết. Hãy đo xem, có phải bạn cần phải giảm béo không?

KHỐNG CHẾ THỂ TRỌNG VỐN CÓ

Một khi đã trở thành người béo, trước khi thực hiện kế hoạch giảm béo, trước hết là phải khống chế thể trọng vốn có, ít nhất không để tăng thêm. Cách thực hiện như sau:

Ngừng ăn đêm

Với đà phát triển phong phú của đời sống văn hoá, các bà các cô thường đi dạ hội, khiêu vũ, tiệc rượu đêm, trong đó thường ăn bánh ngọt, kẹo, bia, nước ngọt, tất

hiện sẽ sinh ra béo phì. Do đó, dù có sinh hoạt ban đêm, cũng không nên ăn đêm.

Không ăn vặt

Phải chăng ăn vặt là thói quen của phụ nữ, dù có việc hay không có việc, trong miệng luôn luôn phải nhai một thứ gì đó mới dễ chịu? Phải hạ quyết tâm, thay đổi cách sống cũ, nhanh chóng “vĩnh biệt” thói ăn vặt, ra phố vào các chợ xin dừng sà vào các quán ăn, đó là khâu đầu tiên để giảm béo.

Cải tiến bữa ăn

Theo điều tra, người béo phì là do ăn uống không điều hoà, đặc biệt là người khảnh ăn, trong cách ăn uống của họ, trọng điểm của ba bữa ăn là thức ăn dầu mỡ, thức ăn có đường và thịt. Ngoài ra, ăn uống quá nhiều, vượt xa số lượng cần thiết bình thường của cơ thể, cũng là một nguyên nhân tạo ra béo phì.

Ăn nhiều rau

Trong rau có vitamin, muối vô cơ và xenlulô, có thể bổ sung thực phẩm cho dạ dày và giảm bớt cảm giác đói. Nên ăn nhiều rau, nhưng khi xào nấu nhớ cho ít dầu mỡ! Và khi vào bữa ăn, ăn trước 1-2 bát rau.

Các loại rau có thể ăn nhiều

Bí đao, cải củ, mướp đắng, rau đắng, rau chân vịt, dưa chuột, rau diếp, măng, cải trắng, rau cần, rau diếp cá, hẹ, hành tây, giá, đậu Hà Lan, giá đậu xanh, rau tươi, cà, cà chua, đậu phụ, rau muống.

Các loại rau không nên ăn nhiều

Khoai tây, khoai lang, các loại đậu, sắn được (củ mài) sắn, vì chúng có nhiều bột, cũng có thể làm cho bạn béo. Ví dụ như một củ khoai tây = 100g cơm gạo.

Ăn lượng vừa phải albumin

Protein là bộ phận cấu thành quan trọng của tổ chức (mô) và tế bào của cơ thể, không thể thiếu. Mỗi người mỗi ngày có thể ăn 200g thức ăn albumin, tốt nhất chọn loại cá, trứng thay cho thịt lợn, thịt bò. Hơn nữa, luân phiên sử dụng các loại albumin thực vật như đậu phụ, sữa đậu là thực phẩm có albumin khá lý tưởng.

Ăn ít trái cây

Có người cho rằng ăn trái cây không sinh ra mỡ, do đó tuy rằng thức ăn chính và thịt không ăn nhiều, nhưng lại ngày ngày ăn trái cây. Có người thậm chí mỗi ngày ăn 1-2kg, như vậy làm sao không béo cho được? Trái cây có rất nhiều đường, cơ thể rất dễ thu nhận, nhiệt lượng của những loại quả này sinh ra lại càng cao. Ví dụ, một quả chuối sinh ra nhiệt lượng = 50g cơm. Như vậy, nếu một ngày bạn ăn sáu quả chuối là tương đương với 300g cơm. Đương nhiên, cũng có những loại trái cây “an toàn” như quả trám, sắn trà tươi, chanh lê. Nên nhớ, mỗi ngày ăn nhiều nhất cũng chỉ 1-2 quả thôi!

Định lượng lương thực chính

Lương thực chính của người Á Đông là cơm gạo, chúng là nguồn chủ yếu nhiệt năng của cơ thể, nhưng ăn quá nhiều sẽ chuyển hoá thành mỡ. Nói chung một người

phụ nữ lao động vừa phải, mỗi ngày cần 300g lương thực chính. Như vậy, mỗi bữa bạn ăn 2 bát cơm đã là nhiều.

Ăn ít dầu mỡ

Dầu mỡ có lượng nhiệt sinh ra cao nhất, cao gấp hơn 2 lần protein và đường. Những người sống ở thành phố ngày nay, khi chế biến thức ăn lại cho dầu mỡ quá nhiều và thường ăn loại thức ăn chiên, đó cũng là nguyên nhân quan trọng khiến cho nhiều phụ nữ cho dù ngày ngày ăn rau mà vẫn không giảm được béo phì. Mỗi người mỗi ngày chỉ cần ăn 20g dầu mỡ (tức hai thìa canh) là đủ.

Tuyệt đối không uống rượu

Muốn gầy, trước hết phải không uống rượu. Nhiệt lượng do rượu sinh ra khá cao. Nhiệt lượng một ly bia sinh ra = 30g cơm gạo, một ly nước cam có đường = 40g cơm gạo, nguyên tắc chung là không nên uống rượu và các loại nước ngọt.

Thức ăn cho một ngày

(Nhu cầu đầy đủ cho một phụ nữ có lượng hoạt động trung bình)

Lương thực chính	:	300g (mỗi bữa 100g)
Dầu mỡ	:	25g (mỗi bữa 8,5g)
Rau	:	900g (mỗi bữa 300g)
Thịt	:	100g (mỗi bữa 30g)
Trứng	:	50g (mỗi bữa 18g)
Chế phẩm từ đậu	:	25g (mỗi bữa 18g)
Sữa	:	300g (mỗi bữa 100g)

10 điều không nên để giảm béo thành công

- Không nên tùy tiện đi ăn tiệc
- Không nên tùy tiện vào nhà hàng
- Không nên cố ăn nốt thức ăn còn dư sau khi xong bữa
- Không nên không đói mà ăn
- Không nên vừa ăn vừa nếm thức ăn
- Không nên thường đi dạo qua các hàng thực phẩm.
- Không nên mua về nhà nhiều bánh kẹo
- Không nên luôn cho rằng mình đã đói
- Không nên dùng ăn để giải sầu

CỦNG CỐ KẾT QUẢ GIỮ GÌN LÂU DÀI

Nếu bạn làm theo phương pháp trên đã có một chút thành quả hoặc đã đạt được thể trọng tiêu chuẩn thì vấn đề còn lại là làm thế nào giữ được nó. Giảm béo là một khảo nghiệm khó khăn cho ý chí và nghị lực của con người, không nên giảm béo rồi lại “trở về đường cũ”. chất mỡ có thể tấn công mạnh vào bạn, khiến cho thành quả thu được nhanh chóng đổ xuống sông xuống biển, luẩn quẩn cái vòng tuần hoàn béo → gầy → béo, không những thân thể không chịu nổi, áo quần của bạn cũng thay đổi không kịp. Một khi đã nuôi thành thói quen ăn uống cân bằng khoa học, thì hãy ra sức giữ lấy thói quen ấy.

2. NẾU BẠN GÂY ỒM

Vấn đề này giải quyết không khó, nếu gây ồm, bạn không phải mất công tốn sức tìm thuốc men cho mệt, hãy “ăn”!

NHỮNG QUAN NIỆM VỀ DINH DƯỠNG

Ăn nhiều

Nghĩ rằng ăn nhiều có thể béo là một sai lầm, vì một khi ăn quá nhiều, có thể tổn thương đến công năng tiêu hoá, làm cho bữa sau không muốn ăn, gây ra bụng chướng, nuốt đau, đại tiện lỏng.

Ăn vặt

Bất cứ người béo hay gầy đều không nên ăn vặt. Người gầy suốt ngày ăn vặt, khiến cho dạ dày ngày đêm làm việc, dịch dạ dày giảm bài tiết khiến cho bữa ăn chính mất ngon miệng. Rất nhiều người gầy một khi bỏ ăn vặt, ba bữa dạ dày làm việc điều hoà, hấp thụ dinh dưỡng tốt.

Mỡ và đường

Có thể bạn cho rằng người béo là do ăn quá nhiều mỡ và đường mà phát phì. Vậy là bạn cũng bất chước, không biết tỳ vị của người gầy hư nhược, không đủ sức tiêu hoá những thứ đó, ngược lại tăng thêm gánh nặng cho dạ dày, kết quả là khẩu vị càng ngày càng kém, thu nhận càng ngày càng yếu, người cũng càng ngày càng gầy. Do đó, người gầy không nên ăn nhiều đường và mỡ.

Ớt cay

Rõ ràng, thức ăn có vị cay vừa phải có thể kích thích dịch vị bài tiết, thúc đẩy ăn nhiều và tiêu hoá, tiếp nhận, nhưng nếu bữa nào cũng ăn cay, sẽ trở nhiệt thượng hỏa, gây ra viêm họng, viêm mũi, lây nhiễm đường hô hấp, kinh nguyệt trước kỳ, da mặt nổi mụn, lúc đó bạn phải uống thuốc, ảnh hưởng đến chức năng của dạ dày, làm cho bạn không sao béo lên được.

Thô cứng

Thức ăn thô cứng rất khó tiêu hoá, rất không phù hợp với người muốn béo mập, do đó nên ăn ít loại thực phẩm loại này, khi chế biến thức ăn nên làm mềm và nhỏ.

Ăn nguội

Ăn nguội có thể làm máu trong dạ dày chảy chậm, tạo cho thể chất có tính hư hàn khiến cho ăn ít, đại tiện loãng, tứ chi lạnh, thể hình gầy, thiếu hơi, vô lực. Cho nên, người gầy tốt nhất không nên ăn thức ăn nguội.

ĂN UỐNG KIỆN TỖ KHAI VỊ

- Hạt sen 50g, đậu ván 20g, sơn dược 20g, gạo nếp 200g cho nước nấu nhừ, cho đường vào.
- Táo 10 quả, gạo nếp 200g, long nhãn 20g, cho nước nấu thành cháo, cho đường vào.
- Lạc 50g (bỏ vỏ lụa già nhỏ), gạo nếp 100g, đậu đen 100g, cho nước nấu thành cháo.
- Kê 100g, hạt dẻ 300g (bỏ vỏ), cho nước nấu nhừ.
- Thịt bò 200g xay nhỏ, cùng với gạo nếp 200g, rau

kim ngư 100g, trứng muối 1 quả, hẹ 100g (ba thứ trên đều băm nhỏ) cho nước cùng nấu, khi ăn cho thêm một ít nước gừng, bột hồ tiêu, muối.

- Bạch truật 20g, đảng sâm 50g, hạt sen 50g, quả kỷ 20g, dùng vải thưa gói lại, nấu cùng với dạ dày lợn, khi ăn bỏ gói thuốc đi.
- Đùi lợn 300g cắt thành miếng mỏng, lươn 500g bỏ xương thái nhỏ cùng nấu lên, khi bắc nồi ra cho vào tỏi gừng (giã nhỏ) và hẹ thái nhỏ, thêm ít muối.
- Lấy bột củ mài 100g, bột phục linh 100g, bột mì 500g, cho nước và men nở ít muối trộn đều cán mỏng làm vỏ. Thịt đùi 100g cắt nhỏ, đường trắng 300g, một ít mỡ lợn và bột mì cùng trộn đều, gói vào trong vỏ bột, cho vào lò hấp chín.
- Cánh gà 16 cái chặt thành miếng nhỏ rán chín, tỏi 50g, gừng tươi 20g, đường đỏ, sa nhân, đinh hương, ba khấu, thảo quả, hoa hồi, một ít quế xào thơm, cho cánh gà vào đảo đều, cho một ít xì dầu, bột hồ tiêu, nước hầm một giờ.
- Thịt bò 1000g cắt thành miếng rộng 2 cm, dài 6 cm, cho vào nước sôi ngâm 5 phút vớt ra, dùng vải thưa gói hoàng kỳ 30g, đảng sâm 30g, sơn dược 50g, bạch truật 20g, đại táo 10 quả buộc chặt cho vào nồi thịt, cho thêm gừng tươi, tỏi, hoa tiêu, đường trắng, muối, xì dầu và nước nấu 6 giờ, sau khi bỏ túi thuốc ra, cô nước canh, vớt thịt bò cắt miếng là ăn được.
- Gà mái một con làm sạch lông, bỏ ruột, cắt miếng, cho vào nồi áp suất, cho vào hoàng kỳ 30g, đảng

sâm 30g, hạt sen 30g, táo 4 quả, và một ít sa nhân, gừng, muối, bột hồ tiêu, cho nước chưng 4 giờ.

- Cá dưa 2 con rửa sạch, cắt miếng, xát muối phơi một giờ đánh vào một quả trứng gà, với hai thìa bột khuấy đều, cho vào chảo dầu rán chín đưa ra đĩa, rắc bột ớt, bột hồ tiêu, bột sa nhân, bột gừng.
- Móng giò lợn 500g rửa sạch xẻ đôi, cho lạc, nhân hạt đào, táo và hạt sen mỗi loại 30g, sơn được 60g thêm nước nấu sôi nêm muối.
- Khoai tây 300g, sơn được tươi (củ mài tươi) 300g, rửa sạch cho vào nồi nấu nhừ nát, vớt ra giã thành hồ. Cho gừng, hành (giã nát), bột hoa tiên, bột thảo quả, bột hồ tiêu, muối, đập vào một quả trứng quấy đều, làm thành viên bỏ vào chảo dầu rán chín.
- Sinh khương 100g, rửa sạch, gọt vỏ, cắt nhỏ thành miếng mỏng, rắc vào 300g muối bóp đều, phơi 3 ngày dưới nắng, cho đường đỏ 200g, muối 200g, bột hoa tiên 50g, một ít rượu gia vị, bột hồ tiêu khô 100g, lại bóp đều, cho bình bịt kín, muối 15 ngày.
- Lấy hoa hồi 10g, thảo quả 2 quả, hồi hương 10g, hoa tiêu 2g, hồ tiêu 2g, sa nhân 2g và gạo 100g cùng cho vào nồi sao vàng, lại xay thành bột, lấy 500g thịt ba chỉ cả bì, cắt miếng mỏng cho vào nồi, cho bột tiêu vào, lại cho thêm ít nước, xì dầu, đường trắng trộn đều để vào bát, đem hấp 4 giờ.
- Đậu cô ve tươi tước bỏ gân, cùng với tỏi giã nhỏ cho vào nồi xào một lúc, cho nước canh thịt vào nấu sôi, rắc bột hồ tiêu và muối vào.

- Lấy 1 củ cải trắng gọt bỏ vỏ, cắt thành miếng dài rộng 4 x 3 x 1cm, bỏ đôi (nhưng không đứt) lại dùng 100g thịt bò cắt miếng mỏng cho vào giữa miếng củ cải, sau đó xếp vào đĩa, đưa vào lò hấp 2 giờ.
- Cá chép một con bỏ vẩy và nội tạng, xát đều muối cho vào chảo dầu rán chín, bỏ dầu, cho 10g sâm tây, gừng, hành (giã nhỏ), tương đậu, đường trắng, bột hồ tiêu, muối, rượu gia vị, om 10 phút là được.



3. ĂN RAU LÀM GIẢM NÁM MẶT

Những ban sắc trên khuôn mặt, giống như những con bướm, thường thấy nhất là ở phụ nữ đã sinh đẻ. Xuất hiện những vết nám vàng nâu, không những ảnh hưởng đến sắc đẹp của người phụ nữ mà còn thể hiện sức khỏe không tốt. Một số người bị như vậy có thể là do bệnh gan mật, lây nhiễm mạn tính và sử dụng thuốc lâu ngày, hoặc lạm dụng mỹ phẩm, nhưng hầu hết các bà các cô không có các bệnh trên, cũng bị ban cánh bướm, đó là bệnh có tính công năng. Rất nhiều sản phẩm trang điểm quảng cáo "khử nám trừ ban" trên thị trường, cơ bản không loại trừ được vết nám trên mặt, ngược lại còn kích thích cục bộ thường xuyên và làm cho sắc tố tăng lên, làm cho các vết nám rộng thêm. Nhất là sử dụng sản phẩm trang điểm có chất kích thích, trước mắt có thể có tác dụng nhưng một khi ngưng sử dụng, sẽ xuất hiện hiện tượng các vết nám đậm hơn, rõ hơn, điều trị sẽ rất khó khăn.

Cho dù y học hiện đại đã hiểu biết quá trình hình thành vết nám, nhưng điều trị vẫn phức tạp, phương pháp điều trị bằng vitamin E cũng không lý tưởng. Trung y cho rằng, gan tăng huyết, thận chủ thủy, phế chủ bì mao, khi gan khí không tốt, thận âm thiếu hư và phế nhiệt hoả, điều có thể dẫn đến khí huyết ứ trệ, thủy dương da và hỏa nhiệt tổn thương, dẫn đến da mặt có vết nám.

Kiêng ăn thức ăn “tăng màu sắc”

Tôm cua, thịt bò dê, hẹ, tỏi, ớt, hoa tiêu, jambon, cá muối, thịt muối, lap xưởng, lươn chạch, chiên rán, thui, đậu phụ nhự, sữa đậu, kẹo cao su, cà phê.

Nên ăn thức ăn “thay màu”

Sơn trà, dâu tây, dưa chuột, cà, cà rốt, quýt, lê, táo, cà chua, diếp cá, trám. Bạn muốn loại trừ vết nám cũng phải có thời gian. Do trao đổi chất ở da diễn ra khá chậm, cho dù điều trị kịp thời đúng hướng, cũng phải mất mấy tháng. Lo lắng buồn phiền quá chỉ làm cho da mặt của bạn càng nám hơn.

Cháo đào hồng

Hạt đào 10g. hoa hồng 10g. Xuyên khung 6g. Đường qui 15g. Sinh địa 20g. Xích thực 15g. Cho cả vào nồi nước nấu 3 lần, bỏ bã lấy nước, cho gạo nếp 200g, đường phèn 100g, nấu thêm 2 giờ. Mỗi ngày uống ba bát, uống liền 10 ngày là một đợt điều trị, ba đợt điều trị là thấy kết quả.

Gà lục vị địa hoàng

Sinh địa 10g, sơn thù du 15g, sơn dược 20g, phục linh 15g, trạch tả 10g, đơn bì 20g, cho vào túi vải thưa buộc chặt, gà mái 1 con làm sạch cho vào nồi nước và ít muối, nấu 3 giờ, khi ăn bỏ bao thuốc ra, mỗi ngày 1 lần, uống liền 7 ngày là một đợt điều trị, 3-4 đợt điều trị là có hiệu quả.

Canh thư gan

Gan lợn 300g thái mỏng, sài hồ 10g, bạch truật 10g, đương quy 10g, bạch thược 10g, hoa hồng 5g cho nước nấu bỏ bã, cho gan lợn, gừng, hành, muối vào là ăn được. Mỗi ngày 1 lần, 30 lần là một đợt điều trị.

Cháo thông phụ tạng khứ ban

Gạo nếp 100g, đậu xanh 50g, đậu đỏ 50g cho vào nồi, một nồi khác cho cành dậu 15g, lô hội 20g, đương quy 10g, hà thủ ô 10g, xích thược 15g, hoa hồng 10g, cho nước nấu 3 lần, bỏ bã, lấy nước cho vào nồi nước đậu xanh, thêm lượng nước vừa nấu 3 giờ, cho mật ong vào là được. Mỗi ngày ăn 3 bát, 30 ngày là một đợt điều trị, nói chung 2-3 đợt điều trị là hết ban.

Cao sinh địa đậu đen

Sinh địa 30g, cho nước nấu 1 giờ, bỏ bã lấy nước, cho đậu đen 100g vào nấu như cho đến khi khô hết nước, cho mật ong 50g trộn đều, để vào chai bịt kín, mỗi ngày ăn 5 thìa, 1 tháng là một đợt điều trị.

Canh rau câu bí đao

Nước thịt cho vào nồi, cho bí đao 300g (bỏ vỏ cắt miếng), rau câu 100g cắt nhỏ, muối nấu như là được. Mỗi ngày ăn một lần, uống liền 2 tháng.

Viên thịt diên thất

Thịt lợn ba chỉ 200g giã nhỏ, đập vào một quả trứng gà, lượng vừa bột, bột diên thất 5g, một ít muối xì dầu, đường trắng, trộn đều viên thành dạng viên tròn, cho vào nồi dầu, rán chín là được.

Bánh lá bạc hà

Lá bạc hà 100g, cho gia vị vào (kiêng ớt, tỏi) trộn đều là ăn được, mỗi ngày 1 lần, liên tục 30 ngày.

Cà chua cả vỏ

Cà chua tươi 30g, sau khi rửa sạch ngâm với muối, cho nước sôi om một lúc, ăn sống cả vỏ, mỗi ngày ăn 300g, liên tục 3 tháng.

Lá diếp cá, đậu phụ

Đậu phụ 200g cắt nhỏ cho vào nồi om khô, bỏ rễ và lá, diếp cá 200g thái nhỏ vào xào, cho hành muối, xào thêm một lúc là được. Mỗi tuần ăn 2 lần.

Trà hoa cúc xích thược

Hoa cúc 5g, xích thược 10g, bằng đại hải 1 quả cho vào ly, cho nước sôi ngâm 10 phút là được. Mỗi ngày uống mấy lần, liên tục 10 lần.

Cháo thạch cao xanh đỏ

Thạch cao 50g đập nhỏ cho vào nồi nước nấu 1 giờ, bỏ thạch cao, cho 200g đậu đỏ, 200g đậu xanh , lại cho nước nấu 3 giờ , cho mật ong vào là được. Mỗi tuần ăn 3 lần, liên tục 10 lần.

Canh bột rắn rau huyết

Rau huyết hoang 200g thái nhỏ cho vào nước thịt nấu 20 phút, cho 10g bột rắn, nêm muối. Mỗi ngày ăn 1 lần liên tục 1 tháng.

Canh rau cần sữa bò

Rau cần 300g rửa sạch, thái nhỏ, cho vào sữa bò 2000g nấu 10 phút, nêm ít muối là được, ăn thường xuyên sẽ hết ban.



4. GIẢM NẾP NHĂN

Nếp nhăn là bản thuyết minh về tuổi tác. Da của con người từ 30 tuổi bắt đầu lão hoá, nhưng do sự khác nhau giữa tổ chức cơ thể của mỗi người và do dinh dưỡng ăn uống, hoàn cảnh bên ngoài và chăm sóc bảo dưỡng da của mỗi người tốt hay xấu, tốc độ lão hoá cũng khác nhau. Một số các bà các cô chưa già mà đã suy lão, một số bà tuy tuổi đã lục tuần mà da dẻ nhan sắc vẫn hồng hào trơn nhuận.

Người phụ nữ sợ tuổi tác, nhưng nếp nhăn thì lại báo rõ tuổi tác. Đương nhiên, lão hoá là quy luật khách quan không có ai có thể chống đỡ và đi ngược lại, nhưng nếu có thể ăn uống khoa học và chăm sóc da hợp lý thì có thể đẩy lùi và làm chậm tiến trình đó, làm cho bạn luôn luôn trẻ hơn tuổi thực tế. Thiếu nước và thiếu mỡ trên da mặt là cơ hội cho nếp nhăn xuất hiện, do đó, những thứ có nhiều dầu mỡ và thủy phần, nhiều vitamin là những thức ăn khử nếp nhăn mà bạn cần sử dụng.

ĂN NHIỀU VITAMIN THIÊN NHIÊN

Vitamin A

Thức ăn vào cơ thể có thể chuyển hóa thành vitamin A, có tác dụng chống khô da. Cà rốt, rau chân vịt, rau cải,

hệ, rau cần, bí đỏ, măng cụt, hạt dẻ, đều có khá nhiều carotene tạo thành vitamin A.

Vitamin B1

Có tác dụng thúc đẩy tốt đối với quá trình trao đổi chất của tế bào da. Đậu nành, kê, thịt lợn, thịt gà, mì, lòng đỏ trứng gà có khá nhiều vitamin B1.

Vitamin B2

Chủ yếu thúc đẩy tác dụng hấp thụ của da. Những thức ăn có nhiều vitamin B2 là: gan dê, bò, thận lợn, lươn, cua đồng, cua biển, đậu xị, trứng gà, khoai tây, dưa cải.

Vitamin E

Có tác dụng thúc đẩy huyết dịch thông thoáng, thúc đẩy tác dụng oxyhoá da và tóc. Lạc, đậu nành, vừng, hạt đào, mạch nha có khá nhiều vitamin E.

Vitamin B6

Có tác dụng loại trừ độc tố trong cơ thể, bài tiết các chất có hại cho da.

THỨC ĂN CÓ DẦU

“Dầu” nói ở đây bao gồm các loại hạt cây trồng có dầu và thức ăn có tác dụng nhuận da như vừng, hạt đào, lạc, mật ong, thịt mỡ, da động vật, sữa, hạnh nhân, hạt đào, nhân hạt thông, nhân hạt dưa.

NƯỚC, “VŨ KHÍ” CHỐNG NẾP NHĂN

Lúc trẻ, da của chúng ta mịn màng tươi mát, một khi mất thủy phần, lập tức da trở nên khô, nhăn. Do đó, uống

nhiều nước và thường xuyên ăn những chất có thủy phần cao mới có thể làm cho da luôn luôn “tươi”, ít nếp nhăn, giữ được tính đàn hồi và trơn bóng, hấp dẫn. Bạn nên uống mỗi ngày 3-4 bát to nước, như vậy, lượng cung cấp nước cho da mỗi ngày có thể đảm bảo được. Hơn nữa, còn có thể cải thiện và thúc đẩy quá trình trao đổi chất, kịp thời bài tiết những chất độc tích lũy trong cơ thể.

MỘT SỐ VÍ DỤ THỨC ĂN CHỐNG NẾP NHĂN KÉO DÀI TUỔI TRẺ

Ví dụ 1:

- Sáng sớm : Bánh bao sữa + trà mật ong gừng
- Buổi trưa : Canh móng giò + vài lát khoai tây khô
- Buổi chiều : Jambon xào lươn + canh trứng gà rau chân vịt.

Ví dụ 2:

- Buổi sáng : Tam nhân trộn mì (tam nhân: nhân lạc, nhân hạt đào, và nhân vừng trộn đều).
- Buổi trưa : Nấm nấu bì lợn + cà rốt xào rau cải
- Buổi chiều : Quả điều nấu bầu dục thái nhỏ + canh trứng muối dưa chuột.

