

Biên soạn TỪ CHẤN THÀNH
Biên dịch NGUYỄN KHẮC KHOÁI

Cháo với Sức khỏe



NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Biên soạn TỪ CHẤN THÀNH
Biên dịch NGUYỄN KHẮC KHOÁI

CHÁO VỚI SỨC KHỎE?

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Lời nói đầu

Y học Trung Quốc có câu nói “được thực đồng nguyên”. Trong ứng dụng thực tế, Trung dược có đặc tính tứ khí, ngũ vị, thức ăn cũng có đặc tính tương tự như vậy. Âm dương, khí vị, hình tinh, quy hóa của nó có quan hệ mật thiết với quá trình sinh lý, bệnh lý của cơ thể người, do đó nếu là dùng thuốc trị liệu thì phải phù hợp với ăn uống trị bệnh và ăn uống dưỡng sức. Do vậy, các nhà y học cổ đại đưa ra quan điểm “vị của thức ăn, có tương nghi với bệnh, có quan hệ với thân, nếu hợp thì lợi, hại thì thành bệnh”, quan điểm đó khá sâu sắc. Cũng như vậy, Tây y cũng có nhận thức đầy đủ đối với “thức ăn dẫn đến bệnh”, và “thức ăn trị bệnh”, nhằm có biện pháp trị bệnh tận gốc, bỏ ít công sức mà được việc lớn.

Phương pháp ăn cháo bổ trợ trị liệu, là bộ phận cấu thành quan trọng của ăn uống trị liệu. Cháo là thức ăn truyền thống của nhiều nước châu Á. Cháo thuốc điều bổ là một phương pháp dưỡng sinh trường thọ. Bản thân cháo trắng đã rất có giá trị dinh dưỡng, người xưa thường nấu cháo thuốc, vừa có thể bảo kiện dưỡng sinh, vừa có công dụng trị bệnh.

Các loại cháo có công năng phòng bệnh, bảo vệ sức khỏe khác nhau. Ví dụ:

*Cháo gạo lứt có thể bổ tỳ ích khí, dưỡng vị sinh tân;
Cháo gạo vàng có thể hòa Trung kiện tỳ, bổ khí dưỡng huyết;
Cháo gạo rang có thể kiện tỳ tiêu thực, dẫn trệ hòa trung;
Cháo đậu xanh có thể tiêu thử giải độc, thanh nhiệt trừ phiền;
Cháo đậu đỏ có thể tiêu nhiệt lợi thủy, bổ tâm dưỡng huyết;
Cháo đậu cô ve có thể kiện tỳ ích khí, lợi thấp tiêu sưng;
Cháo đậu đỏ (cây tương tự) có thể kiện tỳ ích vị, bổ huyết dưỡng tâm;
Cháo hạt sen có thể bổ tâm ninh thần, ích khí cố tinh.*

...

Người xưa coi cháo là sản phẩm kỳ diệu dưỡng sinh, ích thọ và gọi cháo là “Thế thượng đệ nhất bổ nhân chi vật”.

Cháo, không chỉ có nhiều thủy thân, dễ tiêu hóa hấp thụ, mà chủng loại còn đa dạng, công hiệu khác nhau, rất thích hợp với phụ nữ. Phụ nữ đang kỳ kinh nguyệt hoặc đang mang thai nên ăn cháo để bổ huyết ích khí; phụ nữ hậu trung niên cần phải ăn cháo để dưỡng tâm an thần; người muốn làm đẹp, có thể chọn cháo đẹp sắc nhuận da; người muốn giảm béo có thể chọn cháo tiêu mỡ giảm béo.

Đối với người già, do các bộ phận trong cơ thể đang trong giai đoạn lão hóa, năng lực bài tiết của các bộ phận dạ dày đường ruột giảm sút, các loại men tiêu hóa trong dịch tiêu hóa giảm, cho nên năng lực tiêu hóa hấp thụ giảm rất nhiều. Lúc này nếu có thể chọn một số cháo thuốc hợp lý và thường xuyên ăn thì thật sự sẽ đạt được hiệu quả bổ ích kháng lão.

Cháo dễ tiêu hóa hấp thụ, bổ ích dưỡng thân, là thức ăn của mọi nhà, là trợ thủ tốt trong điều dưỡng bệnh.

Quyển sách này giới thiệu tỉ mỉ các mục nguồn gốc, phát triển, còn giới thiệu phương pháp ăn cháo bổ trợ đối với bệnh thường gặp. Nội dung quyển sách phong phú, thông dụng, dễ hiểu, có thể làm sách tham khảo cho bạn đọc về mặt ăn uống nhằm bảo vệ sức khỏe.

Người biên soạn
Tháng 6-2000

Phần I:

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ CHÁO THUỐC BẢO VỆ SỨC KHỎE

Tiết 1. NGUỒN GỐC CHÁO THUỐC

Cháo, là một trong những món ăn truyền thống của nhiều nước châu Á, nhất là Trung Quốc, ăn cháo ở nước này đã có lịch sử hàng ngàn năm. “*Chu Thư*” có câu nói “*Hoàng đế thủy phanh cốc vi chúc*”, được coi là ghi chép lịch sử sớm nhất. Thời xưa gạo, kê, mạch người ta đều có thể nấu cháo; ngày nay nói chung người ta chỉ nấu cháo gạo lứt, hạt dẻ, gạo nếp. Cháo là một trong những món ăn phổ biến nhất hàng ngày ở Trung Quốc, mọi người đều biết nó giúp no bụng chữa đói, nhưng chưa chắc đã hiểu nó vốn cũng là sản phẩm diệu kỳ cho dưỡng sinh. Nhà thơ yêu nước nổi tiếng đời Tống Lục Du từng viết một bài thơ Thất tuyệt, đề là “*ăn cháo*”:

Thực chúc

Thế nhân cá cá học trường niên,
Bất ngộ Trường niên tại mục tiền.
Ngã đắc uyển khâu bình dị pháp,
Chỉ tương thực chúc chí Thần tiên.

Tạm dịch:

Ăn cháo

Người đời ai cũng muốn sống lâu,
Không biết sống lâu ngay trước mắt.
Dưỡng sinh bình dị cách tôi làm,
Hàng ngày ăn cháo thần tiên vậy.

Bài thơ này Lục Du khen ngợi cháo, đồng thời cũng nói lên kinh nghiệm sống lâu của mình, nhà thơ này thọ đến 85 tuổi.

Nhà văn thời Bắc Tống Trương Văn Tiềm trong “Chúc ký” đã từng viết: “*Mỗi buổi sáng ngủ dậy, ăn một bát cháo. Bụng không, dạ dày trống, cốc khí kết hợp, bỏ vô cùng, tốt cho cả xoang phủ, rất đáng ăn*”.

Từ xưa đến nay Trung y rất coi trọng công năng của tỳ vị, cho rằng “*Tỳ vị thuộc thổ, thổ sinh vạn vật*”, nhấn mạnh “*tỳ vị là vốn của ngày sau*”. Ăn cháo thuốc, chính là nguyên tắc bổ tỳ ích khí, gạo lứt hoặc gạo nếp, hạt dẻ là thành phần quan trọng của cháo thuốc, đều có công năng kiện tỳ vị, bổ trung khí rất tốt.

Trong “*Bản thảo kinh sơ*” nói, gạo lứt là “*đứng đầu của ngũ cốc, con người cần coi đó là mệnh*”. Trong “*Tùy túc cư ẩm thực phổ*” nói: “*Gạo lứt cam bình, nên nấu cháo ăn, cháo gạo là vật bổ đệ nhất thế gian. Do đó người nghèo bị bệnh, ăn cháo đặc thay nước sâm, rất có hiệu quả*”. Không trách trong “*Y dược lục thư – Dược tính Tổng nghĩa*” nói, cháo gạo lứt là sản phẩm kỳ diệu ôn dưỡng vị khí. Thế mới thấy, ăn cháo có thể dưỡng sinh, điều đó có một đạo lý nhất định.

Cháo có 2 loại, một là cháo đơn thuần dùng gạo nấu, một loại cháo dùng Trung dược (*thuốc bắc*) nấu với gạo. Hai

loại này về cơ bản đều là cháo dinh dưỡng, loại sau vì có cho thuốc Bắc vào, cho nên gọi là cháo thuốc.

Cháo thuốc là một bộ phận trong kho tàng y học nước nhà.

Cháo thuốc dưỡng sinh có tính ưu việt mà các phương pháp tẩm bổ khác không thể so sánh được. Do thuốc và thức ăn cùng nguồn gốc, như sơn dược (*củ mài*), khiếm thực (*hạt sừng*), chi ma (*vừng*), hồ đào, quế viên (*nhân*), lật tử (*hạt dẻ*), bản thân chúng vừa là thuốc, vừa là thức ăn, nấu với gạo, bất cứ già trẻ nam nữ đều thích ăn; cho thêm nhân sâm, hoàng kỳ, câu kỷ, thực địa, phục linh vào cháo thì tác dụng của cháo thật tuyệt vời. Hướng chỉ cháo là bữa ăn hàng ngày, vị thuốc tăng giảm linh hoạt, ăn lâu dài không gây phản ứng phụ.

Dùng cháo thuốc trị bệnh là phương pháp trị liệu đã có từ rất lâu. Trong “*Sử ký – Biển thuốc thương công liệt truyện*” của nhà sử học vĩ đại đời Hán Tư Mã Thiên, truyện này nói: “*Vua Tề do dương hư, bệnh nặng, thầy thuốc đều bó tay, Thân Ý (nói về nhà y học Tây Hán Thuần Vu Ý) xem mạch, cho là bị tê liệt, gốc ở dưới sườn phải, to như cái ly, khiến người thở gấp, nghịch khí không thể ăn. Thân Ý lập tức cho ăn cháo, sau sáu ngày khi hạ; lại cho uống thuốc viên, sáu ngày sau bệnh khỏi*”. Ngoài ra, trong 14 loại kỹ thư y học phương của Trường sa mã vương đội Hán mộ xuất thổ, có ghi ăn cháo gạo cao lương chữa vết thương rấn cắn, dùng đá nấu với nước gạo đun sôi chữa trị bệnh ngứa hậu môn.

Theo khảo chứng, lô sách y học cổ này có từ thời kỳ chiến quốc xuân thu, điều đó chứng minh, “*cháo gạo*” và “*cháo gạo cao lương*” là những bài cháo thuốc của Trung Quốc đã được sử dụng sớm nhất. Trong y thư (*sách y*)

“Hoàng đế nội kinh” được tôn giữ có nói: *“Thuốc để trị bệnh, ăn cũng như vậy”*. *“Các loại gạo thịt trái cây, ăn để dưỡng sức”*. Cháo thuốc chính là để trị bệnh, là một phương pháp ăn trị liệu mà cháo là chính, luận thuyết này trong *“nội kinh”* là cơ sở lý luận về cháo thuốc chữa bệnh.

Từ đó cho thấy, cháo thuốc là phương pháp trị bệnh cổ xưa, từ hơn 2000 năm trước, tổ tiên chúng ta đã dùng cháo để trị bệnh và phòng bệnh.

Vị thánh của Trung y, danh y đời Hán Trương Trọng Cảnh, ngoài việc dùng thuốc chữa bệnh cũng rất coi trọng vận dụng cháo, trong các trước tác kinh điển của ông như *“Thương hàn luận”* hay *“Kim nặc yếu lược”* đều chỉ dẫn dùng chung cháo và thuốc hoặc uống thuốc trước, ăn cháo sau. Như Quế Chi thang trong *“Thương hàn luận”*. *“Ăn thêm một chút, ăn hơn hai bát cháo nóng, để trợ lực cho thuốc”*. *“Kim nặc yếu lược”* dùng Quế Chi thang để trị bệnh, *“Cho ra mồ hôi, nếu không ra mồ hôi, ăn thêm cháo nóng cho ra”*, đó là dùng cháo để giúp ra mồ hôi; lại như nấu canh 10 quả táo uống nước, *“sau khi tháo da, nấu cháo ăn tự dưỡng”*, lấy bạch tán trị hàn tức ngực, khi bị tháo da, ăn một bát cháo nóng, tháo da không dứt, ăn một bát cháo lạnh, đó là dùng cháo để dưỡng hoặc không chế tác hại của dược tính.

Có lúc, Trương Trọng Cảnh, trực tiếp cho gạo lứt vào thang thuốc, như bạch hổ thang, trúc điệp thạch cao thang, đào hoa thang, có ý nói đó là cháo thuốc. Cách dùng cháo thuốc của Trương Trọng Cảnh được nhiều người tán thưởng.

Sau Đường Tống, những người làm nghề y các đời dần dần ứng dụng rộng rãi cháo thuốc, các ghi chép về cháo thuốc cũng dần dần nhiều hơn. Nhà đại y đời Đường là Tôn Tư

Mạc, có học thức uyên bác, người đời sau tôn danh ông là “*Vua thuốc*” (*được vương*). Trong hai bộ sách lớn của ông viết là “*Thiên kim phương*” và “*Thiên kim dược phương*”, có một tiết chuyên về “*Thực Trị*” (*ăn chữa bệnh*), tập hợp các bài cháo thuốc: dùng cháo cám chữa bệnh phù nề, cháo xương dê ôn bổ dương khí, cháo phòng gió “*Khử tử chi phong*”

Mạnh Tiến đời Đường, từng nhậm chức Tư mã Đài châu. Thích sứ Đổng châu, vì không thích làm quan, về sau quy ẩn ở núi Y Dương, làm nghề thuốc, ông chuyên nghiên cứu bữa ăn thuốc dưỡng sinh. Ông viết ba quyển “*Thực liễu bản thảo*” và mười quyển “*Đắc hiệu phương*”, nguyên bản của những quyển sách này đã bị thất lạc. Trong hang đá Đôn Hoàng tỉnh Cam Túc, người ta phát hiện dấu tích sót lại của quyển “*Thực liệu bản thảo*”, có 4 bài thuốc cháo: Minh chúc, thị chúc, Tản Tiêu chúc và Thực Tiêu chúc.

Đài Ân đời Đường, từng làm đại phu trong cung, tinh thông khoa phụ nhi. Ông đã tuyển chọn viết “*Thực y tâm giám*”, đây là tác phẩm chuyên về dinh dưỡng học sớm nhất Trung Quốc. Quyển sách này ghi lại 57 bài cháo thuốc, gồm 9 loại bệnh Trúng phong (*xuất huyết não*), đau bụng lạnh, 5 loại bệnh nghẹn, 7 loại bệnh lậu (*gonorrhoea*), tiểu tiện nhiều, 5 loại bệnh ly đỏ trắng loét da dày, 5 loại bệnh trĩ ra máu, phụ nữ mang thai nhiều bệnh và sản hậu, trẻ nhỏ nhiều bệnh, lần lượt giới thiệu sự cấu thành, lượng dùng, cách nấu và công hiệu của nhiều loại cháo thuốc, đặt nền móng chữa bệnh bằng cháo thuốc cho hậu thế.

Trong “*Thực tính bản thảo*” của Trần Sĩ Lương thời Nam Đường cũng chú ý thu thập tương đối nhiều bài trị liệu bằng cháo thuốc lúc đó.

Đời Tống, phương pháp trị bệnh bằng cháo thuốc đã có sự phát triển rất lớn, bài cháo không những được rất nhiều y sinh và quân chúng nhân dân áp dụng rộng rãi, hơn nữa được phía quan chức biên soạn thành “*Thái bình Thánh huệ phương*” và “*Thánh tế Tổng lục*”, và đã được áp dụng rộng rãi. Quyển 96 và 97 của “*Thái bình Thánh huệ phương*” chuyên viết về “*Thực Trị môn*” (về ăn uống trị bệnh), trong đó gồm 129 bài cháo thuốc; quyển 188 đến quyển 190 của “*Thánh tế Tổng tập*” thu thập 113 bài cháo thuốc, đều tiến hành phân loại và giới thiệu tỉ mỉ. Ngoài ra, trong “*Dưỡng lão phong Thân Thư*” của nhà y học già đời Tống là Trần Trục viết đã thu thập 43 bài cháo thuốc bổ dưỡng thích hợp với người già dưỡng sinh kéo dài cuộc sống.

Đến đời Nguyên, trên cơ sở trước tác của Trần Trục, nhà dưỡng sinh học Khuu Huyền lại bổ sung đầy đủ nội dung thực liệu (*chữa bệnh bằng ăn uống*), đưa vào trong “*Thọ thân dưỡng lão Tân thư*” gồm 77 bài cháo thuốc, cung cấp một phần tài liệu quan trọng thực dưỡng thực liệu (*dưỡng bệnh và trị bệnh bằng ăn uống*) cho người già và người trung niên của hậu thế.

Lý Đông Đan là một trong “*Kim nguyên Tứ đại gia*” rất nổi tiếng trong lịch sử y dược nước nhà, là người sáng lập đầu tiên của “*Tỳ vị luận*”. Trong đó nhấn mạnh “*Tỳ khí là gốc*”, coi trọng điều hòa tỳ vị và bồi bổ nguyên khí, ông rất có kinh nghiệm ứng dụng cháo thuốc, như cháo đậu xanh, cháo phục linh, cháo vừng, cháo tô tử, cháo lá trúc.

Thái y Hốt Tư Huệ phụ trách ăn uống trong cung đình triều Nguyên, chủ quản chế biến bữa ăn của vương thất cung đình, đã nghiên cứu tương đối sâu về các loại thức ăn có

tính dinh dưỡng và các loại thuốc bổ. Ông đã căn cứ vào kinh nghiệm nhiều năm, tuyển chọn và viết thành quyển “*Ấm Thiện chính yếu*”, trong đó có 22 bài cháo thuốc, phần lớn là bài dưỡng sinh từ bổ cường tráng, diên niên ích thọ, như dùng cháo khất mã “*bổ Tỳ vị, ích khí lực*”, tức là dùng thịt dê nấu với gạo cao lương thành cháo; có cháo câu kỷ thận dê “*Trị dương khí suy bại, ngũ lao thất thương*”, có cháo sơn dược “*Trị hư lao, cốt chùng cửu lạnh*”.

Nhà y dược học kiệt xuất đời Minh Lý thời Trần, trong thời gian dài đi thăm hỏi trong dân gian, kết hợp với kinh nghiệm dùng thuốc của tiên nhân, trong trước tác của ông “*Bản thảo cương mục*” đã chọn đưa vào 62 bài cháo thuốc và giới thiệu vào riêng một chương ở quyển 25, đồng thời dẫn chứng kinh nghiệm ăn cháo của rất nhiều danh y, nhà thơ, hòa thượng, để chứng minh tính chất quan trọng của cháo thuốc đối với trị bệnh dưỡng sinh.

Bất ngờ hơn cả là một bộ sách thuốc lớn nhất từ đời Đường đến nay, đó là bộ sách “*Phổ Tế phương*” đời Minh. Trong đó từ quyển 257 đến quyển 259, là thực trị môn (về ăn uống trị bệnh), rất phong phú về áp dụng cháo thuốc. Trong đó có đến 180 bài cháo thuốc, đây là bộ sách ghi chép cháo thuốc nhiều nhất từ trước cho đến đầu đời Minh, trong đó đánh giá rất cao cháo thuốc: “*Gạo tuy là một vật, làm thành nhiều loại cháo, màu sắc hương vị hiểm thấy, ăn không chán... ăn cháo trị bệnh là nguồn của sức khỏe, bữa ăn cháo có thể thay phân nửa thuốc*”.

Ngoài ra, những ghi chép có liên quan đến cháo thuốc còn thấy tản mạn trong các sách khác đời Minh, như trong “*Đa năng bí sự*” của Lưu Bá Ôn triều Minh có ghi 30 bài

cháo thuốc, trong “*Tuân sinh bát Tiêm*” của nhà viết kịch Cao Liêm có thu thập 38 bài, trong “*Nhị như tự quân phương phở*” của Vương Tượng Phổ tiến sỹ vạn lịch đời Minh cũng có thu thập 18 bài thuốc cháo. Điều đó chứng minh, đời Minh ứng dụng cháo thuốc phòng trị bệnh đã tương đối phổ biến.

Cho đến đời nhà Thanh, cháo thuốc tiếp tục được phát triển, sách y học nghiên cứu cháo thuốc cũng ngày càng nhiều. Như Vương Mạnh Anh viết quyển “*Tùy tức cư ẩm thực phở*”, chuyên giới thiệu dùng thực liệu (*chữa bệnh bằng ăn uống*) để phòng bệnh và trị bệnh, trong đó cũng có ghi không ít bài cháo thuốc. Còn có “*Lão lão vãng ngôn*” của Tào Từ Sơn (*người đời sau gọi là “Dưỡng sinh tùy bút”*), quyển 5 là chúc phở, chọn 100 bài cháo thuốc, căn cứ vào “*độ nông sâu của công lực điều dưỡng trị bệnh*”, chia ra “*Tam phẩm*” (*ba loại sản phẩm*), tức là mùi vị nhẹ thanh, hương vị ngon, hợp khẩu vị là *Thượng phẩm*, hơi kém một chút là *Trung phẩm*, vị nặng là *Hạ phẩm*. Và đưa ra quan điểm của mình đối với tính chất của các loại gạo, lựa chọn nước, lửa khi nấu, nên kiêng khi ăn uống, rất có giá trị tham khảo.

Giữa những năm Quang Tự Hoàng Vân Cốc viết quyển sách “*Chúc phở*”, thu thập 247 bài cháo, là một tập tài liệu ghi chép về cháo nhiều nhất. Trong đó chia cháo ra thành loại gạo, loại rau, loại trái cây, loại cây thuốc, loại hoa có thuốc (*huệ dược*) và loại động vật, đã giới thiệu đơn giản về công dụng chủ trị của từng bài cháo, nhưng đều là bài cháo đơn vị (*một vị thuốc*).

Trong “*Ẩm thực biện lục*” của Chương Mục, căn cứ vào luận thuyết trong “*Tố vấn-Ngọc cơ châu Tàng luận*” có “*Oa*

tương nhập vị, tiết chú chỉ, tắc hư giả hoạt”, cho rằng có thể lấy cháo thay sâm kỳ và nhân mạch: “Dùng thuốc ôn lương bổ tả, tinh chất mỗi loại một khác uống vào, được vị khí truyền đi khắp nơi, người bệnh thì vị khí không thể chuyển đi nhanh, cho nên khi vị của thuốc lập tức có hiệu lực..., chỉ lấy cốc khí trợ giúp vị khí, lấy nhiệt khí thúc đẩy nó phối hợp nhịp nhàng... thế mới thấy người xưa am hiểu dùng cháo trị bệnh, ngàn năm không ai hơn được”. Bàn về ưu điểm của cháo thuốc và tính chất quan trọng của việc ăn cháo dưỡng sinh trị bệnh, quyển sách này cũng đã thu thập 55 bài cháo thuốc.

Trong “*Thực giám bản thảo*”, Phí Bá Hùng lại phân loại theo phong, hàn, thử, thấp, bạo, hỏa, khí, huyết, âm, dương, đàm, tất cả ghi lại 29 bài cháo.

Ngoài ra, trong dưỡng sinh thực giám của Hà Khắc Luyện thu thập 32 bài cháo thuốc, “*Thọ thế thanh biện*” của Ưu Thừa thu thập 46 bài cháo thuốc, còn như “*Thành phương thiết dụng*” của Ngô Nghi Lạc, “*Bản kinh phong nguyên*” của Trương Lộ, “*Y phương Tập giải*” của Uông Ngang, cũng đều có ghi chép ứng dụng cháo thuốc trị bệnh, chứng tỏ cháo thuốc được người đời nhà Thanh rất coi trọng.

Đến thời cận đại, do ảnh hưởng của nhiều nguyên nhân, cháo thuốc chưa thể ứng dụng rộng rãi vào lâm sàng, nhưng một số lão Trung y vẫn dùng cháo thuốc và dùng rất có hiệu quả.

Ví dụ, danh y cận đại nổi tiếng Trương Tích Thuần, tích góp kinh nghiệm của 10 năm, ứng dụng “*Cháo sơn dược*” có thể nói rất như ý muốn, linh hoạt đa biến. Ông lấy “*Cháo sơn dược*” làm bài thuốc cơ bản, căn cứ bệnh tình, sáng tạo ra “*Châu ngọc nhị bảo chúc*”, “*Tam bảo chúc*”, “*Thự dự bán hạ chúc*”, “*Thự dự kê tử hoàng chúc*”.

Nhà y học hiện đại, Trung y nổi tiếng Phụ Chu Thị, đã ứng dụng “*Nguyên hoa căn bì chúc*” trong dân gian để trị bệnh chó dại cắn, ngộ độc rất có hiệu nghiệm. Bài thuốc dùng nguyên hoa căn bì (*rễ vỏ cây rau thơm*) không câu nệ bao nhiêu, cùng với một bát gạo nếp, một nồi đồng nhỏ, ba vị cho vào nấu cháo, ăn lúc đói. Ông nói: “*Bài thuốc này là bài thuốc kinh nghiệm, tôi dùng thấy có hiệu quả*”.

Lão Trung y Nhạc Mỹ Trung, căn cứ ghi chép về cháo hoàng kỳ trị liệu phù nề trong “*Lạnh lưu y thoại*” của Lục Định Phố đời nhà Thanh, kết hợp với kinh nghiệm lâm sàng phong phú của mình, tự làm ra cháo hoàng kỳ, ứng dụng vào viêm thận mạn tính, thu được hiệu quả lý tưởng Ông Nhạc còn nói: “*Cháo hạt sen, hạt súng trị liệu di tinh và tháo dạ; cháo đậu cô ve, táo đỏ chuyên bổ Tỳ vị*”.

Lão Trung y Thẩm Trọng Khuê của viện nghiên cứu Trung y từ lâu đã thích dùng “*Cháo thân tiên*” trị liệu cảm mạo, phong hàn, nóng sốt, đau đầu và nói: “*Dùng nhiều hiệu quả nhiều, cho ra mồ hôi không có thuốc nào sánh bằng*”. Cháo thuốc tuy bình thường, nhưng qua tay danh y biết cách chọn cháo, vận dụng linh hoạt thì sẽ có được kết quả không ngờ tới.

Nhìn lại từ cổ chí kim, trong lịch sử y dược Trung Hoa, có thể nói cháo thuốc có nguồn gốc từ xa xưa và được lưu truyền lâu đời. Theo đà phương pháp ăn uống trị liệu ngày càng được nhiều người coi trọng và sự phát triển không ngừng của dưỡng sinh học, miễn dịch học và y học tuổi già. Liệu pháp cháo thuốc cổ xưa và độc đáo trong kho báu y học Trung Hoa, chắc chắn sẽ được thúc tiến và không ngừng phát triển, tỏa sáng mãi mãi, phục vụ sức khỏe của loài người.

Tiết 2. ỨNG DỤNG CỦA CHÁO THUỐC

Ứng dụng của cháo thuốc tương đối rộng, ứng dụng cụ thể chủ yếu có dự phòng bệnh, làm chậm suy lão, bổ trợ trị liệu đối với một số bệnh.

I. DÙNG VÀO DỰ PHÒNG BỆNH

Từ xa xưa, cổ nhân đã dùng cháo phòng bệnh, có rất nhiều cách dùng, hiệu quả tương đối tốt. Ví dụ, trong “*Thiên kim dược phương*” có ghi: dùng cám gạo nấu cháo, phòng phù nề tái phát; cháo cà rốt trong “*Bản thảo cương mục*”, được dùng để phòng cao huyết áp; cháo nhân ý dĩ trong “*Quảng tế phương*” có thể phòng trị Tỳ hư tháo dạ; người đời nay cũng dùng để phòng bệnh ung thư.

Ngoài ra, ngày nay trong dân gian vẫn dùng cháo lá sen, cháo đậu xanh để phòng trúng nắng, vào mùa đông dùng cháo sinh khương, cháo thịt dê để tăng cường dương khí, nâng cao năng lực kháng hàn (*chống lạnh*), phòng viêm phế quản mạn tính phát tác, v.v... Ứng dụng cháo thuốc phòng bệnh, vừa bao hàm hiệu quả của thuốc phòng, đồng thời còn có tác dụng phụ trợ chính khí, tăng cường năng lực kháng bệnh của con người, có ý nghĩa song trùng vừa “*khử tà*” và “*phù chính*”.

Ứng dụng cháo thuốc phòng bệnh, còn có một ưu điểm mà sử dụng thuốc Trung Tây y đơn thuần không có được. Nói chung, dùng thuốc phòng bệnh cần phải dùng trong thời gian dài, nếu nấu cùng với gạo, vừa không phải chịu cái khổ

hàng ngày ngoài ăn uống ra còn phải uống thuốc; với cháo thuốc, chúng ta có thể ăn lâu dài, không bị hạn chế bởi liệu trình, và không có tác dụng phụ.

II. DÙNG ĐỂ KHÁNG LÃO, KÉO DÀI TUỔI THỌ

Tục ngữ nói: *“Người già ăn cháo, đa thọ đa phúc”*, thoát nghe thì tưởng như rất bình thường nhưng thực tế thì có một căn cứ khoa học nhất định.

Con người đến tuổi già, châu khí ngày càng hao tổn, tất cả cơ năng sinh lý đều có biểu hiện suy giảm rõ rệt. Do mô của các bộ phận ở người già đã có xu hướng lão hóa, năng lực bài tiết các bộ phận đường ruột dạ dày giảm sút, các loại men tiêu hóa trong dịch tiêu hóa, như men Amylase, dịch nước bọt, men steapsin, men Trypsase đều giảm dần, lực căng của dạ dày giảm, nhu động chậm chạp, lại thêm bệnh xoang miệng ở người già, răng long rụng, dẫn đến nhai khó khăn; cho nên, năng lực tiêu hóa, hấp thụ giảm nhiều. Như vậy, làm cho chất dinh dưỡng mà cơ thể con người cần, không được hấp thụ, tận dụng đầy đủ.

Do đó, tuyệt đại đa số người già một khi bị bệnh, ở họ đều xuất hiện đủ loại *“hư chứng”*. Trong tình hình đó, nếu lạm dụng thuốc bổ Trung Tây y, thường sẽ tăng thêm gánh nặng cho ruột và dạ dày, thậm chí đi ngược lại ý muốn, phản tác dụng. Nếu có thể chọn một số cháo thuốc hợp lý, ăn thường xuyên, thực sự sẽ đem lại hiệu quả kháng lão, ích thọ diên niên.

Đúng như nhà y học đời Thanh Trần Tu Viên đã nói trong *“Thần nông bản thảo kinh độc”* rằng: *“Các loại thuốc thượng phẩm, uống lâu ngày, nhiều thì suốt đời, ít thì mấy*

năm, giúp dưỡng nhân và được trường thọ". Ý là nói, thường xuyên chọn loại Trung dược thượng phẩm như hoàng kỳ, nhân sâm, sơn dược có công năng bổ ích cùng nấu ăn với gạo, có thể làm cho con người ta khỏe mạnh trường thọ.

Trong *"Thọ thân dưỡng lão Tân thư"*, nhà y học lão niên đời Nguyên đã từng nói: *"Tính của người già, đều ghét thuốc mà thích ăn, lấy ăn trị bệnh hơn là dùng thuốc. Khi người già bị bệnh, trước hết nên lấy ăn để trị bệnh, ăn trị bệnh không khỏi, sau đó lại dùng thuốc"*. Chứng tỏ phương pháp trị bệnh bằng cháo thuốc này, đối với người già mà nói, bất cứ là phòng trị bệnh hay dưỡng sinh kéo dài tuổi thọ, đều rất thích hợp.

III. DÙNG ĐỂ BỔ TRỢ TRỊ LIỆU

Dùng cháo thuốc trị bệnh, vừa không giúp chỉ dùng thuốc khử tà trị bệnh, vừa không như chỉ thuần ăn cháo gạo phù chính điều tiết, cùng sử dụng thuốc và gạo, nấu thành cháo, cùng sử dụng phối hợp với nhau, sẽ nhân đôi tác dụng.

Các nhà y học cổ đại đã sớm nhận biết rằng, gạo và thuốc nấu chung thành cháo thì: *"Người khỏe mạnh có thể diệu bớt lực, người bình thường có thể bồi dưỡng thêm công lực"*. Như cháo Thương lục trong *"Trừu hậu phương"*, tức lấy Thương lục của Tả thủy tà trên đỉnh núi cao làm cháo, dùng trị phù nề toàn thân rất có hiệu nghiệm. Nhưng do lực công của nước Thương lục rất mạnh, rất nhiều lương y thậm chí cả cuộc đời làm nghề y cũng không dám xem nhẹ khi dùng nó, chỉ chế biến thành cháo mới làm giảm công lực của nó, dưỡng được vị khí, đạt được ý trong công kiêm bổ. Lại như cháo tùng dung dương nhục, trong bài thuốc tùng dung là Trung dược bổ thận tráng dương, dương nhục (*thịt dê*) là

thức ăn ôn bổ tỳ vị, nấu cùng với gạo lứt thành cháo, không những có tác dụng tăng cường ôn bổ thận dương, còn có hiệu quả ôn tỳ noãn vị.

Đúng như người nhà Thanh Hoàng Cung Tú nói: *“Gạo tuy là vật ăn thường ngày, ăn nó không những có ích, mà khi tham gia vào thuốc, thì lực của nó rất lớn, không thể thấy nó bình thường mà xem nhẹ”*.

Cháo thuốc, không những đơn độc dùng để trị liệu, mà có thể dùng đồng thời với thuốc nhằm hỗ trợ cho trị liệu, để làm cho bệnh chóng lành. Nếu viêm gan có tính hoàng đản cấp tính, có thể kết hợp ăn cháo nhân trần, vừa có nhân trần để tẩy vàng, vừa có cháo gạo trợ tỳ để giảm bớt khổ hàn thương vị của nhân trần, thì có thể uống lâu dài. Lại như, khi lây nhiễm đường tiểu cấp tính, có thể phối hợp ăn cháo xa tiền tử; bị ly viêm đường ruột cấp tính, có thể ăn nhiều cháo rau sam, cháo tỏi, thường có hiệu quả tốt, làm cho người bệnh sớm khỏe mạnh.

Con người sau khi mắc bệnh, hoặc mắc bệnh mạn tính, do công năng miễn dịch của bản thân giảm, năng lực kháng thuốc yếu, thường không thể nhanh chóng khôi phục sức khỏe hoàn toàn. Nhất là sau khi mắc bệnh thì cơ năng giảm, dạ dày, ruột yếu, sức tiêu hóa giảm. Trước tình trạng đó, rất nhiều Trung y cho rằng lúc này dùng cháo gạo điều chỉnh là thích hợp nhất. Vì cháo gạo không những dinh dưỡng phong phú, mà còn rất dễ tiêu hóa hấp thụ, lại có thể bổ sung năng lượng, nếu chọn một số Trung dược thích hợp cho vào nấu, thì càng lý tưởng.

Trong *“Tùy tức cư ẩm thực phổ”*, Vương Mạnh Anh người đời nhà Thanh nói: *“Người bệnh sau khi sinh, ăn*

cháo dưỡng sức rất thích hợp”, đó là thuộc về kinh nghiệm. Ví dụ sau khi bị sốt cao, thường xuất hiện thương tân (*tổn thất nước bọt*), âm dịch bất túc, Trung y thường dùng Trung dược dưỡng âm thanh nhiệt để trị bệnh. Vậy, lúc đó nếu chọn cháo sinh lô căn (*rễ lau tươi*) và cháo mạch môn đông sẽ đem lại tác dụng sinh tân (*ra nước bọt*) chỉ khát, thanh nhiệt, ích tỳ. Lại như người bệnh tháo dạ mạn tính, thường ăn cháo sơn dược, cháo đậu cô ve, cháo nhân y dĩ, cũng có hiệu quả điều trị tốt. Hoặc như phụ nữ sau khi sinh, thể chất hư nhược, còn có một quá trình sinh lý của giai đoạn thông sữa, bài tiết ác lộ (*dịch xấu*), lúc này ăn một ít cháo đập đất (*đoạn cuối móng chân lợn*) lợn hoặc cháo rau diếp có thể giúp xuống sữa; hoặc ăn cháo nước ích mẫu thảo, có thể thúc tiến khô phục tử cung.

Tóm lại, chỉ cần phân biệt bệnh tình khác nhau, chọn dùng hợp lý, kiên trì ăn uống, thì sẽ có hiệu quả lý tưởng.

Tiết 3: NẤU VÀ ĂN CHÁO THUỐC

I. NẤU CHÁO THUỐC

Nấu cháo thuốc có đúng cách hay không, không những ảnh hưởng đến khẩu vị, mà còn trực tiếp ảnh hưởng đến hiệu quả dưỡng sinh trị bệnh của nó.

Cổ nhân sau khi nghiên cứu một gạo, hai nước, ba lửa. Nhà y dược học đời Minh Lý Thời Trân cho rằng, gạo lứt, gạo bóng, hạt dẻ, cao lương tốt cho dạ dày đường ruột, chỉ phiền khát, lợi tiểu tiện; gạo nếp, cao lương dẻo, trị tả lỵ do tỳ vị hư hàn. Bạch Cư Dị có câu thơ: “*Cháo ngon thường thức gạo mới*”. Gạo nấu cháo, tốt nhất là nấu gạo mới.

Cổ nhân rành ăn cháo, cũng rất nghiêm khắc với yêu cầu chất lượng nước. Như cho rằng nước mưa đầu xuân có khí xuân dương sinh phát; nước tuyết tháng chạp cam hàn giải độc; nước giếng xanh trong, lấy nước đầu sáng sớm là tốt nhất, nước suối tùy địa phương có khác nhau, không thể nói gộp chung được. Mấy loại nước nói trên đều có thể dùng nấu cháo. Còn nước mưa dầm, nước mưa thu hạ, nước hồ dầm, thì không nên dùng nấu cháo.

Lửa dùng nấu cháo, cũng cần phải chú ý nắm vững, có phân biệt lửa mạnh, lửa nhỏ, dùng lửa không đúng thì hương vị không ngon, quá lửa thì mất hương vị.

II. ĂN CHÁO THUỐC

Liệu pháp ăn cháo, cần chú ý phân biệt bệnh mắc phải là bệnh thực hay là bệnh hư. Nếu người bệnh khí hư, đã dùng cháo thuốc bổ âm, mà vẫn cảm thấy tức ngực, không muốn ăn uống; người bệnh âm hư, đã dùng cháo thuốc bổ dương, có thể xuất hiện miệng lưỡi khô, đau răng sưng lợi, không những không có tác dụng trị liệu, ngược lại còn gây ra tác dụng phụ.

Đối với người điều dưỡng nói chung, sau một thời gian ăn cháo thuốc, thiên chất âm dương của thể chất cũng có thể thay đổi, do đó chọn cháo thuốc cũng cần phải kịp thời điều chỉnh, không thể không có thay đổi.

Ngoài ra, công dụng của cháo thuốc liệu dưỡng cũng không phải là một sớm một chiều, không thể nóng vội. Nhất là sau khi uống nó có hiệu quả, cũng không nên muốn có hiệu quả nhanh mà ăn thêm nhiều, gây tổn hại cho ruột dạ dày, muốn nhanh mà không đạt. Cháo thuốc tuy có công lực dưỡng sinh trị bệnh, nhưng không phải là vạn năng, nếu có bệnh cần uống thuốc thì nên uống thuốc, đừng để bệnh tình nặng thêm.

Chọn bài cháo thuốc phải linh hoạt, phải tùy lúc tùy nơi. Cháo thuốc là một phương pháp ăn trị bệnh bằng Trung y, nói chung mọi người đều có thể tiếp nhận, nhưng phải chú ý linh hoạt tùy người, tùy lúc, tùy nơi mà có cách khác nhau. Nói chung, Trung y có thuyết “dùng ôn viễn ôn, dùng nhiệt viễn nhiệt, dùng lương viễn lương, dùng hàn viễn hàn”, có nghĩa là nói dùng thuốc có tính ôn phải tránh thời tiết ẩm áp, dùng thuốc có tính nhiệt phải tránh thời tiết có tính nóng bức, dùng thuốc có tính mát phải tránh

thời tiết mát mẻ, dùng thuốc có tính hàn phải tránh thời tiết giá rét. Cái gọi là “*Đông không dùng bạch hồ, hạ không dùng quế chi*”, cũng có ý tứ đó.

Dương nhiên, không có tình huống đặc biệt, nếu mùa đông bị bệnh sốt cao cần dùng bạch hồ thang trị liệu, hoặc mùa hè bị bệnh biểu hàn phải dùng quế chi thang trị liệu, thì cũng không cần phải cố kiêng kỵ.

Dùng cháo thuốc phải tùy lúc cho thích hợp. Mùa đông phải ăn cháo thuốc có tính ôn bổ, như tòng dung dương nhục chúc (*cháo thịt dê tòng dung*), cháo thịt chó, cháo sinh khương. Mùa hè có thể dùng cháo thuốc có tính mát, như cháo lá sen, cháo mầm cúc, cháo hoạt thạch. Dân gian Trung Quốc có thói quen mùa xuân dùng cháo tễ thái, mùa hạ ăn cháo đậu xanh, mùa đông ăn cháo lạp bát (*cháo lễ phật ngày 8 tháng chạp*), đó là cháo tứ thời ăn để dưỡng.

Địa phương khác nhau, ăn cháo thuốc cũng phải chế biến tùy nơi, thể chất con người ở địa phương khác nhau cũng có khác nhau, ăn cháo thuốc cũng cần phải cân nhắc. Nếu ở miền Bắc nhiệt độ thấp, thì nên ăn cháo thuốc có tính ôn bổ, nên chọn cháo thanh bố hoặc cháo hóa thấp là tốt nhất.

Ngoài ra, thói quen ăn uống ở miền Nam và miền Bắc có khác nhau, khi nấu cháo thuốc cũng nên theo khẩu vị của từng nơi, hoặc căn cứ khẩu vị khác nhau của từng người, mà thêm bớt gia vị cho vừa.

Phần II:

LIỆU PHÁP ĂN CHÁO BỔ TRỢ THƯỜNG GẶP Ở GIA ĐÌNH

1. GIẢM BÉO

CHÁO BỘT PHỤC LINH

Nguyên liệu: Bột bạch phục linh 15g, gạo lứt 100g, hồ tiêu, muối ăn, mì chính, mỗi loại một lượng vừa đủ.

Cách làm: Gạo lứt và bột phục linh cho vào nồi nước nấu cháo bình thường, cháo chín nêm gia vị muối, hồ tiêu, mì chính vào là được.

Công hiệu: Kiện tỳ lợi thấp.

Cách dùng: Mỗi ngày một lần, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng béo mập thiên về đàm thấp.

CHÁO YẾN MẠCH

Nguyên liệu: Yến mạch 50g.

Cách làm: Cho yến mạch vào nồi, cho nước, khi nước sôi, khuấy cho đến chín, hoặc lấy sữa bò 250ml, nấu với yến mạch cũng được.

Công hiệu: Có tác dụng giảm mỡ, giảm béo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn buổi sáng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng béo mập, mỡ trong máu cao, người bệnh tim mạch, người khỏe mạnh ăn hàng ngày giúp bảo vệ sức khỏe.

CHÁO BÍ ĐAO

Nguyên liệu: Bí đao tươi 80–100g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Bí đao gọt vỏ rửa sạch, thái miếng nhỏ, cho vào nồi cùng gạo lứt, cho nước nấu thành cháo là được.

Công hiệu: Lợi tiểu giảm béo, thanh nhiệt chỉ khát.

Cách dùng: Hằng ngày sáng tối ăn 2 lần, ăn thường xuyên có hiệu quả.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng béo mập.

CHÁO LÁ SEN

Nguyên liệu: Lá sen tươi 1 lá (nặng khoảng 200g), gạo lứt 100g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Vỏ sạch gạo, cho nước nấu cháo. Khi cháo gần chín, lấy lá sen rửa sạch úp trùm lên cháo, ninh khoảng 15 phút. Lấy lá sen ra, cháo có màu xanh nhạt, lại nấu sôi một lúc là được.

Công hiệu: Thanh thử (nóng), sinh tân (ra nước bọt) chỉ khát, tiêu mỡ, giảm béo.

Cách dùng: Khi ăn cho thêm ít đường trắng, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng béo mập.

CHÁO Ô LONG THẬP CẨM

Nguyên liệu: Nhân ý dĩ tươi, lá sen khô, mỗi loại 30g, ruột hạt bí đao 100g, đậu đỏ 20g, lượng vừa trà Ô Long.

Cách làm: Trà Ô Long và lá sen khô cho vào túi vải gói lại buộc chặt miệng, các vị thuốc khác rửa sạch, trộn đều, cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu đến khi đậu chín gạo nhừ, cho túi vải chè và lá sen vào cháo, nấu thêm 8 phút, lấy túi vải ra là ăn được.

Cách dùng: Ăn hàng ngày vào buổi sáng và tối.

Công hiệu: Kiện tỳ giảm béo.

2. ĐẸP NHAN SẮC, NHUẬN DA

CHÁO CẨM MẠCH SỮA BÒ

Nguyên liệu: Cẩm mạch 100g, sữa bò 300g, bơ 5g, đường trắng 100g, lượng vừa muối.

Cách làm: Ngâm cẩm mạch 3 phút, cho nước nấu cháo, khi chín cho sữa bò nấu 10 phút, cho bơ, đường trắng và ít muối vào, sôi lại là được.

Cách dùng: Ăn vào sáng và tối.

Công hiệu: Ích khí kiện tỳ, đẹp nhan sắc, khỏe người. Cẩm mạch là một loại thức ăn có nhiều cellulose, có tác dụng phòng trị táo bón, sữa bò giàu dinh dưỡng, dễ tiêu hóa hấp thụ. Cháo này thích nghi với người sức

khỏe yếu, kém ăn, là thức ăn lý tưởng khôi phục sức khỏe sau bệnh.

CHÁO A GIAO BẠCH BÌ

Nguyên liệu: A giao, Tang bạch bì (lớp vỏ trắng cây dâu) mỗi loại 13g, gạo nếp 90g, đường đỏ 7g.