Ví dụ 3

- Buổi sáng : Sữa đậu nành + bánh bao nhân lạc, đường, thịt

Buổi trưa : Cà chua xào trứng gà + canh rau cần thịt
băm

Buổi chiều : Ngân nhĩ + canh xúp lơ sữa bò

Ví dụ 4

Buổi sáng : Bột đậu Hà Lan + bánh kẹp thịt hoa hành

Buổi trưa : Thịt quay cả da + canh đậu phụ tể thái

Buổi chiều : Ngũ hương kẹp gan bò + canh bí đỏ khoai
tây

Ví dụ 5

Buổi sáng : Cháo hồ đào lạc + hành xào hấp cải

Buổi trưa : Thịt bì đông + cà rốt xào dầu

Buổi chiều : Canh sườn lợn bí đao + rau câu đông.



5. ĐỂ CÓ MÁI TÓC ĐẸP

Đông y cho rằng, chỉ khi khí huyết thịnh vượng mới có “tích lũy” để nuôi dưỡng tóc. Bất cứ một nguyên nhân nào đưa đến rụng tóc, bạc tóc, vàng tóc, đều do huyết hư âm thiếu dẫn đến; do đó, việc nuôi dưỡng tóc sinh tóc không khó, chỉ cần thường xuyên ăn nhiều chất dưỡng máu dưỡng âm là được. Đông y còn cho rằng trong thức ăn và thuốc thiên nhiên, những chất có màu hồng màu đen, đều là chất dưỡng huyết sinh huyết, do đó, trên bàn ăn của bạn nên có nhiều thức ăn có màu hồng màu đen.

THỰC PHẨM “NHUỘM TÓC SINH TÓC” THIÊN NHIÊN

Gà chân đen, gạo cẩm, vừng đen, đậu đen, quả dâu, nhãn, hạt thông, mộc nhĩ đen, hạt đào, cá, mực, hải sâm, sinh địa, thực địa, huyền sâm, nữ trinh tử, a giao, hà thủ ô, đậu đỏ, quả kỷ, táo, lạc da đỏ, kẹo quỳ, đường đỏ, cà chua, cà rốt, dâu tây, quýt, hồng, anh đào, gan lợn, tim lợn, gan gà, tiết gà, gan bò, dê, tim và huyết bò dê...

BỮA ĂN “ĐẸP TÓC ĐEN TÓC”

Cháo táo gạo tím

Gạo nếp cẩm 200g, táo 10 quả, cho vào nồi nước nấu nhừ, cho mật ong vào là ăn được.

Bánh trôi nhân đậu đen

Đậu đen 100g cho nước nấu chín nhừ bỏ vỏ, cho vào nồi thêm đường đỏ và dầu hạt cải, bọc vào trong bánh trôi là được.

Nước uống long nhãn đường đỏ

Long nhãn 100g, đường đỏ 20g, cho nước nấu 1 giờ là được.

Dầu vừng ớt

Bột ớt khô 100g, vừng đen 50g. Lấy chảo cho dầu xào chín 60%, rắc bột ớt và vừng đen vào trộn đều là có thể làm gia vị cho thức ăn.

Tương lạc vừng

Lạc 100g, vừng đen 100g cùng giã nhỏ, mỗi bữa cơm ăn 2 thìa.

Trà nhân hạt đào hạt thông

Hạt đào 30g cắt nhỏ, nhân hạt thông 50g cùng cho

vào ly, cho chè đen 1g, một ít đường đỏ, cho nước sôi vào ngâm một lúc là uống được.

Gà quả kỷ trình nữ

Gà đen một con làm sạch lông, bỏ nội tạng, chặt miếng, cho vào nồi, cho quả kỷ 100g, nữ trình tử 20g, táo 10g, nước, muối, nấu như là ăn được.

Gan lợn xào mộc nhĩ đen

Gan lợn 200g cắt miếng mỏng, cho bột trộn đều, mộc nhĩ đen 50g. Đun nóng dầu, cho gừng, hành xào thơm, cho gan lợn đã thái miếng vào xào chín, cho mộc nhĩ đảo đều, nêm muối là được.

Canh rau tím, cà chua

Cà chua 1 quả bỏ vỏ, thái nhỏ, rau tím 20g rửa sạch cho vào nồi nước đun sôi, rắc muối, hành hoa vào là được.

Canh đậu, canh dâu

Đậu đen 100g, đậu đỏ 100g, canh dâu 50g cho nước nấu như, cho mật ong vào là được.

Cháo a giao thực địa

Gạo nếp than 100g. A giao 100g xay nát cho vào bát, nước ngâm cùng với thực địa xong cho vào nồi, cùng với gạo nếp nấu chín như, cho một ít đường đỏ vào khuấy đều là được.

Canh tim lợn, hà thủ ô

Tim lợn 1 cái rửa sạch, hà thủ ô miếng 50g, quả kỷ 50g, cho nước và muối nấu 2 giờ. Uống canh, còn tim vớt ra thái miếng ăn.

Canh gan lợn, cá mực

Gan lợn 200g cắt nhỏ, cá mực bỏ xương cắt nhỏ cùng cho vào nồi, cho gừng hành, muối nấu 1 giờ là được.

Gan bò nấu sinh địa hà thủ ô

Hà thủ ô 30g, sinh địa 30g, gan bò 500g, cho nước cùng với nước hoa hồi, xì dầu nấu 1 giờ, đổi lửa đun to cho đặc lại, vớt gan bò ra cắt miếng cho lên đĩa là được.

Hồ đen tóc mọc tóc

Đậu đen 500g, gạo nếp than 500g, đậu đỏ 500g, vừng đen 500g cùng xay thành bột, xong cho vào chảo sao chín, cất vào bình có nắp đậy kín. Mỗi ngày dùng 3 thìa to, cho đường trắng và nước sôi hòa đều thành hồ.

Canh táo, thủ ô

Hà thủ ô 30g, sinh địa 10g, thực địa 20g, quả kỷ 20g, nữ trinh tử 20g, táo 10 quả, cho nước nấu 3 lần bỏ bã, cho 100g đường đỏ vào là được.

Cơm nếp than nấu tạp cầm

Gạo nếp than 300g, cho nước nấu chín, nhân lúc

đang nóng cho mỡ lợn (dầu hạt cải) và một ít đường trắng vào. Dùng một cái bát to xoa vào một ít dầu, cho nhân hạt đào 20g, táo 10 quả, lạc 20g, quả kỷ 10g, long nhãn 30g, trộn đều, đổ trùm cơm nếp lên, cho vào lò hấp 30 phút lấy ra dàn ra đĩa, rắc vừng đen đã rang thơm giã nhỏ là được.

Nước cà rốt, dâu tây

Dâu tây 200g, cà rốt 200g, thái ra cho vào máy xay nhỏ, bỏ bã lấy nước uống.

Canh hải sâm

Hải sâm 200g luộc xong cắt miếng, mộc nhĩ đen luộc rửa sạch, hành, gừng thái nhỏ, một lượng vừa măng khô trắng, cho lượng vừa nước canh thịt và muối, om 10 phút là được.

Tim gan trộn vừng

Tim lợn và gan lợn mỗi loại 500g rửa sạch cho vào nồi, cho nước và muối nấu 1 giờ vớt ra, cắt miếng mỏng, rắc lên 20g vừng đen đã rang thơm, cho một ít đường đỏ, xì dầu, tương ớt, nhân lạc rang và nhân hạt đào rang (giã nhỏ) và rau mùi trộn đều là được.

Đậu đũa xào tỏi

Đậu đũa 300g, tước bỏ xơ cạnh, thái khúc dài 3cm, cho lò hấp 30 phút. Cho dầu vào chảo, cho một ít tỏi giã, rồi cho đậu đũa vào xào, cho ít muối là được.

6. MÓN ĂN SÁNG MẮT

Đông y cho rằng, gan liên quan đến mắt, gan huyết có đầy đủ hay không, có liên quan mật thiết đến mức độ sáng của mắt. Ngoài ra, sự thịnh suy của thận cũng không thể tách rời mắt. Do sinh lý đặc thù, người phụ nữ thường ở vào trạng thái thiếu hụt âm huyết, do đó, chú ý điều phối khoa học ba bữa ăn hàng ngày, là điều rất quan trọng để cho con mắt “trẻ” mãi.

CÁC CHẤT NÊN TRÁNH

Trong ăn uống nên tránh các chất cay thơm táo, vì nó tổn thương âm hao huyết, có thể làm phát triển bệnh về mắt, như ớt, tỏi, hồ tiêu, hành tây, hoa hồi, thảo quả, cua, thịt muối và các loại thực phẩm xào rán. Nhưng có thể ăn nhiều các chất dưỡng huyết nhuận âm, bổ gan ích thận, sáng mắt thanh nhiệt, như măng, rau chân vịt, rau cần, cải trắng, củ sen, cà chua, rau cải, cà, nấm, trứng gà, trứng vịt, đậu phụ, sữa đậu, lươn, rùa, mực, gan gà, gan lợn, gan dê, cật lợn, huyết lợn, đậu đen, vừng, cành đậu, hạt thông, hạt đào, mộc nhĩ, đậu đũa, cà rốt, táo, quả kỷ, nho, hoa cúc.

MỘT SỐ MÓN ĂN SÁNG MẮT

Cà rốt xào gan lợn

Gan lợn 300g cắt miếng mỏng, cho một ít bột vào khuấy đều. Đun nóng dầu, xào chín gan, cho cà rốt 100g, thêm muối, xì dầu, xào một lúc nữa là ăn được.

Gan xào mềm

Gan lợn 200g thái mỏng, đập 2 quả trứng gà vào, cùng một lượng vừa bột, ít muối trộn đều, cho dầu vào nồi xào cho chín là được.

Quả kỷ rim gan gà

Gan gà 300g rửa sạch, quả kỷ 100g, cho xì dầu, muối, một ít đường trắng, nước nấu 1 giờ, cô đặc có thể cất được.

Canh rau chân vịt, huyết lợn

Huyết lợn 200g, cắt huyết cho vào nồi canh thịt nấu sôi, cho rau chân vịt 300g cắt ngắn vào, nêm muối là được.

Bầu đục xào hạt đào

Một cặp bầu đục bỏ đôi ở giữa, bỏ tuyến mỡ cắt thành miếng mỏng, lại khứa thành hình mắt võng, trộn với

một ít bột, cho vào chảo dầu xào chín vớt ra. Hạt đào 50g cho vào chảo xào qua, cho bầu dục, gừng, hành và muối vào là được.

Cháo sáng mắt tăng thị lực

Quả kỷ 100g, nhãn 50g, đậu đen 50g, vừng 50g, gạo nếp than 100g cho nước nấu nhừ, cho đường phèn vào là được.

Cháo ngô nhuận mắt

Gạo nếp 100g, bột ngô 5g, ngân nhĩ 30g, nhân hạt thông tươi 50g, bách hợp (khô) 50g, cho nước nấu 3 giờ, cho đường phèn vào là được.

Viên đậu phụ

Đậu phụ 200g quấy nát, cho vào thịt ba chỉ xay nhỏ 50g, bột ngô 50g, trứng gà 1 quả, một lượng vừa muối, tất cả trộn đều, làm thành viên, cho vào nước canh thịt nấu chín là được.

Trà hoa cúc sáng mắt

Hoa cúc 3g, mạch đông 10g, quả kỷ 10g, lượng vừa đường phèn, cho vào nước sôi ngâm 10 phút là được.

Đậu đũa hầm gà

Đậu đũa 200g, cà 100g thái nhỏ với một ít thịt ba chỉ

cho vào nồi dầu, xào chín 60%, cho xì dầu, muối trộn đều xong trút vào bát, đem hấp 1 giờ là được.

Gà hầm xích tiền thảo quả kỷ

Gà mái 1 con làm sạch lông bỏ ruột, cho vào xích tiền thảo (thiên ma) 50g, đương quy 10g, quả kỷ 100g, sơn dược 50g, muối và nước hầm 3 giờ là được.

Cháo quả dâu đen mắt

Quả dâu khô 100g, gạo nếp 100g, quả kỷ 100g, cho nước nấu 3 giờ, cho đường phèn vào là được.

Cháo nho táo

Gạo nếp 100g, nho khô 50g, táo 10 quả, quả kỷ 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường phèn vào là được.

Cháo tam tiên phù dung

Mộc nhĩ đen 100g, thịt lợn nạc 100g, măng 100g cùng cho vào nồi nước canh thịt nấu 5 phút, đập vào 1 quả trứng gà khuấy đều, cho muối là được.

Canh lươn, hoa cúc

Lươn 1000g bỏ xương, cắt từng đoạn ngắn, cho vào nồi đất với lượng vừa nước thịt và muối, cho 5 đóa hoa cúc tươi, om 1 giờ là được

Mực ngâm giấm

Mực 2 con làm sạch, cho nước và một ít muối nấu 2 giờ, vớt ra, cắt thành sợi, cho giấm dấm vừa, lượng vừa nước trộn đều là được.

Nước cà rốt cà chua

Cà rốt 100g, cà chua 1 quả rửa sạch cắt nhỏ, cho vào máy xay xay nát, bỏ bã lấy nước là uống được.

Gan dê rán

Gan dê 300g cắt miếng, cho lượng vừa bột, đập vào 1 quả trứng gà, bột ngô 2g, một ít muối trộn đều cho vào chảo dầu, dùng lửa nhỏ rán vàng là được.

Măng xào gan

Gan gà, gan lợn, gan dê mỗi loại 100g cắt miếng mỏng, trộn với một ít bột, cho vào chảo dầu, đảo đều cho 200g măng thái miếng vào, nêm muối xào thêm một lúc là được.

7. ĐỂ CÓ BỘ NGỰC ĐẸP

Một cặp vú đầy đặn rắn chắc, không những nói lên sức khỏe mà còn là sức hấp dẫn của người phụ nữ. Nhưng không phải người phụ nữ nào cũng được như vậy. Một số chị em cho dù đã qua tuổi dậy thì, vòng ngực cũng không đạt được cơ sở tiêu chuẩn, khiến cho họ buồn rầu lo lắng, mất tự tin. Vú to hay nhỏ tuy có liên quan đến di truyền và chủng tộc, nhưng tổ chức tuyến sữa ở xung quanh đều dựa vào mỡ, do đó vẫn có quan hệ rất lớn đến dinh dưỡng tốt hay xấu. Cho dù ngày nay có phẫu thuật thẩm mỹ, nhưng đó không phải là "thật", hơn nữa lại có rất nhiều tác dụng phụ. Muốn có bộ ngực đẹp bạn cần chú ý đến dinh dưỡng ngay từ tuổi dậy thì.

THỰC PHẨM TỐT CHO BỘ NGỰC

Gà, trứng gà, sữa, bơ, lạc, hạt đào, vừng, hạt thông, sữa đậu, đậu phụ, đậu đen, đậu nành, đậu cove, ếch, thịt lợn, thịt bò, thịt dê, cá, cua, chim sẻ, dầu hạt cải, phô mai, gan lợn, tim lợn, thận lợn, lòng lợn, móng giò lợn, chim cút.

MÓN ĂN LỢI SỮA

- ❖ Gà đen 1 con, hoàng kỳ 20g, đương quy 10g, cho thêm ít muối nấu nhừ, uống canh, ăn thịt gà.
- ❖ Móng giò 1 đôi làm sạch lông, rửa sạch, chẻ đôi, lạng 100g, măng 200g (cắt miếng), cho lượng vừa nước và muối, dùng vải thưa gói quả kỷ 50g, hạt sen 50g, đảng sâm 30g, buộc chặt cho vào nồi nấu 4-6 giờ, là có thể bỏ túi thuốc đi và dùng được.
- ❖ Hạt đào 100g, nhân lạc 100g, vừng đen 100g, cùng cho vào cối giã nhỏ, cho bình bột kín miệng, mỗi lần sau bữa cơm ăn 2 thìa.
- ❖ Đậu đen 100g nấu với một lượng vừa nước thịt dê, uống canh, ăn đậu.
- ❖ Thịt ba chỉ 300g xay nhỏ, đập vào một quả trứng gà, bột nhau thai 10g, bột, muối, xì dầu, lượng vừa nước, cho vào lò hấp 1 giờ là được.
- ❖ Tôm gạo 500g, lượng vừa nước thịt, hoàng tinh 20g cùng nấu, cho gia vị vào là ăn được.
- ❖ Thịt ba chỉ cả da 300g rửa sạch, cắt thành miếng 3cm. Đun nóng, cho đường đỏ 20g xào tan, bỏ thịt ba chỉ vào, cho hoa hồi, thảo quả mỗi loại 4 cái, gừng, tương xào 5-10 phút, cho muối và nước nấu chín đến 60%, cho hạt dẻ bóc vỏ lụa 300g vào nồi nấu lại 20 phút là được.

- ❖ Cùi nhãn 50g, lạc 50g, hạt sen 50g, sơn dược 100g, đậu đũa 30g, đậu đen 50g, quả kỷ 50g, gạo nếp 200g cho nước nấu 4 giờ, cho lượng vừa đường là ăn được.
- ❖ Xương sườn lợn 500g chặt miếng cho vào nồi, đậu tương 50g, táo 10 quả, hoàng kỳ 20g, thông thảo 20g (tất cả cho vào vải thưa gói lại buộc chặt), cho nước, muối và gừng nấu 2 giờ, bỏ gói thuốc ra là được.
- ❖ Đậu phụ 500g, cắt thành miếng 5cm, cho dầu vào chảo rán vàng vớt ra. Thịt ba chỉ băm nhỏ, cho bột, nước vào khuấy đều, lấy đậu phụ đã rán moi ruột ra, nhét thịt băm vào, tẩm dầu vừng cho vào hấp 30 phút là ăn được.
- ❖ Thịt bò 1000g, cắt theo thớ ngang thành miếng. Dùng vải thưa gói đương quy 20g, hoa hồng 10g, bạch thực 10g, úc kim 10g, nữ trinh tử 15g, buộc chặt cho vào nồi, cho hoa tiêu, tỏi, nước nấu 4 giờ, bỏ gói thuốc ra, uống canh, ăn thịt bò.
- ❖ Gan bò 200g thái mỏng, cho bột, nước khuấy đều, bỏ vào chảo dầu xào qua, trút ra bát, nhân hạt đào mỗi loại 50g xào chín, cho gừng, hành, ớt khô, sau đó cho gan lợn đã xào vào, nêm muối, xì dầu vào là được.
- ❖ Bầu dục gà 200g, táo 10 quả, đảng sâm 20g, quả kỷ 20g, trùng thảo 2 con, cho hành gừng và muối nấu nhừ là được.

- ❖ Sữa bò 1000g, cho ngân nhĩ 30g, quả kỷ 20g, lạc 100g, đường phèn lượng vừa, nấu chín là ăn được
- ❖ Mìn thầu nhỏ (bánh bao không nhân) 4 cái, cắt ở giữa ra, cho jambon vào, dùng 1 cái bát, đập vào 1 quả trứng, cho bột khuấy đều, lấy mìn thầu tẩm bột trứng gà cho vào nồi dầu rán cho đến khi vàng thơm, tẩm thêm sữa đặc là được.
- ❖ Lòng lợn 1 bộ rửa sạch, lấy cơm nếp nấu chín tẩm bột hạt sen, bột sơn được, muối, hồi hương, nhét vào lòng lợn, buộc chặt hai đầu lòng lợn lại. Cho vào nồi nấu 2 giờ, lấy ra để nguội, cắt miếng.
- ❖ Trứng cút 8 cái đập vào bát, tôm 20g, cho vào một ít muối, bột, lượng vừa nước ấm khuấy đều, cho lên lò hấp 20 phút là được.



8. BẠN CÓ BỊ "LÃNH CẢM" KHÔNG ?

Theo thống kê, có khoảng 15-20% phụ nữ kết hôn mắc chứng "vô dục" ở mức độ khác nhau, tức là không có xung động tính dục, thậm chí còn rất ghét sinh hoạt tính dục, điều đó trong y học gọi là chứng "lãnh cảm"

Nguyên tắc điều trị chứng lãnh cảm là bổ "tân", trợ "hoả". Từ góc độ y học hiện đại, người có chứng "lãnh cảm" phần lớn có liên quan đến thiếu nguyên tố vi lượng kẽm trong cơ thể, do đó, áp dụng điều trị ăn uống là phải ăn những loại thực phẩm có nhiều nguyên tố vi lượng kẽm. Nhìn từ góc độ y học cổ truyền, đa số người "lãnh cảm" có liên quan đến thận hư hàn "vô hỏa", do đó cần ăn nhiều thực phẩm bổ "tân" trợ "hoả", đốt cháy lên ngọn lửa yêu đương.

THỨC ĂN CÓ NHIỀU KẼM

Các loại gan, tim, dạ dày động vật, các loại dưa, ngô, đậu tằm, đậu tương, đậu Hà Lan, đậu đen, đậu phụ, cá, tôm, trứng, sữa, lạc, nhân hạt đào, vừng, đào lộn hột.

THỨC ĂN BỔ TÂN, TRỢ HỎA

Đậu đao, ớt, hành tây, tỏi, hồ tiêu, hẹ, thịt hươu, thịt chó, thịt dê, thịt bò và thận của các động vật này. Tôm, lươn, hải mã, hải long, tôm sông, jambon, thịt chim sẻ, đậu phụ nhự, sữa đậu nành, hạt bí đỏ rang, hạt đào rang, gừng khô, ớt, hoa hồi, thảo quả, hồi hương, đường đỏ, mầm tỏi, ô mai, nhãn, vải, sơn trà, đào, thạch lựu, cam, dứa, cà phê.

Ngũ hương om tim gan

Tim và gan bò (hoặc dê, lợn) mỗi loại 1 cái, dùng vải thưa gói quế 5g, đinh hương 3g, sa nhân 3g, hoa hồi 5g, thảo quả 5g buộc chặt cho vào nồi, thêm gừng tươi, hành thái và xì dầu, ớt, đường trắng, cho một ít nước nấu chín vớt ra, cắt miếng là được.

Canh nhãn trứng

Lượng vừa đường đỏ cho nước hòa tan, long nhãn 30g, đập vào 1 quả trứng, nấu chín là ăn được.

Mầm tỏi, ớt, jambon

Mầm tỏi tươi 100g cắt đoạn, ớt tươi 50g thái nhỏ. Đun nóng dầu, cho jambon 200g xào, rồi cho ớt, mầm tỏi, cuối cùng nêm muối là được.

Thịt bò luộc

Thịt bò 1000g thái thành miếng dài, cho nước nấu sôi, vớt ra để nguội thái miếng, rắc ớt và một ít bột hồ tiêu, muối là được.

Canh lươn ớt

Lươn 1000g bỏ xương cắt đoạn, cho vào chảo dầu xào một lúc, cho lượng vừa nước, hoa tiêu, ớt khô, hồ tiêu, gừng tươi miếng, hành cắt đoạn, tỏi giã nhỏ, đường trắng, muối và mỡ lợn (hoặc dầu vừng) nấu 10 phút là được.

Cơm bát bảo

Gạo nếp 500g cho lượng vừa nước nấu chín, ngay khi còn nóng cho đường trắng, dầu vừng (hoặc mỡ lợn) trộn đều. Dùng một cái bát to khác, phía trong xoa một lớp mỡ lợn, rồi rắc đều jambon 20g, long nhãn 20g, ô mai 4 quả, anh đào 8 quả, táo 6 quả, dùng thìa múc cơm nếp vào bát xong cho vào lò hấp hấp 30 phút. Lấy bát đổ úp vào đĩa, rắc lạc rang, nhân hạt đào rang, hạt dưa rang mỗi loại 20g là được.

Thịt lợn hấp bột nhau thai

Thịt lợn ba chỉ 300g thái nhỏ, cho gừng tỏi giã nhỏ và bột nhau thai 20g, lại cho một thìa bột, xì dầu, lượng vừa đường trắng trộn đều, cho vào lò hấp chín là được.

Hẹ xào tôm đồng (tép)

Tép 300g bỏ đầu rửa sạch, cho vào chảo dầu xào cho đổi màu, cho hẹ 100g (cắt đoạn), một ít tỏi giã nhỏ và muối là được.

Gà nấu trùng thảo hồng sâm

Gà mái 1 con làm sạch lông và nội tạng, nhét trùng thảo 4 con, hồng sâm 30g vào bụng gà, cho nước nấu 4 giờ là đưa ra ăn cả thuốc.

Canh ngô nhân

Ngô 300g giã nát, long nhãn 50g, cho lượng vừa nước nấu nước chín, cho đường phèn vào là được.

Bầu dục nấu ớt

Ớt tươi 50g, tỏi giã nhỏ 10g, bầu dục lợn 2 cái bỏ tuyến mỡ, thái mỏng. Đun nóng dầu, cho bầu dục cắt miếng vào xào, cho tỏi, ớt tươi, vào xào chín là được.

Canh thịt chó, sâm hoàng kỳ

Thịt chó 500g cho vào nồi nấu 30 phút, cho nhân sâm 20g, hoàng kỳ 30g, lượng vừa gừng tươi và ớt hoa, muối nấu 4 giờ là được.

Điều xào thịt hươu

Điều 100g cho vào chảo dầu xào thơm rồi vớt ra, sau

đó cho thịt hươu 200g vào xào, lại cho gừng, hành và xì dầu, bột nước trộn đều, xong cho điều đã xào vào đảo đều là được.

Tương hạt dẻ nhiều vị

Hạt hướng dương, hạt bí xanh, hạt thông, lạc, nhân hạt đào, vừng mỗi loại 50g rang thơm, xay nhuyễn cho vào bình bịt kín, mỗi ngày ăn 1 thìa.

Đậu phụ nhự xào dầu

Đậu phụ nhự 500g xát muối, ớt hoa, ớt khô, phơi nắng 2 giờ, cắt miếng cho vào chảo dầu xào chín là được.

Lẩu dê

Thịt dê 1000g cho nước nấu nhừ, vớt ra để nguội cắt miếng cho vào lẩu, cho nước canh thịt dê, cà chua 1 quả (cắt nhỏ), ớt khô, tỏi, gừng tươi, hoa ớt, lượng vừa hồ tiêu muối nấu 30 phút, cho vào các loại rau ưa thích là được.

Chim sẻ rán

Chim sẻ 2 con làm sạch lòng ruột, cho vào một ít muối ớt, hồ tiêu, trộn đều cho vào chảo dầu rán chín là được.

Đậu đũa xào tỏi

Đậu đũa 300g, tỏi giã nhỏ 10g. Đun nóng dầu, cho tỏi vào xào thơm, cho đậu đũa và một ít nước canh thịt om 3 phút, nêm muối là được.

9. CHỨNG CĂNG THẲNG TRƯỚC KỲ KINH

Kinh nguyệt nói chung không ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt và công tác của người phụ nữ. Nhưng có người trước khi kinh nguyệt 1-2 tuần, có thể xuất hiện “chứng căng thẳng” rất rõ, như bực bội gắt gỏng, ức chế tinh thần, buồn rầu, mất ngủ, vui buồn thất thường, vú căng đau, mặt nổi mụn nhọt, đại tiện khô cứng vón cục vv... ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Những triệu chứng đó thường là do trao đổi chất không cân bằng của cơ thể gây ra. Chúng xuất hiện có tính chu kỳ, sau khi kinh nguyệt hết sẽ mất rất nhanh. Do đó, chỉ cần người phụ nữ chú ý điều tiết ăn uống 1-2 tuần trước khi có kinh thì có thể làm chậm hoặc làm mất hiện tượng đó.