Cách làm: Tang bạch bì rửa sạch, cho vào nồi đất sắc nước, lấy nước 2 lần. Gạo nếp vò sạch, cho vào nồi nhôm, đổ nước vào nấu, 10 phút sau cho nước thuốc, a giao, đường đỏ vào là xong.

Cách dùng: Ăn lúc bụng đói cháo đang nóng.

Công hiệu: Thanh phế nhuận táo, từ âm bổ huyết, nhuận da.

Nên kiêng: Người tỳ vị hư nhược, tiêu hóa không tốt, người có chứng thực nhiệt, chứng hàn, chứng xuất huyết và có ứ trệ bên trong, không nên ăn.

CHÁO LONG NHÃN CÂU KỶ

Nguyên liệu: Long nhãn nhục 15g, câu kỷ 10g, táo đỏ 5 quả, gạo nếp 100g.

Cách làm: Lần lượt rửa sạch long nhãn nhục, câu kỷ, đại táo, gạo nếp. Lấy nồi đất bắc lên bếp, canh lửa vừa, cho nước vào, cho gạo nếp sau khi đun sôi 10 phút, cho long nhãn nhục, câu kỷ, táo, đun thành cháo là được.

Cách dùng: Ăn lúc sáng sớm bụng đói, và ăn trước lúc đi ngủ.

Công hiệu: Dưỡng tâm an thần, kiện tỳ bổ huyết, dưỡng nhan sắc. Thích hợp với tuổi già sức yếu, bệnh lậu hao thương.

CHÁO ĐẬU VÁN

Nguyên liệu: Đậu ván 20g, gạo nếp 50g, đường đỏ 8g.

Cách làm: Rửa sạch đậu ván, dùng nước nóng ngâm cho nở; vò sạch gạo nếp, cho vào nồi đất cùng với nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ hầm chín, cho đường đỏ vào khuấy đều rồi ăn.

Cách dùng: Ngày 2 lần, ăn thường xuyên có lợi không có hại.

Công hiệu: Kiện tỳ hóa thấp, nhuận da, đẹp nhan sắc. Mùa hè ăn cháo này còn có tác dụng giải độc.

CHÁO NHÂN SÂM HOÀNG KỶ

Nguyên liệu: Nhân sâm 4g, hoàng kỳ 18g, gạo nếp 70g, đường trắng 4g, bạch truật 8g.

Cách làm: Rửa sạch nhân sâm, hoàng kỳ, bạch truật, thái thành miếng mỏng, cho vào nồi nước, nấu thành nước đặc, sau khi lấy được nước thuốc, lại cho thêm nước rồi nấu sôi lấy nước. Sáng tối chia nước thuốc ra nấu cháo gạo nếp, cho đường trắng ăn lúc đang nóng.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Bổ chính khí, kháng suy lão, đẹp nhan sắc.

Nhân sâm đại bổ nguyên khí, bổ ích tỳ phế, sinh tân chỉ khát, an thần tãng chí.

Hoàng kỳ tãng dương ích khí, thác khí sinh cơ, có tác dụng đẹp trắng da, người da vàng có thể thường xuyên ăn cháo hoàng kỳ.

Nên kiêng: Khi ăn cháo này nên tránh ăn cùng cải củ và lá chè, trẻ em không nên ăn.

CHÁO CÁ TIẾT LỢN

Nguyên liệu: Tiết lợn chín 1000g, thịt cá trắm 180g (cá trắm trắng), gừng dao trụ 15g, gạo nếp 120g, xì dầu, gừng thái nhỏ, hành hoa, lượng vừa bột hồ tiêu.

Cách làm: Trước hết, rửa sạch tiết lợn, thái miếng nhỏ; thịt cá trắm thái miếng, trộn đều với xì dầu và gừng; sau đó vò sạch gạo nếp, dùng ít muối, xì dầu trộn đều. Rửa sạch gừng, dao trụ, cho vào nước sạch ngâm mềm, xé nhỏ. Sau khi cho gạo vào nồi nước sôi nấu chín, chuyển sang lửa nhỏ hầm nục thành cháo. Sau đó cho tiết lợn, gừng, gừng, dao trụ đun sôi, cho thịt cá trắm vào đun sôi, khi ăn nêm hành hoa, bột hồ tiêu.

Công hiệu: Dưỡng huyết kiện vị, nhuận táo dưỡng nhan sắc.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người huyết hư, sắc mặt không nhuận.

CHÁO GIÁ ĐẬU CẬT LỢN

Nguyên liệu: Cật lợn 2 cái, gan lợn 60g, giang dao trụ 60g, giá đậu 250g, gạo nếp 120g.

Cách làm: Rửa sạch cật lợn, bỏ màng trắng, thái mỏng; rửa sạch gan lợn, thái miếng, cho xì dầu, muối vào cật và gan lợn rồi trộn đều; rửa sạch giá đậu, thái đoạn ngắn; vò sạch gạo lứt, ngâm giang dao trụ cho mềm, xé nhỏ. Cho gạo và giang dao trụ vào nồi nước sôi, nấu lửa to, sau khi sôi, chuyển sang lửa nhỏ hầm cho cháo chín, sau đó cho gan và cật lợn vào để thêm mấy phút cho chín. Cuối cùng cho giá vào nấu sôi là được.

Công hiệu: Bổ gan ích thận, dưỡng huyết.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người huyết hư, sắc mặt không bóng đẹp.

CHÁO XƯƠNG SỐNG DÊ

Nguyên liệu: Xương sống dê một đoạn, kê 100g, lượng vừa muối.

Cách làm: Trước hết đập nát xương sống dê, sau khi nấu sôi vớt xương dê ra, lấy nước, vò sạch kê, cho vào nước xương dê nấu cháo, sau khi nấu chín cho vào một ít muối là được.

Công hiệu: Ích âm bổ tủy, nhuận da.

Cách dùng: Ăn vào buổi sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với người tinh túy bất túc, da dẻ không láng mịn.

CHÁO HOÀNG TINH THỊT NẠC

Nguyên liệu: Hoàng tinh 50g, thịt lợn nạc, gạo lứt, mỗi loại 100g, lượng vừa hành, gừng, mì chính.

Cách làm: Hành thái đoạn ngắn, gừng thái mỏng; rửa sạch hoàng tinh, cho vào nồi đất đun lửa nhỏ 20 phút lấy nước, cho nước khác vào nấu lần nữa lấy nước, trộn hai lần nước thuốc làm một. Thịt lợn nạc rửa sạch thái nhỏ; vò sạch gạo, tất cả cho vào nồi đất, cho nước thuốc vào, cho hành gừng, dùng lửa to nấu sôi rồi chuyển sang lửa nhỏ nấu cho đến khi thịt nhừ cháo chín, cho thêm mì chính vào là xong.

Công hiệu: Ích khí dưỡng huyết, dưỡng nhan sắc.

Cách dùng: Làm thức ăn hàng ngày, ăn thịt, ăn cháo.

CHÁO THỰC ĐỊA SƠN ĐƯỢC

Nguyên liệu: Thực địa 15–20g, sơn được, tiểu hồi hương, phục linh, mỗi loại 30g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Trước hết nấu thực địa, sơn được, hồi hương, phục linh lấy nước, cho gạo lứt vào nồi nước thuốc này nấu cháo, cho đường đỏ vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Dưỡng tâm ích thận, an thần định chí.

Cách dùng: Mỗi ngày 1-2 lần, hâm nóng ăn.

Ứng dụng: Chủ trị liệt dương, thích hợp với người thốn thức lo sợ bất an, mất ngủ, dương sự không cương, mạch, lưỡi bình thường.

CHÁO BÁCH HỢP

Nguyên liệu: Bách hợp 30g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Rửa sạch bách hợp ngâm mềm, vò sạch gạo lứt. Bách hợp và gạo cho vào nước nấu cháo, khi thành cháo cho đường phèn vào, nấu thêm một lúc là được.

Công hiệu: Ích khí nhuận phổi, giảm nhăn da.

Cách dùng: Ăn vào buổi sáng và tối.

CHÁO CHÂN LỢN

Nguyên liệu: Chân lợn 1000g, gạo 60g, muối, hành, gừng, rượu, mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm: Rửa sạch chân lợn, cho vào nồi đất, cho nước. Đổ rượu vào nấu nhừ, cho gạo, nêm muối, hành gừng thái nhỏ, nấu lửa nhỏ cho đến khi cháo chín đặc là ăn được.

Công hiệu: Nhuận da, hòa huyết mạch, thanh nhiệt độc.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người da dẻ khô.

CHÁO TIỀN

Nguyên liệu: Hà thủ ô 30–60g, gạo lứt 60g, táo đỏ 3–5 quả, đường đỏ (hoặc lượng vừa đường phèn).

Cách làm: Trước hết cho hà thủ ô vào nồi đất nấu lấy nước, sau khi bỏ bã cho gạo lứt vào, cho táo đỏ, nấu lửa nhỏ thành cháo, cho lượng vừa đường phèn hoặc đường đỏ vào, nấu tiếp cho sôi, ăn lúc nóng.

Công hiệu: Bổ thận ích gan, bổ huyết khứ phong, dưỡng nhan sắc, đen tóc.

Ứng dụng: Thích hợp với người huyết hư, da khô không đẹp.

CHÁO TÙNG DUNG THỊT DÊ

Nguyên liệu: Nhục tùng dung 15g, thịt dê 100g, gạo 100g, hành trắng 2 cây, sinh khương 3 miếng, lượng vừa muối.

Cách làm: Thịt dê, nhục tùng dung rửa sạch thái miếng, trước hết lấy nồi đất cho nước vào nấu nhục tùng dung, bỏ bã thuốc, cho thịt dê và gạo vào cùng nấu, sau khi chín nêm muối, hành, gừng là được.

Công hiệu: Dưỡng tâm, kiện tỳ, ích tủy, đẹp nhan sắc.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, chia sáng tối ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với người tâm tỳ lưỡng hư, sắc mặt vàng khô.

CHÁO TÁO HẠT DÈ

Nguyên liệu: Bột hạt dè 200g, táo đỏ 12 quả, nhân nhục 10g, mật ong 20g.

Cách làm: Táo bỏ vỏ cho vào nồi nước nấu 30 phút cùng với nhân nhục, cho bột hạt dè nấu thêm 10 phút, cho mật ong vào là ăn được.

Công hiệu: Đẹp dung nhan, nhuận da, đen tóc.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, liên tục 10–15 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với người huyết hư, da khô thô.

CHÁO THẬN LỢN GẠO LỨT

Nguyên liệu: Thận lợn 2 cái, gạo lứt 150g, sơn dược 100g, nhân ý dĩ 50g, một ít muối.

Cách làm: Trước hết mổ thận ra, bỏ màng gân tuyến tanh, cho vào nước lạnh ngâm, cứ 15 phút thay nước một lần, liên tục 3–4 lần, sau đó nhúng qua nước sôi, khử nước máu và mùi tanh, cắt thành miếng nhỏ chờ dùng. Sơn dược bỏ vỏ, rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ. Gạo lứt và nhân ý dĩ vỏ rửa sạch sẽ. Tất cả 4 loại nguyên liệu đều cho vào nồi, cho lượng vừa nước, đun lửa to cho sôi, rồi chuyển sang lửa nhỏ nấu cháo chín, nêm ít muối là được.

Công hiệu: Bổ thận kiện tỳ, đẹp nhan sắc, trừ ban.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 2 lần ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với người tỳ thận lưỡng hư, mặt có ban chấm vàng nâu.

3. VIÊM DA

CHÁO TÁO ĐỎ HUYẾT VỊT

Nguyên liệu: Huyết vịt 150g, táo đỏ 15 quả, gạo 50g.

Cách làm: Trước hết chưng chín huyết vịt thái miếng, nấu chung với gạo, táo.

Công hiệu: Dưỡng huyết giải độc.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một hai lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm da do huyết hư âm khuy (*thiếu*).

CHÁO BÍ ĐAO LỢI THẤP

Nguyên liệu: Gạo, thịt lợn nạc mỗi thứ 50g, bí đao 200g, sơn dược 100g, lượng vừa muối, mì chính.

Cách làm: Rửa sạch thịt, thái miếng nhỏ. Vò sạch gạo cho vào nồi nước nấu cháo. Khi cháo chín khoảng 80%, cho bí đao, sơn dược, thịt lợn nấu cho đến khi cháo chín như, cho muối, mì chính vào là ăn được.

Công hiệu: Kiện tỳ lợi thấp.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1-2 lần.

Ứng dụng: Dùng cho người viêm da.

CHÁO RỄ CŨ CẢI

Nguyên liệu: Rễ củ cải, rau sam, nhân ý dĩ, mỗi loại 30g.

Cách làm: Rửa sạch rễ củ cải, rau sam, nhân ý dĩ, cho lượng vừa nước, nấu chín là được.

- Cách dùng:* Mỗi ngày 1 thang, một tháng là một liệu trình
- Công hiệu:* Thanh nhiệt, lợi thấp, nhuận táo.
- Ứng dụng:* Thích hợp với người viêm da có tính dư thừa mỡ kiểu phong nhiệt huyết táo.

CHÁO RAU CẦN ĐẬU PHỤ

- Nguyên liệu:* Đậu phụ 30g, rau cần 20g, gạo lứt 100g, lượng vừa muối ăn.
- Cách làm:* Trước hết rửa sạch rau cần, thái nhỏ; sau đó cùng nấu cháo với đậu phụ, gạo lứt, cuối cùng nêm muối là được.
- Cách dùng:* Mỗi ngày 1 thang, chia số lần ăn.
- Công hiệu:* Thanh nhiệt sinh tân, tán ứ phá kết, tiêu sưng giải độc.
- Ứng dụng:* Thích hợp với người viêm da có tính thần kinh.

CHÁO SƠN DƯỢC THỊT DÊ BÍ ĐAO

- Nguyên liệu:* Gạo lứt, thịt dê, mỗi loại 50g, bí đao 150g, sơn dược 100g, muối, mì chính lượng vừa.
- Cách làm:* Thịt dê băm nhỏ, bí đao bỏ vỏ, sơn dược thái thành miếng nhỏ. Gạo lứt cho lượng vừa nước nấu cháo, nấu đến lúc sôi đều, cho thịt dê băm, bí đao, sơn dược cùng nấu; đợi sơn dược, bí đao chín nhừ, nêm muối và mì chính vào là được.
- Công hiệu:* Kiện tỳ khử thấp, nhuận da chỉ ngứa.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với người ngứa da.

CHÁO THƯƠNG NHĨ TỬ

Nguyên liệu: Thương nhĩ tử 10g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Cho Thương nhĩ tử vào nồi đất, lượng vừa nước, nấu 15 phút, bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt vào nấu cháo.

Công hiệu: Khử phong trừ thấp.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ngứa da do phong thấp xâm nhập cơ da.

CHÁO VÙNG NHÂN ĐÀO

Nguyên liệu: Vùng đen, gạo lứt, mỗi loại 100g, nhân hạt đào 30g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Rửa sạch vùng, gạo, hạt đào, ngâm nước 2 giờ, giã nát, cho vào nồi nước nấu thành cháo, cho đường trắng trộn đều là được.

Công hiệu: Dưỡng huyết tư âm, nhuận táo chỉ ngứa.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và tối, liên tục 5-7 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với người ngứa da do tân dịch bất túc.

4. BỆNH CHÀM (ECZEMA), MỤN NHỌT

CHÁO SƠN TRÀ NHÂN HẠT ĐÀO

Nguyên liệu: Nhân hạt đào 10g, sơn trà 20g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Nhân hạt đào, sơn trà cho nước nấu canh, bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt nấu cháo.

Công hiệu: Hoạt huyết, tiêu nhọt, tán kết.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 1 tháng.

Ứng dụng: Thích hợp với người mụn nhọt tái phát nhiều lần.

CHÁO GẠO LỨT ĐẬU VÁN, ĐẬU PHỤNG

Nguyên liệu: Nhân lạc (*đậu phụng*) 100g, đậu ván tươi, gạo lứt, mỗi loại 50g, lượng vừa muối, mì chính.

Cách làm: Rửa sạch đậu ván, lạc và gạo lứt cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước nấu cháo, cho đến khi nhân lạc chín mềm là được, nêm muối, mì chính là xong.

Công hiệu: Kiện tỳ, khử thấp.

Cách dùng: Ăn ngày 2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị mụn nhọt do tỳ.

CHÁO RÂU NGÔ ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu: Đậu đỏ, râu ngô (*bắp*), mỗi loại 15g, nhân ý dĩ 30g.

Cách làm: Rửa sạch đậu đỏ, râu ngô, nhân ý dĩ, cùng cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ hầm cháo như là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, liên tục một tuần.

Công hiệu: Kiện tỳ lợi thấp, thanh nhiệt hành thủy.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng mụn nhọt do thấp nhiệt nhiều.

CHÁO BÍ ĐAO

Nguyên liệu: Bí đao 60g, gạo lứt 30–60g.

Cách làm: Bí đao không bỏ vỏ, rửa sạch, thái miếng nhỏ, cùng gạo lứt nấu cháo.

Công hiệu: Thanh lợi, nhuận nhiệt.

Cách dùng: Ăn lúc đói bụng, ngày 1–2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng chàm (*Eczema*) do thấp nhiệt.

CHÁO GẠO NẾP HOA SEN

Nguyên liệu: Hoa sen 5 cái, gạo nếp 100g, đường phèn 20g.

Cách làm: Dùng nước trong rửa sạch hoa sen, gạo nếp cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước nấu cháo, cháo chín cho đường phèn, hoa sen vào, nấu một lúc là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi thấp, kiện tỳ.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần vào sáng và tối, liên tục 5–7 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng chàm (*Eczema*) do dị ứng có kèm thấp nhiệt.

5. MÁT NGỦ, QUÁNG GÃ, THẦN KINH SUY NHUỘC

CHÁO NHÂN SÂM

Nguyên liệu: Bột nhân sâm (*hoặc miếng*) 3g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Sau khi rửa sạch gạo lứt, cùng bột nhân sâm cho vào nồi đất hoặc nồi nhôm, với lượng vừa nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ cho đến chín; cho đường phèn vào trong nồi, cho thêm nước, khuấy tan đường, đổ nước đường vào nồi chín, khuấy đều là được.

Công hiệu: Ích nguyên khí, bổ ngũ tạng.

Cách dùng: Ăn vào buổi sáng lúc đói bụng.

Ứng dụng: Thích hợp với người giảm sút trí nhớ do khí hư gây ra.

Nên kiêng: Khi chế biến kiêng dụng cụ bằng sắt thép.

CHÁO VIỄN CHÍ BỘT SEN

Nguyên liệu: Viễn chí 30g, hạt sen 15g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Viễn chí ngâm bỏ tâm và vỏ, cùng hạt sen đều nghiền thành bột; gạo lứt nấu cháo. Khi chín nhừ cho bột viễn chí và hạt sen vào, nấu 1-2 phút sôi là được.

Công hiệu: Bổ Trung ích khí, an thần ích trí, thông tai sáng mắt.

Cách dùng: Tùy ý ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với người mất ngủ, mất mờ do Tâm tỳ lưỡng hư.

CHÁO CÂU KỶ TỬ TÁO ĐỎ

Nguyên liệu: Câu kỷ tử 30g, gạo lứt 250g, hồng táo 15 quả, một ít đường.

Cách làm: Vò sạch gạo cho vào nước nấu. Khi chín cho câu kỷ tử và táo đã rửa sạch vào nồi cùng nấu 10 phút, cho đường khuấy đều là được.

Công hiệu: Bổ tinh huyết, ích thận khí, kiện não ích trí.

Cách dùng: Ăn vào sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với thiếu niên học sinh.

CHÁO LẠC

Nguyên liệu: Lạc nhân (*đậu phụng*) 45g, sơn dược 30g, gạo lứt 100g, đường phèn lượng vừa.

Cách làm: Lạc nhân, sơn dược cùng nấu nhừ; vò sạch gạo lứt, cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước, rồi cho lạc và sơn dược, dùng lửa nhỏ nấu cháo, cháo chín cho lượng vừa đường, khuấy đều là được.

Công hiệu: Ích khí dưỡng huyết, kiện não ích trí.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi lần 1 bát, ngày 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với thanh thiếu niên học sinh, hoặc người trí nhớ giảm do khí huyết bất túc gây ra.

CHÁO HẠT SEN LONG NHÃN

Nguyên liệu: Long nhãn nhục, hạt sen mỗi loại 15g, táo đỏ 20g, gạo nếp 50g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Trước hết ngâm hạt sen vào nước ấm cho nở, bỏ tâm và vỏ; rửa sạch táo, long nhãn; gạo nếp vò sạch, cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước, bỏ hạt sen, long nhãn, táo vào, dùng lửa nhỏ nấu thành cháo, cho đường trắng khuấy đều là được.

Công hiệu: Dưỡng tâm, an thần.

Cách dùng: Ăn cháo sáng tối mỗi bữa 1 bát.

Ứng dụng: Thích hợp với người mất ngủ nhiều mộng do khí huyết bất túc gây ra.

CHÁO HẠT DẸ LONG NHÃN

Nguyên liệu: Hạt dẻ 10 hạt, long nhãn 15 quả, gạo nếp 50g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Trước hết xoi hạt dẻ thành một lỗ nhỏ, ngâm vào nước ấm, bóc vỏ ngoài và vỏ lụa, sau đó băm nhỏ hạt dẻ chờ dùng; vò sạch gạo lứt, cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước, cho long nhãn và hạt dẻ đã băm vào, dùng lửa nhỏ nấu thành cháo, cho đường trắng vào là được.

Công hiệu: Dưỡng tâm an thần.

Cách dùng: Ăn mỗi lần 1 bát vào lúc sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với người mất ngủ, nhiều mộng hoặc trí nhớ giảm do khí huyết bất túc gây ra.

CHÁO SƠN DƯỢC SEN NHỎ

Nguyên liệu: Sơn dược, hạt sen (*liên tử nhục*), nho khô mỗi loại 50g, một ít đường trắng.

Cách làm: Sơn dược rửa sạch, hạt sen, nho khô đều rửa sạch cùng cho vào nồi, cho nước nấu cháo, cho đường khuấy đều ăn.

Công hiệu: Bổ trung kiện thân, ích tỳ dưỡng tâm.

Cách dùng: Ăn sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị giảm trí nhớ do tỳ hư thể nhược.

CHÁO MỘC NHĨ

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 5–10g, đại táo 3–5 quả, gạo nếp 50g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Trước hết ngâm mộc nhĩ trắng vào nước sạch 3 giờ, gạo nếp và táo cùng cho vào nồi nấu; đợi cháo sôi sau mấy phút, cho mộc nhĩ trắng, đường phèn, dùng lửa nhỏ nấu cho đến khi cháo như là được.

Công hiệu: Bổ âm điền tủy, bổ não cường tâm, tăng trí nhớ.

Cách dùng: Có thể làm bữa ăn sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với người hay quên do tỳ hư tinh khuy.