Đông y cho rằng, chứng căng thẳng thời kỳ trước khi có kinh có thể do hai loại nguyên nhân: gan khí ức kết, ức hỏa thăng động hoặc thận âm không đủ, tâm hỏa thượng viêm gây ra, đương nhiên khi điều trị phải làm thức ăn đúng bệnh mới có thể chữa khỏi!

A.KIỂU GAN HỎA ÚC KẾT

Thường biểu hiện là hai vú căng đau, đầu vú đau như kim châm, mồm khô đắng, xốn xang, dễ cáu gắt, đau đầu chóng mặt, ăn uống giảm.

Canh sài hồ, dương quy, gan lợn

Gan lợn 100g cắt thành miếng. Sài hồ 20g, bạch thược 20g, dương quy 10g nấu lấy nước bỏ bã, cho gan vào, thêm hành và muối, nấu chín là được.

Canh trứng gà, tiểu hồi

Tiểu hồi hương tươi 100g rửa sạch cắt đoạn ngắn, giã nhỏ, đập vào 2 quả trứng gà và một ít muối xong cho vào nồi dầu nấu chín, quậy đều, cho nước canh thịt vào nấu sôi là được.

Thịt lợn xào cà rốt

Thịt lợn nạc 100g thái nhỏ trộn với ít bột, cho vào chảo dầu xào chín, cho cà rốt thái miếng mỏng 100g, hành thái nhỏ, tương, bột thảo quả vào xào chín là được.

Trà trần bì, úc kim

Trần bì 2g, úc kim 2g, chè xanh 2g cho vào trong ly, cho nước sôi ngâm 15 phút là được.

Gà nấu sa nhân bạch thược

Gà mái 1 con làm sạch lông và ruột, xếp vào nồi đất, cho vào 3g sa nhân, 15g bạch thược, 3g gừng tươi thái miếng mỏng, một ít muối, lượng vừa, nấu nhừ là được.

Mướp đắng nấu gan lợn

Gan lợn 200g cắt miếng mỏng, tẩm một ít bột, trộn đều cho vào chảo dầu xào qua, cho gừng thái nhỏ, 100g mướp đắng thái nhỏ vào xào chín, nêm muối là được.

Canh rau đắng, sữa bò

Rau đắng 200g rửa sạch thái nhỏ, cho vào 1000g sữa bò nấu sôi, sau 10 phút nêm muối là được.

B. KIỂU TÂM HỎA THUỘC VIÊM

Thường có biểu hiện đau lưng mỗi gối, tâm phiền ít ngủ, mồm khô khát nước, da mặt nổi mụn, sau bữa trưa mặt đỏ, lòng bàn tay bàn chân nóng, mồm lưỡi mọc nhọt.

Cháo đậu xanh đơn bì

Đậu xanh 100g, gạo nếp 100g, đơn bì 20g cho nước nấu 3 giờ, cho đường phèn vào là được.

Canh rau chân vịt, trứng vịt

Trứng vịt tươi 1 quả đánh đều với một ít muối, cho vào chảo dầu rán chín, cho nước vào nấu sôi, cho rau chân vịt 200g (rửa sạch cắt ngắn) vào nồi canh, cho muối là ăn được.

Canh sườn lợn, diếp cá

Xương sườn lợn 500g rửa sạch cắt miếng cho vào nồi đất, cho rau diếp cá 200g (cắt nhỏ) muối và nước nấu như là được.

Trà lá trúc, cỏ bắc

Lá trúc 5 lá, cỏ bắc 1 bó nhỏ, cam thảo 2g, chè xanh 1g cho vào ly, cho nước sôi ngâm 5 phút là được

Trứng, quả kỷ, mạch đông

Quả kỷ 20g, mạch đông 10g cho nước và đường phèn vào nấu 30 phút, đập vào 1 quả trứng gà nấu chín là được.

Canh tề thái, đậu phụ

Tề thái 200g rửa sạch thái nhỏ cho vào nồi nước thịt cho đậu phụ non 100g (cắt miếng), cho muối nấu sôi là được.

Chân giò lợn hầm đậu xanh

Chân giò lợn 1 cái làm sạch lông, đậu xanh 100g, cho lượng nước vừa, muối, nấu 4 giờ là ăn được.

10. ĐAU BỤNG KINH

Trong rất nhiều triệu chứng đi theo kinh nguyệt, khó chịu nhất có lẽ là “đau bụng kinh”. Về lâm sàng có rất nhiều phụ nữ trước kỳ kinh nguyệt hoặc trong thời kỳ kinh nguyệt thường đau bụng dưới kịch liệt, nhẹ thì nôn mửa, sắc mặt xanh, tứ chi không có lực, nặng thì tứ chi lạnh, thậm chí choáng, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sinh hoạt bình thường của người phụ nữ. Đau bụng kinh thường kéo dài mấy giờ hoặc 1- 3 ngày, nói chung sau khi kinh huyết thông sẽ giảm nhẹ hoặc mất, và thường xuất hiện có tính chu kỳ. Tuyệt đại đa số phụ nữ đau bụng kinh có thể tự khỏi sau khi sinh đẻ. Nhưng cũng có số ít người sau khi kết hôn mới phát sinh. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến đau bụng kinh, như tử cung lệch ra sau quá nhiều, tinh thần căng thẳng, bị lạnh trong thời kỳ kinh nguyệt hoặc hoạt động mạnh, viêm xoang chậu mạn tính, chứng lạc màng trong tử cung, u cơ dưới niêm mạc tử cung. Đông y cho rằng đó là do các nguyên nhân khí trệ huyết ứ, dương hư nội hàn, hàn thấp ngưng trệ, thấp nhiệt hạ xuống, khí huyết hư nhược và gan thận thiếu hư. Phương pháp điều trị bằng ăn uống có tác dụng nhất định trong điều trị đau bụng kinh nguyệt, nếu bạn bị đau bụng kinh hãy áp dụng thử xem.

A. KHÍ TRỆ HUYẾT Ứ

Phần nhiều trước khi kinh nguyệt có biểu hiện đau nhói hoặc đau cuộn phần bụng dưới, rất khó chịu, lan đến hai bên sườn, kinh nguyệt có kèm dạng cục, khi kinh nguyệt thông, đau giảm nhẹ lượng kinh nguyệt hoặc nhiều hoặc ít, có hiện tượng nôn nao lo lắng, bầu vú căng.

Trứng ịch mẫu đường đỏ

Ích mẫu thảo 30g, lượng vừa đường đỏ cho nước nấu 30 phút, bỏ ịch mẫu thảo lấy nước, đánh vào 1 quả trứng gà nấu chín là được. 7 ngày trước khi có kinh nguyệt bắt đầu ăn mỗi ngày 1 lần.

Rượu hoa hồng

Hoa hồng 100g, rượu trắng 500g, lượng vừa đường đỏ ngâm 1 tháng, trước khi có kinh nguyệt bắt đầu uống, mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 10ml, uống liền 7 ngày.

Gà hầm diên thất

Diên thất (tam thất) 20g giã nát và 1 con gà mái làm sạch cho vào nồi áp suất, cho ít nước và gừng tươi, ngâm muối xong nấu 3 giờ là được. Mỗi 2 ngày 1 lần liên tục 5 ngày.

Cam thảo ngâm sơn trà

Sơn trà khô 500g rửa sạch, đường đỏ 100g, cam thảo 50g. Cho lượng nước vừa đun 1 giờ, lấy nước đặc phơi khô là ăn được, mỗi ngày 20 quả, liên tục 10 ngày.

Canh ngọc trâm đường đỏ

Hoa ngọc trâm 10g, đường đỏ 50g, cho nước nấu sôi là được.

Canh thịt bò nấu nhân hạt đào

Thịt bò 500g cắt thành miếng nhỏ, cho nhân hạt đào 20g, gừng tươi 3 miếng, cho nước và muối, đun 4-6 giờ là được.

Canh trứng gà nguyệt quý

Hoa nguyệt quý 5 cái, đường đỏ 30g cho nước nấu 30 phút, đập vào một quả trứng gà nấu chín là được.

C. DƯƠNG HƯ NỘI HÀN

Thường có biểu hiện trong thời kỳ kinh nguyệt đau lạnh bụng dưới, lượng kinh ít, màu đen có cục, kinh nguyệt chậm, thích ấm, thích xoa bóp, tứ chi lạnh, ăn ít, đi ngoài loãng.

Cháo dương qui, thịt dê

Thịt dê 500g cắt miếng nhỏ cho vào nồi đất, cho dương qui 20g, gừng 30g tươi, tỏi 10g, một ít hoa tiêu và muối, cho lượng vừa nước, nấu 6 giờ là được.

Canh thịt bò nấu nhục quế

Thịt bò 500g cắt miếng nhỏ cho vào nồi đất, cho thảo quả 2 quả, hoa hồi 5 cái, nhục quế 20g, hoa tiêu 2g, xào qua lại cho đến khi nước thịt bò khô, cho đường, xì dầu và nước vào nồi đất om 6 giờ là được.

Thịt chưng bột nhung

Thịt lợn ba chỉ 200g băm nhỏ, bột nhung hươu 3g, bột gừng, bột nước, xì dầu, đường trắng, cho lượng vừa nước trộn đều, bỏ vào lò hấp 1 giờ là được.

Gà hầm hồng sâm quế bì

Gà mái 1 con làm sạch cắt miếng cho vào nồi đất, cho hồng sâm 10g, nhục quế 10g, dương qui 10g, gừng khô 1 miếng, lượng vừa nước, một ít muối hầm 2 giờ là được.

Hẹ xào tôm

Tôm tươi bỏ vỏ 500g, hẹ 200g (thái ngắn) cùng xào nêm muối là được.

Canh táo đỏ, thịt chó

Thịt chó 500g cắt miếng táo đỏ 20 quả, sâm tây 10g, gừng tươi 3 miếng, cho muối và nước nấu như là được.

Chè mạch nha long nhãn

Đường mạch nha 200g, nhãn 50g, cho nước nấu nửa giờ là được.

D. HÀN THẤP NGỪNG TRỆ

Phần nhiều biểu hiện ở thời kỳ sau kinh nguyệt, lượng ít máu tối có cục, đau lạnh bụng dưới, được ấm thì giảm nhưng ấn vào thì rất đau, thích ăn thức ăn nóng, chi thể nặng nề, khí hư trong loãng, lượng nhiều.

Trứng, hồ tiêu, đường đỏ

Đường đỏ 50g cho nước nấu tan, đập vào 1 quả trứng gà, cho 1 thìa bột hồ tiêu, nấu chín trứng là được.

Canh thịt dê

Xuyên phụ phiến 30g. Cho vào nước ấm nấu 4 giờ cho thịt dê (chín) miếng 500g, gừng tươi 10g, muối, nấu 1 giờ nữa là được.

Sữa đậu, gừng khô

Gừng khô 500g bỏ vỏ cắt miếng, xóc muối phơi khô, cho vào nước sữa đậu nành 10 ngày là ăn được.

Canh thịt bò nguyên hồ

Nước canh thịt bò 1000g, cho nguyên hồ 10g, sa nhân 5g, nhân ba khấu 5g, nấu nửa giờ, nêm muối, bột gừng hành là uống được.

Canh hồi hương xương bò

Xương bò 500g cho nước nấu nhừ, cho tiểu hồi hương tươi 200g (cắt nhỏ), nêm muối là được.

Trứng gà hương trừ đau

Trứng gà luộc chín, bóc bỏ vỏ, nhục quế 5g, sa nhân 5g, hạt hồi hương 5g, hồ tiêu 1g, đinh hương 1g, xì dầu, đường trắng, hồ tiêu khô và tỏi, cho nước nấu nửa giờ, ngâm 1 ngày vớt ra là ăn được.

Lươn om tỏi

Lươn 1000g bỏ xương rửa sạch cắt đoạn cho vào nồi dầu xào qua, cho tỏi 100g, một ít bột hồ tiêu, muối, một ít nước canh thịt om 10 phút, cho 100g hẹ (cắt ngắn) là có thể bắc nồi ra.

E. THẤP NHIỆT HẠ CHỦ

Thường có biểu hiện đau nhói bụng dưới trước khi có kinh, ấn mạnh thấy chướng cứng, màu hồng có cục, có kinh trước kỳ, mồm khát tâm phiền, tiểu tiện ngắn có màu vàng, đại tiện khô cục, khí hư nhiều và có màu vàng.

Cháo đậu xanh ý dĩ

Đậu xanh 100g, nhân ý dĩ 100g, gạo nếp 100g, cho nước và muối nấu 2 giờ là được.

Canh tề thái đậu phụ

Tề thái 300g rửa sạch cho vào nồi nước canh thịt, cho đậu phụ (cắt miếng nhỏ) 50g, muối nấu chín là được.

Canh xa tiền thảo trứng vịt

Xa tiền thảo tươi 100g rửa sạch cắt nhỏ cho vào nồi nước canh thịt, đập trứng vịt vào bát trộn đều, cho vào nồi dầu nấu chín xong cho vào nồi canh xa tiền thảo, nêm muối là được.

Canh sườn nấu đơn bì

Xương sườn lợn 500g chặt miếng nhỏ, cho đơn bì 20g, đậu xanh 30g, cho nước nấu 2 giờ, nêm muối là được.

Gà đen nấu thuốc

Gà đen làm sạch lông ruột, mộc thông 20g, xích thước 20g, xích thước 20g, nhân ý dĩ 20g, cho lượng vừa muối và nước nấu 3 giờ là được.

Canh sữa bò cỏ bắc

Sữa bò 500g, cỏ bắc 10g, nấu 10 phút, cho đường phèn vào là được.

Trà ích mẫu long đằm

Long đằm thảo 2g, ích mẫu thảo 5g, chè xanh 2g, cam thảo 5g, cho nước sôi ngâm 10 phút là uống được.



11. KINH NGUYỆT NHIỀU NHƯ BĂNG HUYẾT

Lượng kinh nguyệt bình thường của phụ nữ là mỗi ngày sử dụng 3-10 miếng băng vệ sinh, nếu vượt quá phạm vi đó, thậm chí có ngày sử dụng 20-40 băng vệ sinh, tức là băng huyết. Trong y học hiện đại còn gọi là xuất huyết tử cung có tính công năng. Đó là loại xuất huyết do mất điều hòa nội tiết gây ra. Do lượng huyết ra nhiều, thường có thể dẫn đến hoa mắt da mặt nhợt nhạt, tứ chi lạnh, mồ hôi ra nhiều, khí đoản thở gấp, đầu choáng mắt hoa, tim đập nhanh. Đông y cho rằng, băng huyết và điều trị không thể tách rời huyết nhiệt, khí hư và huyết ứ, đồng thời, còn có quan hệ mật thiết với công năng của xung mạch có bình thường hay không. “Cấp tắc trị tiêu” là phương pháp điều trị đầu tiên, đương nhiên chỉ có thông qua thực tế lâm sàng mới có thể cắt thuốc đúng bệnh.

A. HUYẾT NHIỆT

Kinh nguyệt ra lượng nhiều, màu hồng tươi, thường có lịch sử xuất huyết giữa thời kỳ kinh nguyệt, theo ngũ tâm phiền nhiệt, mồm khô thích uống mát, đại tiện khô đông cục, tiểu tiện vàng đỏ, môi lưỡi đỏ tươi, mặt nổi mụn.

Canh đậu xanh củ sen

Đậu xanh 100g, cho nước sôi nấu nhừ, cho đường phèn vào. Củ sen tươi 300g rửa sạch vắt lấy nước cho vào nước đậu xanh là được.

Nước a giao đường phèn

A giao 10g, đánh tan trong một cái bát nhỏ, cho một ít nước ngâm một ngày, chưng cách thủy 30 phút, cho đường phèn vào là uống được.

Cháo đơn bì sinh địa

Sinh địa 30g, đơn bì 30g, cho nước nấu 1 giờ bỏ bã, cho gạo nếp 100g thêm nước nấu nhừ, cho đường trắng vào là được.

Nước trám đường phèn

Trám tươi 300g, đường phèn 30g cho nước nấu nửa giờ là được.

Canh ô mai, quả kỷ

Ô mai (sao đen) 10g, quả kỷ 20g, cho đường phèn và lượng vừa nước, nấu nửa giờ là được.

Canh rau dền đậu phụ

Rau dền đỏ 300g cắt đoạn đậu phụ 100g cắt miếng, cho vào nước canh thịt, nêm muối nấu chín là được.

Canh mướp thịt

Mướp 300g bỏ vỏ cắt miếng, thịt nạc 50g cắt miếng cho vào nước sôi nấu 5 phút, nêm muối là được.

B. KHÍ HƯ

Thường có biểu hiện thiếu lực nhiều mồ hôi, sắc mặt nhợt nhạt, ít hơi, không muốn nói, ăn ít, đi ngoài loãng, kinh nguyệt quá nhiều, hoặc băng huyết, màu huyết hồng nhạt, kinh nguyệt trước kỳ.

Canh quy kỳ táo

Hoàng kỳ 30g, đương quy 10g, táo 10 quả cho nước nấu nửa giờ, cho đường đỏ vào là được.

Sâm tây chưng thịt

Thịt lợn ba chỉ 100g băm nhỏ, cho vào 10g bột sâm tây, thêm nước, muối, cho vào lò hấp chín là được.

Gà bổ khí

Gà mái 1 con làm sạch lông, bỏ nội tạng, cắt miếng, cho vào nồi đất, cho tô điền sâm 20g, hoàng kỳ 20g, bạch truật 10g, sơn dược 10g, nước và muối nấu nhừ là được.

Trứng nhân sâm, a giao

A giao 10g đập nát cho vào bát nhỏ, ngâm nước 1

ngày, cho vào lò hấp tan, cho sâm tây 20g, đập vào 1 quả trứng gà, tiếp tục hấp chín là được.

Cháo nhĩn, bạch quả

Gạo nếp 100g, nhĩn 50g, bạch quả (bỏ vỏ) 100g, lạc 50g cho nước nấu nhừ, cho đường phèn vào là được.

Nước ô mai, hoàng kỳ

Ô mai 10 quả, hoàng kỳ 30g, táo 10 quả, lượng vừa đường đỏ, cho nước nấu 1 giờ là được.

Gà nấu tam thất, hạt sen, sâm tây

Gà mái 1 con làm sạch lông ruột cho vào nồi đất, cho tam thất tươi 30g giã nhỏ, hạt sen 20g, sâm tây 10g, nước và muối nấu 3 giờ là được.

C. HUYẾT Ứ

Phần nhiều có lịch sử u xơ tử cung hoặc lạc nội mạc tử cung. Biểu hiện là kinh nguyệt máu như băng huyết, lượng máu nhiều có cục, bụng đau nhói vùng rốn khó chịu, mặt nổi ban.

Trứng ích mẫu

Ích mẫu thảo 50g, mai mực 10g, cho nước nấu 1 giờ bỏ bã, cho vào 1 lít đường đỏ, đập vào 1 quả trứng nấu chín

là được.

Canh tam thất, sơn trà

Sơn trà khô 50g cho đường đỏ nấu 1 giờ, cho bột tam thất tươi 5g vào là được.

Canh gà bạch được

Nước canh gà 1 bát nhỏ (cô đặc), cho bạch được Vân nam 5g, chưng 5 phút, uống cả canh.

Rượu nếp ngâm a giao

A giao 10g đánh tan vào 1 cái bát ngâm nước 1 ngày, cho vào lò hấp nửa giờ, rót 30g rượu vào là uống được.

Canh nguyệt quý

Hoa nguyệt quý 10 cái, tro tóc (tóc đốt thành tro) cho nước nấu 1 giờ, cho đường đỏ vào là được.

Canh huyết kiệt đại táo

Huyết kiệt 5g, đại táo 10 quả, cho nước nấu nửa giờ là được.

Canh vỏ thạch lựu ô mai

Vỏ thạch lựu 5g, ô mai 5 quả, sơn trà khô 50g, một lượng vừa đường trắng, cho nước nấu 1 giờ là được.

12. BẾ KINH

Kinh nguyệt là biểu hiện công năng noãn sào của người phụ nữ khỏe mạnh, là một trong những tiêu chí bình thường của hệ thống nội tiết của người phụ nữ. Do đó, một khi kinh nguyệt tắc nghẽn, không thể coi nhẹ, phải kịp tìm ra nguyên nhân, điều trị kịp thời.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến bế kinh, như thần kinh bị kích thích, thay đổi hoàn cảnh bên ngoài và thói quen sinh hoạt, lao tử cung, tổn thương do phẫu thuật hoặc tổn thương có tính phóng xạ, công năng noãn sào không đầy đủ, não thùy thể hoại tử hoặc u sưng, dinh dưỡng không đầy đủ mạn tính, bệnh tật có tính tiêu hao, sử dụng thuốc tránh thai hoặc một số thuốc khác ảnh hưởng đến công năng noãn sào vv..

Đông y chia bế kinh thành 5 kiểu:

- Kiểu gan thận bất túc.
- Kiểu khí huyết hư nhược.
- Kiểu âm hư huyết táo.
- Kiểu khí trệ huyết ứ.
- Kiểu đàm thấp trì trệ.

Khi xảy ra bế kinh, có thể căn cứ vào biểu hiện lâm sàng để ăn uống một cách khoa học, điều đó sẽ giúp rất nhiều cho điều trị bế kinh.

A. KIỂU GAN THẬN BẤT TỨC

Biểu hiện chính là lâu ngày không có kinh nguyệt, sữa tự chảy, chất lượng sữa loãng màu nhạt, vú mềm, choáng đầu mắt hoa, đau lưng mỗi gối, ăn ít đại tiện loãng, tứ chi lạnh.

Canh bầu dục gà, đỗ trọng, quả kỷ

Bầu dục gà 300g cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước luộc gà, cho gừng hành thái nhỏ và đỗ trọng 20g, quả kỷ 100g, sau khi rắc thêm muối nấu 2 giờ là được.

Gà nấu hoàng kỳ, nữ trinh tử

Gà mái 1 con làm sạch bỏ lông và nội tạng, chặt thành miếng, cho hoàng kỳ 20g, nữ trinh tử 15g, quả kỷ 20g, cho muối và nước nấu 3 giờ là được.

Bổ câu hầm

Bổ câu 1 con, bỏ lông, bỏ nội tạng, cắt miếng cho vào nồi áp suất, cho ba kích 10g, quả kỷ 20g, rượu nếp 10g, muối, chưng 3 giờ là được.

Canh gan lợn, quả kỷ, trứng gà

Gan lợn 100g cắt miếng. Cho nước nấu sôi vào nồi, cho quả kỷ 50g, đập vào một quả trứng, gừng hành (thái

nhỏ) nấu 20 phút, cuối cùng cho gan và muối, nấu sôi là được.

Gà nấu táo, quy, sâm

Gà mái 1 con, bỏ lông và nội tạng, lấy táo 10 quả, đương quy 15g, đẳng sâm 300g, quả kỷ 50g, nhét vào trong bụng gà may kín, cho vào nồi đất, cho nước và muối, nấu nhừ là được.

Canh bóng cá hạt đào

Bóng cá (tươi) 10 cái cho vào nước nấu nửa giờ, cho nhân hạt đào (thái miếng) 30g, muối nấu 10 phút là được.

Cháo tằm gửi tơ hồng

Tằm gửi cây dâu 20g, tơ hồng 20g, tàu hủ ky 10g, cho nước nấu 3 lần để lại một ít nước. Cho gạo nếp 100g, quả dâu 30g (khô), nhân hạt đào 30g, vừng đen 10g, lượng vừa nước nấu 2 giờ, cho đường phèn vào là được.

B. KIỂU ÂM HƯ HUYẾT TÁO

Thường thấy lúc đầu là kinh nguyệt như băng, lâu ngày lượng kinh ra ít đến hoàn toàn ngưng hẳn, thân thể gầy yếu, lòng bàn tay chân nóng, lưỡng quyền đỏ, tâm phiền mồm khô, họng khô đau, da khô, ra mồ hôi trộm ban đêm, đại tiện

khô đóng cục, tiểu tiện ngắn màu vàng, thường thấy ở lao tử cung, lao thận, bệnh tiểu đường.

Trà nhị đông, quả kỷ, sâm tây

Thiên đông 5g, mạch đông 5g, quả kỷ 10g, sâm tây 5g, cho nước sôi ngâm 20 phút là được.

Canh ba ba bổ âm

Ba ba 1 con, bỏ đầu và nội tạng cắt miếng cho vào nồi đất, cho ngọc trúc 15g, quả kỷ 15g, ngân nhĩ 20g, muối và nước, nấu như là được.

Cháo sinh địa nữ trinh tử

Sinh địa 20g, nữ trinh tử 30g, nấu 3 lần lấy nước bỏ bã, cho gạo nếp 100g, quả kỷ 50g, ngân nhĩ 30g nấu như, cho đường phèn vào là được.

Cháo tủy sống lợn, mật ong

Tủy sống lợn 100g băm nhỏ, gạo nếp 100g cho nước nấu như, cho mật ong vào là được.

Canh bách hợp, ngân, sơn

Bách hợp khô 100g, ngân nhĩ 50g, sơn dược (khô) 100g, cho nước và lượng vừa đường trắng nấu như là được.

Canh a giao, trứng vịt

A giao đập nhỏ cho vào bát, ngâm nước một ngày, cho vào lò hấp chưng tan, xong bỏ vào nồi cho nước và đường trắng nấu sôi, đập vào một quả trứng vịt, nấu chín là được.

Gà nấu bạch thực

Gà đen 1 con bỏ lông và nội tạng cho vào nồi đất, cho nước và bạch thực 10g, nữ trinh tử 15g, quả kỷ 20g, mạch đông 20g, nêm muối nấu như là được.

C. KIỂU KHÍ HUYẾT HƯ NHUỘC

Phần nhiều có biểu hiện kinh nguyệt ngưng dần, lượng ít màu nhạt, loãng, sau đó dần dần mất. Kèm theo là mặt vàng, gây yếu, đầu choáng mắt hoa, tim đập nhanh, hơi thở ngắn, thần kinh mệt mỏi không có sức, ăn không ngon.

Gà bát bảo khí huyết

Gà đen 1 con làm sạch lông, bỏ ruột, lấy đảng sâm 20g, hoàng kỳ 20g, bạch truật 10g, hạt sen 20g, sơn dược 20g, bạch thực 15g, đường quy 10g, quả kỷ 10g nhét vào trong bụng gà, lấy kim chỉ khâu lại, cho vào nồi đất, cho nước muối và gừng tươi miếng, nấu như là được.

Cháo thập toàn đại bổ

Gạo nếp 200g, nhân nhục 50g, hạt sen 20g, đậu đen 20g, lạc 20g, nhân hạt đào 20g, đậu ván 20g, nhân hạt dẻ 100g, cho nước nấu 4 giờ, cho đường đỏ vào là ăn được.

Canh jambon lươn

Lươn 1000g bỏ xương cắt khúc cho vào nồi đất, cho jambon 100g, nấm hương 50g, gừng hành thái nhỏ, muối và lượng vừa nước, nấu 1 giờ là ăn được.

Cháo lạc, táo

Táo 20 quả, lạc 50g, gạo nếp than 100g, cho nước nấu nhừ, cho đường là được.

Canh sườn lợn quả kỷ táo

Xương sườn lợn 1000g cắt miếng, quả kỷ 20g, táo 10g, hoàng kỳ 30g, cho nước, muối nấu nhừ là được.

Thịt hấp hà xa

Thịt lợn ba chỉ xay nhỏ 100g, cho vào nước và ít bột, đập một quả trứng gà, cho bột nhau thai (tử hà xa) 10g trộn đều, hấp 30 phút là được.

Canh thịt bò nấu đương quy

Thịt bò 1000g, đương quy 20g, hoàng kỳ 50g, sinh khương 30g, cho nước nấu 6 giờ, vớt thịt bò ra cắt miếng mỏng cho vào bát, cho vào một ít bạc hà, mức nước canh thịt bò vào, rắc thêm muối là được.

D. KIỂU KHÍ TRỆ HUYẾT Ứ

Bế kinh lâu ngày, sắc mặt tím tái, phiền muộn, dễ tức giận, ngực căng đau, bụng nhỏ đau nhói, da như có vảy, môi lưỡi nổi ban, sắc tố da mặt trầm.

Rượu hoa hồng thông kinh

Hoa hồng 50g, xuyên khung 20g, táo 10 quả, cho rượu nếp 1000g, ngâm 10 ngày đem ra uống.

Canh ích mẫu sơn trà

Sơn trà 300g, ích mẫu thảo 100g cho nước và đường đỏ nấu 1 giờ là được.

Gà nấu nhân đào, nga truật

Gà mái 1 con, làm sạch lông, bỏ nội tạng, cho nhân hạt đào (sao vàng) 30g. Nga truật 20g, quả kỷ 20g, cho nước và muối, nấu nhừ là được.

Canh gà bột diên thất

Gà đen một con làm sạch bỏ ruột cho muối và nước nấu nhừ, lấy diên thất (tam thất) tươi xay bột 5g cho vào trong canh gà là được.

Canh nguyệt quý sơn trà

Hoa nguyệt quý 10 cái, sơn trà 100g cho đường và nước, nấu 1 giờ là được.

Canh địa nấu táo

Địa 10 con, táo 10 quả, đường đỏ 50g, cho nước nấu 1 giờ là được.

Cháo đơn sâm sơn giáp

Đơn sâm 30g, Xuyên sơn giáp 10g, cho nước nấu ba lần bỏ bã lấy nước, cho gạo nếp cẩm 100g, đậu đen 50g, thêm nước nấu 3 giờ, cho đường là được.

E. KIỂU ĐÀM THẤP TRÌ TRỆ

Bế kinh lâu ngày, thể hình béo phì, môi sưng phù, trong họng có đàm, thần kinh suy nhược, mệt mỏi, khí hư nhiều màu trắng.

Canh rau câu bí đao

Bí đao 500g bỏ vỏ cắt miếng, rau câu 100g (cắt nhỏ) cho vào lượng vừa nước thịt, nêm muối, nấu như là được.

Cháo nhân ý dĩ, đậu côve

Nhân ý dĩ 100g, gạo nếp 100g, đậu côve khô 50g cho nước nấu 4 giờ là được.

Canh thịt bò, trần bì, đinh hương

Thịt bò 500g cắt thành miếng vuông cho vào nồi, cho nước gừng, hành, xì dầu, dùng vải thưa gói trần bì 10g, đinh hương 2g, sa nhân 2g, hoa tiêu 1g, thảo quả 2 quả, hoa hồi 4 cái, buộc chặt cho vào nồi, nấu 6 giờ là được.

Canh sườn nấu rau cải

Xương sườn lợn 500g rửa sạch, cắt miếng, cho vào nồi nước nấu 2 giờ. Rau cải trắng 500g, rửa sạch, cắt nhỏ cho vào canh, nêm muối, nấu nửa giờ là được.

Canh cá chép nấu lá sen

Cá chép 1 con làm sạch vẩy, bỏ nội tạng, cho vào nồi đất, cho nước gừng, tỏi, hành, lá sen tươi 50g vào, thêm muối và rượu gia vị, nấu nửa giờ là được.

Cháo trừ thấp thông kinh

Nhân ý dĩ 100g, gạo nếp 100g, hạt sen 50g, sơn dược 50g, bạch truật 10g và trần bì 10g (hai loại thuốc này lấy vải thưa gói lại), cho nước, nấu 3 giờ là được.

Canh sơn trà thương truật

Sơn trà 300g, thương truật 20g, cho nước nấu 1 giờ, cho đường đỏ vào là được.



13. XUẤT HUYẾT GIỮA HAI KỲ KINH

Kinh nguyệt, tức là mỗi tháng một lần, nhưng có không ít phụ nữ thì thường giữa hai lần kinh nguyệt lại có một lần “tiểu kinh nguyệt”, thường làm cho họ lo lắng và bất an, sợ mình mắc phải một loại bệnh phức tạp nào đó. Kỳ thực, sự ra máu này không phải là kinh nguyệt, cũng không phải loại bệnh tình gì mà là một loại “ra máu tử cung của thời kỳ rụng trứng”. Khi trứng chín rụng ra, kích thích tổ nữ tính trong cơ thể đột nhiên giảm, dẫn đến màng trong tử cung có một bộ phận nhỏ rụng ra mà chảy máu. Tuy nói rằng điều đó là do sự thay đổi có tính chất sinh lý, nhưng nếu lượng máu ra nhiều, thời gian kéo dài thì phải tiến hành chữa trị. Cho dù đó là một loại bệnh không thật nghiêm trọng, vẫn cần chú ý ăn uống một số thức ăn trị bệnh hợp lý kịp thời, trong một thời gian ngắn có thể tự khỏi.

A. KIỂU THẬN ÂM KHÔNG ĐỦ

Đây là loại bệnh “ra máu ở thời kỳ rụng trứng” thường thấy nhất và xuất hiện nhiều nhất, biểu hiện là lượng máu trung bình, màu đỏ tươi, không có máu cục, kèm theo là đau lưng mỗi gối rõ rệt, tâm phiền khó chịu,

tiểu tiện màu vàng đỏ, đại tiện khô cứng, mồ hôi khô hóng khô, lòng bàn chân tay nóng, tình dục mạnh quá mức bình thường, thường vì giao hợp nhiều làm cho tử cung bị kích thích co thắt, xung huyết gây ra. Vì vậy, trong thời kỳ điều trị phải tránh giao hợp mới có được hiệu quả điều trị tốt.

Cháo sinh địa đơn bì

Sinh địa 30g, đơn bì 20g cho nước nấu 3 giờ bỏ bã lấy nước, cho vào 100g gạo nếp, lượng vừa nước, nấu 2 giờ, cho đường trắng vào là được.

Cháo địa du củ sen

Địa du sao 30g, củ sen sao 30g, nữ trinh tử 30g cho nước nấu 3 lần bỏ bã lấy nước, cho gạo nếp cẩm 100g nấu 2 giờ, cho mật ong vào là được.

Cháo đậu xanh, xích thược

Xích thược 20g, đơn bì 20g, mai mực 15g cho nước nấu 3 lần bỏ bã lấy nước, cho đậu đen 200g gạo nếp 100g, nấu 3 giờ, cho đường vào là được.

Canh ba ba, mộc đơn

Ba ba 1 con bỏ đầu và ruột cắt miếng cho vào nồi đất, cho mộc nhĩ đen 50g, quả kỷ 30g, đơn bì 10g, muối và nước nấu như là được.

Canh a giao, trứng vịt

A giao 100g đập nát cho vào bát, ngâm nước 1 ngày, cho vào lò hấp nửa giờ, lấy ra cho vào bát nhỏ cho nước và mật ong, đập vào một quả trứng vịt, nấu chín là được.

Canh bách hợp sữa bò

Bách hợp tươi 300g (hoặc bách hợp khô 50g) rửa sạch, sữa tươi 1000g, nấu 1 giờ, cho đường trắng vào là được.

Bầu dục lợn nấu gân nhĩ

Bầu dục lợn 200g mổ đôi, lọc bỏ mỡ hoi, cắt miếng mỏng, gân nhĩ 100g, cho vào nước canh thịt nêm muối, nấu 2 giờ là được.

Trà mạch thực huyền kỷ

Mạch đông 10g, bạch thực 10g, quả kỷ 10g, chè xanh 2g cho nước sôi vào om, uống thay trà.

B. THẤP NHIỆT HẠ CHÍ

Người phụ nữ bị bệnh kiểu này thường phần nhiều có bệnh sử viêm phần phụ, viêm cổ tử cung, viêm âm đạo, thích ăn những thứ béo ngọt, chiêm rán. Thường ra máu giữa 2 thời kỳ kinh nguyệt, màu hồng dính tanh, không có

cục, kèm theo khí hư đỏ, tâm phiền, mồm khô lưỡi khô, tiểu tiện ngắn màu đỏ, tứ chi đau nặng, thần kinh mệt mỏi, lưỡi nổi mụn. Khi điều trị bằng ăn uống cần chú trọng thanh nhiệt lợi thấp, trừ hỏa chỉ huyết.

Trà long đằm, sinh địa

Long đằm thảo 2g, sinh địa 10g, chè xanh 2g, cho nước sôi vào ngâm 10 phút là được.

Trà hoa cúc hoa hồng

Hoa cúc 5g, hoa hồng 3g, lá chè 2g cho nước sôi vào ngâm 10 phút là được.

Canh xa tiền, đậu phụ

Xa tiền thảo tươi 100g bỏ rễ, lá già thái nhỏ. Đậu phụ 100g thái ra cho vào nước canh thịt, khi sôi cho xa tiền thảo vào, nấu chín là được.

Cháo ý dĩ, mộc thông

Ý dĩ 100g, mộc thông 30g, phục linh 30g, gạo nếp cẩm 100g. Trước hết lấy mộc thông và ý dĩ nấu 3 lần bỏ bã lấy nước, cho ý dĩ và gạo nếp vào, thêm nước nấu 3 giờ, cho đường trắng vào là được.

Trà vỏ lựu lá trúc

Vỏ thạch lựu 5g, lá trúc tươi 3g chè xanh 2g cho vào nước sôi ngâm một lúc là uống được.

Canh bí đao, sườn, ý dĩ

Bí đao 500g bỏ vỏ cắt miếng. Xương sườn lợn rửa sạch cắt miếng, cho nước nấu 2 giờ, bỏ bí đao và nhân ý dĩ vào nấu 1 giờ, nêm muối là được.

Canh tề thái, trứng

Tề thái 300g rửa sạch cho vào nồi nước luộc thịt, đập trứng gà 1 quả vào bát đánh đều, cho vào nước canh tề thái nấu một lúc là được.

Bánh phục linh sơn dược, ý dĩ

Bột phục linh 50g, bột sơn dược 50g, bột ý dĩ 50g, đập vào 1 quả trứng gà, cho vào ít nước và đường trộn đều, làm thành bánh mỏng cho vào lò, hấp chín là được.

C. HUYẾT Ử MẠCH LẠC

Phụ nữ mắc loại bệnh này phần nhiều là kinh nguyệt muộn hơn thường kỳ, màu đen kèm cục, có lịch sử đau bụng nhiều, một số người có bệnh u xơ tử cung với mức độ khác nhau; thường có biểu hiện ra máu giữa 2 kỳ kinh

nguyệt, máu đen tím hoặc có cục, hai bên bụng dưới đau chướng hoặc đau nhói, ngực tức, bồn chồn, lưỡi có chấm đen. Phương pháp chữa trị bằng ăn uống chủ yếu là hoạt huyết khử ứ.

Canh nhân đào, nguyệt quý

Nhân hạt đào 20g, hoa nguyệt quý 10g, rượu trắng 50g, đường đỏ 50g, cho nước nấu 30 phút là được.

Canh tóc đơn sâm

Tóc khoảng 1g đốt thành tro và đơn sâm 30g cùng cho nước nấu nửa giờ, bỏ bã, cho đường vào là được.

Gà đen, quy, giáp

Gà đen 1 con bỏ lông và nội tạng cắt miếng cho vào nồi đất. Lấy vải thưa gói chặt đương quy 15g, xuyên sơn giáp (trút) 10g, xích thược 10g cho vào nồi, cho nước và gừng miếng, một ít muối nấu nhừ, bỏ bao thuốc đi là được.

Canh gà diên thất

Cà 300g rửa sạch, cắt miếng rộng 1cm, dài 4cm, gừng, tỏi giã nhỏ cho vào chảo dầu xào, cho hành thái nhỏ. Tương và lượng vừa đường trắng, diên thất (tam thất) bột 5g, trộn đều cho vào nồi đất, dùng lửa nhỏ om 1 giờ là được.

Rượu bột rắn

Rượu trắng ngọt 200g cho vào 5g bột rắn nấu nóng là được.

Thịt nấu hoa hồng

Thịt thăn lợn 300g cắt thành miếng dài. Cho xì dầu rượu gia vị, đường đỏ, gừng miếng ướp 2 giờ, dùng vải thưa gói 20g hoa hồng buộc chặt, cho vào nồi thịt lợn, cho nước nấu 30 phút, bỏ gói thuốc ra, dùng lửa to nấu đặc lại, bỏ ra phơi khô nguội cắt miếng để dùng.

Canh sơn trà cam thảo

Sơn trà khô 100g, cam thảo 20g, đường đỏ 50g, cho nước nấu 2 giờ, bỏ bã lấy nước uống lúc đang nóng, thích hợp nhất là vào mùa hè.



14. BỆNH KHÍ HƯ

Khí hư là chất bài tiết dạng viêm dịch không mùi, màu trắng nhạt của người phụ nữ có tác dụng để nhuận trơn âm đạo. Nó chịu ảnh hưởng của công năng noãn sào mà thay đổi có tính chu kỳ, giữa hai kỳ kinh nguyệt có thể trong loãng mà lượng nhiều, lúc khác thì đặc dính mà lượng ít, thay nhau lặp đi lặp lại. Nhưng nếu chất bài tiết này quá nhiều, có màu sắc, tính chất khác thường, thậm chí dẫn đến triệu chứng bệnh cục bộ hoặc toàn thân, tức là “bệnh khí hư”. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến “bệnh khí hư” như viêm âm đạo do nấm, viêm âm đạo do trùng roi, loét cổ tử cung, khối u cổ tử cung, viêm màng trong cổ tử cung, u cổ tử cung và các loại bệnh khác vv... Về lâm sàng, có không ít phụ nữ qua kiểm tra không phát hiện các chứng bệnh trên, nhưng vẫn xuất hiện khí hư khác thường, đó là chứng khí hư quá nhiều mang tính công năng. Một khi thấy khí hư ra khác thường, phải chú ý điều trị.

A. KHÍ HƯ KHÁC THƯỜNG DO VIÊM

Loại bệnh này phần nhiều biểu hiện là khí hư nhiều, màu vàng xanh mà dính sệt, tanh, khó chịu kèm theo ngứa bên ngoài hoặc trong âm đạo, mồm khô đắng, tiểu tiện màu vàng đỏ, đại tiện táo cục.

Ăn uống phải thanh đạm, ăn nhiều loại trái cây và rau có tính hàn lạnh, như mướp đắng, bí đao, rau diếp cá, tề thái, rau cần, dưa chuột, mướp, nấm, măng, rau chân vịt, rau dền, đậu phụ, sữa bò, sữa đậu nành, đậu xanh, đậu đỏ, rau đắng, dưa hấu, lê, bách hợp, củ sen... Kiêng ăn loại thức ăn cay nóng, như tỏi, gừng, chao (đậu phụ nhự) mắm tỏi, hoa tiêu, hồ tiêu, thịt dê, thịt bò, hẹ, ớt, cá, cua, cà phê, hoa hồi, hạt đào, nhân, lươn, jambon, hạt đào, vải, thạch lựu.

Trà đảm thảo, hoa cúc, cam thảo

Long đảm thảo 2g, hoa cúc 5g, cam thảo 2g cho nước sôi vào ngâm 10 phút là uống được.

Canh hương xuân

Vỏ trắng rễ cây xuân hương 30g cho nước và đường trắng nấu nửa giờ là uống được.

Canh bạch quả, đậu xanh

Đậu xanh 100g, bạch quả 100g (bỏ vỏ) cùng nấu nhừ, cho đường vào là được .

Canh rau đắng nấu trứng

Rau đắng 300g rửa sạch cắt ngắn cho vào nước sôi nấu chín, đập 1 quả trứng gà, lấy lòng trắng trứng cho vào nấu sôi, cho muối là được.

Canh xương sườn lợn, diếp cá, bạch quả

Xương sườn lợn 500g rửa sạch cho vào nồi đất, cho lá diếp cá 200g (cắt nhỏ), bạch quả 50g (bỏ vỏ) nấu 1 giờ, cho muối vào là được.

Đậu răng ngựa xào mướp đắng

Đậu răng ngựa khô bỏ vỏ cho vào nước sôi nấu chín vớt ra. Đun nóng dầu, cho 200g mướp đắng (cắt miếng) vào xào qua, cho đậu răng ngựa vào cùng xào chín, nêm muối là được.

Cháo ý dĩ, đậu xanh

Ý dĩ 50g, bạch quả 50g, đậu xanh 100g, gạo nếp 100g cùng cho vào nồi nấu chín, cho đường vào là ăn được.

Canh hoa mào gà củ sen tươi

Củ sen 200g rửa sạch cắt ra cho vào nồi canh thịt nấu nửa giờ, cho vào 5 cái hoa mào gà, nêm muối nấu nửa giờ nữa là được.

Canh trứng, rau sam

Cho dầu vào nồi, đập vào 1 quả trứng gà xào chín đánh tan, cho vào lượng vừa nước, cho 60g rau sam tươi vào nấu nhừ, nêm muối là được.

Canh đậu phụ, hoa đậu cove

Hoa đậu cove 20g cho vào nồi nước thịt luộc, cho đậu phụ non 100g (cắt miếng), nêm muối nấu 10 phút là được.

Canh vỏ đậu răng ngựa, khiếm thạch, khổ sâm

Vỏ đậu răng ngựa 30g, khiếm thạch 30g, khổ sâm 20g, cho nước nấu nửa giờ là được.

Canh bí đao, trứng gà

Cho dầu vào chảo, đập vào 1 quả trứng gà xào chín cho vào 300g bí đao (cắt miếng), lượng vừa nước đun 5 phút, nêm muối là được.

Canh hoa quỳ (hương dương) đậu răng ngựa

Lượng vừa nước luộc thịt, hạt đậu răng ngựa 100g nấu chín, cho hoa hướng dương 50g (cắt ra) nêm muối là được.

Canh nhĩ tử sơn được

Hạt rau cần 20g, nhân hạt bí 20g, sơn được 30g cho nước nấu 1 giờ, bỏ bã là uống được.

B. KHÍ HƯ KHÁC THƯỜNG KHÔNG DO VIÊM

Loại khí hư này có biểu hiện là lượng khí hư ra nhiều, nhưng trong loãng, không có mùi, màu trắng hoặc hơi vàng, kèm theo đau vách bụng dưới, đau lưng mỗi gối, khi lao động thì bệnh nặng thêm, ăn ít, mệt mỏi.

Rau hẹ xào lươn

Lươn 500g bỏ xương chặt khúc, rửa sạch máu cho vào chảo dầu phi tỏi, xào một lúc, cho một ít nước om 10 phút, cuối cùng cho hẹ 200g, nêm muối, tương là được.

Cháo đậu ván, khiếm thạch

Đậu ván khô 50g cho vào nồi sao vàng, khiếm thạch 30g, gạo nếp 100g, cùng cho nước nấu chín, cho đường vào là được.

Canh bạch quả, ý dĩ nấu dạ dày lợn

Dạ dày lợn 1 cái rửa sạch cho vào nồi đất, cho nước nấu 1 giờ, tiếp tục cho bạch quả 100g, nhân hạt ý dĩ 100g nấu 2 giờ là được.

Canh hạt đào táo

Vỏ hạt đào 10g, táo 10g, cho nước, nấu nửa giờ là được.

Canh ô mai đường đỏ

Ô mai khô 10 quả, cho lượng vừa nước và đường đỏ nấu 1 giờ là được.

Canh khiếm thạch thịt dê

Thịt dê 500g cắt thành miếng cho vào nước sôi nhúng một lúc vớt ra cho vào nồi, cho lượng nước vừa và khiếm thạch 100g cùng nấu nhừ, nêm muối là được.

Canh bàng quang lợn bọc nhung hươu

Nhung hươu miếng 5g cho vào trong bàng quang lợn đã rửa sạch, dùng kim chỉ khâu chặt lại cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ om nhừ, nêm muối là được.

Gà hầm sâm, truật

Gà mái 1 con làm sạch lông, bỏ nội tạng, cho nhân sâm 20g, bạch truật 15g, sơn dược 20g, hạt sen 50g, bạch quả 50g, thêm muối và nước, nấu nước nhừ là được.

Hương xuân xào trứng gà

Hương xuân 200g cắt nhỏ, đập vào 2 quả trứng gà, cho muối đánh đều, cho vào chảo dầu, xào chín là được.

Đậu phụ xào hẹ

Đậu phụ 200g cho vào chảo xào một lúc, cho vào một ít nước luộc thịt om 5 phút, cho hẹ 100g (thái ngắn),

nêm muối, xào một lúc là được.

Canh thạch lựu táo

Vỏ thạch lựu 100g, táo 10 quả, cho nước nấu nửa giờ là được.

Bạch quả chưng trứng gà

Chọc một lỗ ở một đầu trứng gà, cho 4 quả bạch quả đã bóc vỏ vào trong quả trứng, dùng giấy bịt kín lỗ nhỏ, để lỗ hướng lên trên, đặt vào đĩa, chưng cách thủy cho chín là được.

Cháo nếp nhĩ truật

Bạch truật 15g, thương truật 15g cho vào nồi, cho nước nấu 3 lần bỏ bã, cho 100g gạo nếp vào, nhỏ lửa nấu chín, cho đường vào là được.

Khoai tây rán

Khoai tây 300g bỏ vỏ cắt miếng, cho vào chảo dầu rán vàng, rắc bột tiêu và muối là được.

15. VÔ SINH

Theo thống kê, phụ nữ mắc bệnh vô sinh chiếm khoảng 10- 15%. Vợ chồng sống với nhau trên 2 năm, công năng sinh dục của người chồng bình thường mà người vợ không có thai, thì có thể là người vợ mắc chứng vô sinh. Phụ nữ mắc chứng vô sinh phần lớn thông qua điều trị có thể chữa khỏi, đặc biệt là chứng vô sinh có tính công năng.

Điều trị theo Đông y là phương pháp chữa trị có hiệu quả đối với phụ nữ vô sinh. Phương pháp chữa trị bằng ăn uống là tiến hành điều chỉnh bữa ăn hợp lý để điều trị bệnh.

A. KIỂU TÌ NHUỘC HUYẾT HU

Sau khi cưới lâu ngày không có thai, ăn uống không ngon, mệt mỏi không có sức, ít hơi không muốn nói, thể hình gầy yếu, sắc mặt vàng nhợt, đầu choáng, tim đập nhanh.

Gà dưỡng thần chủng ngọc.

Gà mái 1 con, làm sạch lông, bỏ ruột, lấy hà thủ ô, hoàng kỳ, đương quy, bạch truật, đảng sâm, quả kỷ, táo mỗi loại 15g cho vào bụng gà, dùng kim chỉ khâu lại, cho nước muối, gừng, om 4 giờ. Mỗi tuần ăn 2 lần, liên tục 4 tuần.

Canh dạ dày lợn ích khí

Hoàng kỳ 30g, bạch truật 10g, hạt sen 20g, quả kỷ 20g, nhân 20g, dùng vải thưa gói lại, cho vào trong dạ dày lợn đã rửa sạch, lấy kim chỉ khâu lại, cho nước, muối nấu nhừ. Mỗi tuần ăn 3 lần, liên tục 3 tuần.

Canh sâm tây, jambon

Jambon 300g cho vào nồi đất, cho sâm tây 10g, táo 10g nấu nhừ, là có thể ăn thịt uống canh. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 10 ngày.

Canh lươn, kỳ, quy

Lươn 500g bỏ xương cắt miếng, tỏi 20g cùng cho vào chảo dầu xào qua, nêm muối xong cho vào nồi đất. Lấy hoàng kỳ 20g, đương quy 10g, dùng vải gói chặt cho vào nồi, cho nước nấu 1 giờ, bỏ gói thuốc đi là được. Ngày ăn 2 lần, liên tục 10 ngày.

Canh thịt chim cú, bồ câu

Chim cú 4 con, bồ câu 1 con, bỏ lông và ruột chặt miếng cho vào nồi đất, cho đảng sâm 30g, táo 10 quả, muối và nước nấu 2 giờ là được. Mỗi ngày ăn 2 lần, liên tục 15 ngày.

Cháo thúc tử hoài đồng

Gạo nếp 100g, quả kỷ 50g, lạc 30g, hạt đào 30g, hạt

sen 20g, sơn dược 30g, long nhãn 20g, đậu đen 20g, cho nước nấu 4 giờ, cho lượng vừa đường đỏ. Mỗi ngày ăn 3 lần, liên tục 1 tháng.

Canh nhau thai, sâm, kỳ

Nhau thai người 1 cái, làm sạch, thái nhỏ cho vào nồi đất, cho đảng sâm 30g, hoàng kỳ 30g, quả kỷ 20g, nước và muối nấu 3 giờ. Mỗi tuần 2 lần, uống 4 nhau thai là 1 đợt điều trị.

B. KIỂU HÀN NGỪNG BÀO CUNG

Nhiều năm không có thai, kinh nguyệt trễ, lượng kinh ít, màu đen thâm tím, có máu cục, đau lạnh bụng dưới, hơi ẩm thấy dễ chịu, sợ lạnh thích ấm, tình dục lạnh nhạt.

Canh ấm cung hồi dương

Thịt bò 500g, rửa sạch cắt miếng nhỏ, cho vào nồi nước, cho gừng 15g, hạt tiêu hồi hương 10g, hoa tiêu 2g, tỏi 20g, hoa hồi 10g, lượng vừa xì dầu, muối, đường trắng, dùng lửa nhỏ đun 6 giờ là được. Mỗi ngày ăn 2 lần, liên tục 15 ngày.

Canh lá ngải, hồ tiêu, trứng

Lá ngải 50g, cho nước nấu 1 giờ bỏ bã, cho đường đỏ

30g, hồ tiêu trắng 2g, đánh vào 1 quả trứng vào nấu chín là được. Mỗi ngày buổi sáng ăn 1 lần, liên tục 30 ngày.