CHÁO NHÂN SÂM HẠT SEN

Nguyên liệu: Nhân sâm 5g, hạt sen (bỏ tâm) 10 hạt, gạo nếp 50g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Nhân sâm nấu riêng lấy nước, dùng nước sâm cùng hạt sen, gạo nếp nấu cháo, đợi cháo chín cho đường vào là được.

Công hiệu: Đại bổ nguyên khí, khai tâm ích trí.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần tùy lượng.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ trí lực phát triển chậm, trung niên và người già trí nhớ giảm.

CHÁO CHIM CÚT

Nguyên liệu: Chim cút 1 con, gạo nếp 100g, khoai lang 200g, muối tinh 8g, mì chính 1,5g, hành, gừng mỗi loại 5g, bột hồ tiêu 1g, canh thịt 1500g, rượu, giấm bông mỗi loại 10g, dầu vừng 15g.

Cách làm: Trước hết làm thịt chim cút, rửa sạch, cho vào bát, cho muối tinh, rượu, hành, gừng đưa vào lò hấp chín như, bỏ xương, hành, gừng chờ dùng, khoai lang nấu chín, bỏ vỏ, thái miếng nhỏ. Cuối cùng vò sạch gạo nếp, cho vào nồi nước canh thịt nấu cháo, cho tiếp thịt chim cút, khoai lang, muối,

mì chính đun qua, rắc giấm bông và bột hồ tiêu, dầu vừng là được.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, ích trí thông minh.

Cách dùng: Ăn tùy lượng.

Ứng dụng: Thích nghi với người tỳ vị khí hư, ăn ít hay quên.

CHÁO HOA MAI

Nguyên liệu: Hoa mai trắng 5g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết cho gạo lứt vào nồi, cho nước vừa, dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm thành cháo, đợi cháo chín cho hoa mai trắng vào đun lại một lúc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 nồi, chia 2 lần ăn khi đang ấm. 5 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Thư gan lý khí, kiện tỳ khai vị.

Ứng dụng: Thích hợp với người có chứng loạn thần kinh chức năng (*Neurosis còn gọi psycho-neurosis*), tức ngực khó chịu, gan tỳ khí trệ, nhọt độc.

CHÁO HẠT SEN LONG NHÃN

Nguyên liệu: Long nhãn, hạt sen mỗi loại 30g, táo đỏ 10 quả, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Trước hết lấy hạt sen bỏ tâm, táo bỏ hạt, rồi cùng với long nhãn, gạo nếp nấu cháo, cháo chín cho đường trắng vào là được.

Công hiệu: Ích tâm ninh thần, kiện tỳ dưỡng huyết, tỉnh não ích trí.

Cách dùng: Làm bữa sáng ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với người mất ngủ nhiều mộng, do khí huyết bất túc.

CHÁO VÙNG QUẢ DÂU

Nguyên liệu: Vùng đen, quả dâu mỗi loại 60g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Vùng đen, quả dâu cho vào nước rửa sạch, xay nát, cho vào nồi đất, cho gạo lứt và lượng vừa nước nấu chín thành cháo, cho đường vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Bổ ích gan thận, kiện não diên niên (*kéo dài tuổi thọ*).

Cách dùng: Ăn mỗi ngày sáng, tối.

Ứng dụng: Thích hợp với người lao động trí óc và người già sức khỏe yếu, người giảm trí nhớ do gan thận bất túc.

CHÁO VÙNG HỒ ĐÀO

Nguyên liệu: Vùng đen, hồ đào nhục mỗi loại 50g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Trước hết giã vùng đen, hồ đào nhục, vò sạch gạo cho vào nồi đất, bắc lên bếp đun lửa to cho sôi, cho vùng và hồ đào vào,

chuyển lửa nhỏ nấu cho cháo chín, cho đường vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Bổ thận kiện não, nhuận trường thông tiện.

Cách dùng: Hàng ngày ăn vào sáng và tối.

Ứng dụng: Thích nghi với thanh thiếu niên học sinh, người lao động trí óc và người già sức yếu, trí nhớ giảm do thận khí hư suy.

CHÁO LÒNG ĐỎ TRỨNG SƠN DƯỢC GẠO LỨT

Nguyên liệu: Trứng gà 2 quả, sơn dược 50g, gạo lứt 150g, táo đỏ 10 quả, đường, nước lượng vừa.

Cách làm: Vò sạch gạo, rửa sạch sơn dược và thái miếng; rửa sạch táo bỏ hạt; trứng gà đập ra lấy lòng đỏ cho vào bát, bỏ lòng trắng, dùng đũa đánh tan. Cho nước và táo vào nồi, dùng lửa to nấu sôi, cho gạo lứt, sơn dược vào, chuyển lửa nhỏ nấu cho đến chín cháo, trước khi bắc nồi ra cho trứng gà và đường vào, khuấy đều là được.

Công hiệu: Bổ âm nhuận táo, kiện não an thần.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày sáng, tối, mỗi bữa 1 bát.

Ứng dụng: Thích hợp với người mất ngủ, trí nhớ giảm do Tâm tỳ lưỡng hư gây ra.

CHÁO TAM TRÂN MỄ

Nguyên liệu: Long nhãn 15g, hạt sen 20g, táo đỏ 10 quả, gạo nếp 50g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Lần lượt vò rửa sạch gạo nếp, hạt sen, táo, hạt sen bỏ vỏ, tâm; táo bỏ hạt. Cho hạt sen, táo vào nồi, cho nước, lửa to đun sôi, cho gạo nếp long nhãn vào, lại nấu cho đến sôi, chuyển lửa nhỏ om cho đến khi chín cháo. Cuối cùng cho đường trắng vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Kiện não ích trí, ninh tâm an thần.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày sáng và tối, mỗi bữa một bát.

Ứng dụng: Thích hợp với người mất ngủ, trí nhớ giảm do tâm tỳ lưỡng hư gây ra.

CHÁO BÁT BỬU

Nguyên liệu: Hạt sừng, nhân ý dĩ, đậu ván, hạt sen, sơn dược, táo, long nhãn, bách hợp, mỗi loại 6g, gạo 150g.

Cách làm: Rửa sạch 8 vị đầu, cho vào lượng vừa nước nấu khoảng 40 phút, bỏ bã lấy nước; vò sạch gạo, cho vào nồi nước thuốc, nấu thành cháo, cho gia vị vào là được.

Cách dùng: Chia bữa ăn cùng với đường ăn liền mấy ngày.

Công hiệu: Khai vị kiện tỳ, dưỡng tâm ích trí, dưỡng tâm an thần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tim đập nhanh, mất ngủ, mệt mỏi mất sức, sức chú ý giảm, trí nhớ giảm do tỳ vị hư nhược gây ra.

CHÁO BÁCH TỬ NHÂN

Nguyên liệu: Bách tử nhân (nhân hạt quả cây bách) 10–15g, gạo lứt 50–100g, lượng vừa mật ong.

Cách làm: Trước hết làm sạch vỏ và tạt chất hạt quả bách, giã nát, cùng gạo lứt cho vào nồi, cho nước nấu cháo, khi cháo chín, cho mật ong vào, nấu sôi là được.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần, 2–3 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Nhuận tràng thông tiện, dưỡng tâm an thần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tim đập nhanh, mất ngủ hay quên, người già táo bón.

CHÁO KÊ NHÂN TÁO

Nguyên liệu: Kê 100g, nhân táo 15g, mật ong 30g.

Cách làm: Kê nấu cháo, đợi chín, cho nhân táo vào, khuấy đều.

Cách dùng: Khi ăn cho mật ong vào, ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Bổ tỳ nhuận táo, ninh tâm an thần. Trị ăn không ngon, đêm ngủ không yên, đại tiện táo bón.

CHÁO KÊ TRỨNG GÀ

Nguyên liệu: Kê 50g, trứng gà 1 quả.

Cách làm: Trước hết cho kê vào nồi nấu cháo, khi chín đập trứng gà vào, đun nhẹ.

Cách dùng: Trước khi đi ngủ ngâm chân nước nóng, ăn cháo này, sau đó đi ngủ.

Công hiệu: Dưỡng tâm an thần.

Ứng dụng: Dùng cho người tâm huyết bất an, buồn phiền mất ngủ.

CHÁO DẠ GIAO ĐẰNG

Nguyên liệu: Dạ giao đằng 60g, gạo lứt 50g, táo 2 quả, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Ngâm dạ giao đằng vào nước nóng một lúc, lấy 500g nước, nấu lấy nước thuốc khoảng 300g, cho gạo lứt, đường, táo, cho thêm nước 200g, nấu cho đến khi cháo chín, đậy kín vung 5 phút là được.

Cách dùng: Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ 1 giờ, ăn khi cháo đang nóng, liên tục ăn 10 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Dưỡng huyết an thần, khứ phong thông lạc.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng hư phiền khó ngủ và nhiều mộng, phong thấp đau tê.

CHÁO GẠO CAO LƯƠNG DỄO

Nguyên liệu: Gạo cao lương dẻo 30g, bán hạ 10g.

Cách làm: Trước hết nấu bán hạ, lấy nước bỏ bã, cho gạo vào nấu cháo.

Cách dùng: Ăn khi bụng đói.

Công hiệu: Hòa vị ngủ yên.

Ứng dụng: Thích hợp với người ăn không tiêu, dạ dày khó chịu sinh ra mất ngủ.

CHÁO TÁO CHUA

Nguyên liệu: Bột nhân táo chua 15g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước lấy gạo nấu cháo, khi gần ăn, cho bột táo chua vào nấu tiếp.

Cách dùng: Ăn khi đói bụng.

Công hiệu: Ninh Tâm an thần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tim đập nhanh, mất ngủ, nhiều mộng, buồn phiền.

6. TAI TỔ MẮT SÁNG

CHÁO DÂY TƠ HỒNG

Nguyên liệu: Dây tơ hồng 60g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Dây tơ hồng xay nát, cho nước nấu, bỏ bã lấy nước, cho gạo nấu cháo, cháo chín cho đường vào khuấy đều.

Công hiệu: Bổ thận ích tinh, dưỡng gan sáng mắt.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng và tối, ăn lúc đang nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng mắt mờ nhìn vật không rõ, hoa mắt do gan thận suy hư gây ra.

CHÁO QUẢ DÂU

Nguyên liệu: Quả dâu 30g (*dâu tươi 50g*), gạo nếp 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Trước hết ngâm quả dâu một lúc, sau khi rửa sạch cho vào nồi đất cùng với gạo đã vò sạch rồi nấu cháo, đợi cháo chín, cho đường phèn vào, tan đường là được.

Công hiệu: Bổ gan bổ thận, ích huyết minh mục (*sáng mắt*).

Cách dùng: Ăn cháo, ngày 1 lần, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thị lực giảm, ù tai do gan thận âm hư gây ra.

CHÁO SONG TỬ ÍCH THẬN SÁNG MẮT

Nguyên liệu: Gạo lứt 60g, dây tơ hồng, câu kỷ tử mỗi loại 20g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Rửa sạch câu kỷ tử, vò sạch gạo; rửa sạch dây tơ hồng giã nát và cho nước nấu, sau khi sôi lấy nước bỏ bã, cho câu kỷ tử, gạo lứt vào nước tơ hồng nấu tiếp, cho đến chín mềm, cho tiếp đường, nấu một lúc nữa là được.

Công hiệu: Bổ Thận ích tinh, dưỡng gan sáng mắt.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thị lực giảm, hai mắt hoa do gan thận bất túc gây ra.

CHÁO CÂU KỶ THẬN DÊ

Nguyên liệu: Câu kỷ 100g, thận dê 2 cái, gạo 250g.

Cách làm: Rửa sạch câu kỷ. Thận dê bỏ màng gân thái nhỏ; gạo vò sạch cho vào nồi với lượng vừa nước, cho câu kỷ, thận dê vào, nấu chín là được.

Công hiệu: Bổ gan thận, tỏ tai, sáng mắt.

Cách dùng: Ăn bữa tối hoặc làm điểm tâm.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng mất hoa tai lảng do gan thận suy hư gây ra.

CHÁO GAN LỢN TRỨNG GÀ

Nguyên liệu: Gan lợn 50g, trứng gà 1 quả, gạo lứt 50g, một ít muối, gừng, mì chính.

Cách làm: Gan lợn thái nhỏ, cho vào gạo nấu. Khi chín đập trứng vào, cho muối, gừng, mì chính, đun lại một lúc là được.

Công hiệu: Bổ gan sáng mắt.

Cách dùng: Ăn khi bụng đói, mỗi ngày hoặc cách ngày ăn 1 lần.

Ứng dụng: Thích nghi với chứng quáng gà, nhìn vật không rõ.

CHÁO ĐẬU XANH GAN LỢN

Nguyên liệu: Gan lợn, gạo cũ mỗi loại 100g, đậu xanh 50g.

Cách làm: Vò sạch đậu xanh, gạo, cho vào nồi và lượng vừa nước, nấu cháo, khi sắp chín, cho

gan lợn đã rửa sạch thái nhỏ, khi gan lợn chín như là ăn được, không được cho muối.

Công hiệu: Ích gan sáng mắt, tiêu sưng.

Cách dùng: Có thể làm ăn bữa sáng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thị lực giảm, hai mắt hoa mờ.

CHÁO GAN LỢN DẠ MINH

Nguyên liệu: Gan lợn 100g, thương truật 9g, kê 150g.

Cách làm: Rang thương truật thành bột, gan lợn cắt chẻ hai miếng liền nhau, rắc thuốc vào trong úp lại, lấy dây buộc lại, cùng với kê cho lượng vừa nước vào nồi đất nấu cháo.

Công hiệu: Dưỡng gan sáng mắt.

Cách dùng: Ăn gan ăn cháo, mỗi ngày 1 lần, liên tục một tuần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng mắt mờ.

CHÁO HOA CÚC

Nguyên liệu: Hoa cúc khô 10g, gạo lứt 30g, một ít đường phèn.

Cách làm: Nghiền hoa cúc khô thành bột; cho 500ml nước vào nồi, đổ gạo vào, nấu sôi, khi đang sôi cho bột hoa cúc vào, chuyển lửa nhỏ đun thêm mấy phút, đợi cháo như tắt lửa, đậy vung kín 5 phút, lại đun tiếp sôi vài phút là được.

Công hiệu: Hoa cúc mùi thơm chất nhẹ, phát tán phôi kinh phong nhiệt, vị đắng tính hàn, thanh trừ hỏa của gan kinh. Cùng nấu cháo với gạo, mượn tính chất của gạo trợ lực cho thuốc, là loại thuốc tốt thanh gan sáng mắt, thư phong thanh nhiệt, ích khí sinh tân (*nước bọt*).

Cách dùng: Có thể ăn vào sáng và tối mùa hè. Ngày 2 lần.

Nên kiêng: Người khí hư vị hàn, ăn ít, mùa xuân thu hạ có thể ăn, mùa đông không nên ăn.

CHÁO GAN DÊ

Nguyên liệu: Gan dê 50g (*thái nhỏ*), gạo trắng 50g.

Cách làm: Nấu cháo gạo như bình thường, gần chín cho gan dê vào, cháo chín, khuấy đều là được.

Công hiệu: Bổ gan, dưỡng huyết, sáng mắt.

Cách dùng: Ăn mỗi ngày lúc sáng và tối, ăn lúc đang nóng.

CHÁO GAN THỎ

Nguyên liệu: Gạo 100g, gan thỏ 2 lá, một ít muối.

Cách làm: Rửa gạo sạch cùng với gan thỏ cho vào nồi nước sôi, khi thấy sôi, chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo. Có thể cho ít muối ăn.

Công hiệu: Bổ gan sáng mắt.

Cách dùng: Ăn vào sáng và tối lúc cháo đang nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với người gan huyết hư mắt mờ.

CHÁO GAN BÒ

Nguyên liệu: Gan bò 100g, gạo lứt 100g, lượng vừa hành, gừng, muối.

Cách làm: Rửa sạch gan bò, bỏ hết nước máu, thái thành miếng nhỏ, cùng với gạo lứt, hành, gừng, muối ăn cho vào nồi nước, nấu lửa nhỏ thành cháo, ăn.

Công hiệu: Bổ ngũ tạng, ích khí huyết, sáng mắt.

Cách dùng: Sáng tối ăn lúc bụng đói cháo đang nóng.

CHÁO GAN GÀ

Nguyên liệu: Gan gà 50g, gạo lứt 100g, bột hành gừng, muối tinh 5g; mì chính, bột hồ tiêu mỗi loại 1,5 g, dầu vừng 15g, nước 1000g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch gan gà, thái miếng nhỏ đợi dùng; trong nồi cho nước, dùng lửa to đun sôi; cho gạo đã vò sạch nấu thành cháo, tiếp đó cho gan gà, muối tinh, mì chính, bột hồ tiêu, dầu vừng nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ gan thận, sáng mắt.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối hâm nóng ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thị lực giảm do gan thận hư nhược gây ra.

Nên kiêng: Âm hư hỏa vượng, tính dục mạnh quá, đại tiện táo đều nên kiêng ăn.

CHÁO CÂU KỶ TỬ

Nguyên liệu: Câu kỷ tử 30g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường đỏ mật ong.

Cách làm: Trước hết nấu câu kỷ tử lấy nước, dùng nước này nấu cháo. Khi ăn cho đường đỏ và mật ong vào.

Công hiệu: Bổ ích gan thận, dưỡng huyết sáng mắt.

Cách dùng: Có thể làm bữa ăn sáng tối, bốn mùa đều được.

Ứng dụng: Thích hợp với người thị lực giảm do gan thận âm hư gây ra.

CHÁO GẠO ĐEN

Nguyên liệu: Gạo đen 200g.

Cách làm: Vò sạch gạo đen, cho nước vào nấu cháo.

Công hiệu: Bổ thận kiện não, ích gan sáng mắt, bổ âm dưỡng huyết.

Cách dùng: Thích nghi với người đầu choáng, tai ù, thị lực giảm do gan thận hư tổn, tinh huyết bất túc gây ra.

CHÁO QUẢ PHỈ

Nguyên liệu: Nhân loại phỉ 30g, câu kỷ 15g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Trước hết giã nát hạt phỉ, sau đó cho vào nồi nước cùng câu kỷ tử nấu lấy nước bỏ bã, cùng gạo lứt nấu lửa nhỏ thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày một liều, sáng tối ăn lúc bụng đói.

Công hiệu: Dưỡng gan ích thận, sáng mắt mạnh cơ.

Ứng dụng: Thích hợp với người thể hư, mắt mờ.

7. ĐAU RĂNG

CHÁO BỔ CỐT CHỈ TÁO

Nguyên liệu: Bồ cốt chỉ 20g, táo 6 quả, gạo nếp 100g.

Cách làm: Bồ cốt chỉ cho vào nước nấu 15 phút, bỏ bã lấy nước, cho gạo, táo vào nấu cháo.

Công hiệu: Ôn bổ tỳ thận.

Cách dùng: Ăn lúc nóng, mỗi ngày 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng răng lung lay, cắn nhai không có sức, chân răng lộ ra ngoài do tỳ thận dương hư gây ra.

CHÁO XƯƠNG CHÀY DÊ

Nguyên liệu: Xương chày dê 2 cái, gạo lứt 50g, lượng vừa hành, muối.

Cách làm: Rửa sạch xương chày dê, đập nát, cho vào nồi nước, để lửa nhỏ hầm, lấy nước cho gạo vào nấu cháo. Khi cháo chín nêm muối, gừng, hành và nấu cho đến khi cháo nhừ.

Công hiệu: Ôn thận chắc răng.

Cách dùng: Ăn khi đang nóng, ngày 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người răng lung lay, nhai không có lực.

CHÁO HOA TIÊU

Nguyên liệu: Hoa hồ tiêu 5g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Hoa tiêu nấu lấy nước bỏ bã, cho gạo lứt vào nước hoa tiêu nấu cháo.

Công hiệu: Ôn lý tán hàn chỉ đau.

Cách dùng: Ăn lúc cháo còn nóng, khi bụng đói.

Ứng dụng: Thích hợp với người đau răng.

CHÁO TRỨNG MUỐI THỊT NƯỚNG

Nguyên liệu: Trứng muối 2 quả; thịt nướng, gạo lứt mỗi loại 100g.

Cách làm: Trứng muối bóc vỏ, thái nhỏ, thịt nướng cắt miếng nhỏ, cùng gạo lứt nấu cháo.

Công hiệu: Bổ âm giáng hỏa.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau răng do âm hư hỏa vượng gây ra.

CHÁO THỊT TRAI

Nguyên liệu: Thịt trai 100g, gạo lứt 50g, lượng vừa muối.

Cách làm: Rửa sạch thịt trai rồi thái nhỏ, nấu cùng gạo lứt, cháo chín nêm muối ăn.

Công hiệu: Ôn nhiệt, trừ phiền.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần ăn vào bữa sáng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau răng do vị hỏa vượng, bệnh mắt đỏ gầy ra.

8. BẢO VỆ SỨC KHỎE XOANG MỒM

CHÁO BỘT CỦ ẤU

Nguyên liệu: Bột củ ấu 100g, đường trắng 50g.

Cách làm: Dùng một ít nước hòa đều bột củ ấu, cho vào trong nồi nước sôi, nấu thành cháo, cho đường trắng vào là được.

Công hiệu: Kiện tỳ dưỡng vị, dinh dưỡng bổ ích.

Cách dùng: Ăn cháo ngày 1 lần, có thể ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng nổi nhọt xoang miệng do Tỳ vị hư yếu gây ra.

CHÁO TRÁM ĐẬU XANH

Nguyên liệu: Trám 5 quả, đậu xanh 100g, đường trắng 50g.

Cách làm: Rửa sạch đậu xanh, trám (*ôliu*), cùng nấu cháo. Cho đường trắng vào khuấy đều.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, thanh vị mát miệng.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần, có thể ăn liền mấy ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với người nhọt ở miệng do Tỳ nhiệt gây ra.

CHÁO NGÓ SEN HOA HIỀN

Nguyên liệu: Hoa hiên 60g, ngó sen tươi 30g, sinh địa hoàng 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết làm sạch hoa hiên, ngó sen, sinh địa hoàng, cho vào nồi nước nấu, cho gạo lứt vào cùng nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia nhiều lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt chỉ huyết, giải độc tiêu đau.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng xuất huyết chân răng.

9. VIÊM MŨI

CHÁO THẦN TIÊN

Nguyên liệu: Gạo nếp 100g, sinh khương 5g, hành củ rễ 7 cây, giấm gạo 10ml.

Cách làm: Gạo nếp và sinh khương cho vào nước nấu cháo, cháo chín cho hành vào, cuối cùng cho giấm, đun sôi là được.

Công hiệu: Thư phong thông khiếu (*huyết lỗ chân lông*).

Cách dùng: Ăn mỗi ngày 1-2 lần khi đang nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm mũi quá mãn cảm do phong hàn.

CHÁO SƠN DƯỢC NHÂN Ý DĨ HỒNG KHÔ

Nguyên liệu: Sơn dược, nhân ý dĩ mỗi loại 60g, hồng khô 30g.

Cách làm: Thái nhỏ sơn dược, hong khô, cùng với nhân ý dĩ nấu nhừ thành cháo.