Thịt dê xào gừng

Thịt dê 300g bỏ gân, băm nhỏ, cho vào lượng vừa bột nước. Đun nóng dầu, trước hết cho gừng (giã nhỏ) 10g vào, cho lượng vừa ớt đỏ xào thơm, cho thịt dê băm xào chín, cho muối, hoa ớt và một ít bột hồ tiêu là được. Mỗi ngày ăn một lần, liên tục 10 ngày.

Canh bạch phục phiến xương dê

Xương dê 1000g cho nước nấu sôi, cho bạch phục phiến 300g, gừng khô 20g, nấu 4-6 giờ, nêm thêm ít muối là được. Mỗi ngày 3 lần, dùng liền 1 tuần.

Gà ninh tỏi ớt

Thịt gà 500g cắt miếng. Đun nóng dầu, cho tỏi băm nhỏ 20g, ớt khô 50g, hoa ớt 2g xào thơm, cho xì dầu, đường trắng, bột hồ tiêu là được. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 10 ngày.

Canh dạ dày bò nấu quế

Dạ dày bò 1000g rửa sạch cho vào nồi nấu một lúc sau vớt ra, cắt miếng cho vào nồi đất, cho quế 20g, tỏi 10g, gừng khô 10g, hoa ớt 2g, muối và nước nấu 6- 8 giờ là được. Mỗi ngày 2 lần, ăn liền 15 ngày.

Canh hồi hương huyết dê

Tiểu hồi hương nhỏ 300g rửa sạch cắt nhỏ cho vào nồi, lấy huyết dê cắt miếng cho vào trong canh hồi hương, cho dầu, muối, nấu chín là được. Mỗi ngày 2 lần, liên tục ăn 20 ngày.

C. KIỂU KHÍ TRỆ HUYẾT Ứ

Vợ chồng sống với nhau đã lâu ngày không có thai, kinh nguyệt lúc sớm lúc muộn, lượng ra lúc nhiều lúc ít, màu đen tím có máu cục, bụng đau nhói; trước khi có kinh, hai đầu vú căng đau, tâm phiền nôn nao, cấu gắt nhiều không có lý do, hoặc kèm theo tuyến sữa tăng sinh, hoặc kèm theo u xơ tử cung, thường thấy ở những người ống dẫn trứng không thông.

Tam thất hãm gà đen

Gà đen 1 con làm sạch lông, bỏ nội tạng, cho vào nồi đất, lấy tam thất (120 nhánh) 50g giã nát, cho vào nồi, cho lượng vừa gừng muối và nước, hầm 3-4 giờ là được. Mỗi ngày 2 lần, ăn liên tục 1 tháng.

Rượu hoa hồng thông kinh

Rượu trắng 1000g, cho hoa hồng 10g, xuyên khung 15g, xuyên sơn giáp 10g, xích thược 15g, quả kỷ 50g, táo 10 quả, đường đỏ 100g, ngâm 30 ngày. Mỗi ngày uống 5-

10 ml , uống liên tục 2 tháng.

Canh ba ba, tam lăng

Ba ba 1 con bỏ đầu và nội tạng, cắt miếng nhỏ, cho vào nồi đất, lấy tam lăng 15g, nga truật 10g, quế chi 10g, dùng vải thưa gói lại buộc chặt cho vào nồi, cho nước và muối, nấu 2 giờ là được.

Canh ích mẫu, táo, xích thược

Ích mẫu thảo 100g, xích thược 20g, táo 10 quả, hạt đào 10g, cho nước nấu 3 lần bỏ bã, cho đường đỏ là được. Mỗi ngày 2 lần, liên tục ăn 20 ngày.

Canh rau câu, mộc thông

Nước luộc thịt 1000g, rau câu 500g (cắt ngắn), mộc thông 20, xuyên sơn giáp 10g, cho nước nấu 1 giờ là được. Mỗi ngày ăn rau câu, uống canh 1 lần, liên tục 30 ngày.

Canh lưu hành, móng giò

Móng giò lợn 1 đôi, làm sạch lông, rửa sạch, bỏ đôi cho vào nồi đất, lấy vương bất lưu hành 20g, ngũ linh chi 20g, xích thược 20g, dùng vải gói chặt cho vào nồi, cho nước và muối, om 3 giờ, bỏ gói thuốc ra là được. Mỗi ngày 2 lần, ăn liền 15 ngày.

Canh cà khử máu ứ

Cà 500g cắt miếng (khoảng 5cm) cho vào chảo dầu, cho ớt đỏ 2 quả (thái nhỏ), jambon 50g, một ít muối và xì dầu, bột tam thất 10g, bột xuyên sơn giáp 10g trộn đều, cho vào nồi đất om 1 giờ là được.

D. KIỂU ĐÀM THẤP TRÌ TRỆ

Nhiều năm không có thai, thể hình béo phì, mệt mỏi thích ngủ, thích ăn béo ngọt, kinh nguyệt trễ, lượng ít màu tối, khí hư ra liên miên, trong huyệt có đàm.

Cháo ý dĩ, hạt sen

Gạo nếp 50g, nhân hạt ý dĩ 200g, hạt sen 50g cho nước nấu nhừ, cho mật ong vào là được. Mỗi ngày 3 lần, ăn liên tục 3 tháng.

Canh bí đao, trần bì

Nước luộc thịt 1000g, cho bí đao 500g (gọt vỏ) cắt miếng, trần bì 5g, nước và muối nấu 1 giờ là được. Ngày 2 lần, liên tục 1 tháng.

Canh bán hạ, cát cánh

Bán hạ 10g, cát cánh 6g, phục linh 30g, dùng vải thưa gói chặt, gà mái 1 con, làm sạch lông, bỏ nội tạng, cho vào nồi đất, cho gói thuốc vào, cho muối và nước, nấu

3 giờ là được. Mỗi ngày 1 lần, liên tục ăn 20 ngày.

Canh cải nấu sườn

Xương sườn 500g cắt thành miếng, cho nước nấu 2 giờ, cho rau cải trắng 1000-2000g, nêm muối nấu nửa giờ là được. Mỗi ngày 2 lần, liên tục ăn 20 ngày.

Canh cá diếc đậu đỏ

Cá diếc 1 con, bỏ vảy, bỏ nội tạng, cho vào nồi đất, cho đậu đỏ 30g, gừng, hành, muối và lượng vừa nước, nấu 1 giờ là được. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 1 tháng.

Cháo tiêu đàm thông ứ trể

Bán hạ 10g, trần bì 10g, phục linh 30g, mộc thông 20g, cho nước nấu 3 giờ, bỏ bã để lại nước, cho gạo nếp 100g nấu nhừ, cho mật ong vào là được. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 15 ngày.

Canh trúc như ý dĩ

Ý dĩ 50g, trúc như 10g cho nước nấu 2 giờ là được. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 20 ngày.

E. KIỂU THẬN DƯƠNG BẤT TỨC

Vợ chồng sống với nhau lâu không có thai, đau lưng

mỗi chân, người và các chi lạnh, đau bụng dưới khi kinh nguyệt, kinh nguyệt màu nhạt, tình dục giảm sút.

Canh thịt dê trùng thảo

Nước canh thịt dê 100g, đông trùng hạ thảo 4 con, ngâm 2 giờ cho vào lò hấp 1 giờ, nêm ít muối là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 10 ngày.

Canh chim sẻ

Chim sẻ sống 2 con, vật lông, bỏ nội tạng, cắt nhỏ cho vào nồi áp suất. Đỗ trọng 15g, ba kích 20g, dây tơ hồng 15g cho vào vải thưa gói lại buộc chặt, cho vào nồi, cho nước, muối và gừng, chưng cách thủy 3 giờ là được. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 20 ngày.

Canh phụ tử thịt chó

Canh thịt chó 3000g nấu sôi, cho bạch phụ phiên 300g, gừng khô 30g, hoa tiêu 2g, đương quy 20g, lửa nhỏ om 5 giờ là được. Mỗi ngày 1 lần, liên tục 10 ngày.

Gà, nhung hươu, tam thất

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, cắt miếng cho vào nồi đất, cho nhung hươu miếng 3g, tam thất bột 5g, nước và gừng, muối nấu 3 giờ là được. Mỗi ngày 2 lần, ăn liên tục 15 ngày.

Lươn xào hẹ

Lươn 500g bỏ xương cắt khúc, cho vào chảo dầu xào qua, cho vào tôm nõn khô 50g, tỏi 20g, một ít muối, tương, nước nấu 10 phút, cho hẹ 200g (cắt nhỏ) xào một lúc là được.

Rượu hải mã, thận hải cẩu

Hải mã 1 đôi, thận hải cẩu khô 15g, tục đoạn 30g, hoàng kỳ 30g, quả kỷ 50g, táo 10 quả, đường trắng 100g, cho vào rượu trắng 1000g, đậy kín bình, sau 30 ngày lấy ra uống. Mỗi ngày 10-20 ml, liên tục 1 tháng.

Canh thịt bò, quế, hẹ

Thịt bò 500g thái nhỏ cho vào nồi đất, hẹ 20g, quế 5g, hoa hồi 3g, hoa ớt 2g, gừng 20g, tỏi 10g, cho vào một ít muối, xì dầu, đường trắng, cho nước nấu 6 giờ là được.

F. KIỂU THẬN ÂM BẤT TỨC

Nhiều năm không có thai, kinh nguyệt lượng nhiều màu hồng, lưng đau, lòng bàn chân tay nóng, tâm phiền miệng khô, họng khô đau, tai ù, đau gót chân hoặc đêm ngủ ra mồ hôi trộm, đau răng, đầu choáng, hoặc ra máu giữa hai kỳ kinh nguyệt, mặt nổi mụn, tình dục mạnh.

Cháo trứng vịt bách hợp

Bách hợp 20g, gạo nếp 50g, cho nước nấu nhừ, đập vào 1 quả trứng vịt, khuấy đều, nấu sôi, cho đường trắng vào là được. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 1 tháng.

Trà quả kỷ, mạch đông

Quả kỷ 10g, mạch đông 10g, đường phèn 20g, ngân nhĩ 5g, cho nước sôi ngâm 10- 15 phút là được. Mỗi ngày 3 lần, liên tục 3 tháng.

Gà dương âm

Gà mái nhỏ 1 con làm sạch lông bỏ nội tạng cắt ra thành miếng cho vào nồi đất. Lấy vải thưa gói quả kỷ 30g, sa sâm 20g, mạch đông 20g, đơn bì 30g, buộc chặt cho vào nồi, cho nước và muối, nấu 3 giờ. Mỗi ngày 2 lần, ăn liên tục 10 ngày.

Cháo song bì ích thận

Địa cốt bì 30g, đơn bì 30g, cho nước nấu 3 lần bỏ bã lấy nước cốt. Gạo nếp 100g, đậu xanh 50g, cho vào nước thuốc nấu chín nhừ, cho đường phèn vào là được. Mỗi ngày 1 lần, ăn liên tục 1 tháng.

Nước ngó sen sữa bò

Sữa bò 1000g nấu sôi, đường phèn hòa tan để nguội,

lấy ngó sen tươi 300g rửa sạch vắt lấy nước, cho vào sữa bò uống. Mỗi ngày 1 lần, uống liên tục 2 tháng.

Canh ba ba ngân nhĩ

Ba ba 1 con, bỏ đầu và nội tạng, cắt miếng cho vào nồi đất, cho ngân nhĩ 20g, quả kỷ 30g, sa nhân 20g, muối và nước nấu 2 giờ là ăn được. Mỗi tuần 2 lần, ăn liên tục 4 tuần.

Cháo nhị địa tủy lợn

Sinh địa 30g, thực địa 20g, cho nước nấu 3 lần bỏ bã, cho gạo nếp 100g, tủy sống lợn 50g, nấu nhừ, cho đường vào là ăn được. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 1 tháng.



16. "SẤY THAI THEO QUÁN TÍNH"

Trước tuần thứ 28 của thời kỳ mang thai, có hiện tượng gián đoạn mang thai, gọi là sẩy thai. Nếu liên tục 3 lần có thai mà bị sẩy thai, thì gọi là sẩy thai theo quán tính. Có rất nhiều yếu tố sinh ra sẩy thai, như phôi thai khác thường bẩm sinh, quy luật tự nhiên của "ưu thế đào thải" sẽ làm cho thai nhi rời khỏi cơ thể mẹ; thứ hai, nếu tử cung phát triển không tốt, tử cung quá lệch ra sau, thời kỳ có thai bị thương hàn, viêm phổi, cảm mạo nặng, bị kiết lỵ và cơ thể mẹ thiếu máu trầm trọng, bệnh tim nặng, thiếu vitamin E, nghiện rượu, hút thuốc, quá mệt mỏi, tinh thần căng thẳng, kiêng vác vật nặng, đều có thể sinh ra sẩy thai. Nhưng nhiều phụ nữ không có nguyên nhân như trên vẫn bị sẩy thai, phân tích kỹ cho thấy, do dinh dưỡng có vấn đề. Thay đổi tập quán ăn uống trước đây, sẽ không còn tình trạng sẩy thai theo quán tính nữa.

Đồng ý cho rằng sinh lý mang thai có quan hệ mật thiết với hai mạch xung nhiệm, đồng thời không thể tách rời khỏi công năng của tỳ, gan, thận. Trong đó có thể chia ra các kiểu khí huyết lưỡng hư, kiểu huyết nhiệt huyết táo, kiểu thận khí hư tổn.

Tập quán ăn uống xấu có thể tạo khí huyết lưỡng hư, huyết nhiệt huyết táo, thận khí hư tổn, có thể điều chỉnh ăn uống để điều trị bệnh "sẩy thai theo quán tính".

THAY ĐỔI TẬP QUÁN ĂN UỐNG XẤU

Kiêng béo ngọt dầu mỡ

Thức ăn béo ngọt dầu mỡ có thể làm cho cơ thể người tích tụ thấp sinh ra đàm, ảnh hưởng công năng tỳ vị, tạo cho khí huyết không có nguồn sinh hóa, lâu ngày sẽ dẫn đến khí hư huyết thiếu, không còn nguồn nuôi dưỡng thai nhi, sinh ra sẩy thai. Do đó, người sẩy thai theo quán tính phải ít ăn những thức ăn sau đây: bơ, kem que, kem cốc, kẹo, bánh có quá nhiều dầu và đường, rượu trắng ngọt, bia, hạt đào, hạt điều, lạc.

Kiêng thực phẩm ôn tính

Người ôn thì nóng. Thường ăn thức ăn ôn tính có thể nóng âm trợ hỏa mà âm huyết nóng táo, sinh ra vong hành. Thai nhi quá nóng mà thoát ra ngoài cơ thể mẹ. Do đó, phải ăn ít các loại thực ăn sau: thịt bò, thịt dê, thịt hươu, tôm, vãi, cá ngừ, quýt, thạch lựu, đào nhãn, chim sẻ, jambon, lươn.

Kiêng ăn cay, thức ăn chiên rán.

Người sẩy thai theo quán tính trước hết phải kiêng thức ăn cay. Thức ăn cay rất dễ hao huyết hao khí, làm cho khí trong cơ thể hao tổn không đủ để dưỡng thai. Thứ hai, thức ăn cay lại dễ hao âm sinh hỏa, tổn thương thận âm mà động gan huyết, dẫn đến âm hư huyết vượng, huyết nhiệt vong hành khiến cho thai nhi không thể tiếp tục sống trong

cơ thể mẹ. Rất nhiều phụ nữ khi có thai do nhạt mồm mà ăn nhiều loại thức ăn cay, rán, chiên. Do đó, người sắp thai theo quán tính ngày thường cần kiêng thức ăn: tỏi, ớt, hồ tiêu, hoa hồi, thảo quả, cà phê, ớt khô, ớt xanh, quẩy, bánh nướng, lạc rang, hạt dưa và các loại cá rán, cá muối, đậu phụ nhự (chao), gừng, hành, sữa đậu, tỏi, hành tây, tương ớt và một số thực phẩm có dầu mỡ.

THỨC ĂN CÓ LỢI CHO THAY ĐỔI THỂ CHẤT

Các loại rau

Dưa chuột, mướp, bí đao, mướp đắng, cải xanh, cải trắng, rau muống, đậu phụ, rau chân vịt, rau cần, rau thanh hao, măng, cà, cà chua, củ niễng, khoai tây, sơn dược (củ mài), bách hợp, rau tím, rau câu, nấm.

Các loại quả

Lê, táo, chuối, dưa hấu, dâu tây, quả dâu, cam, mía, trám.

Các loại thịt gia súc, gia cầm, trứng

Trứng gà, trứng vịt, trứng bồ câu, thịt lợn, gan lợn, thận lợn, xương lợn, thịt thỏ, thịt vịt, thịt gà, cá mực, hải sâm, ba ba, thịt lừ.

Đông dược

Nhân sâm, hoàng kỳ, đẳng sâm, sa sâm, thái tử sâm, bạch truật, sơn dược, hạt sen, đậu ván, đương quy, a giao, địa hoàng, bạch thược, hà thủ ô, mạch đông, huyền sâm, nữ trinh tử, tảo liên thảo, quy bản, rùa, đỗ trọng, tục đoạn, ký sinh.

THỰC HIỆN BỮA ĂN THUỐC THEO BỆNH**A. KIỂU KHÍ HUYẾT LƯỢNG HƯ**

Chủ yếu biểu hiện có thai nhiều lần đều hổng, khí đoản, lưỡi nói, tim đập nhanh, tự ra mồ hôi, đầu choáng mắt hoa, sắc mặt nhợt nhạt, tóc rụng, tóc bạc, tinh thần mệt mỏi, ăn ít, nhiều mộng.

Cháo sâm, kỳ, sen, táo

Nhân sâm 10g, hoàng kỳ 20g, hạt sen 30g, táo 10 quả, gạo nếp 100g, cho nước nấu 3 giờ, khi ăn bỏ hoàng kỳ, nhân sâm đi, cho mật ong là được.

Gà chưng an thai

Gà con 1 con bỏ lông và nội tạng cắt nhỏ cho vào nồi áp suất, cho hoàng kỳ 30g, gừng 10g, bạch thược 10g, quả kỷ 20g, sa nhân 5g, muối và nước chưng 4 giờ là được.

Canh trứng chim bồ câu

Bột sắn tây 10g cho vào bát, đập vào 4 quả trứng chim bồ câu trộn đều, cho a giao (đánh tan) 10g, nước trộn đều, chưng 1 giờ là được.

Cháo đậu ván, sơn, kỷ

Gạo nếp cẩm 10g, đậu ván khô 100g, sơn dược 50g, quả kỷ 30g, táo 10 quả, cho nước nấu 3 giờ, cho mật ong vào là được.

Hạt dẻ xào thịt

Thịt lợn ba chỉ cắt miếng 3 cm bỏ vào chảo, cho đường đỏ và xì dầu xào 5-8 phút, cho táo 10 quả, nước nấu 2 giờ, cho hạt dẻ 300g nấu thêm 30 phút là được.

Canh tử vật gan lợn

Thục địa 20g, bạch thược 20g, xuyên khung 6g, đương quy 15g, cho nước nấu nửa giờ bỏ bã. Cho gan lợn cắt miếng mỏng, nấu 5 phút nữa là được.

Bát bảo om gà

Gà con 1 con làm sạch lông, bỏ nội tạng, lấy nhân sâm 20g, đảng sâm 30g, hạt sen 20g, sơn dược 20g, gạo nếp 30g, táo 5 quả, quả kỷ 20g, đương quy 10g tất cả nhét vào bụng gà, lấy kim chỉ khâu lại, cho vào nồi đất, cho nước, nấu 4 giờ là được.

B. KIỂU HUYẾT NHIỆT HUYẾT TÁO

Biểu hiện là nôn nao nóng nảy, tâm phiền mất ngủ, mồm khô khát, họng khô rất đau, mặt nổi mụn, hai má ửng hồng, ra mồ hôi trộm, nhiều mộng, ngũ tâm phiền nhiệt, có thai nhiều lần nhưng đều hư, ra máu màu đỏ tươi lượng nhiều, bụng đau. Bình thường kinh nguyệt ra nhiều, máu đỏ tươi có đông cục, tiểu tiện ngắn màu vàng, hôi mồm, đau răng, đại tiện khô cục, da ngứa, quá mẫn cảm.

Cháo sinh địa đậu xanh

Sinh địa 30g, cho nước nấu 3 lần lấy nước, cho đậu xanh 100g, lượng nước vừa phải, nấu chín, bỏ ít đường trắng là được.

Canh rau chân vịt, trứng vịt

Trứng vịt tươi 1 quả đập vào trong bát, cho muối trộn đều, bỏ vào chảo dầu xào chín, đánh nhỏ, cho lượng vừa nước + 300g rau chân vịt rửa sạch cắt nhỏ vào nấu chín, nêm muối là được.

Canh sữa bò ngân nhĩ

Sữa bò 1000g nấu sôi, cho ngân nhĩ 50g, lượng vừa đường nấu 10 phút là được.

Canh bách hợp mạch đông

Bách hợp tươi 300g (bách hợp khô 100g), mạch đông

100g, cho nước nấu 1 giờ, cho đường vào là được.

Canh trứng, tủy sống lợn.

Lượng vừa nước luộc thịt cho vào nồi nấu sôi, đập vào 1 quả trứng gà trộn đều, cho vào 50g tủy sống lợn, nêm ít muối, nấu 30 phút là được.

Gà đen đơn tri

Gà đen 1 con bỏ lông và nội tạng, cắt miếng cho vào nồi đất, dùng vải thưa gói đơn bì 20g, tri mẫu 10g, sinh địa 20g, mạch đông 20g, quả kỷ 20g, bạch thực 20g, buộc chặt cho vào nồi, cho nước và muối, nấu 4 giờ, bỏ gói thuốc đi là được.

Cháo gạo nếp nhĩ chí

Nữ trinh tử 30g, tảo liên thảo 30g, địa cốt bì 30g, quy bản 10g, cho nước nấu 3 lần, bỏ bã lấy nước thuốc, cho gạo nếp 100g vào nấu 2 giờ, cho đường trắng vào là được.

C. KIỂU GAN THẬN TIỂU HƯ

Biểu hiện chủ yếu là sẩy thai nhiều lần, mang thai là đau lưng, đau bụng, sa bụng, chảy máu không nhiều, màu hồng nhạt, bình thường các chi mềm vô lực, đầu choáng tai ù, đau gót chân, quầng mắt thâm đen.

Canh đỗ trọng, lườn gà

Lườn gà 20g cho vào chảo dầu, cho gừng, hành, muối, xào qua rồi bỏ vào nồi đất, cho đỗ trọng (thái nhỏ) 20g, một ít nước luộc gà nấu 1 giờ là được.

Canh bầu dục lợn, bóng cá

Bầu dục lợn 1 đôi, bỏ mỡ hoi, cắt miếng, bóng cá 2 cái cùng cho vào nồi, cho lượng vừa nước luộc thịt nấu 1 giờ, nêm muối vào là được.

Cháo tơ hồng tán dục

Dây tơ hồng 20g, xuyên tặc đoạn 20g, nữ trinh tử 20g, hà thủ ô 20g cho nước nấu 3 lần bỏ bã lấy nước, cho vào 100g gạo nếp, nấu 2 giờ chín nhừ, cho đường vào là được.

Gà bổ thận an thai

Gà mái nhỏ 1 con làm sạch lông, bỏ nội tạng, cắt miếng cho vào nồi đất, dùng vải thưa gói ba kích thiên 15g, nhục tùng dung 15g, sơn thù du 15g, bạch thược 10g, quả kỷ 30g, nữ trinh tử 30g, nhân sâm 10g buộc chặt cho vào nồi đất, cho nước và muối nấu 4 giờ là được.

Cháo quả dâu, tằm gửi

Quả dâu 30g, tằm gửi 20g, hạt đào 50g cùng với gạo nếp 100g, cho nước nấu 3 giờ, bỏ tằm gửi cho đường là được.

Hà xa nấu bầu dục

Bầu dục lợn 1 đôi, bỏ mỡ hoi, rửa sạch, khứa hình mắt võng, cho vào chảo dầu xào, cho bột nước và ít muối, gừng, hành, cuối cùng cho tử hà xa (nhau thai) bột 10g, trộn đều là được.

Canh thực địa kỷ trứng

Thực địa 30g, quả kỷ 30g cho nước nấu 1 giờ bỏ bã, cho lượng vừa đường phèn, đập vào 4 quả trứng chim bồ câu nấu chín là được.



17. ĂN UỐNG KHI NẠO THAI

Để kế hoạch hoá sinh đẻ, biện pháp quyết định đầu tiên vẫn là tránh thai, phương pháp tránh thai cũng có rất nhiều nhưng dù sử dụng bất kỳ biện pháp tránh thai gì, đều có khả năng thất bại. Vậy là, nạo thai trở thành biện pháp bổ cứu. Nói chung nạo thai bằng kỹ thuật hút tử cung, có thai trên dưới 50 ngày, lượng máu ra trong lúc hút khoảng 1- 10ml, sau 10 ngày, chảy máu âm đạo cơ bản sẽ hết. Tuy nói là kỹ thuật nạo thai lượng máu ra ít, nhưng vì đau, căng thẳng, thường làm cho người phụ nữ sau khi nạo rất gầy yếu. Đông y cho rằng, “máu là mẹ của khí”, cơ thể sau khi nạo thai ở vào trạng thái thiếu máu, tất nhiên sẽ làm cho khí trong cơ thể cũng hư, do đó luôn xuất hiện triệu chứng thiếu lực, đầu choáng, mắt hoa, mỏi mệt, tim đập nhanh, khi ngủ ra mồ hôi và hàng loạt triệu chứng khí huyết thiếu hư. Sau khi nạo thai, ít nhất phải ở nhà bồi dưỡng hai tuần, ngoài việc tĩnh tâm nghỉ ngơi ra, ăn uống bổ dưỡng hợp lý là vô cùng cần thiết và quan trọng. Nếu ăn uống khoa học, hợp lý sẽ ít ảnh hưởng đến kinh nguyệt và sinh đẻ sau này.

Uống ích mẫu đường đỏ

Ích mẫu thảo 100g, đường đỏ 100g, cho nước nấu 30 phút, bỏ bã chia 3 lần uống, uống liền 5 ngày.

Canh mực, lạc

Mực khô 2 con ngâm nước rửa sạch, cắt miếng cho vào nồi đất, cho 50g lạc, thêm nước luộc thịt và ít muối, nấu 2 giờ là được.

Canh gà đen, quả kỷ

Gà đen 1 con, bỏ lông và nội tạng, cho vào nồi đất cho quả kỷ 50g, táo 10 quả, muối và nước nấu 4 giờ là được.

Cháo gan gà hạt sen

Gạo nếp than 100g, hạt sen 50g, lạc 50g cho nước nấu 3 giờ, cắt gan gà cho vào chảo, nêm muối nấu sôi là được.