Công hiệu: Bổ tỳ ích phế.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người tỳ phế khí hư, viêm mũi có tính mãn cảm.

CHÁO NƯỚC MÍA

Nguyên liệu: Gạo lứt 100g, nước mía 150ml.

Cách làm: Gạo lứt vò sạch cho lượng vừa nước nấu cháo, cháo chín cho nước mía vào nấu sôi là được.

Công hiệu: Dưỡng âm nhuận phế.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm mũi có tính co do phế âm bất túc.

CHÁO SƠN THÙ DU NHÂN THỊT DÊ

Nguyên liệu: Sơn Thù du, long nhãn, mỗi loại 15g, thịt dê 100g, gạo lứt 50g, lượng vừa muối, hành, gừng.

Cách làm: Sơn thù du nấu nước, bỏ bã lấy nước, cho thịt dê, long nhãn, gạo lứt vào nấu cháo, khi cháo chín cho muối, sinh khương, hành vào nấu lại một lúc là được.

Công hiệu: Bổ thận thông khiếu (*huyệt*).

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm mũi có tính mãn cảm kiểu Thận hư.

CHÁO THẠCH CAO

Nguyên liệu: Thạch cao tươi 30g, kim ngân hoa 15g, gạo lứt 60g.

Cách làm: Dùng thạch cao, kim ngân hoa nấu canh, bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt vào nước này nấu cháo.

Công hiệu: Thanh phế giải độc.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 5–7 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với người trong thời kỳ mũi nổi mụn.

CHÁO THẠCH CAO TƯƠI

Nguyên liệu: Thạch cao tươi 80g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường cát trắng.

Cách làm: Thạch cao tươi và gạo lứt cũng cho vào nồi. Cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ hầm thành cháo, sau đó bỏ Thạch cao ra, cho đường vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt tả hỏa, trừ phiền chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phiền khát sốt cao, phế nhiệt ho nhiều, vị nhiệt đau răng, viêm họng.

10. ĐAU SÙNG HỌNG

CHÁO RAU CẢI MUỐI KHÔ

Nguyên liệu: Rau cải muối khô (*cuống rau cải muối xông chưng lên rồi phơi khô mà thành*) 30g, gạo lứt 50g, lượng vừa muối.

Cách làm: Rau cải muối khô thái nhỏ, cùng với gạo lứt nấu cháo, khi cháo chín cho thêm một chút dầu lạc và muối làm gia vị.

Công hiệu: Dưỡng vị hóa đàm.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng âm hư mất tiếng.

CHÁO TRÁM (Ô LIU) CỦ CẢI

Nguyên liệu: Củ cải, gạo lứt, đường cát trắng, mỗi loại 100g. Trám (*thịt*) 50g.

Cách làm: Rửa sạch củ cải và trám rồi thái nhỏ, vò sạch gạo, cho nước nấu sôi, cho củ cải, trám, đường nấu thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, sinh tân chỉ khát, thanh phế.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau sùng họng, ho nhiều.

CHÁO MÍA

Nguyên liệu: Mía 250g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Rửa sạch mía cắt khúc, chẻ đôi, cùng với gạo cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ om thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Thanh nhiệt sinh tân, nhuận phế hòa vị, trừ phiền chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau sưng họng, ho, tâm phiền, mồm khát.

CHÁO KIM NGÂN HOA

Nguyên liệu: Kim ngân hoa, gạo lứt 30g.

Cách làm: Rửa sạch kim ngân hoa, cho nước nấu đặc, bỏ bã, cùng gạo lứt cho thêm nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ thành cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối hâm nóng ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc.

Ứng dụng: Thích hợp với các chứng mụn nhọt nhiệt độc, đau sưng họng, phong nhiệt cảm mạo.

CHÁO MÃ THẤY

Nguyên liệu: Mã thầy, gạo lứt mỗi loại 50g.

Cách làm: Trước hết gọt bỏ vỏ mã thầy rồi thái miếng, sau đó cùng với gạo lứt cho vào nồi với lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ đun thành cháo.

Cách dùng: Ngày 3 lần, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, hóa đàm, tiêu tích.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng sốt cao, mắt đỏ, đau sưng họng, ho.

Cấm kỵ: Người hư hàn huyết hư kiêng dùng.

CHÁO THỊT LỢN RAU ĐẮNG

Nguyên liệu: Rau đắng, gạo lứt mỗi loại 100g, thịt lợn băm 50g, lượng vừa muối, mì chính, mỡ lợn.

Cách làm: Nhặt sạch rế rau đắng cho vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, sau đó cho gạo lứt, thịt lợn băm, muối nấu thành cháo, lại cho mỡ lợn, mì chính, đun nhẹ là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia nhiều lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lương huyết (*mát máu*), giải độc.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm họng, viêm Amidan

Cấm kỵ: Người tỳ vị hư hàn kiêng dùng.

11. ĐAU ĐẦU, CHÓNG MẶT

CHÁO ĐẬU ĐEN HOẠT HUYẾT

Nguyên liệu: Đậu đen, gạo lứt mỗi loại 100g, tô mộc 15g, kê huyết đằng 30g, bột nguyên hồ 5g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Trước hết rửa sạch đậu đen, cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu chín 50%; lúc này cho tô mộc, kê huyết đằng vào với nước nấu 40 phút, lọc bỏ bã thuốc, nấu nước thuốc với đậu đen, chín 80% cho gạo vào, bột nguyên hồ và lượng vừa nước nấu đến khi đậu chín nhừ, cho đường vào khuấy đều là được.

Công hiệu: Bổ thận hoạt huyết, thông lạc chỉ đau.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 2 lần ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau đầu kiểu khí trệ huyết ứ.

CHÁO LÁ HÀNH SEN

Nguyên liệu: Lá hành 15g, hạt sen, bạc hà mỗi loại 6g, gạo 120g.

Cách làm: Bạc hà nấu lấy nước, cho nước bạc hà vào nồi cùng lá hành, hạt sen, gạo nấu cháo.

Công hiệu: Thư phong thông dương chỉ đau.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 2 lần hâm nóng ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với người đau đầu do ngoại cảm phong tà gây nên.

CHÁO CÂU KỶ THẬN DÊ

Nguyên liệu: Lá câu kỷ 250g, thịt dê 60g, thận dê 1 cái, gạo lứt 100g, hành 2 cây, lượng vừa muối.

Cách làm: Mổ thận dê ra, bỏ màng gân, rửa sạch, thái nhỏ; thịt dê rửa sạch thái nhỏ; hành

rửa sạch thái nhỏ; câu kỷ tử rửa sạch, dùng túi vải thưa bỏ vào buộc chặt.

Trước hết nấu câu kỷ tử (lá), bỏ bã, lấy nước; dùng nước lá câu kỷ cùng với thận dê, thịt dê, gạo lứt, hành nấu cháo, cháo chín nêm muối khuấy đều, đun thêm một lúc là được.

Công hiệu: Ôn thận dương, ích tinh huyết, bổ khí huyết.

Cách dùng: Ăn thận dê, thịt dê, ăn cháo, lượng tùy ý, mỗi ngày 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau đầu do thận tinh suy hư gây ra.

CHÁO HẠT QUYẾT MINH

Nguyên liệu: Hạt quyết minh 15g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Trước hết nấu thảo quyết minh lấy nước, bỏ bã, cho gạo lứt vào nấu cháo, đợi khi cháo chín cho đường phèn vào, nấu lại mấy phút là được.

Công hiệu: Ích gan bổ tinh, bình gan sáng mắt, giáng nghịch chỉ đau.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi buổi sáng và tối, mỗi bữa 1 bát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau đầu chóng mặt do gan kinh có nhiệt gây ra.

CHÁO ĐẠI TÁO

Nguyên liệu: Đại táo 15 quả, gạo lứt 50g.

Cách làm: Rửa sạch đại táo, cùng với gạo lứt nấu cháo.

Công hiệu: Ích khí dưỡng huyết, kiện tỳ hòa trung.

Cách dùng: Ăn lúc đói.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng chóng mặt do khí huyết khuỵ hư gây ra.

CHÁO DÂU CÚC

Nguyên liệu: Lá dâu, cam cúc hoa (*hoa cúc ngọt*), đậu xị, mỗi loại 10g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch lá dâu, hoa cúc, dùng nước nấu cùng với đậu xị, bỏ bã lấy nước; cho gạo lứt vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo, cho nước thuốc vào, nấu thêm một lúc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia mấy lần ăn.

Công hiệu: Thư phong thanh nhiệt, thanh gan sáng mắt.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau đầu do phong nhiệt.

CHÁO Ô MAI BỘT CỌ SAGU

Nguyên liệu: Bột ô mai 25g, đường cát trắng 100g, bột cọ sagu (*Tây mễ = Sago*) 50g.

- Cách làm:* Bột ô mai cho vào nước khuấy đều, bột cọ sagu đổ vào nước ngâm một lúc. Cho nước vào nồi nấu sôi, cho bột ô mai, đường cát trắng, bột cọ sagu vào cùng nấu cháo.
- Cách dùng:* Mỗi ngày 1 thang, chia nhiều lần ăn.
- Công hiệu:* Sinh tân chỉ khát, hòa vị tiêu thực, hành khí chỉ đau.
- Ứng dụng:* Thích hợp với chứng đau đầu, thổ tả kiết lỵ, tâm vị khí đau.
- Cấm kỵ:* Người huyết nhiệt viêm nặng kiêng dùng.

CHÁO CƠM RƯỢU TRỨNG TÁO

- Nguyên liệu:* Cơm rượu ngọt, bột cọ sagu mỗi loại 100g, táo, đường đỏ mỗi loại 50g, quế hoa đường 10g, trứng gà 1 quả.
- Cách làm:* Trước hết bỏ hạt táo đỏ, rửa sạch, thái sợi, dùng nước ngâm bột cọ sagu; sau cho nước vào nồi nấu sôi, cho cơm rượu ngọt, bột cọ sagu, táo, đường đỏ vào cùng nấu thành cháo, cho trứng gà đã đập khuấy vào, cho quế hoa đường vào là được.
- Cách dùng:* Mỗi ngày 1 liều.
- Công hiệu:* Hoạt huyết hành kinh, ích khí sinh Tân.
- Ứng dụng:* Thích hợp với chứng sữa không thông, đau đầu, thủy đậu mới bắt đầu bị, vấp ngã tổn thương.

CHÁO BÁN HẠ SƠN ĐƯỢC

Nguyên liệu: Bán hạ, sơn được, vỏ quýt khô mỗi loại 10g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết lấy bán hạ, vỏ quýt cho vào nồi nước nấu, bỏ bã lấy nước, sau cho sơn được, gạo lứt vào nước thuốc, thêm lượng vừa nước, nấu lửa to cho sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Lý khí chỉ đau, bổ tỳ ích thận.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau đầu do khí hư.

CHÁO NỮ TRINH TỬ

Nguyên liệu: Nữ trinh tử, băng phiến mỗi loại 20g, quả dâu 60g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết lần lượt ngâm nữ trinh tử và quả dâu một lúc; sau đó cùng với gạo cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Bổ gan thận, dưỡng huyết, khứ phong.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau đầu dương hư.

CHÁO NHÂN SÂM HẠT ĐÀO

Nguyên liệu: Nhân sâm 2g, nhân hạt đào 10g, lượng vừa đường phèn, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch nhân sâm, thái miếng, cùng với nhân hạt đào, gạo lứt cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ om thành cháo, cuối cùng cho đường vào nấu qua là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia nhiều lần ăn.

Công hiệu: Đại bổ nguyên khí, bổ thận ôn phế.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau đầu huyết hư.

12. CẨM MẠO

CHÁO PHÒNG PHONG HÀNH

Nguyên liệu: Phòng phong 12g, hành 3 cây, gạo lứt 60g.

Cách làm: Rửa sạch phòng phong, hành, cho vào nồi nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển lửa nhỏ đun thành nước đặc; cho gạo vào nồi nấu cháo, đợi cháo chín nhừ, lại cho nước thuốc vào nấu 10 phút.

Công hiệu: Giải biểu tán hàn, khứ phong ra mồ hôi.

Cách dùng: Ăn lúc đang nóng, sau khi ăn tránh gió để cho ra mồ hôi.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phong hàn cảm mạo.

CHÁO KINH GIỚI

Nguyên liệu: Kinh giới 10g, bạc hà 5g, đậu xị nhạt 10g, gạo 100g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch kinh giới, bạc hà, rồi cho vào nồi cùng với đậu xị. Cho lượng vừa nước nấu sôi khoảng 5 phút, bỏ bã lấy nước. Gạo nấu cháo, khi cháo chín cho nước thuốc vào, lại nấu thành cháo.

Công hiệu: Phát tán phong hàn.

Cách dùng: Chia 2 lần ăn khi nóng, ăn liền 2-3 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phong hàn cảm mạo.

CHÁO HOẮC HƯƠNG NHÂN Ý DĨ

Nguyên liệu: Hoắc hương 6g, nhân ý dĩ 30g, đậu xanh 50g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch hoắc hương, cho vào nồi với lượng nước nấu, sau khi nấu sôi khoảng 5 phút, lọc bỏ bã lấy nước chờ dùng. Nhân ý dĩ, đậu xanh, gạo lứt đều rửa sạch. Trước hết ngâm đậu xanh, nửa ngày trong chậu nước, sau đó cùng cho vào nồi nấu cháo, đợi cháo chín cho nước thuốc vào, nấu lại một lúc.

Công hiệu: Giải biểu hóa thấp, thanh thử ích khí.

Cách dùng: Ngày 1 liều, chia 3 lần ăn hết, liên tục ăn 2-3 ngày, ăn lúc cháo nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng cảm mạo kiểu thử thấp.

CHÁO HOA ĐẬU VÁN

Nguyên liệu: Hoa đậu ván trắng 15g, gạo lức 100g, lô căn (rễ cỏ tranh) 12g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Rửa sạch hoa đậu ván trắng, lô căn rồi thái nhỏ, cho lượng vừa nước nấu, sau khi sôi 5 phút, lọc bỏ bã lấy nước chờ dùng. Vò sạch gạo, cho vào nồi, cho lượng vừa nước nấu cháo; sau khi cháo chín, đổ nước thuốc vào, cho đường trắng vào trộn đều, lại đun một lúc nữa là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt hóa thấp, giải thử sinh Tân.

Cách dùng: Ăn lúc nóng, mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần ăn hết.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thử thấp cảm mạo.

CHÁO HÀNH GỪNG GIẤM

Nguyên liệu: Sinh khương, giấm mỗi loại 10g; hành 30g, gạo nếp 50g.

Cách làm: Hành rửa sạch thái nhỏ, gừng rửa sạch thái lát, cùng với gạo nếp đã vò sạch nấu cháo. Khi cháo chín, thêm giấm, nấu lại một lúc là được.

Cách dùng: Sáng, tối mỗi bữa ăn 1 bát.

Công hiệu: Phát tán phong hàn, dưỡng gan.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau đầu, phát sốt, sợ lạnh, đau nhức toàn thân, do ban đầu cảm mạo gây ra.

CHÁO RAU MÙI (RAU THƠM)

Nguyên liệu: Rau mùi tươi 10g, đường mạch nha 5g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch rau mùi, thái đoạn nhỏ; cùng với đường mạch nha cho vào nồi; gạo lứt cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo, đổ vào cái bát có rau mùi và đường mạch nha, đậy vung, cho vào nồi, chưng cách thủy đến khi đường mạch nha hòa tan là được.

Cách dùng: Ăn khi cháo đang nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi, tránh gió. Mỗi ngày 1 lần, ăn liền 3 ngày.

Công hiệu: Khử hàn giải độc.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ nhỏ cảm mạo.

CHÁO THẠCH CAO ĐẬU XỊ

Nguyên liệu: Thạch cao tươi 50g, cát căn 25g, sinh khương, kinh giới mỗi loại 5g, đậu xị nhạt, ma hoàng mỗi loại 1g, hành 10g. Gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết lấy thạch cao tươi, cát căn, sinh khương, kinh giới, đậu xị nhạt, ma hoàng và hành cùng cho vào nồi nước nấu thành nước thuốc, sau cho gạo vào nấu cháo là được.

Cách dùng: Chia nhiều lần ăn, ăn hết trong ngày.

Công hiệu: Ra mồ hôi giải biểu, thanh nhiệt giải độc.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phát sốt đầu đầu, nôn nao mất ngủ, mồm khát họng khô do cảm mạo gây ra.

Cấm kỵ: Người phong hàn sợ lạnh kiêng dùng.

CHÁO NGỌT HOÀNG KỲ

Nguyên liệu: Hoàng kỳ 40g, gạo lứt 100g, một ít đường đỏ.

Cách làm: Trước hết cho hoàng kỳ vào nấu với 400g nước, nấu cạn còn một nửa, bỏ bã lấy nước, cho gạo vào nước thuốc này nấu cháo chín là được.

Cách dùng: Sáng tối mỗi bữa 1 lần, khi ăn cho đường đỏ vào trộn đều.

Công hiệu: Ích khí cố biểu, thanh sung lợi thủy.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng cảm mạo, tim đập nhanh lo sợ, mệt mỏi mất sức, mặt sưng phù, tiểu tiện bất lợi.

Kiêng kỵ: Trong lúc cảm mạo phát sốt, âm hư hỏa vượng đều không được ăn.

CHÁO HÀNH ĐẬU XỊ

Nguyên liệu: Hành, đậu xị mỗi loại 10g, gạo lứt 50g, một ít đường cát trắng.

Cách làm: Trước hết dùng gạo lứt nấu cháo, khi gạo nhừ cho hành và đậu xị vào.

Cách dùng: Cho đường ăn 1 lần, ăn lúc cháo đang nóng.

Công hiệu: Ra mồ hôi giải biểu.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phong hàn cảm mạo.

CHÁO THƯƠNG NHĨ GẠO LỨT

Nguyên liệu: Thương nhĩ tử 10g, gạo lứt 60g.

Cách làm: Cho thương nhĩ tử lên chảo dùng lửa nhỏ sao vàng, sau đó cho 200g nước, đợi nấu cạn còn 100g nước, lọc bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt và 400g nước, nấu thành cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, nhân lúc nóng chia 2 lần ăn hết.

Công hiệu: Bổ tỳ kiện vị, khứ phong trừ thấp.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau đầu ngạt mũi, phong hàn cảm mạo.

Kiêng kỵ: Người huyết hư đau đầu kiêng dùng.

CHÁO LÁ TÍA TÔ

Nguyên liệu: Lá tía tô 20g, gạo lứt 160g.

Cách làm: Rửa sạch lá tía tô, cho vào 300g nước, nấu đến còn 150g, lọc bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt đã rửa sạch và thêm 400g nước, nấu cháo chín là được.

Cách dùng: Ăn vào sáng và tối.

Công hiệu: Lý khí khứ hàn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng cảm mạo phong hàn, rét mạnh sốt cao.

Cấm kỵ: Người bị bệnh ôn nhiệt kiêng ăn.

CHÁO SINH KHƯƠNG GẠO RANG

Nguyên liệu: Sinh khương, gạo rang mỗi loại 50g, một ít muối.

Cách làm: Sinh khương rửa sạch thái miếng; sau đó nấu cùng gạo rang.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thang, khi ăn nêm một ít muối.

Công hiệu: Ôn trung khứ hàn, bổ tỳ kiện vị.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ngoại cảm phong hàn, ngạt mũi, tiêu hóa không tốt.

CHÁO RAU THANH MINH

Nguyên liệu: Rau thanh minh 40g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rau thanh minh cho vào nồi nước nấu lấy nước đặc, lọc bỏ bã lấy nước nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần ăn.

Công hiệu: Chỉ ho hóa đàm, ôn trung khứ hàn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ho đàm nhiều, cảm mạo phong hàn.

Cấm kỵ: Người hàn tà ho kiêng dùng.

CHÁO NGU BÁNG CĂN

Nguyên liệu: Rễ ngưu bàng 30g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường cát trắng.

Cách làm: Trước hết nấu ngưu bàng 5 phút, bỏ bã lấy nước; gạo lứt nấu cháo, khi cháo chín như cho

nước rã nguôi báng vào và lượng vừa đường trắng khuấy đều, nấu tiếp cho sôi là được.

Cách dùng: Mỗi ngày một thang, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải biểu, ôn trung lợi nhuận.

Ứng dụng: Thích hợp với phong nhiệt cảm mạo, sung họng đau.

CHÁO TIỀN HỒ

Nguyên liệu: Tiên hồ 10g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết cho vào tiên hồ 400g nước, nấu còn 200g, lọc bỏ bã lấy nước, sau đó cho gạo lứt vào nước tiên hồ, cho thêm 800g nước nấu thành cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 3 lần.

Công hiệu: Hạ khí tiêu đàm, tiêu tán phong nhiệt.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ngoại cảm phong nhiệt, đau đầu phát sốt, ho đàm vàng.

Cấm kỵ: Người ho, sốt không phải ngoại cảm phong nhiệt gây ra thì kiêng ăn.

CHÁO HẠT CẢI

Nguyên liệu: Hạt cải 100g, gạo lứt 250g, lượng vừa đường cát trắng.

Cách làm: Nghiền nhỏ hạt cải, cho vào 1000g nước, khuấy đều rồi lọc lấy nước, gạo lứt vò sạch, đổ vào nước thuốc. Cho thêm 1000g nước, lửa nhỏ hầm cho đến khi nước đặc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần ăn, khi dùng cho đường trắng vào khuấy đều.

Công hiệu: Tiêu nhiệt khử hàn, thanh lợi đầu mục.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phong nhiệt cảm mạo, đau đầu phát sốt, mắt mờ nhiều nước mắt.

Cấm kỵ: Người đau đầu mắt hoa do huyết hư có hỏa và người vị hư thì kiêng dùng.

CHÁO LÁ BẠC HÀ

Nguyên liệu: Lá bạc hà 10g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch lá bạc hà, dùng 200g nước nấu, khi còn 100g nước, bỏ bã lấy nước; gạo lứt vò sạch cho vào 800g nước nấu cháo. Khi gạo chín nhừ cho nước thuốc vào, nấu sôi cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia nhiều lần ăn.

Công hiệu: Tiêu nhiệt khử hàn, thanh lợi đầu mục.

Ứng dụng: Thích hợp với người phong nhiệt cảm mạo, đau đầu sốt, đau sưng họng.

Cấm kỵ: Người tỳ vị hư hàn kiêng dùng.

CHÁO LÁ SEN ĐẬU XANH

Nguyên liệu: Đậu xanh, lá sen mỗi loại 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết vò sạch đậu xanh, đổ vào nồi, cho nước nấu được khi chín đậu, cho gạo đã vò sạch, lá sen vào nấu chín là được.

- Cách dùng:* Mỗi ngày 1 liều, chia mấy lần ăn.
- Công hiệu:* Thanh nhiệt giải độc, tiêu thử sinh tân.
- Ứng dụng:* Thích hợp với chứng thử nhiệt cảm mạo, đầu căng, tức ngực.