Canh sâm tây, lươn

Lươn 500g bỏ xương cắt khúc cho vào chảo dầu xào một lúc, cho bột sâm tây 10g, muối và nước canh thịt nấu 20 phút, cho 50g bạc hà vào là được.

Trà táo, thạch lan

Thạch lan 10g, táo 10 quả, chè xanh 1g cho vào nước sôi ngâm 10 phút là được.

Canh ích mẫu, trứng, dương quy

Dương quy 15g, ích mẫu thảo 30g gói vào trong túi vải cho lượng vừa nước, đường đỏ nấu 30 phút, đập vào 2 quả trứng gà, nấu chín là được.

Canh bầu đục nấu tam thất

Bầu đục lợn 2 cái, bỏ mỡ hoi, cắt miếng cho vào nồi đất, cho 2 củ tam thất (giã nhỏ), nước gừng, rượu gia vị, muối, nấu 1 giờ là được.

Cháo thực địa, quy, kỳ

Gạo nếp 100g rửa sạch, thực địa 20g, đương quy 10g, hoàng kỳ 20g, xuyên khung 6g, cho nước nấu 3 lần bỏ bã để lại nước, cho gạo nếp 100g, táo 10 quả nấu 2 giờ là được.

Canh chân giò nấu đỗ trọng

Chân giò làm sạch lông chặt ra cắt miếng cho vào nồi đất, cho đỗ trọng 20g, táo 10 quả, muối, gừng và nước nấu 4 giờ là được.

Canh gà ích khí

Gà con 1 con, bỏ lông và nội tạng, cắt miếng cho vào nồi đất, cho sâm tây 10g, hoàng kỳ 30g, bạch truật 10g, đương quy 15g, hạt sen 20g, sơn dược 20g, quả kỷ 20g, lượng vừa nước, gừng và muối, nấu 4 giờ là được.

Canh sườn, sò biển

Xương sườn lợn 500g, cắt miếng cho vào nồi, dùng vải thưa gói xương đoạn long và sò biển 30g, đương quy 10g, bạch thược 10g, buộc chặt cho vào nồi, cho nước và một ít giấm, muối, nấu 2 giờ là được.

18. PHỤ NỮ CÓ THAI THIẾU CANXI

Nhiều phụ nữ mang thai đến tháng thứ 4- 6, thấy xuất hiện các triệu chứng đau răng, loét xoang miệng, đau nhức xương, chuột rút chi dưới, dễ sinh ra mệt mỏi, đó là biểu hiện thiếu canxi. Trong thời kỳ mang thai, do sự tăng trưởng không ngừng của xương thai nhi, nhu cầu canxi tăng lên rất nhiều, nếu người phụ nữ có thai nạp vào cơ thể không đủ lượng canxi, không những làm cho người mẹ thiếu canxi nghiêm trọng, sau khi đẻ xuất hiện chứng loãng xương, chất xương tăng sinh, chuột rút chân tay và rụng móng tay, mà còn dẫn đến chứng cao huyết áp, nguy hại đến sinh mệnh mẹ và con. Ngoài ra, cơ thể mẹ thiếu canxi sẽ dẫn đến sẩy thai, đẻ non và con còi xương bẩm sinh, tổn thương đến sức khỏe mẹ và con. Do đó, toàn bộ thời gian có thai, bổ sung kịp thời canxi là một việc không thể chậm trễ. Ăn uống hợp lý là phương pháp chữa trị đầu tiên, an toàn, có hiệu quả và đơn giản để bổ sung đầy đủ lượng canxi.

THAY ĐỔI TẬP QUÁN ĂN UỐNG

Một người phụ nữ thành niên, nói chung một ngày cần lượng canxi từ 600 - 800mg. Trong thời kỳ mang thai, nhu cầu canxi tăng lên rất nhiều, toàn bộ thời kỳ

mang thai cần khoảng 40g canxi. Do thời kỳ mang thai, đặc biệt thời kỳ đầu, lượng canxi tích lũy trong cơ thể mẹ rất ít, thời gian giữa của thời kỳ mang thai cũng không nhiều, tuyệt đại bộ phận tích tụ ở thời kỳ cuối khi mang thai. Bắt đầu từ tháng thứ 7 mang thai mỗi ngày tích lũy 200 - 300mg canxi, mang thai tháng thứ 8, vì răng và xương của thai nhi bắt đầu tăng nhanh canxi hoá, mỗi ngày cần tích lũy 260 - 300mg canxi. Để bảo đảm tích lũy đủ lượng canxi trong cơ thể, người phụ nữ trong thời kỳ mang thai mỗi ngày cần nạp vào lượng canxi là 1000mg, thời kỳ sau là 1200 - 1500mg.

Căn cứ phân tích thành phần dinh dưỡng, trong rất nhiều thực phẩm đều có canxi, trong đó, sữa bò và các chế phẩm từ sữa có lượng canxi cao nhất, trong 1000mg sữa bò có khoảng 1200mg canxi. Ở các nước phát triển, sữa bò, bơ là những chế phẩm sữa khá phổ biến, do đó không có tình trạng thiếu canxi. Còn ở nước ta, phụ nữ có thai bình thường một ngày bình quân uống sữa bò chỉ khoảng 150ml (nửa bình), muốn đạt được một ngày có đủ 1200mg canxi, ít nhất phải uống 5 bình sữa bò (1500ml). Có không ít phụ nữ có thai không có thói quen uống sữa bò, khiến cho lượng canxi nạp vào không đạt được tiêu chuẩn. Do đó, cần thông qua các con đường khác để bổ sung đầy đủ canxi, đảm bảo thai nhi sinh trưởng khoẻ mạnh.

BỔ SUNG CANXI NHƯ THẾ NÀO?

Tuy rằng trên thị trường có rất nhiều loại thuốc bổ sung canxi, nhưng giá cả khá cao, cơ thể khó tiếp nhận, uống quá nhiều còn có thể trúng độc, cho nên, bổ sung canxi tốt nhất vẫn là thông qua con đường ăn uống. Các loại xương động vật (như xương lợn, xương bò, xương dê, xương cá, xương gà) có lượng canxi rất phong phú, nhưng vì canxi khó hòa tan, tỷ lệ thu nhận không cao, biện pháp tốt nhất là khi nấu canh xương, cho vào 1-2 thìa giấm, thì có thể nâng cao tỷ lệ tiếp nhận canxi. Ngoài ra trong rau quả có hàm lượng canxi rất cao, chỉ cần chọn lựa và sắp xếp chế độ ăn uống, cũng có thể bảo đảm lượng canxi theo nhu cầu hàng ngày của người phụ nữ mang thai

CÁC LOẠI THỨC ĂN CÓ NHIỀU CANXI

Sữa bò, phô mai, tôm, tép, đậu phụ, đậu nành, táo đỏ, rau câu, ngân nhĩ, mộc nhĩ đen, đậu phụ trục, đậu xanh, đậu xanh non, nhân hạt đào, hạt bí đỏ, rau cần, tẻ thái, rau chân vịt, rau cải trắng nhỏ, rau cải dầu, giá đậu, rau cải bẹ, rau hẹ, hành, gừng, trứng gà, xương động vật, hạnh nhân, quýt, tương vừng.

MỘT SỐ THỨC ĂN BỔ SUNG CANXI

Canh tép moi, tảo đỏ

Tảo đỏ rửa sạch, vò nát, tép moi 10g, rửa sạch ngâm 10 phút, cho vào nồi thịt nấu 5 phút, nêm muối là được.

Tép moi, hấp trứng gà

Trứng gà 2 quả, đập vào bát, cho muối trộn đều, cho lượng vừa nước ấm, 10g tép moi đã rửa sạch, một ít hành, bỏ vào lò hấp 20 phút là được.

Rau câu xào giòn

Rau câu 200g cắt thành miếng chéo góc, lấy bột mì khuấy thành hồ, cho vào chảo dầu rán vàng, vớt ra. Đun nóng dầu, cho tỏi, đường trắng, giấm, muối, xì dầu, rượu gia vị, một ít muối đun sôi, cho thêm bột, lấy rau câu đã xào cho vào là được.

Bí đao nấu đùi gà

Đùi gà 2 cái, cho vào nồi nước và ít giấm, nấu 1 giờ, vớt ra, cắt miếng, lại cho vào nồi. Bí đao 500g, gọt vỏ, cắt miếng, chân giò lợn 100g, cắt miếng cho vào nồi canh gà, nấm 20g, nêm muối, nấu 1 giờ là được.

Cháo vừng, hồ đào

Gạo nếp 100g, táo 10 quả, nhân hồ đào 50g thái nhỏ,

vừng đen (giã nhỏ) cho vào nồi nước nấu sôi 2 giờ, cho đường trắng vào là được.

Đậu phụ chiên

Đậu phụ 300g cắt miếng 4x3x2cm, đập vào 2 quả trứng gà, cho bột, muối và bột hồ tiêu trộn đều, cho vào chảo dầu rán vàng, cho lượng vừa nước luộc thịt, rau chân vịt 100g (thái nhỏ), nấu sôi là được.

Viên thịt, đậu phụ

Đậu phụ (non) 500g vắt hết nước quấy thành hồ, cho vào bát, cho 100g thịt lợn ba chỉ băm nhỏ, 1 quả trứng gà, 2 thìa bột lọc, muối, bột hồ tiêu, nặn thành viên, cho vào nồi nước luộc thịt nấu 20 phút, cho 100g giá đậu Hà Lan vào nấu sôi là được.

Canh sườn lợn rau câu

Xương sườn lợn 500g rửa sạch cắt miếng cho vào nồi nước với 1 thìa giấm, muối nấu 2 giờ, cho thêm nước canh thịt nấu 30 phút là được.

Hẹ xào tàu hủ ky

Tàu hủ ky 200g cắt miếng cho vào chảo dầu xào thơm, cho rau hẹ 200g cắt khúc, muối và xì dầu, xào một lúc là được.

Trộn tam ti

Rau câu thái sợi, tàu hủ ky nhúng nước thái sợi, măng thái sợi, cho muối, xì dầu, đường trắng, giấm, dầu hoa tiêu, dầu vừng, và ớt đỏ (dầu), trộn đều là ăn được.

Canh cá chép

Cá chép 1000g bỏ vảy và nội tạng, cắt miếng, cho vào chảo dầu rán qua. Cho gừng, hành, đường trắng, giấm, xì dầu, rượu gia vị, một ít nước, nấu sôi. Cho cá nấu 10 phút, thêm bột là được.

Canh đu đủ, thịt bò

Thịt bò 1000g rửa sạch cho vào nồi, cho nước nấu sôi, vớt ra cho vào một nồi khác, thêm nước, muối, Ớt, gừng, hành, nấu 4 giờ vớt ra, cắt miếng, lại cho vào nồi, cho đu đủ (khô hoặc tươi) 1 quả (cắt miếng), quả kỷ 50g, nấu 1 giờ là được.

Canh trứng, cải trắng

Đập 2 quả trứng gà vào bát, cho muối trộn đều, cho vào chảo dầu, xào chín, đánh tan, cho lượng vừa nước luộc thịt, lấy 300g rau cải trắng nhỏ rửa sạch cho vào nồi canh, nêm muối là được.

Canh khoai tây, cà, táo đỏ

Lấy 2 củ khoai tây gọt vỏ rửa sạch, thái miếng cho

vào nồi nước luộc thịt nấu 1 giờ cho đến khi khoai tây nhừ, cho 2 quả cà thái nhỏ và 20g táo đỏ, muối, hành hoa, nấu sôi là được.

Canh đậu xanh

Đậu xanh non tươi 500g, cho vào nồi nước sôi nấu chín 60%, vớt ra khuấy thành hồ, cho lượng vừa nước thịt, bột tiêu, bột hồi hương và muối, nấu 10 phút là được.

Canh dạ dày lợn nấu hạt dưa

Dạ dày lợn 1 cái rửa sạch, cho nước gừng, hành, muối nấu 2 giờ, cho vào 200g ruột hạt dưa (hạt bí đỏ), nấu 4 giờ là được.

Cua chưng giấm

Cua lớn 500g rửa sạch cho vào đĩa, cho muối, giấm, gừng, hành, trộn đều, chưng 30 phút, tẩm dầu vừng vào là được.

Canh sườn nấu đậu nành

Xương sườn lợn 500g cắt miếng cho vào nồi cùng với giấm, muối, 100g đậu nành nấu 4 giờ là được.

19. ĂN UỐNG KHI SINH ĐẼ

Kể từ ngày sinh đến tuần thứ 4- 6 gọi là thời kỳ ở cữ, dân gian gọi là “nằm cữ”. Do sinh đẻ, phụ nữ bị tiêu hao sức lực, xuất huyết, căng thẳng, tổn thương đến khí huyết, thường gọi là “bách tiết không hư”. Về ăn uống của sản phụ trong “tháng ở cữ”, mỗi nơi mỗi khác, có địa phương có tập quán ăn gà, vịt, cá, thịt, trứng với đường đỏ, có địa phương lại ăn cơm rau, khoai tây, kê, gừng, tỏi.... Điều làm cho các ông chồng đau đầu vẫn là ăn uống của sản phụ. Vậy cho sản phụ ăn gì? Ăn thế nào có lợi cho việc khôi phục sức khỏe của sản phụ và có lợi cho sự phát triển sức khỏe của con? Nếu trong tháng ở cữ ăn không tốt, thường dẫn đến rất nhiều bệnh tật.

NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG

Thanh đạm, dễ tiêu hóa

Công năng tỳ vị của sản phụ tương đối kém, đặc biệt là trong nửa tháng sau khi đẻ càng cần phải đặc biệt bảo vệ giữ gìn. Nếu trong thời gian này, ăn các loại thức ăn dầu mỡ, ngọt, cay, cứng, thì rất dễ làm cho tiêu hóa không tốt, trở ngại hấp thụ dinh dưỡng mà tổn hại đến cơ thể. Do đó, ăn uống của sản phụ trước hết phải thanh đạm, dễ tiêu hóa.

Khoa học, hợp lý

Một số nguyên tắc ăn uống trong dân gian không khoa học, như cho sản phụ một ngày ăn một con gà, 8 - 10 quả trứng, tiếp đó là canh gà, là xương sườn, ăn uống như vậy có thể đã đủ lượng protein và mỡ, nhưng có rất nhiều chất cần cho cơ thể như vitamin, carbohyrate và xenlulô lại không đủ. Có sản phụ cho rằng rau quả có tính hàn lạnh lại không có dinh dưỡng, ăn vào sẽ “hại răng và đau bụng”, kết quả trong suốt thời gian “ở cữ”, ngày ngày bị táo bón, mồm lưỡi nổi mụn nhọt, tâm phiền, mất ngủ. Trẻ bú sữa cũng đi ngoài khô cứng, đêm ngủ không yên, mất có nhiều ghèn... Do đó, sản phụ ăn uống hợp lý và khoa học là rất quan trọng

BỮA ĂN TRONG “THÁNG Ở CỬ”

Ích mẫu nấu táo, trứng gà

Lá ích mẫu 20g, cho nước nấu nửa giờ, sau khi bỏ bã cho táo 5 quả nấu 20 phút, đập vào một quả trứng gà nấu chín là được.

Đương quy, ngân nhĩ, trứng gà

Đương quy 20g, cho nước nấu nửa giờ, bỏ bã, cho ngân nhĩ 10g và đường trắng nấu nhừ, đập vào một quả trứng gà, nấu chín là được.

Cơm rượu ấp trứng

Cơm rượu nếp 200g, cho lượng nước vừa nấu 5 phút, đánh vào 1 quả trứng gà khuấy đều (cũng có thể không khuấy), nấu chín là được.

Cháo ngô, sữa bò

Ngô tươi 100g cho vào túi vải thưa buộc chặt, dùng dùi đập nát, đem hấp chín, xong cho sữa bò 1000g nấu 10 phút, cho đường trắng vào là được.

Gà nấu đương quy, hoàng kỳ

Đương quy 10g, hoàng kỳ 20g táo 10 quả cho vào nồi, cho vào một con gà mái đã làm sạch lông và nội tạng (tốt nhất là gà đen), cho nước vào nấu nhừ là được.

Canh chân giò nấu đậu phụ

Chân giò lợn 100g cắt bỏ mỡ cho vào nồi đất, cho nước thịt và đậu phụ non 100g (cắt miếng), thịt lợn tươi cắt miếng 50g, nấu 10 phút, cho muối là được.

Canh đậu đỏ cá chép

Cá chép sống 500g, bỏ vẩy, mang và nội tạng, cắt miếng, cho gừng, hành thái nhỏ, đậu đỏ 50g, muối và rượu gia vị, một ít đường trắng, nấu nửa giờ là được.

Thông thảo hầm gà

Gà mái 1 con làm sạch lông, bỏ nội tạng, chặt nhỏ. Cho đun nóng dầu, cho một ít đường đỏ xào tan, cho gà, hành, tỏi, gừng, hoa hồi, một ít thảo quả, xì dầu xào 5-10 phút, cho lượng vừa nước, lấy vải-gói 30g thông thảo buộc chặt cho vào nồi cùng với gà, nấu như, bỏ gói thuốc ra là được.

Măng xào gà

Thịt cánh gà 300g chặt nhỏ, cho bột, nước vào trộn đều. Măng 300g cắt nhỏ, cà rốt 100g cắt nhỏ. Đun nóng chảo, cho thịt gà vào xào, tiếp đến cho măng và cà rốt vào, nêm muối vào, xào 2 phút là được.

Canh đậu thịt băm

Đun sôi nước, cho mầm đậu cove 300g vào nấu sôi. Thịt băm nhỏ 100g, cho bột, nước vào trộn đều, bỏ vào nồi canh nấu chín, nêm muối là được.

Canh trứng nấu mộc nhĩ

Mộc nhĩ đen 50g (nhúng nước sôi) rửa sạch, cho vào nồi nước luộc thịt nấu sôi nửa giờ, đập vào 1 quả trứng gà, đánh đều, cho mộc tu, muối nấu sôi là được.

Canh tôm, táo đỏ

Tôm nõn 50g rửa sạch cho vào nồi nước luộc thịt nấu 20 phút, cho táo đỏ vào nồi, nêm muối, nấu sôi là được.

Thịt lợn chưng lươn

Lươn 500g bỏ xương cắt khúc ướp gừng, hành thái nhỏ, thịt đùi lợn 50g thái miếng, ướp một chút muối, sau đó cho vào đĩa, hấp nửa giờ là được.

Canh dạ dày lợn nấu hạt sen

Dạ dày lợn 1 cái, rửa sạch cho vào nồi nấu sôi, ngâm một lúc vớt ra, bỏ gân trắng, cho vào nồi đất và cho hạt sen 50g, lạc nhân 50g, nước và muối, nấu 4 giờ là được.

Canh rau chân vịt, gan lợn

Lượng vừa nước luộc thịt nấu sôi, cho gan lợn thái miếng 100g, rau chân vịt cắt nhỏ 100g, nêm muối nấu sôi là được.

Canh rau cải nấu thịt viên

Thịt lợn ba chỉ 200g xay nhỏ, đập vào 1 quả trứng gà, cho bột nước và muối trộn đều, dùng tay vo viên nhỏ cho vào nồi nước sôi, rau cải bỏ phần lá lấy phần cuống, cắt đoạn, cho vào nồi canh nấu 20 phút, nêm muối là được.

Canh đậu xanh, thịt

Đun nóng dầu, cho giá đậu xanh 200g vào xào 1 phút, cho nước nấu sôi, cho 100g thịt lợn nạc thái nhỏ, thêm một ít bột vào nồi canh, nêm muối, nấu sôi là được.

Canh mướp, tôm, trứng

Đun nóng dầu, đập vào một quả trứng, xào chín, cho vào lượng vừa nước, lấy 200g mướp gọt vỏ thái miếng, tôm 50g rửa sạch, cho vào nồi, nêm muối nấu 5 phút, rắc hành vào là được.

Canh sữa bò nấm tươi

Nấm tươi 200g rửa sạch cắt miếng, cho vào nồi dầu xào chín, cho sữa bò 1000g, nêm muối, nấu sôi là được.

Canh sườn nấu rau câu bí đao

Xương sườn lợn 500g rửa sạch cắt miếng cho vào nồi đất với chút muối nấu 1 giờ, bí đao 500g bỏ vỏ cắt miếng, 200 g rau câu (cắt nhỏ) cùng cho vào nồi canh sườn, nấu tiếp 1 giờ là được.

Gà khí huyết song bổ

Gà máy con 1 con bỏ lông và nội tạng lấy bạch truật, bạch thược, đương quy, xuyên khung mỗi loại 10g, hoàng kỳ 30g, quả kỷ 50g, táo 10 quả cho vào nồi đất, cho muối, gừng tươi miếng, nấu 4 giờ là được.

Cháo thức sữa bổ hư

Gạo nếp 100g, táo 10 quả, lạc 20g, đậu đen 20g, vừng đen 20g, hạt sen 30g, quả kỷ 30g cùng cho vào nước nấu nhừ, cho đường đỏ vào là được.

Viên rau củ đậu phụ

Đậu phụ non 300g dùng vải thưa vắt bỏ nước, cho vào bát, cho 100g thịt ba chỉ xay nhỏ, nấm hương 20g, trứng gà 1 quả, cho lượng vừa bột và muối trộn đều, lấy tay vắt thành viên rồi cho vào nồi nước canh thịt nấu 10 phút, cho rau cải xanh 100g, nêm muối, nấu 10 phút nữa là được.

Canh tôm thịt cà

Cà 3 quả gọt vỏ cắt miếng. Đun nóng dầu, cho vào một ít gừng giã nhỏ xào thơm, cho thịt đùi 50g cắt miếng, tôm nõn 20g, cà, rắc vào một ít đường trắng và muối, đảo qua lại 5 phút, trút vào nồi đất, om nửa giờ là được.

Hẹ xào đậu phụ

Đậu phụ khô 200g nhúng nước, cắt miếng hình tam giác, bỏ vào nồi dầu, xào một lúc, cho ít nước luộc thịt và thịt đùi thái miếng, nấu 5 phút, đợi nước khô, cho hẹ xào 2 phút, nêm muối là được.

20. ĂN ĐỂ TĂNG SỮA

Sữa mẹ là “khẩu phần lương thực” của trẻ sơ sinh, là thức ăn thiên nhiên rẻ nhất, an toàn nhất, tiện lợi nhất, nhiều dinh dưỡng nhất cho trẻ trưởng thành. Cho con bú sữa mẹ vừa có thể tăng tình cảm của mẹ và con, thúc đẩy nhanh phục nguyên tử cung, còn có thể nâng cao khả năng kháng bệnh cho trẻ sơ sinh, bảo vệ sức khỏe cho trẻ. Nhưng có một số bà mẹ do thể chất yếu, lượng sữa ít, không đủ cho con bú, ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Vậy là, người nhà lo lắng không yên tâm, chỉ còn cách cho trẻ ăn sữa bò thay sữa mẹ. Kỳ thực, người mẹ sau khi sinh đẻ, chỉ cần thông qua ăn uống hợp lý là có thể tăng lượng sữa cho con bú.

THỨC ĂN LỢI CHO SỮA

Trứng gà, cá, sữa bò, gan thận động vật và thịt bò, măng, lạc, đậu xanh, rau cải, cơm rượu ngọt, đều có tác dụng thông sữa. Ngoài ra, các loại nước canh (canh thịt, canh xương, canh cá) mì nước, cháo cũng có thể trực tiếp làm tăng lượng sữa.

MỘT SỐ MÓN ĂN LÀM TĂNG SỮA

Canh dương qui đường đỏ

Dương qui 50g, cho nước, đường đỏ, nấu 1 giờ là được.

Canh móng giò, lạc

Móng giò một đôi, làm sạch lông, lạc 300g, cho nước vào nấu 4-6 giờ là được.

Canh măng nấu móng giò

Móng giò một đôi, làm sạch lông, măng 300g (cắt miếng), thông thảo 10g, cho muối và nước, nấu như là được.

Canh cá diếc táo đỏ

Cá diếc làm sạch vẩy và nội tạng cho vào nồi, cho vào 10 quả táo, gừng, hành, muối, nấu nửa giờ là được.

Canh gà nấu quy, kỳ, thảo

Gà mái 1 con, bỏ lông và nội tạng, cho vào nồi đất, cho dương qui 10g, hoàng kỳ 30g, thông thảo 10g, muối và nước, nấu 4 giờ là được.

Canh gà nấu xuyên sơn giáp

Gà mái 1 con làm sạch lông, và nội tạng cho vào nồi đất. Cho xuyên sơn giáp (khô) 10g, hoàng kỳ 20g, muối và nước nấu như là được.

Canh móng giò nấu mướp

Móng giò một đôi làm sạch, nấm ngâm nước 30g, mướp 300g (cắt miếng) cùng nấu 2 giờ, nêm muối là được.

Canh gan lợn nấu lạc

Lạc nhân 300g, cho nước nấu 2 giờ, cho vào gan lợn thái nhỏ, lạc, hành, gừng, muối là được.

Canh sườn nấu lưu hành

Xương sườn lợn 500g cắt miếng cho vào nồi, cho vào 30g vương bất lưu hành, 30g hoàng kỳ, muối và nước, nấu như là được.

Canh giá đậu, rau cải

Canh thịt nấu sôi, cho giá đậu nành 100g, rau cải 200g (thái nhỏ) nấu 1 giờ, nêm muối là được.

Cháo lạc, kỷ, táo

Gạo nấu 100g, lạc nhân 100g quả kỷ 20g, táo 10 quả, cho nước nấu như, cho đường đỏ vào là được

Canh đậu đỏ, cá chép

Cá chép 1 con làm sạch vẩy cho vào nồi, cho đậu đỏ 50g, gừng hành cắt nhỏ, muối và ít nước nấu 1 giờ là được.

Canh tôm, hành, trứng

Tôm to tươi, bỏ vỏ, cho vào nồi nước canh thịt, nấu sôi, đánh vào một quả trứng, khuấy đều, nấu sôi, cho hành, muối là được.

Canh cơm rượu trứng gà

Cơm rượu ngọt 300g cho vào nước sôi, đập vào một quả trứng gà nấu chín, cho đường vào là được.

Canh thông sữa, tăng sữa

Hoàng kỳ 20g, sâm tây 10g, mạch đông 10g, thông thảo 10g, vương bất lưu hành 10g, đường đỏ 100g, cho nước, nấu 1 giờ là được.

Canh măng thịt

Lượng vừa nước luộc thịt nấu sôi, cho măng tước sợi 200g, thịt xé sợi 100g, nêm muối, nấu chín là được.

Canh mướp, tôm moi

Nước thịt nấu sôi, cho mướp 200g (cắt nhỏ) tôm moi 50g, nấu 5 phút, nêm muối là được.

21. MẤT NGỦ

Mất ngủ là kẻ thù của dung nhan, “bạn đường” của suy lão, một khi bị chứng mất ngủ, hàng loạt chứng bệnh khác phát sinh theo như nhịp tim nhanh, đầu choáng, mất sức, mất trí nhớ, ăn ít, v.v... ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến mất ngủ. Đông y cho rằng: “không ngủ” hoặc “không ngủ được”, thường thấy nhiều nhất về lâm sàng là tâm tỳ thiếu hư, âm hư, hỏa vượng, đàm nhiệt, nội ôn. Do đó, người bị chứng mất ngủ nhẹ có thể chọn điều trị bằng ăn uống, bị chứng mất ngủ nặng càng phải ăn các món ăn bài thuốc một cách hợp lý.

A. KIỂU TÂM Tỳ THIỂU HƯ

Biểu hiện mất ngủ, nhiều mộng, hay quên, ăn ít, tim đập nhanh, ra mồ hôi, mất sức, sắc mặt nhợt nhạt, kinh nguyệt trước kỳ, lượng nhiều, màu nhạt.

Gà nấu trùng thảo, hạt đào

Gà mái một con, làm sạch lông và nội tạng cho vào nồi đất, cho nhân hạt đào 100g, trùng thảo 6 con, muối và nước, nấu 3 giờ là được.

Canh hoàng kỳ, sen, táo

Hoàng kỳ 30g, hạt sen 100g, táo 10 quả, cho nước và đường đỏ nấu 1 giờ là được.

Cháo nhĩ nhục an thần

Gạo nếp 100g, long nhĩ 100g, lạc 50g, hạt sen 50g, táo 10 quả, cho nước nấu nhừ, cho đường đỏ là được.

Canh qui tỳ dưỡng tâm

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng rửa sạch cho vào nồi đất, lấy vải thưa gói hạt sen 30g, bạch truật 10g, đảng sâm 20g, hoàng kỳ 20g, nhĩ 10g, nhân táo chua 10g, buộc chặt cho vào nồi, cho nước và muối nấu 4 giờ, bỏ gói thuốc đi là được.

Tim dê nấu hoa hồng

Tim dê 1 quả rửa sạch và hoa hồng tươi cùng cho vào nồi, cho nước và muối, nấu 2 giờ vớt ra cắt miếng là được.

Cháo kê táo

Kê 100g, táo 20 quả, cho nước nấu 2 giờ cho đường đỏ là ăn được.

Trà định thần

Đảng sâm 5g, hoàng kỳ 10g, long nhĩ 10g, hạt sen

10g, táo 2 quả cho vào ly, cho nước sôi ngâm nửa giờ là được.

B. KIỂU ÂM HƯ HỎA VƯỢNG

Biểu hiện mất ngủ nhiều mộng, tâm phiền, dễ sợ hãi, nôn nao hay cáu gắt, ngũ tâm phiền nhiệt. Khi ngủ ra mồ hôi, mồm khô lưỡi táo, đại tiện khô cứng. Kinh nguyệt trước kỳ, lượng nhiều màu đỏ.

Trà nhị đông, hợp hoan

Thiên đông 10g, mạch đông 10g, hợp hoan bì 5g, một ít đường đỏ, cho nước sôi ngâm nửa giờ là được.

Rau cần hầm đậu phụ

Đậu phụ 200g cắt miếng vuông mỏng, cho dầu vào nồi rán vàng, cho rau cần 300g (cắt nhỏ), một ít thịt ba chỉ, muối hầm cho đến chín.

Canh rau chân vịt nấu sữa

Sữa bò 1000g nấu sôi, lấy rau chân vịt 100g, rửa sạch cắt đoạn cho vào sữa, nêm muối, nấu sôi là được.

Canh bách hợp, ngân nhĩ

Bách hợp 100g, ngân nhĩ 50g, cho nước và đường phèn nấu 3 giờ là được.

Cháo sinh địa, hạt sen

Sinh địa 20g, huyền sâm 20g, lá tre 10g, cho nước nấu 3 lần, bỏ bã, cho kê 100g, gạo nếp 50g, hạt sen 20g, nấu 2 giờ là được.

Canh ngũ vị quả kỷ

Ngũ vị tử 5g, quả kỷ 100g, lượng vừa đường phèn, nấu 1 giờ là được.

Trà bắc đèn, quả kỷ

Bắc đèn 2g, quả kỷ 10g, ngân nhĩ 5g, mạch đông 10g một ít đường phèn, cho nước sôi vào ngâm 30 phút là được.

C. KIỂU ĐÀM NHIỆT ĐỐI

Biểu hiện mọng nhiều, mất ngủ, tâm thần bất định, mồm đắng hôi, đầu choáng, mắt hoa, buồn nôn, lưỡi chua, trong họng có đàm màu vàng.

Canh củ cải diếp cá

Củ cải to 1 củ gọt vỏ cắt miếng, rau diếp cá 100g cắt đoạn cho vào nồi, cho lượng vừa nước canh thịt, nêm muối, nấu 1 giờ là được.

Canh bí đao, đậu đỏ

Bí đao 500g gọt vỏ cắt miếng, đậu đỏ 50g cho vào nồi nước luộc thịt, thêm muối nấu nhừ là được.

Trà cát cánh, trúc như

Trúc như 5g, cát cánh 5g, cam thảo 2g cho nước sôi ngâm 10 phút là được.

Canh nhân hạt táo, bán hạ

Bán hạ 10g, nhân hạt táo 10g, nhân hạt dưa 10g. cho nước nấu 3 lần bỏ bã, cho đường phèn vào là được.

Xuyên bối hãm trứng vịt

Trứng vịt một quả luộc lên, bỏ vỏ, cắt miếng, cho vào xuyên bối mẫu 10g, lượng vừa đường phèn, chưng cách thủy 1 giờ là được.

Cháo sen, trần bì

Gạo nếp 100g, hạt sen 20g, trần bì 5g, sơn dược 10g. cho nước nấu nhừ là được.

Cháo ý dĩ, xuyên bối

Gạo nếp 100g, ý dĩ 200g, bột xuyên bối 10 g, cho nước, nấu 3 giờ là được.

22. BỆNH MENIÈRES, ĐAU CHOÁNG, MẮT HOA

Bệnh Menières thường thấy ở phụ nữ ngoài 30 tuổi, biểu hiện chủ yếu là choáng đầu, thường hay xuất hiện cơn choáng đột xuất, kèm theo nôn mửa liên tục, sắc mặt nhợt nhạt, mồ hôi đầm đìa, tai ù. Khi phát bệnh, người bệnh thường nhắm mắt nằm tại giường, không dám trở mình hoặc lay chuyển đầu, sợ làm như thế sẽ choáng nặng hơn. Mỗi lần phát bệnh kéo dài mấy phút, mấy giờ, thậm chí mấy ngày, thời gian gián cách dài ngắn không chừng, phần nhiều là mấy tháng phát bệnh một lần, nhưng cũng có người một tuần phát bệnh mấy lần.

A. NUỐT ĐÀM NGHÈN TRONG

Phần nhiều có biểu hiện đầu choáng mắt hoa, đầu nặng như chì, buồn nôn. Ăn ít ngủ nhiều, tim đập nhanh, bụng nôn nao, họng có đàm.

Canh gừng tươi, bán hạ

Gà mái 1 con bỏ lông và nội tạng, cho gừng tươi miếng 30g, pháp bán hạ 15g, muối và nước nấu nhừ, uống canh.

Cháo linh, quế, truật, cam

Bạch truật 10g, phục linh 30g, quế chi 20g, cam thảo 10g, cho nước nấu 3 lần, bỏ bã, cho gạo nếp 100g, nấu nhừ là được.

Canh óc lợn nấu sa nhân

Ốc lợn 300g cho vào nồi, cho sa nhân 5g, hành và gừng mỗi loại 30g, muối và nước, nấu nhừ.

Cháo ý dĩ bạch truật

Trần bì 10g, pháp bán hạ 10g, ý dĩ 30g, bạch truật 20g cho nước vào nấu 3 lần bỏ bã, cho gạo nếp 100g, nấu nhừ là được.

Canh bí đao củ cải

Bí đao 500g, củ cải to 500g gọt vỏ, cắt miếng, cho vào trong nồi nước thịt, thêm muối, gừng, hành, nấu nhừ là được.

B. GAN DƯƠNG CAO

Thường có biểu hiện đầu choáng, tai ù, đau đầu, căng thẳng, sắc mặt hơi hồng, nôn nao, dễ tức giận, ít ngủ, nhiều mộng, mồm đắng, mồm khô, tay chân tê dại.

Gà đen nấu thiên ma

Gà đen 1 con bỏ lông và nội tạng, thiên ma 50g đập nát cho vào nồi, cho nước và muối, nấu như là được.

Canh kê bách hợp

Kê 50g, bách hợp 30g cho nước và đường phèn, nấu 1 giờ là được.

Trà hoa cúc, hạ khô thảo

Hoa cúc 5g, hạ khô thảo 5g, cam thảo 2g cho vào ly, cho nước sôi ngâm 10 phút là được.

Gà nấu bột ngô, quả kỷ

Quả kỷ 50g, bột ngô 5g và gà mái 1 con làm sạch lông nội tạng, cho nước hầm 2 giờ là được.

Long cốt, sò, lòng đỏ trứng

Long cốt 20g, sò 20g, cho nước nấu 3 lần, dùng vải thưa lọc bỏ bã, lấy nước cho vào lòng đỏ trứng gà 2 quả, đường phèn, nấu chín là được.

C. KHÍ HUYẾT THIỂU HƯ

Biểu hiện thường là choáng đầu, nhất là khi lao động mệt, sắc mặt tái nhợt, môi nhợt, tóc rụng và bạc, tim đập

nhánh, mất ngủ, tinh thần mệt mỏi, mất sức, ăn ít, đại tiện lỏng.

Canh sâm, kỳ, óc lợn

Óc lợn 300g, nhân sâm 10g, hoàng kỳ 20g, táo 10g, cho muối và nước, nấu nhừ là được.

Canh dương quy bổ huyết

Hoàng kỳ 30g, dương quy 20g, táo 10 quả, cho nước và đường đỏ, nấu chín là được.

Gà bát bảo bổ khí huyết

Gà mái 1 con làm sạch lông và nội tạng, cho vào nồi đất, cho sâm tây 10g, dương qui 10g, bạch truật 10g, quả kỷ 30g, sơn dược 20g, hạt sen 20g, nước và muối, nấu 4 - 6 giờ là được.

Cháo nhân bát bảo

Gạo nếp 100g, lạc 20g, long nhãn 20g, táo 10 quả, hạt sen 20g, quả kỷ 20g, gừng 10g, đường đỏ 200g, cho nước nấu nhừ là được.

Sâm, quy, táo ninh gan

Gan lợn 500g cho vào nước, cho vào nhân sâm 20g, dương quy 20g, táo 20 quả, hoa hồi, gừng, hành, xì dầu và đường, nấu một giờ, sau đó dùng lửa to đun cạn nước, lấy gan ra cắt miếng miếng là được.

23. HỘI CHỨNG HẬU TRUNG NIÊN

Hội chứng hậu trung niên là triệu chứng tổng hợp do các yếu tố tâm lý, sinh lý, tạo ra, phần nhiều thấy ở phụ nữ 40-60 tuổi, bình quân 49,5 tuổi phát bệnh. Đó là những triệu chứng nặng nhẹ khác nhau thường gây khó chịu, nóng giận thất thường.

Đông y cho rằng “chứng hậu trung niên” phần nhiều là do âm huyết không đủ, gan khí ức kết mà thành, do đó điều chỉnh ăn uống, thư gan lý khí, nhuận âm, dưỡng máu là tương đối quan trọng, nó có thể giảm nhẹ và loại trừ chứng tổng hợp của tuổi hậu trung niên để cho các bà bước qua mùa thu cuộc đời một cách bình yên.

Nước cam, táo

Kê 30g, cam thảo 10g, táo 15 quả, cho nước nấu ba lần, lọc bỏ bã, uống nước liên tục 2 tháng.

Canh bách hợp dưỡng âm

Bách hợp tươi (hoặc khô) 200g rửa sạch, cho mật ong 2 thìa to, cho nước nấu nhừ, uống cả bã.

Cháo nếp gà đen

Gạo nếp 100g, gà đen 30g, (bọc trong vải), cho nước nấu nhừ, cho 2 thìa mật ong là được.

Gà bạch thực sơn được

Bạch thực 30g, sơn được 100g dùng vải thưa gói lại, gà rửa sạch cắt miếng, cho vào nồi đất, cho nước, nấu 2 giờ là được.

Cháo gạo nếp, quả kỷ

Dùng vải thưa lấy tử hồ 20g, bạch thực 10g, bạch truật 10g, đương quy 15g, phục linh 30g, đơn bì 10g, gói chặt lại buộc chặt cho vào nồi, cho nước nấu 3 lần, để lại nước, cho gạo nếp 10g, quả kỷ 50g, mật ong 200g, nấu như là được.

Canh móng giò nấu đậu đen

Móng giò lợn 500g làm sạch, dùng dao bổ đôi thành 2 mảnh, cho đậu đen 100g, muối và nước, nấu 3 giờ là được.

Cháo kê, hạt sen

Hạt sen 50g, kê 100g, quả kỷ 50g, táo, cho nước nấu 2 giờ là được.

Canh a giao, táo

A giao 50g cho nước ngâm tan. Táo, nước và mật ong 100g, nấu 1 giờ, cho a giao vào là ăn được.

Canh ngân nhĩ, lạc

Ngân nhĩ 50g, lạc 50g, cho nước và mật ong nấu như là được.

Cà chua hầm đậu phụ

Cà chua 2 quả, bỏ vỏ cắt miếng, đậu phụ 200g cắt miếng rán vàng, cho cà chua, muối, xào một lúc là được.

Canh măng củ sen tươi

Măng và củ sen tươi, mỗi loại 200g, rửa sạch thái miếng cho vào nồi nước luộc thịt, nấu chín là được.

Gà đen nấu thiên ma

Thiên ma (còn gọi là xích tiểu thảo - *Gansitrodiaelata*) 50g đập dập, gà đen 1 con cho nước nấu như, cho muối, uống cả bã.

Trà vừng, sữa bò

Sữa bò một ly, cho mật ong nấu sôi, cho 10g vừng vào, uống thay trà.

Canh lòng đỏ trứng, rau chân vịt

Trứng gà 2 quả bỏ vỏ và lòng trắng, cho vào bát khuấy đều với muối xong cho vào chảo rán chín, cho lượng vừa nước sôi, rau chân vịt 300g (thái nhỏ), nêm muối là được.

Canh ba ba trùng thảo

Ba ba bỏ đầu, nội tạng cắt miếng, trùng thảo 4 con cho vào nồi áp suất, cho nước và muối nấu chín là được.

Canh sườn dương quy

Xương sườn 300g, dương quy đầu 20g, cho nước nấu chín là được.



24. THIẾU MÁU

Thiếu máu là chỉ một loại bệnh mà lượng hemoglobin và số hồng huyết cầu trong máu giảm thiểu, trong Đông y gọi là chứng huyết hư. Tỷ lệ chứng thiếu máu ở phụ nữ cao hơn nam giới. Đó là do đặc điểm sinh lý của phụ nữ. Sinh đẻ, nạo thai, sảy thai, đặt vòng, kinh nguyệt quá nhiều và băng huyết, đều có thể làm cho người phụ nữ luôn luôn ở trạng thái huyết hư. Từ đó xuất hiện hàng loạt triệu chứng như sắc mặt vàng nhợt, đầu choáng mắt hoa, thao thức khó ngủ, tứ chi tê dại, đại tiện khô táo, môi nhợt nhạt, tóc rụng tóc bạc, tai ù điếc, đau gót chân, nếp nhăn xuất hiện nhiều, da mặt nổi ban, thời kỳ sau kinh nguyệt ít, không có thai, sảy thai, sữa không đủ Do đó, một khi phụ nữ bị thiếu máu, không thể không điều trị. Điều trị thiếu máu, phương pháp đầu tiên là điều trị ăn uống, thông qua điều trị bằng ăn uống hợp lý và đúng bệnh, nói chung trên dưới 3 tháng là có kết quả rõ rệt.

THỰC PHẨM ĐỎ VÀ ĐEN - CHỮA TRỊ HUYẾT HƯ

Phương thức tư duy của Đông y thông thường là dùng phương pháp loại suy. Huyết dịch không ngừng chảy trong cơ thể chúng ta là máu đỏ và đen, do đó, phụ nữ thiếu máu

nên thường xuyên ăn thực phẩm có màu đỏ, đen. Công dụng chung của chúng là bổ huyết dưỡng huyết, sinh huyết điều khí. Như vừng đen, đậu đen, mộc nhĩ đen, quả dâu, gạo nếp cẩm, cá mực, táo, lạc, cà chua, cà rốt, đường đỏ, hải sâm, quả kỷ, nhĩn, gan tạng động vật, tim và huyết động vật, gà đen, nhau thai...

Cháo lạc, đậu đen

Lạc nhân (cả vỏ lụa) 100g, đậu đen 50g, gạo nếp cẩm 100g, cho nước nấu 3 giờ là được.

Cháo táo, nhĩn

Gạo nếp cẩm 100g, táo 20 quả, nhĩn 50g, cho nước nấu 3 giờ là được.

Cháo quả kỷ, dâu

Quả kỷ 100g, quả dâu 50g, gạo nếp 100g, cho nước nấu 3 giờ là được.

Bánh bao nhân đậu vừng

Đậu 100g, vừng đen rang 50g, lạc rang 50g, đường đỏ 50g, làm ruột bánh bao, cho vào lò hấp chín là được.

Tim lợn nấu đậu đen, táo

Tim lợn 1 cái, rửa sạch cho vào nồi đất, cho đậu đen 50g, táo 10 quả, lạc nhân 30g, lượng vừa nước và muối

nấu 1 giờ, vớt tim lợn ra cắt miếng, lại cho vào nồi nấu 2 giờ là được.

Canh gà đen sinh huyết

Gà đen 1 con bỏ lông và nội tạng, lạc nhân 20g, sâm tây 10g, hoàng kỳ 10g, đương qui 10g, táo 10 quả, quả kỷ 20g, hạt sen 20g, cho lượng vừa nước và muối nấu 4 giờ là được.

Canh thực địa, mực

Mực khô ngâm nước rửa sạch, cho vào nồi đất, cho thực địa 20g, lượng vừa nước, nấu nhừ là được.

Canh a giao, trứng gà

A giao 10g giã nát, cho vào nồi nhỏ ngâm nước một ngày, xong bỏ vào nồi hấp 30 phút, cho ít nước đường đỏ, đập vào một quả trứng, hấp lại 10 phút là được.

Canh đương quy bổ huyết

Đương qui 10g, hoàng kỳ 50g, táo 10 quả, bạch thược 10g, quả kỷ 10g, cho vào nồi cho nước nấu 3 lần, bỏ bã lấy nước, cho tiết gà 200g, gừng, hành và muối, nấu chín là được.

Canh trứng, long nhãn, kỷ, táo

Long nhãn 50g, quả kỷ 20g, táo 10 quả, cho nước nấu 30 phút, đập vào một quả trứng, nấu chín là được.

Cháo gan lợn, trứng gà

Gạo nếp cẩm 100g cho nước nấu 3 giờ, cho gan lợn thái nhỏ 100g, trứng gà 1 quả, quấy đều, nấu 5 phút, cho muối là được.

Trứng chưng thịt, mộc nhĩ

Thịt lợn nạc 100g cắt miếng, trộn bột, nước, khuấy đều cho vào chảo dầu xào chín, cho mộc nhĩ 150g, hành thái nhỏ, đập vào một quả trứng, xào lại, cho muối vào là được.

Canh huyết lợn

Huyết lợn 300g cắt miếng vuông, cho vào nồi nước canh thịt nấu 10 phút, cho dưa chua 100g thái nhỏ, gừng hành cắt đoạn, ớt khô, xì dầu là được.

Canh huyết lợn rau chân vịt

Rau chân vịt 200g rửa sạch cắt đoạn nhỏ, huyết lợn cắt miếng vuông cho vào nồi, nước luộc thịt nấu 5 phút, thêm tỏi, hành và muối là được.

Tim lợn hầm

Tim lợn 1 cái, đương qui 20g, hoàng kỳ 20g, thực địa 20g, bạch thược 20g, cho vào nồi thêm xì dầu, hoa hồi, gừng, hành, lượng vừa nước nấu 2 giờ, dùng lửa to nấu đặc lại, vớt tim lợn ra cắt miếng là ăn được.

Canh xương dê, kỳ, táo

Xương dê 1000g đập nát, hoàng kỳ 30g, táo 10 quả, gừng tươi 3 miếng, cho lượng nước vừa, nấu 2 giờ, nêm muối là được.

Cơm bát bảo bổ huyết

Gạo nếp 300g, táo 10 quả, lạc 50g, quả kỷ 20g, sen 20g, long nhãn 20g, đậu đen 20g, vừng đen 20g, cho vào nồi, cho lượng vừa nước, đường trắng và dầu (dầu cải hoặc mỡ lợn), nấu chín là được.



25. DA MẶT NỔI MỤN

Cho dù ở lứa tuổi thanh xuân mới có mụn, nhưng lại có rất nhiều người phụ nữ đã qua tuổi “thanh xuân” vẫn có mụn đầy mặt. Theo Đông y, có 3 nguyên nhân gây nổi mụn ở mặt : Một là vì phụ nữ mang thai sinh đẻ mà hao thương âm huyết, khiến cho huyết nhiệt huyết tảo, hỏa bốc lên da mà sinh ra mụn; hai là ăn quá nhiều các chất xào nấu và mỡ, albumin, ruột dạ dày tích nhiệt, ức chế da sinh ra mụn; ba là xenlulô quá ít, đại tiện táo bón khiến cho chất độc trong cơ thể không bài tiết ra ngoài được, làm cho da nóng và sinh ra mụn. Nói chung, sinh mụn có liên quan đến thể chất và dinh dưỡng do đó, muốn trừ mụn phải ăn uống hợp lý.

TỪ CHỐI “THỨC ĂN DƯ”

Chỉ cần trong 3 tháng, bạn đảm bảo không ăn các loại sau đây, chắc chắn không còn mụn.

Thức ăn xào rán, chiên nướng

Như gà quay, vịt quay, thịt bò dê nướng, cá rán, cua tôm xào, lạc rang....

Thức ăn cay, béo, ngọt

Ớt cay, hoa ớt, hồ tiêu, tỏi, gừng, quế, hoa hồi, thảo

quả, hồi hương, cà phê, sôcôla.

Thức ăn ôn nhiệt trợ hỏa

Hành, hẹ tỏi, vải, hạt đào, thạch lựu, nhãn, cá tôm cua, thịt dê bò, rượu, táo, jambon, đậu phụ.

CHỌN THỨC ĂN KHỬ MỤN, TIÊU VIÊM

Khi da mặt đã nổi mụn, trong lúc ăn, uống không thể tùy ý. Trước khi ăn, bạn phải chọn loại thức ăn nào bạn có thể ăn, sau đó không ngại gì ăn nhiều hơn một chút như mướp đắng (khổ qua), rau đắng, dưa chuột, mướp, bí đao, rau cải, rau cải trắng, củ sen, cà, tề thái, giá đậu, đậu phụ, măng, rau cần, nấm, chuối, lê, dưa hấu, bưởi, cam ngọt, bách hợp, nhãn ý dĩ, rau câu, táo đỏ, rau chân vịt, rau cải cúc.

MÓN ĂN BÀI THUỐC TRỪ MỤN

Cháo trừ mụn

Đậu xanh 200g, nếp 10g, ý dĩ 100g, cho nước nấu 3 giờ, cho đường phèn vào là được. Ngày ăn 3 bát liên tục 3 tháng.

Cháo mát máu trừ mụn

Sinh địa 30g, đơn bì 20g cho nước nấu 3 lần, bỏ bã,

lấy nước, cho gạo nếp, đậu xanh, mỗi loại 100g, nấu nhừ, cho lượng vừa đường phèn là được, liên tục ăn trong hai tháng.

Trà diệp thất trừ mụn

Hoa diệp thất (hoa tam thất) 5g, mạch đông 5g, chè xanh 2g, cho nước sôi ngâm 10 phút là được. Ngày uống mấy lần, liên tục 1 tháng.

Trà trừ mụn độc

Bàng đại hải 2 quả, thạch cao sống 5g, đại hoàng 3g, cam thảo 2g, cho nước sôi ngâm 10 phút là được. Mỗi ngày 3 lần, uống liên tục trong 10 ngày.

Canh tam qua, trứng

Mướp 100g, bí đao 200g, dưa chuột 100g, thái miếng cho nước sôi nấu 5 phút, đập vào một quả trứng gà khuấy đều, nêm muối là được.

Mướp đắng xào

Mướp đắng 200g bỏ hạt thái miếng, cho vào chảo dầu xào chín, nêm muối là được. Mỗi ngày ăn một lần, liên tục trong 4 tháng.

Canh rau đắng, giá, đậu

Nước luộc thịt đun sôi, cho rau đắng 300g, giá đậu

xanh 100g nấu 10 phút, nêm muối là được. Mỗi ngày 1 – 2 lần ăn liên 3 tháng.

Lá diếp cá, bạc hà, nấu chua

Lá diếp cá (tươi) 300g, bạc hà 100g, rửa sạch cho vào bát cho giấm, muối, om nửa giờ là được. Mỗi ngày 1 lần liên tục 1 tháng.

Viên ngô đậu phụ

Đậu phụ 300g quấy nát, cho thịt ba chỉ 100g, trứng gà một quả, bột 30g, bột ngô 10g, muối, nặn thành viên, cho vào canh rau đắng nấu 30 phút là được, mỗi tuần 3 lần, ăn liên tục trong 2 tháng.

Nước bí đỏ, lê

Bí đỏ 500g, lê (gọt vỏ) 2 quả xay nát bỏ bã, lấy nước uống. Mỗi ngày một ly, liên tục 1 tháng.

Nước rau cần, sen

Rau cần 3000g thái nhỏ, củ sen tươi 300g thái nhỏ, xay nát, vắt lấy nước uống. Mỗi ngày uống 1 lần, liên tục 15 ngày.

26. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Có thể nói, điều trị bệnh tiểu đường một nửa dựa vào thuốc, một nửa dựa vào ăn uống. Về lâm sàng, vì không chú ý ăn uống mà bệnh tình ngày càng nặng thêm, thậm chí tử vong. Do đó, người bị tiểu đường nên căn cứ vào bệnh tình của mình mà liệt kê ra những món ăn thích hợp, nghiêm túc dựa vào thực đơn đó mà ăn, nếu không, việc điều trị sẽ khó có kết quả.

TẠI SAO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG PHẢI KHỐNG CHẾ ĂN UỐNG?