CHÁO ĐẬU XANH BÁCH HỢP

- Nguyên liệu:* Đậu xanh, bách hợp mỗi loại 50g, gạo lứt 100g.
- Cách làm:* Trước hết vò sạch đậu xanh, bách hợp cho vào nồi, cho nước nấu đến khi đậu chín thì cho gạo lứt đã vò sạch vào, nấu thành cháo là được.
- Cách dùng:* Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần ăn.
- Công hiệu:* Thanh nhiệt giải độc, nhuận phổi chỉ ho.
- Ứng dụng:* Thích hợp với chứng phong nhiệt cảm mạo.

13. VIÊM PHẾ QUẢN NHÁNH

CHÁO HẠT CẢI

- Nguyên liệu:* Hạt cải 15g, gạo 100g lượng vừa gia vị.
- Cách làm:* Hạt cải sao chín, nghiền thành bột, cho vào nồi cùng với gạo, lượng vừa nước, sau khi dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu cháo, nêm gia vị dầu muối.
- Công hiệu:* Khử thấp lý khí, hóa đàm chỉ ho.
- Cách dùng:* Chia 2 lần ăn lúc nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh, phổi có thấp đàm.

CHÁO GỪNG KHÔ PHỤC LINH

Nguyên liệu: Gừng khô 6g, phục linh 15g, gạo 100g, quế chi 5g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Trước hết nấu gừng khô, phục linh, quế chi bỏ bã lấy nước, cho gạo cùng nấu cháo, cháo chín cho đường đỏ vào, nấu một lúc nữa là được.

Công hiệu: Ôn phế tán hàn, hóa đàm chỉ ho.

Cách dùng: Chia 2 lần ăn lúc nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm phế quản nhánh, phổi có hàn đàm.

CHÁO GẠO NẾP SEN TÁO

Nguyên liệu: Hạt sen 30g, hoài sơn dược 35g, đại táo 20g, gạo nếp 100g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Rửa sạch hạt sen, bỏ tâm; rửa sạch hoài sơn dược, bỏ vỏ, thái miếng; đại táo ngâm, bỏ hạt rửa sạch, cho vào nồi, cho lượng vừa nước, cho tiếp hạt sen, hoài sơn dược, đại táo vào cùng nấu, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ om, chờ đến khi cháo chín cho đường đỏ vào, nấu sôi một lúc là được.

Công hiệu: Bổ ích tỳ phế, kiện vị an trung.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần hâm nóng ăn, ăn liền 5-7 thang.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh mạn tính có tính tỳ hư.

CHÁO SƠN ĐƯỢC HẠNH NHÂN

Nguyên liệu: Sơn được, hạt dẻ mỗi loại 100g, hạnh nhân 20g, một ít táo đỏ.

Cách làm: Rửa sạch sơn được, bỏ vỏ thái miếng; hạnh nhân bỏ vỏ nhọn; hạt dẻ rửa sạch. Ba loại cùng cho vào nồi, với lượng vừa nước, trước hết dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ om, sau khi cháo chín cho đường đổ vào.

Công hiệu: Tuyên phế chỉ ho, bổ trung ích khí.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia 3 lần ăn hết, hâm nóng ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh cấp tính, phế tỳ khí hư.

CHÁO PHỐI LỢN PHỤ GỪNG

Nguyên liệu: Chế phụ tử 10g, gừng khô 5g, hành 2 cây, hạnh nhân 2g, phổi lợn 250g, gạo lứt 100g, lượng vừa muối, tỏi, bột hồ tiêu, mì chính.

Cách làm: Trước hết rửa sạch phổi lợn, cho vào nồi, với lượng vừa nước, nấu chín đến 70%, lấy phổi lợn thái miếng dẹt mỏng; rửa sạch gạo lứt, cùng phổi lợn đã thái, cho vào nồi nước luộc phổi nấu cháo. Cháo chín cho chế phụ tử, nấu chín đến 80% cho gừng và hành vào, nấu đến khi cháo chín, cho gia vị vào là được.

Công hiệu: Ôn dương tán hàn, hóa khí hành thủy, tuyên phế chỉ ho.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 3 lần ăn hết.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh mạn tính kiểu hàn tà phạm phổi.

CHÁO BẠCH QUẢ

Nguyên liệu: Nhân bạch quả 25g, gạo lứt, đường trắng mỗi loại 100g, quế hoa lỗ 3g, nước 1000ml.

Cách làm: Dùng nước kiềm nóng rửa nhiều lần nhân bạch quả cho hết vỏ mềm, cho vào nồi, đun lửa nhỏ cho chín, vớt ra để khô nước. Vò sạch gạo, cho vào nồi nước đun lửa to cho sôi, cho nhân bạch quả và đường vào nấu chín, rắc quế hoa lộ vào là được.

Công hiệu: Cố thận bổ phế, chỉ ho bình suyễn.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với viêm phế quản nhánh mạn tính.

CHÁO BỘT THIÊN HOA LÁ TRE

Nguyên liệu: Lá tre non tươi 90g, bột thiên hoa 20g, hạnh nhân ngọt 15g, sa nhân bắc 12g, gạo lứt 100g, đường phèn 50g.

Cách làm: Cho lá tre non tươi, bột thiên hoa, hạnh nhân ngọt, sa nhân bắc vào nồi đất, cho lượng vừa nước nấu, sau khi nấu sôi

khoảng 30 phút, lọc bỏ bã lấy nước chờ dùng. Sau khi vò sạch gạo lứt, cho vào nồi với lượng vừa nước, nhỏ lửa đun thành cháo, cho nước thuốc và đường vào, nấu tiếp một lúc là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt hóa đàm, tuyên phế chỉ ho, dưỡng âm sinh tân.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối mỗi bữa ăn 1 bát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh cấp tính do phế tạnh táo nhiệt gây ra.

CHÁO HÀNH

Nguyên liệu: Hành to 2 cây, gạo nếp 60g, sinh khương 5 miếng, giấm gạo 5ml.

Cách làm: Hành thái 3cm một đoạn (cộng 5 đoạn), cùng gạo nếp, sinh khương cho vào nồi nước nấu cháo, cháo chín cho giấm gạo vào ăn.

Cách dùng: Ăn lúc nóng, sau khi ăn đắp chăn nằm cho ra mồ hôi.

Công hiệu: Tán hàn, ôn trung thông dương.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phong hàn cảm mạo, ho.

Nên kiêng: Người táo nhiệt ho, nhiều mồ hôi kiêng ăn.

CHÁO HẠNH NHÂN

Nguyên liệu: Hạnh nhân 15g, gạo trắng 50g.

Cách làm: Hạnh nhân bóc vỏ, đầu nhọn, nghiền nước lọc lấy nước, cùng gạo trắng nấu cháo ăn.

- Cách dùng:* Có thể ăn bữa sáng, tối, khi cháo nóng.
- Công hiệu:* Chỉ ho định suyễn, thông tiện nhuận tràng.
- Ứng dụng:* Thích hợp với người phong hàn cảm mạo kèm suyễn ho, tức ngực, táo bón.

CHÁO BỐI MẪU

- Nguyên liệu:* Bột bối mẫu 10g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường phèn.
- Cách làm:* Dùng gạo lứt đường phèn nấu cháo, cháo chín đặc, rắc bột bối mẫu vào, chuyển sang lửa nhỏ om một lúc, cháo đặc là được.
- Cách dùng:* Mỗi ngày ăn sáng và tối, ăn nóng.
- Công hiệu:* Hóa đàm chỉ ho, thanh nhiệt tán kết.
- Ứng dụng:* Thích hợp với chứng viêm phế quản cấp mạn tính, sưng phế quản.

CHÁO PHỐI LỢN

- Nguyên liệu:* Phổi lợn 500g, gạo 100g, nhân ý dĩ 50g, rượu, hành, gừng, muối, mì chính, mỗi loại lượng vừa đủ.
- Cách làm:* Rửa sạch phổi lợn, cho vào nồi với lượng vừa nước và rượu, nấu chín 70%, vớt ra thái miếng, cùng gạo đã vò, nhân ý dĩ cho vào nồi, cho hành, muối, mì chính, rượu vào. Trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ hầm chín cháo là được.
- Cách dùng:* Có thể làm bữa ăn. Thường xuyên ăn hiệu quả thấy rõ.

Công hiệu: Chỉ ho, bỏ tỳ phế.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh mạn tính.

CHÁO TÔ TỬ

Nguyên liệu: Tô tử 10g, gạo lứt 50–100g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Tô tử giã nhuyễn, cùng với gạo lứt, đường đỏ cho vào nồi đất, cho nước nấu thành cháo đặc.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối hâm nóng ăn, 5 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Giáng khí tiêu đàm, chỉ ho bình suyễn, dưỡng vị nhuận tràng.

Ứng dụng: Thích hợp với người trung niên, người già viêm phế quản nhánh cấp mạn tính và táo bón.

Nên kiêng: Người già đại tiện lỏng kiêng ăn.

CHÁO XA TIỀN TỬ

Nguyên liệu: Xa tiền tử 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Xa tiền tử cho vào túi vải buộc chặt nấu lấy nước, bỏ tiếp gạo lứt vào nước xa tiền tử nấu thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối hâm nóng ăn.

Công hiệu: Lợi thủy tiêu sưng, dưỡng gan sáng mắt, khí đàm chỉ ho.

Ứng dụng: Thích hợp với người già viêm phế quản nhánh mạn tính, cao huyết áp, viêm niệu đạo, viêm bàng quang.

CHÁO LÁ TỖ BÀ

Nguyên liệu: Lá tỳ bà 10–15g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Lá tỳ bà dùng túi vải bọc lại buộc kín cho vào nồi đất, cho 200g nước, nấu còn 100g, bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt, đường đỏ vào, cho thêm 600g nước, nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối ăn lúc nóng, 3–5 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Thanh phế hóa đàm, chỉ ho giáng khí.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm phế quản cấp tính, viêm phổi thùy (*Lobar pneumonia*), chảy máu mũi và nấc, nôn ọe do dạ dày nóng (*vị nhiệt*).

Kiểm kỵ: Người ho nôn ọe do cảm hàn gây ra kiêng ăn.

CHÁO TỨ NHÂN

Nguyên liệu: Nhân bạch quả, hạnh nhân ngọt, mỗi loại một phần, nhân hồ đào, nhân lạc mỗi loại hai phần, trứng gà 1 quả.

Cách làm: Nghiền nhỏ 4 loại nhân trên thành bột, mỗi lần lấy 20g, cho thêm trứng gà 1 quả, nấu 1 bát nhỏ.

Cách dùng: Ăn lúc sáng sớm bụng đói, liên tục ăn 6 tháng.

Công hiệu: Chỉ ho bình suyễn.

Ứng dụng: Thích hợp với người già, người tuổi trung niên viêm phế quản mạn tính.

CHÁO BÁCH HỢP HẠNH NHÂN

Nguyên liệu: Bách hợp tươi, gạo lứt mỗi loại 50g, hạnh nhân 10g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Hạnh nhân bỏ vỏ, đầu nhọn đập nát, cùng với bách hợp tươi, gạo lứt nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Cho lượng vừa đường trắng vào, khuấy đều ăn nóng.

Công hiệu: Nhuận phế chỉ ho, thanh tâm an thần.

Ứng dụng: Thích hợp với người sau khi khỏi bệnh, hư nhược, ho khan.

Kiêng kỵ: Người ho do phong hàn và tỳ vị hư không được ăn.

CHÁO NƯỚC MÍA

Nguyên liệu: Nước mía 500g, gạo nếp 50g.

Cách làm: Lấy mía ép ra nước, nấu gạo nếp thành cháo đặc, sau cho nước mía vào khuấy đều.

Cách dùng: Có thể tùy ý ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt nhuận táo, chỉ khát sinh tân (ra nước bọt).

Ứng dụng: Thích hợp với người phế nhiệt ho, miệng khô lưỡi táo, kèm trị tỳ khí, lợi đường ruột, trừ phiền nhiệt, giải tử độc.

CHÁO NHÂN LẠC

Nguyên liệu: Nhân lạc 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Nhân lạc cùng gạo lứt nấu cháo.

Cách dùng: Ăn mỗi ngày sáng tối lúc bụng đói.

Công hiệu: Nhuận phế chỉ ho.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ho khan ít đàm, miệng khô thích uống.

CHÁO NGỌC TRÚC

Nguyên liệu: Ngọc trúc 20g, gạo lứt 100g, một ít đường phèn.

Cách làm: Rửa sạch ngọc trúc, bỏ rễ, thái nhỏ, cho lượng vừa nước nấu sôi, bỏ bã lấy nước; gạo lứt vò sạch cho vào nước ngọc trúc nấu cháo, cháo chín cho đường phèn vào, nấu lại một lúc là được.

Cách dùng: Ăn vào lúc sáng và tối, ăn khi nóng.

Công hiệu: Dưỡng âm nhuận táo, sinh tân chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh cấp tính, phong nhiệt ho.

CHÁO CẢI CÚC (CHRYSANTHEMUM CORONARIUM)

Nguyên liệu: Cải cúc 200g; đường phèn, gạo lứt mỗi loại 100g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch cải cúc, thái nhỏ; cho nước vào gạo lứt nấu cháo, đợi cháo chín cho rau cải cúc vào, cho đường nấu lại là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần ăn.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị, an đàm chỉ ho.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phế nhiệt, ho đàm đặc, phiền nhiệt chóng mặt, ngủ không yên.

Cấm kỵ: Người bị tháo dạ kiêng ăn.

CHÁO Ý DĨ LÊ

Nguyên liệu: Lê 500g, nhân ý dĩ 100g, đường trắng 100g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch nhân ý dĩ, ngâm vào nước một giờ vớt ra, để cho ráo nước. Lê gọt vỏ thái miếng, tất cả ý dĩ, lê, đường cho vào nồi với lượng nước vừa cùng nấu thành cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt trừ phiền, sinh tân, giải khát, chỉ ho hóa đàm.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh cấp tính.

CHÁO SƠN DƯỢC Ý DĨ

Nguyên liệu: Sơn dược, nhân ý dĩ mỗi loại 80g, hồng khô 25g.

Cách làm: Trước hết giã sơn dược, nhân ý dĩ cho nhuyễn, cho vào nồi với lượng vừa nước rồi nấu chín, sau đó thái hồng khô thành miếng nhỏ, cho vào cháo khuấy đều là được.

Cách dùng: Tùy ý ăn.

Công hiệu: Kiện tỳ nhuận táo, chỉ ho hóa đàm.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh mạn tính.

CHÁO VỎ TRẮNG CÂY DÂU

Nguyên liệu: Vỏ trắng cây dâu 15g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch vỏ trắng cây dâu, cho vào 2000g nước, nấu còn 1000g, bỏ bã lấy nước. Gạo lứt vò sạch cho vào nước vỏ trắng dâu và lượng vừa nước, cùng nấu cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Tả phế bình suyễn, lợi tiểu tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh mạn tính, phế nhiệt ho, tiểu tiện bất lợi.

Cấm kỵ: Người phế hàn ho, phong hàn cảm mạo và người ho kiêng dùng.

CHÁO HẠT CẦU TẮT (DRABA NEMOROSA)

Nguyên liệu: Hạt cầu tắt 10g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết, lấy hạt cầu tắt cho vào chảo, dùng lửa nhỏ sao thơm, đợi nguội. Sau đó cho nước vào nấu sôi, lọc bỏ bã, lấy nước, cho gạo lứt đã vò sạch vào, cho thêm ít nước nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần ăn.

Công hiệu: Hạ khí hành trung, hành thủy lợi tiểu.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm phế quản nhánh mạn tính, viêm phổi ho đàm nhiều, phù nề chi dưới.

Cấm kỵ: Người phế hư ho, tỳ hư phù nề kiêng ăn.

14. KHÒ KHÈ, HO SUYỄN

CHÁO ĐƯỜNG PHÈN LÁ TỖ BÀ

Nguyên liệu: Lá tỳ bà 20g, một ít đường phèn, gạo 50g.

Cách làm: Lá tỳ bà lấy vải bọc lại, cho vào nồi nước nấu, bỏ bã lấy nước, cùng với gạo nấu cháo, cháo sắp chín cho đường phèn vào, nấu tiếp cho đường tan.

Công hiệu: Thanh phế hóa đàm.

Cách dùng: Chia 2 lần ăn, liên tục 3-5 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng khò khè do nhiệt đàm gây ra.

CHÁO HOÀNG KỶ QUÁT BÌ

Nguyên liệu: Hoàng kỳ tươi 30g, bột vỏ quýt 3g, gạo 100g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Trước hết cho hoàng kỳ vào nước nấu, bỏ bã lấy nước; gạo nấu cháo, cháo sắp chín, cho nước hoàng kỳ, bột vỏ quýt và đường đỏ vào, nấu lại cho chín.

Công hiệu: Kiện tỳ ích khí, dưỡng phế hóa đàm.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần, liên tục mấy ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ho suyễn do tỳ phế khí hư gây ra.

CHÁO HẠNH TÔ CÚ CẢI

Nguyên liệu: Hạnh nhân, tô tử, củ cải mỗi loại 10g, gạo 50g, lá tía tô 6g.

Cách làm: Trước hết dùng nước nấu hạnh nhân, tô tử, củ cải, lấy nước bỏ bã, dùng nước thuốc nấu cháo, cháo sắp chín cho lá tía tô (*bọc túi vải*) vào, nấu thêm một lúc, bỏ túi lá tía tô ra, nêm dầu, muối là được.

Công hiệu: Ôn phế tán hàn, giáng khí bình suyễn.

Cách dùng: Mỗi ngày chia 2 lần ăn nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với hàn suyễn.

CHÁO HOÀI SƠN BÁN HẠ

Nguyên liệu: Hoài sơn dược 60g, bán hạ 15g.

Cách làm: Trước hết dùng nước nấu bán hạ, bỏ bã lấy nước, nước này nấu hoài sơn làm cháo, cho một ít đường trắng vào là được.

Công hiệu: Kiện tỳ, hóa đàm, định suyễn.

Cách dùng: Ăn lúc nóng, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng hen suyễn do tỳ hư đàm nhiều gây ra.

CHÁO TÁO BÍ ĐỎ

Nguyên liệu: Táo đỏ (bỏ hạt) 20 quả, bí đỏ tươi 500g, một ít đường đỏ.

Cách làm: Bí đỏ bỏ vỏ thái miếng, cùng với táo cho vào nước nấu nhừ, cho đường đỏ vào khuấy đều là xong.

Công hiệu: Ích khí kiện tỳ, bổ hư bình suyễn.

Cách dùng: Thích hợp với chứng hen suyễn do tỳ hư gây ra.

CHÁO HẠT SÚNG HẠT ĐÀO

Nguyên liệu: Hạt sủng 30g, nhân hạt đào 20g, táo đỏ 10 quả, gạo 50g.

Cách làm: Rửa sạch hạt sủng, nhân hạt đào và táo, cùng với gạo cho vào nồi nước nấu cháo.

Công hiệu: Bổ thận kiện tỳ, nạp khí định suyễn.

Cách dùng: Ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thở khò khè do tỳ thận lưỡng hư gây ra.

CHÁO HOÀNG TINH

Nguyên liệu: Hoàng tinh 30g, gạo lứt 120g, lượng vừa đường cát trắng.

Cách làm: Rửa sạch hoàng tinh, cho nước nấu, bỏ bã để yên lắng cạn, lấy nước trong, lấy gạo cho vào nước hoàng tinh, thêm nước nấu cháo loãng, cho đường trắng vào khuấy đều là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia số lần dùng, 5 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Kiện vị bổ tỳ, bổ trung nhuận phổi.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tỳ vị hư nhược, mệt mỏi mất sức, tiêu hóa không tốt, lao phổi ho ra máu.

CHÁO SINH KHƯƠNG

Nguyên liệu: Sinh khương tươi 9g, táo đỏ 5g, gạo nếp 150g.

Cách làm: Trước hết giã nhỏ sinh khương, rửa sạch táo, sau đó lấy gạo nếp, táo, sinh khương đã giã nấu cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia số lần ăn.

Công hiệu: Khứ hàn giải biểu, kiện tỳ khai vị.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thờ gập đoán hơi, đàm khò khè trong họng, dịch đàm loãng trắng.

CHÁO NHO KHÔ

Nguyên liệu: Nho khô 60g, bột gạo nếp 150g, đường trắng 60g.

Cách làm: Gạo nếp, nho khô cho vào nồi nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ om chín cháo, cuối cùng cho đường vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần ăn.

CHÁO NHÂN LẠC TÁO ĐỎ

Nguyên liệu: Táo đỏ, nhân lạc mỗi loại 50g, gạo nếp 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, nhân lạc giã nát. Nhân lạc, táo đỏ, gạo nếp cùng cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ nấu thành cháo loãng. Cuối cùng cho đường phèn vào nấu đến tan là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 2 lần ăn.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị, nhuận phổi khứ đàm.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ho đàm nhiều, tỳ vị mất điều hòa, dinh dưỡng không tốt.

CHÁO HẠNH NHÂN

Nguyên liệu: Hạnh nhân ngọt 20g, ngân hạnh 15g (bỏ vỏ), gạo lứt 100g.

Cách làm: Hạnh nhân, ngân hạnh cùng cho vào nồi nước nấu chín 50%, cho gạo lứt nấu thành cháo là được.

Công hiệu: Tuyên phế tán hàn, khứ đàm bình suyễn.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ho suyễn do hàn đàm trở phế gây ra.

CHÁO RAU CẢI KHÔ

Nguyên liệu: Rau cải khô, gạo lứt, mỗi loại 50g, một ít dầu lạc.

Cách làm: Trước hết rửa sạch cải khô, vò sạch gạo lứt, cho vào nồi với lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia mấy lần uống.

Công hiệu: Kiện vị bổ âm, hóa đàm hạ khí.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phế nhiệt ho, khản tiếng.

15. VIÊM PHỔI, LAO PHỔI

CHÁO KHỔ HẠNH LÔ CĂN

Nguyên liệu: Khổ hạnh nhân 10g, lô căn (*rễ tranh*) tươi 120g, nhân ý dĩ 40g, bí đao 30g, sinh khương 2 miếng, gạo lứt 100g.

Cách làm: Khổ hạnh nhân bỏ vỏ, rửa sạch rễ tranh, thái đoạn, cho vào nồi đất cùng với bí đao, cho lượng vừa nước nấu, sau khi nấu sôi

khoảng 20 phút, lọc bỏ bã lấy nước chờ dùng. Rửa sạch nhân ý dĩ, vò sạch gạo lứt, cho lượng nước vừa nấu cháo, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ om, cho đến khi cháo chín, cho nước thuốc vào đun lại một lúc là được.

Công hiệu: Tiêu nhiệt lợi thấp, tuyên phế chỉ ho.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 2 lần ăn hết, liên tục ăn 3-5 liều.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ho viêm phổi kiểu tà nhiệt.

CHÁO NGÂN TRẦN ĐẬU XANH

Nguyên liệu: Ngân hoa lộ 30g, quảng trần bì 15g, lá sen tươi 25g, lá tre tươi 20g, đậu xanh 50g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Rửa sạch lá sen tươi, lá tre, quảng trần bì, thái nhỏ, cho vào nồi với lượng vừa nước nấu. Sau khi nấu sôi khoảng 10 phút, lọc bỏ bã lấy nước chờ dùng. Vò sạch gạo lứt, đậu xanh, cho vào trong nồi đất, với lượng nước vừa, dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ om chín, khi cháo chín cho ngân hoa lộ và nước thuốc vào, om tiếp lửa nhỏ cho chín, cuối cùng cho đường trắng vào là được.

Công hiệu: Giải biểu thanh nhiệt, tuyên phế chỉ ho.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối, mỗi bữa ăn 1 bát.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh viêm phổi do Tà phạm phổi vệ gây ra.

CHÁO HẾN RAU HẸ

Nguyên liệu: Rau hẹ 150g, thịt hến sạch 50g, gạo lứt 100g, mỡ lợn 25g, lượng vừa rượu vàng, ít muối tinh.

Cách làm: Rửa sạch rau hẹ, thái ngắn; rửa sạch thịt hến, nhúng qua nước sôi; gạo lứt nấu cháo, lấy nồi đất cho mỡ lợn đảo qua, cho hẹ, thịt hến vào xào, tiếp tục cho rượu và muối xào đều, trút vào cháo, rắc bột hồ tiêu vào là được.

Công hiệu: Vị trung hạ khí, tán huyết giải độc, khai vị nâng cao tinh thần, bổ hư cường tráng.

Cách dùng: Ăn cháo.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị ho lao, thể hư tự ra mồ hôi và ra mồ hôi trộm.

CHÁO NƯỚC LÊ SỮA NGƯỜI

Nguyên liệu: Lượng vừa lê tươi, sữa người 100ml, gạo nếp 50g.

Cách làm: Lê ép lấy nước, lấy nước lê 100ml, sữa người cho thêm một ít nước hòa đều, cho vào nồi cùng gạo nếp nấu, cho đến khi gạo nhừ là có thể ăn.

Công hiệu: Dưỡng phổi nhuận táo.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần, có thể ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với người ho lao thuộc phổi táo.

CHÁO HẠT CẢI

Nguyên liệu: Hạt cải 20g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Trước hết lấy hạt cải cho nước vào nghiền, sau đó lấy nước hạt cải cùng gạo nếp nấu cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Bình suyễn hóa đàm, hành khí tiêu thực.

Ứng dụng: Thích hợp với người sưng phổi, ho.

Cấm kỵ: Không thể ăn cùng nhân sâm và thuốc bổ khí khác, người thể chất hư nhược kiêng dùng.

CHÁO CÂU KỶ

Nguyên liệu: Câu kỷ tươi 100g, gạo lứt 50g, lượng vừa đậu xị mặn.

Cách làm: Lần lượt vò gạo nếp, rửa sạch câu kỷ, cho lượng vừa nước nấu cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, lấy đậu xị mặn làm thức ăn.

Công hiệu: Bổ gan tiết úc.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị bệnh lao phổi.

CHÁO TÁO CHUA ĐỊA HOÀNG

Nguyên liệu: Nhân táo chua, sinh địa hoàng, mỗi loại 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết lấy nhân táo chua cho nước nghiền nhỏ, bỏ bã lấy nước, sinh địa

hoàng cho nước nấu lấy nước, gạo lứt nấu cháo, đợi khi cháo chín, cho hai loại nước vào mỗi loại 100g là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia mấy lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, chỉ mồ hôi, dưỡng tâm an thần, sinh tân chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với người lao phổi sốt nhẹ, sốt cao.

Cấm kỵ: Người đại tiện loãng kiêng ăn.

CHÁO SA SÂM

Nguyên liệu: Sa sâm tươi miếng 25g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Trước hết dùng sa sâm, gạo lứt cùng nấu cháo, cuối cùng cho đường phèn vào hòa đều.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, 1 tuần là một liệu trình.

Công hiệu: Nhuận phổi kiện tỳ, khử đàm chỉ ho.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng lao phổi, ho khan không đàm, vị âm bất túc, tân thiếu (nước bọt ít) miệng khát.

Cấm kỵ: Người cảm mạo, ho kiêng dùng.

CHÁO BÁCH HỢP

Nguyên liệu: Bách hợp 40g, hạnh nhân 20g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Trước hết, ngâm hạnh nhân cho mềm, bỏ vỏ nhọn, sau dùng gạo lứt nấu cháo, khi gạo

sắp chín cho bách hợp, hạnh nhân vào tiếp tục nấu, cho đường cát trắng vào là xong.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Nhuận phế, bình suyễn, chỉ ho.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phế táo ho.

CHÁO CÁ NGẮN THỊT DÊ

Nguyên liệu: Cá ngắn, thịt dê mỗi loại 50g; củ cải trắng 100g; rượu vàng, muối, mỗi loại 10g; hành thái nhỏ, sinh khương thái nhỏ, mỗi loại 5g; bột hồ tiêu, mì chính, mỗi loại 2g, mỡ lợn 20g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Lăn lượt thái nhỏ thịt dê, củ cải; ngâm cá ngắn khô và rửa sạch; gạo nếp cho vào nồi với nước nấu cháo, đến khi cháo nhừ cho thịt dê, củ cải, cá ngắn, rượu vàng, muối, hành, mì chính, mỡ lợn vào, tiếp tục nấu cho chín cháo, rắc hồ tiêu vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, ăn nhiều lần.

Công hiệu: Ích phế chỉ ho, bổ hư dương vị.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh lao phổi, ho.

CHÁO BẠCH CẬP TỎI

Nguyên liệu: Tỏi tím 50g, bột bạch cập 5g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Trước hết bóc vỏ tỏi cho vào nồi, đổ gạo đã vò sạch vào với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, sau đó chuyển sang lửa nhỏ om thành cháo, cho bột bạch cập vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 2 lần ăn, 15 ngày là một hiệu trình.

Công hiệu: Diệt khuẩn tiêu viêm, chỉ ho hóa đàm.

Ứng dụng: Thích hợp với người lao phổi.

Cấm kỵ: Người dương hỏa vượng, bệnh mắt, răng miệng, họng lưỡi kiêng dùng.

16. VIÊM GAN, XƠ GAN

CHÁO PHỤC LINH

Nguyên liệu: Bột phục linh 30g, gạo nếp 100g, táo đỏ 20 quả.

Cách làm: Trước hết cho táo vào nồi nước nấu nhừ, bỏ hạt, lấy nước và táo cho vào gạo nếp nấu cháo, cháo chín cho bột phục linh vào nấu tiếp, sôi là được.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần, có thể cho thêm đường đỏ.

Công hiệu: Kiện tỳ bổ trung, lợi thủy thẩm thấp, an thần dưỡng tâm.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm gan mạn tính, tỳ vị hư nhược, tháo dạ, phiền muộn mất ngủ.

CHÁO BỔ CÔNG ANH

Nguyên liệu: Bồ công anh 40–60g (tươi 60–90g), gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch bồ công anh khô hoặc tươi (cả rễ), thái nhỏ, nấu lấy nước thuốc, bỏ bã,

cho gạo nếp vào nước thuốc nấu cháo loãng, để cháo loãng tốt hơn.

Cách dùng: Mỗi ngày 2-3 lần, ăn lúc còn nóng ấm, 3-5 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, tiêu sưng tán kết.

Ứng dụng: Thích hợp với người có bệnh viêm gan, viêm túi mật và viêm tuyến sữa cấp tính, viêm amidan cấp tính. Lây nhiễm niệu đạo, viêm kết mạc cấp tính.

CHÁO NHÂN TRẦN

Nguyên liệu: Nhân trần 30-60g, gạo lứt 50-100g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Trước hết rửa sạch nhân trần, nấu nước, bỏ bã, cho gạo lứt vào nước thuốc nấu cháo, đợi khi cháo chín, cho lượng vừa đường trắng vào, nấu thêm vài lần, sôi là được.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2-3 lần, 7-10 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Thanh lợi thấp nhiệt, đẩy lùi hoàng đản.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm gan kiểu hoàng đản có tính lây nhiễm cấp tính.

CHÁO HẠT DÀNH DÀNH

Nguyên liệu: Nhân hạt dành dành 3-5g, gạo lứt 50-100g.

Cách làm: Xay nhân hạt dành dành thành bột, đồng thời nấu gạo nếp thành cháo, đợi cháo chín, rắc bột nhân hạt dành dành vào là thành.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, 2-3 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Thanh nhiệt tả hỏa.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh viêm gan tính hoàng đản, viêm túi mật, viêm kết mạc có tính sưng đau đỏ mắt.

Nên kiêng: Không được ăn nhiều dùng lâu, người bình thường đại tiện loãng.

CHÁO HƯƠNG NHU

Nguyên liệu: Hương nhu 10g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch hương nhu, cho vào nồi nước nấu lấy nước, bỏ bã, vò sạch gạo lứt cho vào nước hương nhu nấu cháo.

Công hiệu: Thanh mật hộ gan.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn vào bữa sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh viêm gan kiểu hoàng đản.

CHÁO CỦ CẢI

Nguyên liệu: Củ cải 50g, thịt dê chín, gạo nếp mỗi loại 100g.

Cách làm: Thái nhỏ củ cải và thịt dê cùng xào, cho vào nồi gạo nếp, cho nước nấu cháo, gia vị hành, gừng, muối, mì chính là được.

Công hiệu: Khai vị hạ khí, lợi thấp giải độc.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần, liên tục mấy ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh viêm gan hoàng đản.

CHÁO NHÂN Ý DĨ CÁ CHÉP

Nguyên liệu: Cá chép 250g, nhân ý dĩ 30g, tỏi 15g, lượng vừa gạo.

Cách làm: Cá chép bỏ vây, mang, nội tạng, nấu cháo với nhân ý dĩ, tỏi, gạo.

Công hiệu: Kiện tỳ khử thấp.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm gan có tính vi-rút tỳ hư có thấp.

CHÁO NHÂN ĐÀO

Nguyên liệu: Nhân hạt đào 15g, gạo 60g.

Cách làm: Nhân hạt đào bỏ vỏ, giã nát, nấu cùng với gạo, cháo chín nêm gia vị là được.

Công hiệu: Hoạt huyết, khử ứ.

Cách dùng: Cách ngày 1 lần, ăn nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm gan có tính virus (*virus hepatitis*).

CHÁO SA SÂM CÂU KỶ

Nguyên liệu: Sa sâm, hạt câu kỷ, mỗi loại 15–20g, hoa hồng 3–5g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Trước hết nấu sa sâm, bỏ bã lấy nước, dùng nước này nấu với câu kỷ tử, gạo lứt thành cháo. Khi cháo sắp chín, cho hoa hồng vào nấu qua là được, cho đường trắng vào ăn.

Công hiệu: Bổ âm thanh nhiệt, lý khí, chỉ đau.

Cách dùng: Ngày ăn 1-2 lần, có thể ăn liên tục nửa tháng đến 1 tháng.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh viêm gan kiểu gan âm bất túc.

CHÁO GAN LỢN

Nguyên liệu: Gan lợn, gạo lứt mỗi loại 100g, hành hoa, gừng thái nhỏ, muối, dầu thơm, xì dầu, mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm: Trước hết lấy gan lợn thái nhỏ, sau đó dùng xì dầu ngâm gan lợn và gừng, gạo lứt cho vào nồi; cho nước, dùng lửa to nấu cháo, sau khi nấu sôi chuyển sang lửa nhỏ om thành cháo, đợi cháo sắp chín cho gan lợn vào nấu qua một lúc, cho dầu mè, hành hoa vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, chia mấy lần ăn.

Công hiệu: Bổ gan sáng mắt, tả nhiệt tạo máu.

Ứng dụng: Dùng cho người viêm gan cấp mạn tính, chứng quáng gà, mắt đỏ, thiếu máu.

CHÁO LÁ TRE NON

Nguyên liệu: Lá tre non, gạo nếp, mỗi loại 100g, đậu đỏ 50g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch lá trúc non thái nhỏ, sau đó lấy đậu đỏ, gạo nếp rửa sạch, ngâm nở cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ om

thành cháo, khi cháo nhừ, cho lá trúc non tiếp tục om là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh xơ gan bụng nước, hoàng đản.

17. HOÀNG ĐẢN

CHÁO Ý DĨ ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu: Nhân ý dĩ 100g, đậu đỏ 50g, bột bạch phục linh 20g.

Cách làm: Lấy đậu đỏ ngâm cho mềm, cho nước vào nấu với ý dĩ cho nhừ, cho bột phục linh vào tiếp tục nấu, cháo chín cho đường trắng vào là được.

Cách dùng: Ăn tùy ý.

Công hiệu: Kiện tỳ khứ thấp, khứ nhiệt giải độc.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng hoàng đản.

CHÁO CÀ TÍM

Nguyên liệu: Cà tím 500g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Cà tím rửa sạch, thái nhỏ, cho vào nồi cùng với gạo lứt, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, ăn liền vài ngày.

Công hiệu: Thanh nhiệt, khử thấp.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị viêm gan tính hoàng đản.

CHÁO ĐÀO

Nguyên liệu: Đào 20g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Rửa sạch đào, cùng gạo lứt nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần dùng.

Công hiệu: Giải nhiệt chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phiền nhiệt, hoàng đản.

Cấm kỵ: Người tỳ vị hư hàn kiêng ăn.

18. NÔN MỬA

CHÁO HÀNH GỪNG GẠO NẾP

Nguyên liệu: Sinh khương 5g, gạo nếp 100g, giấm 15ml, hành cả rễ 7 cây.

Cách làm: Vo sạch gạo nếp, sinh khương rồi cho vào nồi đất, cho nước nấu sôi một lúc, cho hành vào tiếp tục nấu chín cháo, nêm giấm rồi nấu qua là được.

Công hiệu: Bổ trung, ôn vị, chỉ ho.

Cách dùng: Ăn lúc đang nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng nôn mửa do dạ dày có hư hàn gây ra.

CHÁO LÔ CĂN ĐẬU XANH GỪNG

Nguyên liệu: Lô căn (*rễ tranh*), gạo lứt, mỗi loại 100g, đậu xanh 150g, lá tía tô 15g, sinh khương 10g.

Cách làm: Lấy rễ tranh (*lô căn*), lá tía tô, sinh khương cho vào nồi nấu với 500ml nước, bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt, đậu xanh vào nước này nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh vị khoan trung, giáng nghịch, chỉ nôn mửa.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 2-3 lần ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng nôn mửa do Tỳ âm bất túc, vị khí thượng nghịch gây ra.

CHÁO HOẮC HƯƠNG

Nguyên liệu: Hoắc hương 15g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Hoắc hương cho lượng vừa nước, nấu 5 phút, bỏ bã lấy nước. Rửa sạch gạo lứt nấu cháo, khi cháo chín cho nước hoắc hương vào, nấu sôi là được.

Công hiệu: Giải thử, chỉ nôn mửa.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng cảm mạo, thử thấp, buồn nôn, ói mửa.

CHÁO SINH KHƯƠNG LÁ TỖ BÀ

Nguyên liệu: Sinh khương 10g, lá tỳ bà sao 6g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Sinh khương bỏ vỏ thái nhỏ, cùng nấu với lá tỳ bà, lọc lấy nước, cho gạo, nước vào nồi nấu cháo, cháo chín, nêm muối, xì dầu vào là được.

Công hiệu: Lý khí khứ đàm, hòa vị chỉ nôn.

Cách dùng: Ăn khi đói, cháo nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng nôn mửa kiểu đàm kéo dài trở ngại bên trong.

19. TIÊU HÓA KHÔNG TỐT

CHÁO BỘT TÊ MẠCH

Nguyên liệu: Bột tễ mạch, mầm cải trắng, mỗi loại 100g, nấm hương ngâm nở 50g, muối tinh, dầu vừng, mì chính, mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm: Dùng nước sôi hòa bột tễ mạch thành cháo loãng; lần lượt rửa sạch mầm cải trắng và nấm hương, thái nhỏ. Bắc nồi lên bếp bật lửa, cho dầu vừng vào cùng mầm cải và nấm hương xào qua, cho nước, muối, mì chính nấu sôi, đổ cháo tễ mạch vào, dùng đũa vừa khuấy vừa nấu cho chín cháo.

Công hiệu: Khai vị khoan trường, hạ khí tiêu tích.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần, ăn liền 3-5 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng trường vị tích trệ, tháo dạ mạn tính.

CHÁO CAO LƯƠNG

Nguyên liệu: Gạo cao lương, thịt dê mỗi loại 100g, một ít muối.

Cách làm: Rửa sạch thịt dê, thái miếng nhỏ nấu với gạo cao lương thành cháo loãng, cuối cùng nêm muối vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Kiện vị, tiêu thực.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tiêu hóa không tốt, đau bụng âm ỉ.

CHÁO DƯA CHUỘT ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu: Dưa chuột (*dưa leo*) 200g, đậu phụ 500g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch dưa chuột rồi thái miếng, cùng cho vào nồi với đậu phụ, lượng vừa nước, nấu sôi 15 phút là được.

Cách dùng: Ăn lúc nóng.

Công hiệu: Thanh nhiệt sinh tân, kiện tỳ hòa vị, tiêu chướng lợi thủy.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tiêu hóa không tốt.

CHÁO DẠ DÀY BÒ

Nguyên liệu: Dạ dày bò 100g; mạch nha, mấm thóc mỗi loại 30g, mề gà 10g, gạo lứt 50g, lượng vừa muối và mì chính.

Cách làm: Trước hết lấy mạch nha, mấm thóc, mề gà cùng cho vào túi vải, sau đó rửa sạch dạ

dày lợn, thái nhỏ. Lấy gạo lứt với túi vải, dạ dày lợn cùng cho vào nồi, cho nước nấu nhừ, nêm muối và mì chính là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng hỗn loạn công năng tiêu hóa.

CHÁO LÒNG TẠP LỢN

Nguyên liệu: Lá lách (Tỳ) lợn, củ cải mỗi loại 100g; dạ dày lợn chín 100g, dầu mè 25g, một ít bột hồ tiêu, hành, gừng, muối, rượu vàng, mì chính, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch dạ dày và lá lách lợn rồi thái nhỏ, cho dầu mè, lá lách lợn, dạ dày lợn, củ cải vào nồi xào qua, sau đó rót rượu vàng, cho nước hành, gừng, muối vào gạo lứt đã vò sạch nấu cháo, nêm mì chính, bột hồ tiêu là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị.

Ứng dụng: Thích hợp với người tỳ vị khí nhược, tiêu hóa không tốt.

CHÁO THẦN KHÚC

Nguyên liệu: Thần khúc 10g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết giã nát thần khúc, cho 200g nước nấu còn 100g, sau đó bỏ bã lấy nước,

cho gạo lứt đã vò và nước cùng nấu thành cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần ăn.

Công hiệu: Kiện tỳ hòa trung, giải biểu khứ hàn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tiêu hóa không tốt, dạ dày khó chịu, chướng bụng, tháo dạ.

CHÁO ỚT

Nguyên liệu: Ớt chỉ thiên 1 quả, mỡ lợn, gạo tẻ 100g, thịt dê tươi 50g, muối, mì chính, mỗi loại một ít; hành, gừng bột, bột hồ tiêu, mỗi loại 1g, nước 1000ml.

Cách làm: Ớt và thịt dê lần lượt thái nhỏ, gạo tẻ vò sạch cho vào nồi, cho nước vừa rồi nấu sôi, cho ớt, thịt dê, muối, mỡ lợn, hành, gừng vào rồi nấu tiếp thành cháo, rắc mì chính, bột hồ tiêu vào là xong.

Công hiệu: Ôn trung tán hàn, khai vị tiêu thực.

Cách dùng: Mỗi ngày chia 2 lần ăn, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng vị hàn đau, tiêu hóa không tốt.

CHÁO QUẢ XỒM XỘP

Nguyên liệu: Quả xồm xộp 50g, đường phèn, gạo lứt mỗi loại 100g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch quả xồm xộp rồi nghiền nhỏ, vò sạch gạo lứt cho vào nồi với lượng

vừa nước rồi nấu sôi, cuối cùng cho xôm xốp và đường phèn vào nấu chín là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần ăn.

Công hiệu: Thanh tràng chỉ tả, chỉ ho hóa đàm, kiện tỳ lý khí.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tiêu hóa không tốt, ho đàm nhiều, đau họng.

CHÁO QUẢ PHỈ MẬT ONG

Nguyên liệu: Quả phỉ, gạo lứt, mỗi loại 50g, mật ong 20g.

Cách làm: Trước hết dùng nước ngâm quả phỉ, bóc bỏ vỏ, xay thành nước, cùng gạo lứt cho vào nồi, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ om thành cháo loãng, cuối cùng cho mật ong vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia nhiều lần ăn.

Công hiệu: Ích khí lực, khoan tràng vị.

Ứng dụng: Thích hợp với tỳ vị khí nhược, tiêu hóa không tốt.

CHÁO PHẬT THỦ CAM ĐƯỜNG PHÈN

Nguyên liệu: Phật thủ cam, đường phèn, mỗi loại 15g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch Phật thủ cam, cho nước vào nấu, bỏ bã lấy nước, rồi cùng gạo lứt, đường phèn nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần ăn.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị, lý khí chỉ đau.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tức ngực khí trệ, tiêu hóa không tốt.

20. VIÊM DẠ DÀY

CHÁO SA NHÂN

Nguyên liệu: Sa nhân 5g, gạo tẻ 100g.

Cách làm: Sa nhân nghiền bột, gạo tẻ nấu cháo, cháo chín cho bột sa nhân vào, nấu thêm một lúc.

Công hiệu: Ôn trung, lý khí, hòa vị.

Cách dùng: Mỗi ngày chia 2 lần ăn nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm dạ dày mạn tính, vị khí bất hòa.

CHÁO KHOAI TÂY MẬT ONG

Nguyên liệu: Khoai tây 300g, gạo nếp 100g, lượng vừa mật ong.

Cách làm: Rửa sạch khoai tây, thái miếng, cùng với gạo nếp nấu cháo.

Công hiệu: Ôn trung, lý khí, hòa vị.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần ăn nóng, với mật ong.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm dạ dày mạn tính, vị khí bất hòa.

CHÁO VỎ QUÝT

Nguyên liệu: Vỏ quýt 20g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Vỏ quýt nấu lấy nước bỏ bã, cùng gạo lứt nấu cháo ăn. Hoặc vỏ quýt phơi khô nghiền bột, mỗi lần 3-5g cho vào cháo nấu sôi, nấu thêm một lúc là được.

Công hiệu: Thư gan hòa trung, điều hòa vị khí.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm dạ dày mạn tính kiểu gan vị bất hòa.

CHÁO VỎ BƯỚI

Nguyên liệu: Vỏ bưởi tươi 1 quả, gạo lứt 60g, lượng vừa hành.

Cách làm: Vỏ bưởi cho lên lò than rang, bỏ lớp vỏ màu vàng và cạo sạch, dùng nước ngâm 1 ngày. Thái vỏ bưởi nhỏ ra, cho vào gạo lứt cùng nấu cháo, cho hành, muối, dầu mè vào là xong.