Bệnh tiểu đường là do rối loạn trao đổi chất và bài tiết insulin không đầy đủ gây ra. Khi bệnh nặng thường dẫn đến cân bằng acid - kiềm thất thường. Đặc trưng của nó là đường trong máu cao, đường trong nước tiểu cao, lượng glucose giảm, chỉ số insulin khác thường. Nếu người bệnh tiểu đường ăn tùy tiện như người không bệnh thì sau khi ăn, đường trong máu sẽ tăng cao, ảnh hưởng không tốt đối với tổ chức islet. Khống chế ăn uống thích đáng có thể giảm nhẹ gánh nặng cho tổ chức islet β , để nó được "bồi dưỡng" có lợi cho việc khôi phục sức khỏe của người bệnh. Đặc biệt đối với người béo mà bị bệnh tiểu đường dạng nhẹ triệu chứng ít hoặc không có triệu chứng, khống

chế ăn uống luôn luôn là phương pháp điều trị chủ yếu. Đối với người bị bệnh tiểu đường nặng, cần phải nghiêm khắc khống chế ăn uống. Nếu ăn uống không giữ gìn, không chỉ làm cho bệnh tình nặng hơn, mà còn xuất hiện các loại biến chứng khác nguy hiểm đến tính mệnh.

ĐIỀU TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG BẰNG ĂN UỐNG NHƯ THẾ NÀO?

Người béo

Người có thể trọng vượt quá thể trọng tiêu chuẩn 10%, mỗi ngày khống chế thức ăn chính từ 200 -300g, rau từ 500 -700g, các thực phẩm có nhiều albumin khác như các loại đậu và các chế phẩm của đậu, sữa bò, gia cầm, tôm cá, thịt, tổng lượng khống chế từ 150-200g, ngoài ra còn có một lượng dầu ăn thích hợp.

Người thể trọng bình thường

Khống chế thức ăn chính từ 250-400g/ ngày, rau 500-750/ ngày, thức ăn phụ và rau, dầu như trên.

Người bệnh là phụ nữ có thai, cho con bú và dinh dưỡng không tốt

Thức ăn chính từ 250-400g/ ngày, rau như trên, thức ăn phụ khống chế ở mức 200g-250g/ ngày, chú ý chọn loại sữa bò, trứng, cá, gia cầm.

PHƯƠNG PHÁP CỐ ĐỊNH THỨC ĂN CHÍNH

Người bệnh tiểu đường có thể tùy theo tính chất nghề nghiệp và thể trọng hiện có của mình mà khống chế lượng thức ăn chính, và duy trì ở mức tương đối ổn định. Lượng thức ăn chính từ 300-400g/ ngày, thức ăn phụ có thể cùng ăn với người nhà, phải thường xuyên quan sát thay đổi của thể trọng và đường trong máu. Khi lượng hoạt động tăng lên, tạm thời tăng một lần ăn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ SẮP XẾP THỨC ĂN VÀ CÁC BỮA ĂN CỦA NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG?

Sắp xếp ăn uống cho người bệnh tiểu đường phải tuân thủ nguyên tắc định giờ định lượng, mới có lợi cho việc khôi phục công năng tụy tạng. Nói chung, người có triệu chứng nhẹ, thể trọng bình thường, về nguyên tắc là một ngày ba bữa, chia lượng thức ăn chính và phụ cả ngày ra làm 5 phần, phân chia sáng, trưa tối thành 1/5, 2/5, 2/5. Yêu cầu cụ thể là: buổi sáng ăn các chất có thể tích nhỏ nhiệt lượng hơi cao, buổi trưa ăn thức ăn có thể tích lớn, nhiệt lượng thấp, cảm giác no rõ, thức ăn bữa tối có thể tích lớn, nhiệt lượng thấp, cảm giác no chung chung là được. Trong đó, có thể tăng thêm lượng rau.

NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG KIỀNG ĂN LOẠI THỨC ĂN NÀO?

Đường đỏ, đường trắng, kẹo, bánh, mật, thức ăn ngọt, kem, khoai lang, trắng. Ngoài ra, kiêng ăn các loại thức ăn xào rán và nội tạng động vật. Nếu ăn nhiều các loại khoai sọ, khoai tây, củ sen, loại đậu tươi (khô), miến loại carbohydrate, thì phải giảm thức ăn chính một cách tương ứng. Không nên nghĩ rằng loại thức ăn này thuộc loại rau mà ăn quá nhiều, kết quả làm cho đường trong máu tăng nhanh.

CÓ LOẠI THỨC ĂN GIẢM ĐƯỜNG TRONG MÁU KHÔNG?

Có rất nhiều loại thức ăn không những giảm được đường trong máu, mà còn có nhiều chất dinh dưỡng. Ăn loại thức ăn này một cách thích đáng sẽ có lợi cho người bị bệnh tiểu đường.

Rau:

Bí đỏ, khổ qua (mướp đắng), rau cần, rau chân vịt, cà, cà chua, hẹ, củ niễng, rau cải, bí đao, củ cải trắng, rau dấp cá, rau đắng, nấm.

Lương thực:

Mì ngô, mì cao lương, nhân ý dĩ, toàn mạch phiến.

Các loại quả cứng:

Nhân hạt thông, vừng, hạt hướng dương, ô mai.

Nấm:

Mộc nhĩ, rau câu, và các loại nấm, táo đỏ.

NHỮNG MÓN ĂN BÀI THUỐC TRỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Cháo sơn dược, bách hợp

Gạo nếp 50g, sơn dược tươi 100g, bách hợp tươi 100g cho nước, nấu nhừ là được.

Cháo ý dĩ, đậu xanh

Gạo nếp 50g, ý dĩ 100g, đậu xanh 100g, cho nước, nấu nhừ là được.

Cháo ngô, rau chân vịt

Gạo nếp 50g, ngô tươi 100g, cho nước nấu 2 giờ, cho rau chân vịt 200g rửa sạch cắt nhỏ, nêm muối là được.

Cháo bí đao, bí đỏ

Bí đao, bí đỏ mỗi loại 100g gọt vỏ cắt nhỏ và gạo nếp 30g cho nước nấu nhừ, nêm muối là được.

Canh dạ dày lợn

Dạ dày lợn 1 cái rửa sạch, sơn dược 20g, mạch đông

20g, sâm tây 10g, bột thiên hoa 10g, thêm muối và nước, nấu nhừ là được.

Cháo hạt sen, kỷ, đông

Gà làm sạch lông, bỏ nội tạng, cắt nhỏ cho vào nồi áp suất, cho hoàng kỳ 30g, hạt sen 20g, mạch đông 20g, ngân nhĩ 10g, ít muối và nước, nấu nhừ là được.

Canh sơn dược thịt thỏ

Thỏ 1 con, bỏ lông và nội tạng, rửa sạch, cắt miếng, sơn dược 20g cho vào nồi đất, cho gia vị, muối, nước, dùng lửa nhỏ, nấu nhừ là được.

Canh lá lách lợn nấu ý dĩ, hoàng kỳ.

Lá lách lợn rửa sạch cắt nhỏ, với ý dĩ 50g, hoàng kỳ 20g, bột thiên hoa 10g, mạch đông 20g, sơn dược 20g cho vào nồi, cho nước nấu 2 giờ nêm muối là được.

Khổ qua trứng gà

Khổ qua 1 quả thái nhỏ cho vào một cái bát, đập vào một quả trứng gà, rắc ít muối cho vào chảo dầu, xào chín là được.

Canh rau đắng đậu phụ

Rau đắng (rau cải) 300g, đậu phụ non 200g, cắt nhỏ cùng cho vào nước nấu 10 phút, cho muối và nước là ăn được.

27. MẮT KHÔ KHÔNG CÓ NƯỚC MẮT

Trong giới phụ nữ hiện đang phổ biến loại bệnh này, người mắc loại bệnh này miệng khô, lưỡi táo, nước bọt giảm, mắt khô, cho dù đau buồn lắm cũng không sao có nước mắt, y học gọi đó là “hội chứng mắt khô” là một loại bệnh do tuyến nước bọt và tuyến nước mắt bị sự xâm nhập của tế bào limpha phá hoại, dẫn đến giảm bài tiết dịch nước bọt và nước mắt, thậm chí dẫn đến khô da hoặc khô âm đạo. Triệu chứng đầu tiên của loại bệnh này là lượng nước bọt giảm, nước bọt rất dính, khi nói chuyện, nuốt, nhai, không thể không luôn luôn nuốt nước bọt. Thứ hai là lượng nước mắt giảm, muốn khóc mà không có nước mắt, trong mắt luôn cảm giác có vật lạ và cảm giác nóng, hai mắt ngứa, sợ ánh sáng. Ngoài ra còn có thể có triệu chứng khô xoang mũi, mũi và da khô đóng vảy như vảy cá, hoặc chất bài tiết âm đạo giảm nghiêm trọng. Hội chứng này thường gặp nhất ở phụ nữ trong ngoài 50 tuổi. Chữa bằng Tây y hiệu quả không rõ rệt, người bệnh có thể dùng Đông dược, châm cứu, khí công để điều trị, đồng thời phối hợp phương pháp điều trị bằng ăn uống, có hiệu quả rất tốt.

Trà tăng dịch nhuận họng

Mạch đông 5g, ngọc trúc 5g, bạch huyền sâm 5g cam thảo 3g cho nước sôi ngâm 10 phút, uống thay trà mỗi ngày mấy lần, liên tục 3 tháng.

Trà dương âm nhuận táo

Sinh địa 10g, sa nhân 10g, quả kỷ 10g cam thảo 3g cho nước sôi ngâm 10 phút, thay trà uống, mỗi ngày 3 lần, liên tục 2 tháng.

Canh bách hợp mật ong

Bách hợp tươi 500g (bách hợp khô 100g) cho nước hầm nát nhừ, cho 2 thìa mật ong là được. Chia 2 lần ăn hết. Mỗi ngày 2 lần, mỗi 30 ngày là một đợt điều trị.

Nước ma nhân, hồ đào

Hỏa ma nhân 50g ngâm nhừ, nhân hạt đào 5g, cắt miếng mỏng, cho 2 thìa mật ong nấu 2 phút là được, liên tục uống 30 ngày.

Tương vùng lạc

Vùng đen 500g, lạc trên 300g, bỏ vỏ cùng giã nát nhừ, mỗi ngày sáng sớm ăn một thìa lúc đang đói ăn liên hai tháng.

Canh rau chân vịt, sữa, đậu

Rau chân vịt 200g, rửa sạch cắt đoạn, đậu phụ 100g rửa sạch cắt miếng, sữa bò 1000g. Trước hết cho rau chân vịt ngâm nước sôi một lúc vớt ra, cùng với đậu phụ cho vào sữa bò, cho lượng nước vừa, nấu sôi, nêm muối là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 30 ngày.

Chân giò lợn hầm củ sen

Củ sen tươi 300g bỏ vỏ cắt khúc, chân giò lợn 500g cho vào nồi, cho muối, lượng vừa nước, nấu 4 giờ là được. Mỗi 2 ngày 1 lần, ăn liên tục 1 tháng.

Nước ngân nhĩ, lê, kỷ

Ngân nhĩ 100g, quả kỷ 100g cho nước nấu 30 phút cho mật ong 300g, để nguội lạnh hãy ăn, cho lê 300g, cắt nhỏ khuấy đều. Mùa hè mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục trong 2 tháng.

Canh gà đen dương âm

Gà đen 1 con bỏ lông và nội tạng, cắt miếng cho vào nồi đất. Dùng vải thưa gói sâm tây 10g, sa nhân 10g bách hợp khô 20g, quả kỷ 20g, đơn bì 10g, buộc chặt cho vào nồi, cho nước và muối, nấu 4 giờ là được. Mỗi ngày ăn 2 lần, liên tục một tháng.

Mật ong trộn củ sen non

Lấy củ sen non tươi 100g, dùng dao cắt bóc bỏ vỏ ngoài rửa sạch, cắt miếng mỏng cho vào bát, cho 2 thìa mật ong, trộn đều là ăn được. Mỗi ngày một lần, ăn liên tục 1 tháng.

Nước ô mai, mạch thước

Ô mai 6 quả, mạch đông 15g, bạch thước 15g, đường

phèn 100g, cho nước nấu tan, bỏ bã là uống được. Mỗi ngày 2 lần, liên tục hai tháng.

Nước cam tươi, mật ong

Cam tươi ngọt 4 quả, vắt lấy nước, cho lượng vừa mật ong là uống được, mỗi ngày 1 lần, liên tục 3 tháng.

Lòng đỏ trứng hấp

Lòng đỏ trứng gà 2 quả (bỏ lòng trắng), cho ít muối quấy đều cho vào lò hấp chín. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 1 tháng.

Canh a giao trứng vịt

Lấy a giao 50g đánh tan, cho vào bát ngâm nước 1 ngày, cho vào lò hấp. Lấy một nồi khác cho mật ong nấu sôi, đập vào một quả trứng vịt, nấu chín, trút a giao vào nồi là có thể ăn được. Có thể làm bữa sáng, mỗi ngày 1 lần, liên tục 2 tháng.

Canh rùa nhuận dịch

Rùa 1 con bỏ đầu, bỏ nội tạng, cắt thành miếng, cho vào nồi đất, cho sa sâm 30g, bách hợp 20g, sơn dược 10g, quả kỷ 20g, mạch đông 20g, vỏ lê 30g, muối và nước, nấu như là được, bỏ bã. Mỗi tuần 1 lần, liên tục 10 tuần.

Thỏ non om

Thỏ non 1 con, bỏ lông và nội tạng, thái nhỏ. Đun nóng dầu, bỏ vào một ít gừng, ớt, xào thơm. Cho thịt thỏ, tương, rượu gia vị, đường trắng và dầu vừng, om chín là được. Mỗi ngày 2 lần, ăn liên tục 10 ngày.

Cháo nhuận táo bổ âm

Gạo nếp 200g, nhân hạt đào 50g, nhân lạc 50g, bách hợp 50g, sơn dược 50g, quả kỷ 50g, sa nhân 20g (thái nhỏ), vừng 30g, cho vào nồi nước nấu nhừ, cho lượng vừa mật ong là được. Mỗi ngày 1 lần, liên tục trong 2 tháng.



28. CHỨNG "TUYẾN SỮA TĂNG SINH"

Chứng tuyến sữa tăng sinh những năm gần đây tỷ lệ phát bệnh rất cao, nhất là phụ nữ ngoài 30 tuổi, tỷ lệ mắc bệnh trên dưới 63%. Người mắc bệnh này, thường có biểu hiện căng đau vú, trước lúc có kinh, kèm theo đau có tính lan tỏa, ở nách, ngực, cổ, xương đòn. Sau khi hết kinh giảm đau rõ rệt và xuất hiện theo chu kỳ kinh nguyệt. Phần nhiều các bà các cô mắc chứng tuyến sữa tăng sinh thường có triệu chứng nôn nóng, cáu gắt, tâm phiền, khó ngủ, hoặc ít nói, buồn rầu, can khí ức kết, do đó biện pháp chữa bệnh bằng ăn uống cũng tiến hành đồng thời với việc thư giãn, giải ức kết, trừ ứ huyết.

Trà sài thuộc thư gan

Sài hồ 2g, bạch thược 5g chè xanh 2g, cho vào ly, cho nước sôi ngâm nửa giờ là được.

Trà diên thất

Diên thất (tam thất) miếng 5g, chè xanh 2g cho vào ly, cho nước sôi ngâm 30-60 phút là được.

Canh sơn trà, xuyên sơn giáp

Sơn trà 60g, xuyên sơn giáp 10g, cam thảo 6g, cho vào nước, nấu 1 giờ, bỏ bã là uống được.

Canh mướp, táo đỏ

Mướp 300g, gọt vỏ cắt nhỏ cho vào nồi canh, cho táo đỏ 10g nấu sôi, nêm muối là được.

Canh điền thất, rau câu

Canh xương sườn lợn nấu sôi, cho vào điền thất cắt miếng 10g, nấu 1-2 giờ, cho rau câu vào nấu nửa giờ là được.

Cháo xuyên sơn giáp, rau câu

Gạo nếp 100g, bột xuyên sơn giáp 10g, rau câu 100g cắt nhỏ, cho nước vào nấu nhừ là được.

Gà hầm tiêu bệnh

Gà mái 1 con, bỏ lông và nội tạng, dùng vải thưa gói sài hồ 10g, đương qui 10g, bạch thược 20g, úc kim 20g, xuyên bối mẫu 20g, buộc chặt, cho vào nồi nước nấu 4 giờ, bỏ gói thuốc đi là được.

Gà hoạt huyết thông lạc

Gà mái 1 con, bỏ lông và nội tạng, dùng vải thưa gói hoàng kỳ 30g, tam lăng 10g, ngưu truật 15g, xuyên sơn giáp 10g, quả kỷ 20g, gói chặt cho vào nồi, cho nước và muối nấu nhừ, bỏ gói thuốc đi là được.

Cháo hạt quýt, thông thảo

Thông thảo 20g, hạt quýt 20g, đơn sâm 30g, nấu 3

lần bỏ bã, cho ý dĩ 30g, gạo nếp 100g, lượng vừa nước nấu nhừ, cho đường là được.

Cháo tam thất mè gà

Mè gà 100g sao vàng, tam thất (điền thất) 100g giã thành bột, trộn hai loại với nhau, mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 2g.

Rượu tăng sinh tuyến sữa

Hoàng kỳ 30g, đơn sâm 30g, bạch thược 15g, úc kim 15g, hạ khô thảo 10g, xuyên sơn giáp 10g, hoa hồng 10, tam lăng 15 g, quả kỷ 100g, cho vào trong rượu trắng, ngâm 1 tháng. Mỗi ngày uống 1 lần, mỗi lần 10ml.

Hệ xào tôm

Tôm tươi bóc vỏ cho vào chảo dầu xào chín, cho hệ 100g (cắt ra) xào một lúc, nêm muối là được, thường xuyên ăn có tác dụng hoạt huyết thông lạc.

Cà xào

Cà 200g xắt miếng mỏng cho vào chảo dầu cho gừng tỏi giã nát vào xào, nêm muối là được. Có tác dụng thanh nhiệt hoạt huyết, tán ứ huyết, tiêu sưng.

Canh cải rau câu

Lượng vừa nước luộc thịt, củ cải 300g (cắt miếng)

rau câu 100g (thái nhỏ) cho muối nấu 2 giờ là được. Có tác dụng lý khí, tan đông kết.

Canh tảo đỏ trứng

Lượng vừa nước luộc thịt đun sôi, cho trứng gà 1 quả, khuấy đều, cho tảo đỏ nấu sôi là được. Có tác dụng làm mềm cục cứng, tiêu sưng.



29. NẾU BẠN PHẢI PHẪU THUẬT KHỐI U Ở VÚ

Trong rất nhiều loại bệnh, loại bệnh khiến phụ nữ lo lắng nhất là ung thư vú. Một khi bị ung thư vú sẽ là một đòn nặng nề cho cơ thể và tâm lý người phụ nữ. Ngày nay, tỷ lệ phát bệnh ung thư vú đang tăng. Nghiên cứu y học cũng đang phát triển liên tục nên ung thư vú giai đoạn 1, giai đoạn 2 đã không còn khó điều trị như trước kia nữa. Sau khi phẫu thuật về nhà, bạn phải phối hợp điều trị phóng xạ, hóa trị và điều trị miễn dịch. Trong đó, phương pháp quan trọng của điều trị miễn dịch là phương pháp điều trị bằng ăn uống. Phương pháp điều trị bằng ăn uống không những có thể nâng cao sức miễn dịch cho cơ thể, chiến thắng ung thư, mà còn có thể giúp bạn chuyển sức chú ý vào bữa ăn để hưởng thụ niềm vui sống.

Canh chóng liền vết mổ

Gà mái 1 con, bỏ lông và nội tạng, cho vào nồi đất, cho hoàng kỳ 60g, đương qui 10g, nước và muối, nấu nhừ, ăn liền 10 ngày. Có tác dụng thúc đẩy vết mổ chóng lành.

Canh giúp chính khí trừ u

Gà mái 1 con, bỏ lông và nội tạng, cắt miếng, dùng vải thưa gói hoàng kỳ 30g, đảng sâm 30g, sâm tây 10g, quả kỷ 20g, trùng thảo 4 con, đương qui 10g, táo 10 quả,

buộc chặt cho vào nồi đất, cho nước và muối, nấu 4 giờ là được. Liên tục ăn 30 ngày, có công dụng ích khí dưỡng huyết, có thể giúp chính khí, trừ u sưng.

Canh làm mềm kết cứng kháng ung thư

Rau câu 200g cắt miếng, tảo đỏ 10g, cho vào canh xương sườn nấu nhừ, nêm muối là được. Mỗi ngày ăn 1 lần liên tục trong 3 tháng, có tác dụng làm mềm kết cứng và tiêu sưng.

Viên thịt lợn bột ba ba

Thịt lợn ba chỉ 300g, cho vào một quả trứng, nước, bột và muối, bột ba ba 10g, khuấy đều, vo thành viên rồi cho vào canh rau cải, nấu chín là được. Mỗi ngày 1 lần, ăn liền 1 tháng, có tác dụng nâng cao sức miễn dịch, tiêu u tan kết.

Cháo xuyên sơn, khung, thược

Thịt xuyên sơn giáp 100g cắt miếng nhỏ, cho vào nồi đất, cho xuyên khung 6g, xích thược 20g, muối và nước, nấu 2 giờ là được. Có tác dụng hoạt huyết, khử ứ máu, tiêu u cứng. Uống liền trong 2 tháng có tác dụng hỗ trợ điều trị.

Mục lục

I. ĂN UỐNG CẦN KHOA HỌC VÀ HỢP LÝ.....	5
1. Không chạy theo khẩu vị.....	6
2. Ăn để đẹp: nhiều danh nhân nói như vậy !.....	7
3. Các quan niệm sai lầm về ăn uống.....	11
4. Năm thời kỳ đặc biệt trong đời người phụ nữ.....	16
5. Dinh dưỡng hàng ngày.....	21
6. Chất béo rất cần thiết.....	23
7. Hướng đến protein.....	25
8. Công và tội của đường.....	28
9. Vitamin, nguyên tố vi lượng, chất dinh dưỡng quan trọng.....	30
10. Các loại rau quả.....	36
11. "Khuông nhạc" ăn uống của phụ nữ.....	50
12. Ăn uống của phụ nữ mang thai.....	51
13. Tại sao ngày càng nhiều phụ nữ mập phì ?.....	56
14. Bảng xếp hạng các yếu tố ảnh hưởng đến mái tóc..	58
15. Ung thư nẩy sinh từ ăn uống.....	60
16. Những thức ăn phụ nữ có thai không nên ăn.....	63
17. Tại sao phụ nữ thích ăn giấm ?.....	65
18. Món ăn nướng làm hại sắc đẹp.....	68
19. Tắm bồn phải đúng cách.....	70

II. CÔNG VIỆC CỦA NGƯỜI NỘI TRỢ

1. 20 loại món ăn chính làm từ ngũ cốc.....	74
2. 50 loại món ăn hàng ngày.....	87
3. 30 món canh và 11 loại thức uống.....	117
4. 30 loại cháo.....	140
5. 30 món ăn dưỡng nhan sắc.....	159
6. 20 loại trà.....	176
7. 30 loại thức ăn thuốc.....	189
8. 30 loại mặt nạ dưỡng da.....	210

III. TRỊ BỆNH BẰNG ĂN UỐNG

1. Giảm béo.....	228
2. Nếu bạn gây ốm.....	235
3. Ăn rau làm giảm nám mặt.....	239
4. Giảm nếp nhăn.....	244
5. Để có mái tóc đẹp.....	248
6. Món ăn sáng mắt.....	252
7. Để có bộ ngực đẹp.....	257
8. Bạn có bị "lãnh cảm" không ?.....	261
9. Chứng căng thẳng trước kỳ kinh.....	266
10. Đau bụng kinh.....	270
11. Kinh nguyệt nhiều như băng huyết.....	278
12. Bế kinh.....	283
13. Xuất huyết giữa hai kỳ kinh.....	293
14. Bệnh khí hư.....	300
15. Vô sinh.....	307
16. "Sảy thai theo quán tính".....	319
17. Ăn uống khi nạo thai.....	328

18. Phụ nữ có thai thiếu canxi	331
19. Ăn uống khi sinh đẻ	338
20. Ăn để tăng sữa	345
21. Mất ngủ	349
22. Bệnh Menières , đầu choáng, mắt hoa	354
23. Hội chứng hậu trung niên	358
24. Thiếu máu	362
25. Da mặt nổi mụn	367
26. Bệnh tiểu đường	371
27. Mắt khô không có nước mắt	377
28. Chứng "tuyến sữa tăng sinh"	382
29. Nếu bạn phải phẫu thuật khối u ở vú	386

Nấu ăn cho vợ

Chịu trách nhiệm xuất bản: **Mai Quỳnh Giao**

Chịu trách nhiệm bản thảo: **Nguyễn Thu Hà**

Biên tập: **Vân Trang**

Trình bày bìa: **Đỗ Hữu Tú**

Sửa bản in: **Vân Trang**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội

ĐT: (04) 9.717979 - 9.717980 . Fax: (04) 9.712830

CHI NHÁNH:

16 Alexandre de Rhodes - Q1 - TP. Hồ Chí Minh.

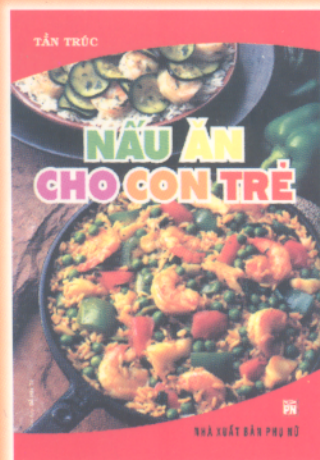
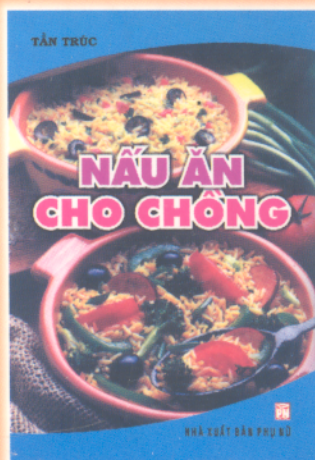
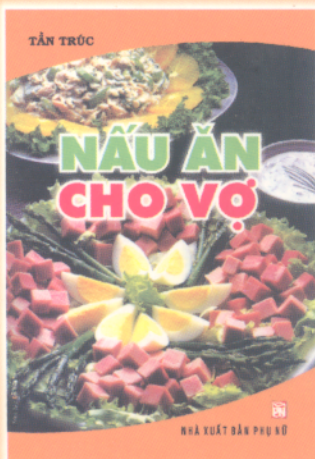
ĐT: (08) 8.228467 - 8.294459

Fax: (08) 8.228467

In 1.500 cuốn, khổ 13 x 19 cm tại Công ty Cổ phần In Gia Định, Số 9D
Nơ Trang Long Q. Bình Thạnh TP. HCM, ĐT: 8412644. Giấy chấp nhận
KHXB số: 2-1630/QLXB. CXB ký ngày 14.11.2003. In xong và nộp
lưu chiểu quý IV năm 2004.



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ
Trân trọng giới thiệu bộ sách:



Giá : 37.000đ