Công hiệu: Thư gan, kiện vị, chỉ đau.

Cách dùng: Mỗi 2 ngày ăn vỏ bưởi 1 cái, ăn liền 4-5 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm dạ dày mạn tính kiểu gan vị bất hòa.

CHÁO NGŨ TIÊN

Nguyên liệu: Thần khúc, sơn trà, mạch nha sao, mầm thóc sao, mỗi loại 12g, vỏ quýt 6g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Thần khúc, sơn trà, mạch nha sao, mầm thóc sao, vỏ quýt cùng cho vào nồi nấu lấy nước, bỏ bã, cho gạo lứt vào và thêm ít nước, cùng nấu cháo.

Công hiệu: Tiêu thực đạo trệ.

Cách dùng: Trong một ngày chia 2 lần ăn hết.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm dạ dày mạn tính kiểu thực trệ vị hàn.

CHÁO NGÓ SEN TƯƠI

Nguyên liệu: Ngó sen tươi 80g, gạo lứt 100g, một ít đường đỏ.

Cách làm: Ngó sen tươi rửa sạch thái miếng, vò sạch gạo lứt. Lấy ngó sen, gạo lứt, đường đỏ cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo nhừ.

Công hiệu: Tiêu thực, bổ dưỡng tỳ vị.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn vào bữa sáng, tối.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị viêm dạ dày cấp tính.

CHÁO QUẾ HOA TÂM

Nguyên liệu: Gạo lứt 50g, quế hoa tâm 2g, phục linh 2g.

Cách làm: Vò sạch gạo lứt, lấy quế hoa tâm, phục linh cho vào nồi, cho lượng vừa nước, sau khi dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ đun 20 phút lọc bã, lấy nước. Gạo lứt và nước canh cho vào nồi, thêm nước cho

vừa, dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ nấu đến khi cháo nhừ là được.

Công hiệu: Hòa vị, dưỡng vị, ích tỳ.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn vào bữa sáng, tối.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm dạ dày mạn tính.

CHÁO BẠCH TRUẬT DẠ DÀY LỢN

Nguyên liệu: Bạch truật 30g, cau (*cau ăn trâu*) 10g, dạ dày lợn 1 cái, một ít sinh khương, gạo lứt 100g.

Cách làm: Dạ dày lợn rửa sạch thái miếng nhỏ, cùng bạch truật, cau, sinh khương nấu nước, bỏ bã. Dùng nước này cùng gạo nấu cháo. Dạ dày lợn có thể lấy ra chắm nước tương, dầu vừng làm thức ăn.

Công hiệu: Tiêu thực đạo trể.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng, tối lúc nóng, 3-5 ngày là một liệu trình, ngừng 3 ngày lại ăn. Sau khi khỏi bệnh có thể ngừng ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm dạ dày mạn tính kiểu thực trệ vị hoàn.

CHÁO TRẦN BÌ THỊT NẠC

Nguyên liệu: Trần bì 9g, xương cá mực 12g, thịt nạc 50g, gạo trắng 100g.

Cách làm: Trước tiên lấy trần bì, xương cá mực và bạch truật nấu cháo, sau khi chín cho

thịt nạc vào nấu tiếp, sau cùng nêm một ít muối.

Công hiệu: Thư gan hòa trung, điều hòa vị khí.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm dạ dày mạn tính kiểu gan vị bất hòa.

CHÁO BÁCH HỢP GẠO NẾP

Nguyên liệu: Bách hợp 30g, gạo nếp 60g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Rửa sạch bách hợp, cùng gạo nếp cho vào nồi đất, với lượng vừa nước nấu cháo, cháo chín cho đường phèn vào nấu thêm một lúc là được.

Công hiệu: Dưỡng âm ích vị.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một bữa.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm dạ dày mạn tính, dạ dày âm hư.

CHÁO GẠO NẾP CÁ DIẾC

Nguyên liệu: Cá diếc 2 con, gạo nếp 50g.

Cách làm: Sau khi bỏ ruột tạp của cá diếc, cho lượng vừa nước nấu qua, lại cho gạo nếp vào cùng nấu cháo, gạo chín là được.

Công hiệu: Ôn trung kiện vị.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng, tối. Có thể ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với viêm dạ dày mạn tính.

CHÁO SÂM LINH TRÚNG

Nguyên liệu: Đẳng sâm 30g, phục linh 15g, trứng gà 1 quả, gạo lứt 50g.

Cách làm: Trước hết cho phục linh, đẳng sâm vào nồi nước nấu, bỏ bã lấy nước, cùng với gạo lứt cho vào nồi, đợi khi cháo chín đập trứng gà vào, nêm muối là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Ích khí, kiện tỳ, hòa vị.

Ứng dụng: Thích hợp với thể hư sau bệnh, ăn uống không ngon, ngày càng gầy.

CHÁO HỒ TIÊU

Nguyên liệu: Cam thảo 6g, bột hồ tiêu trắng 3g, sinh khương 5 miếng, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết nấu cam thảo, cho vào gạo, sinh khương cùng nấu, cháo chín cho bột hồ tiêu trắng vào.

Cách dùng: Ăn ngày 2 lần.

Công hiệu: Hành khí chỉ đau, hoãn vị kiện tỳ.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh đau dạ dày thường phát vào mùa đông, tiêu hóa không tốt nôn ra nước trong.

CHÁO THỊT BÒ NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu: Thịt bò chín, nấm hương, gạo lứt, mỗi loại 100g; một ít hành, gừng, muối, mì chính.

Cách làm: Nấm hương ngâm vào nước nóng; thịt bò thái miếng mỏng; nấm hương, thịt bò, gạo lứt cùng cho vào nồi nước nấu cháo, khi sắp bắc nồi cháo ra cho hành gừng, muối, mì chính vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, làm thức ăn.

Công hiệu: Hòa vị điều trung, lý khí chỉ đau.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm dạ dày mạn tính, cồn cào nôn mửa.

21. BỆNH LOÉT DẠ DÀY

CHÁO BẠCH CẬP

Nguyên liệu: Bột bạch cập 15g, gạo nếp 100g, đại táo 5 quả, mật ong 25g.

Cách làm: Dùng gạo nếp, đại táo, mật ong cho vào nồi nước nấu cháo đến khi chín, rắc bột bạch cập vào cháo, chuyển sang lửa nhỏ đun một lúc, đến khi cháo hơi đặc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, hâm nóng ăn, 10 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Bổ phế chỉ huyết, dưỡng vị sinh cơ.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh xuất huyết phổi dạ dày, bao gồm lao phổi, sưng trương phế quản nhánh, loét dạ dày và tá tràng xuất huyết.

Cần kiêng: Không được ăn với cháo phụ tử, cháo ô đầu.

CHÁO CẢI BẮP

Nguyên liệu: Cải bắp 500g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Trước hết luộc cải bắp nửa giờ, sau khi vớt rau ra, cho gạo vào nấu cháo.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Hoàn cấp chỉ đau.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau dạ dày, có tác dụng chỉ đau đối với bệnh loét dạ dày, loét tá tràng và thúc tiến chóng lành bệnh loét dạ dày.

CHÁO THANH BÌ LÔ CĂN

Nguyên liệu: Lô căn (*rễ tranh*) tươi 100g, thanh bì 5g, gạo lứt 100g, sinh khương 2 miếng.

Cách làm: Rửa sạch lô căn tươi, thái thành đoạn nhỏ 1 ly, cùng với thanh bì cho vào nước lã ngâm 30 phút, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ đun 20 phút. Vớt bã thuốc ra, cho gạo lứt đã vò sạch, nấu đến khi gạo nở. Trước khi bắc nồi ra 5 phút, rắc sinh khương vào.

Công hiệu: Thanh nhiệt dưỡng âm, hành khí chỉ đau.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, hâm nóng ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh loét dạ dày có tính tiêu hóa.

Nên kiêng nếu dạ dày đau sợ lạnh thích ẩm, đại tiện loãng thì không nên ăn cháo này.

CHÁO SINH ĐỊA NHÂN TÁO

Nguyên liệu : Sinh địa 15g, nhân hạt táo chua 12g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Sinh địa thái miếng, cùng với nhân hạt táo cho vào nồi, cho 500ml nước nấu 30 phút, lấy nước thuốc. Trong nước thuốc cho gạo lứt nấu chín, cuối cùng cho lượng vừa đường phèn vào.

Công hiệu: Dưỡng vị âm, thanh hư nhiệt.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 bát, sáng tối hâm nóng ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng loét dạ dày và hành tá tràng kiểu vị âm`hư có nhiệt.

CHÁO CÚ CẢI MÃ ĐỀ

Nguyên liệu: Củ cải đỏ, mã đề nước, mỗi loại 250g; gạo lứt 60g, trần bì 9g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch củ cải đỏ, mã đề nước, nấu chín, cho tiếp gạo lứt và trần bì nấu cháo.

Công hiệu: Tiết nhiệt hòa vị.

Cách dùng: Ngày 1 thang. Xem tình trạng bệnh mà xác định số ngày ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng loét dạ dày và hành tá tràng kiểu dạ dày (vị) có thực nhiệt.

CHÁO ĐẬU CÔ VE PHẬT THỦ

Nguyên liệu: Đậu cô ve 60g (nếu tươi cho thêm), Phật thủ 15g, gạo lứt 60g.

Cách làm: Phật thủ cho 3 bát nước, sau khi nấu bỏ bã, cho đậu cô ve, gạo lứt vào nấu cháo.

Công hiệu: Tiết nhiệt hòa vị.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, liên tục 10–15 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng loét dạ dày và hành tá tràng kiểu dạ dày có thực nhiệt.

CHÁO KHOAI TÂY

Nguyên liệu: Khoai tây tươi 250g (không bỏ vỏ), lượng vừa mật ong.

Cách làm: Khoai tây rửa sạch thái nhỏ, cho nước nấu cho đến khi khoai tây thành dạng cháo là được.

Cách dùng: Khi dùng cho mật ong, mỗi ngày sáng sớm bụng đói ăn cháo, liên tục nửa tháng.

Công hiệu: Hoãn cấp chỉ đau.

Ứng dụng: Thích hợp với người dạ dày đau âm ỉ khó chịu.

CHÁO CÁ CHIM

Nguyên liệu: Cá chim (thịt) 200g, rau rút 50g, gạo nếp 100g, một ít bột hồ tiêu, hành, gừng, muối, mì chính, giấm bông, mỡ lợn.

Cách làm: Trước hết rửa sạch rau rút cho vào nồi nước nấu chín, vớt ra; thịt cá chim thái miếng nhỏ; tiếp đó nấu cháo, khi gạo chín nhừ, cho thịt cá chim, bột hành gừng, giảm bông, mỡ lợn vào nấu tiếp, cuối cùng nêm mì chính, bột hồ tiêu vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia nhiều lần ăn.

Công hiệu: Khai vị ích khí, sáng mắt an thần.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh loét dạ dày, hành tá tràng, lao phổi.

CHÁO NHÂN HẠT ĐÀO

Nguyên liệu: Nhân hạt đào, sinh địa, mỗi loại 10g, bột quế tâm 2g, đường đỏ 50g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Sau khi ngâm nhân hạt đào, bỏ vỏ và dầu nhơn, cho hai loại thuốc trên vào nồi và một ít nước, nấu lửa to cho sôi, chuyển sang lửa nhỏ om. Sau 30 phút, bỏ bã thuốc, vò sạch gạo lứt cho vào nước thuốc nấu cháo, cháo chín cho bột quế tâm, đường đỏ vào.

Công hiệu: Hoạt huyết hóa ứ, nhuận tràng thông tiện, bổ âm thanh nhiệt, bổ dưỡng tỳ vị.

Cách dùng: Mỗi ngày 3–4 lần, mỗi lần 1 bát (*chén*) nhỏ.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị loét dạ dày có tính tiêu hóa sau khi ngưng xuất huyết hoặc không phát sinh xuất huyết.

Cấm kỵ: Khi phát sinh loét dạ dày xuất huyết, thì cấm ăn cháo này.

CHÁO RAU RÚT

Nguyên liệu: Rau rút 20g, đường phèn, gạo lứt, mỗi loại 100g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch rau rút, dùng nước sôi nhúng qua, để ráo nước; sau đó vò gạo lứt cho sạch, cho vào nồi, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo. Cuối cùng cho rau rút, đường phèn vào, đun lại một lúc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia nhiều lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng loét dạ dày, cồn cào nôn mửa, viêm dạ dày mạn tính.

22. BỆNH TIM

CHÁO KIỆU HÀNH

Nguyên liệu: Kiệu 10–15g (tươi 30–60g), hành 2 cây, bột mì trắng 100–150g (hoặc gạo lứt 50–100g).

Cách làm: Rửa sạch hành, kiệu rồi thái nhỏ, bột mì dùng nước lã hòa đều, cho vào nồi nước sôi nấu chín là được. Hoặc dùng gạo lứt nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Dùng bổ trợ trị liệu bệnh tim, có thể gián cách hâm nóng ăn. Trị liệu viêm ruột, kiết lỵ, 3–5 ngày là một liệu trình, mỗi ngày 2–3 lần, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Khoan ngực chỉ đau, hành khí chỉ ly.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị bệnh đau thắt tim và kiết lỵ cấp, mạn tính, viêm ruột cấp, mạn tính.

Kiêng kỵ: Người bệnh phát sốt không nên ăn.

CHÁO SỮA ĐẬU NÀNH

Nguyên liệu: Sữa đậu nành 500g, gạo lứt 50g, đường cát hoặc lượng vừa muối.

Cách làm: Lấy sữa đậu nành, gạo lứt cùng cho vào nồi đất, nấu đến khi cháo chín đặc, khi trên mặt nồi cháo có váng là đạt. Khi ăn cho đường trắng hoặc muối đều được.

Cách dùng: Mỗi ngày hâm cháo nóng ăn vào bữa sáng hoặc tối.

Công hiệu: Bổ hư nhuận táo.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh xơ cứng động mạch, cao huyết áp, mỡ cao trong máu, bệnh tim và tất cả những người sức khỏe yếu.

CHÁO TỎI NGÔ

Nguyên liệu: Ngô (*bắp*) 50g, tỏi 6 miếng, lượng vừa đường, giấm.

Cách làm: Tỏi sau khi bóc vỏ ngoài cho vào đường giấm ngâm 1 ngày, ngô nghiền nhỏ nấu cháo, sau đó cho tỏi vào, nấu lại một lúc là được.

Công hiệu: Tiêu mỡ hành khí.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn khi nóng, liên tục ăn 15 ngày. Ăn ngày nào làm ngày đó, không để lâu.

Ứng dụng: Thích hợp với người bệnh tim.

CHÁO ĐẬU XANH

Nguyên liệu: Lượng vừa đậu xanh, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch đậu xanh, ngâm vào nước ấm 2 giờ, sau đó cùng với gạo lứt cho vào nồi, cho nước vào 1000g, nấu đến khi đậu gạo nhừ, cháo đặc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2-3 lần, mùa hè có thể ăn nguội.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, giải thử chỉ khát, tiêu sưng, tiêu mỡ. Có thể phòng xơ cứng động mạch.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị bệnh tim, trúng nắng, nắng nóng phiền khát, mụn nhọt độc, ngộ độc thức ăn.

Kiểm kỵ: Người vị hư hàn tháo dạ không nên ăn, nói chung không nên ăn vào mùa đông.

CHÁO HẸ

Nguyên liệu: Hẹ 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch hẹ, vò sạch gạo lứt. Hẹ và gạo lứt cho vào nồi, cho lượng vừa nước, sau

khi dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu cho cháo nhừ.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn vào buổi sáng và tối.

Ứng dụng: Hạ mỡ, hạ huyết áp, thích hợp với người bệnh tim.

CHÁO BỘT NGÔ

Nguyên liệu: Bột ngô, gạo lứt, mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm: Bột ngô cho vào lượng vừa nước lã rồi hòa đều, gạo cho vào nồi nấu sôi, cho bột ngô vào cùng nấu thành cháo.

Cách dùng: Có thể làm thức ăn bữa sáng và tối, ăn lúc nóng.

Công hiệu: Giảm mỡ, giảm huyết áp. Có tác dụng trị liệu đối với người bị xơ cứng động mạch, bệnh tim, nghẽn cơ tim và trở ngại tuần hoàn huyết dịch; người bị chứng mỡ cao trong máu thường xuyên ăn cũng có hiệu quả chữa trị.

CHÁO HẠT SEN

Nguyên liệu: Hạt sen khố 15g, đường đỏ 10g, gạo nếp 50g.

Cách làm: Trước hết lấy hạt sen, bỏ tâm nghiền bột, sau đó lấy bột hạt sen, đường đỏ và gạo lứt cùng cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo đặc.

Cách dùng: Ăn vào sáng, tối, hâm nóng và ăn khi bụng đói.

Công hiệu: Bổ tỳ chỉ tả, ích thận cố tinh.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị bệnh tim, cao huyết áp, tỳ hư tiết, thận hư bất cố, di tinh.

CHÁO MỘC NHĨ

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen, gạo tẻ, mỗi loại 100g. Thịt lợn nạc băm (xay), rau cải mỗi loại 50g. Tép, dầu mè, mỗi loại 25g, một ít muối, mì chính.

Cách làm: Mộc nhĩ đen dùng nước ấm ngâm, rửa sạch, thái sợi, rau cải rửa sạch thái sợi nhỏ, tôm tép rửa sạch. Cho tất cả vào nồi, cho dầu mè, thịt lợn băm, mộc nhĩ vào xào qua, nêm muối và mì chính rồi bày ra đĩa. Cho gạo tẻ đã vò vào nồi, châm nước nấu cháo, cháo chín cho mộc nhĩ, rau cải, thịt lợn là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia nhiều lần ăn.

Công hiệu: Lương huyết chỉ huyết.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị bệnh tim, cao huyết áp, táo bón.

Cám kỵ: Người đại tiện loãng kiêng dùng.

23. CAO HUYẾT ÁP, MỠ TRONG MÁU CAO

CHÁO SƠN TRÀ

Nguyên liệu: Sơn trà 30–40g, gạo lứt 100g, đường cát 10g.

Cách làm: Trước hết cho sơn trà vào nồi nấu lấy nước, bỏ bã, sau đó cho gạo lứt vào nước sơn trà nấu cháo, cháo chín cho đường trắng vào là được.

Cách dùng: Ăn giữa 2 bữa ăn chính, không nên ăn lúc đói bụng. 7–10 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Kiện tỳ vị, tiêu thực tích, tán ứ huyết.

Ứng dụng: Thích hợp với người bệnh cao huyết, các bệnh về tim, chứng mỡ trong máu cao, và thực tích đình trệ, đau bụng, tháo dạ, trẻ nhỏ ăn sữa không tiêu.

CHÁO NHÂN HẠT ĐÀO

Nguyên liệu: Nhân hạt đào 10–15g, gạo lứt 50–100g.

Cách làm: Nhân hạt đào xay nhuyễn, cho nước vào nghiền nhỏ, bỏ bã, cùng gạo lứt nấu cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, 5–7 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Hoạt huyết thông kinh, khử đàm chỉ đau.

Ứng dụng: Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, bệnh tim, đau thắt tim.

Cấm kỵ: Lượng dùng không được quá nhiều; phụ nữ có thai và người đại tiện loãng không nên dùng.

CHÁO CÀ RỐT

Nguyên liệu: Cà rốt tươi mới, gạo lứt mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm: Rửa sạch cà rốt thái nhỏ, cùng với gạo lứt cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu cháo chín đặc là được.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng, tối hâm nóng ăn. Cháo này vị ngọt dễ biến chất, cần nấu ngay ăn ngay, không nên nấu nhiều để lâu.

Công hiệu: Kiện tỳ hòa vị, hạ khí hóa trệ, sáng mắt, giáng áp lợi niệu (*hạ huyết áp lợi tiểu*).

Ứng dụng: Thích hợp với người có bệnh cao huyết áp và tiêu hóa không tốt, kiết lỵ lâu ngày, chứng quáng gà, trẻ bị bệnh mềm xương, dinh dưỡng không tốt.

CHÁO HẠT QUYẾT MINH

Nguyên liệu: Hạt quyết minh 10–15g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Hạt quyết minh sao cho đến khi hơi có mùi thơm, lấy ra, đợi nguội nấu với nước, bỏ bã, cho gạo lứt vào nước này nấu cháo, khi cháo chín cho đường phèn vào, nấu lại một hai lần sôi là được.

Cách dùng: Thích hợp ăn vào mùa xuân mùa hạ. Mỗi ngày 1 lần, 5–7 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Thanh gan, mắt sáng, thông tiện.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng cao huyết áp, mỡ cao trong máu và táo bón có tính thói quen.

Nên tránh: Người đại tiện lãng kiêng ăn.

CHÁO RAU CẦN

Nguyên liệu: Rau cần tươi mới 60g, gạo lứt 100–50g.

Cách làm: Rau cần rửa sạch, thái nhỏ, cùng với gạo lứt cho vào nồi đất, cho nước trên dưới 600g vào rồi nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn vào bữa sáng và tối, hâm nóng ăn. Cháo này tác dụng tương đối chậm, cần phải ăn lâu, mới có thể có hiệu quả. Nên nấu ăn ngay ăn ngay, không nên để lâu.

Công hiệu: Cố thận lợi tiểu, thanh nhiệt bình gan.

Ứng dụng: Thích hợp với người cao huyết áp, bệnh tiểu đường.

CHÁO BỘT CÁT CẦN

Nguyên liệu: Bột cát cần 30g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Gạo lứt ngâm 1 đêm, cùng bột cát cần cho vào nồi đất, cho 500g nước, dùng lửa nhỏ cho đến khi cháo chín đặc.

Công hiệu: Thanh nhiệt trừ phiền, sinh tân chỉ khát, thấu chẩn chỉ tả, hạ huyết áp.

Ứng dụng: Thích hợp với người có bệnh cao huyết áp, bệnh tim, bệnh tiểu đường ở người già, tháo da do tỳ hư mạn tính, mùa hè khát nước uống nhiều.

Nên kiêng: Người tỳ vị hư hàn kiêng ăn.

CHÁO MÂM CÚC

Nguyên liệu: Mâm cúc non tươi mới, gạo lứt, mỗi loại 50g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Mâm cúc rửa sạch thái nhỏ, nấu lấy nước bỏ bã, khoảng 100g nước, cho gạo lứt đường phèn, thêm 400g nước, nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Thanh gan sáng mắt, hạ huyết áp.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu cao.

Nên tránh: Người tỳ vị hư hàn, tháo da mạn tính không nên ăn.

CHÁO RAU CẢI TRỨNG MUỐI

Nguyên liệu: Trứng muối 1 quả, rau cải 10g, gạo tẻ 50g, lượng vừa muối và mì chính.

Cách làm: Trứng muối bỏ vỏ, nấu cùng với rau cải, gạo tẻ, nêm muối, mì chính.

Cách dùng: Mỗi ngày sớm tối ăn cháo nóng.

Công hiệu: Bổ gan ích thận, ích tinh huyết, trừ phiền, giáng hỏa.

Ứng dụng: Thích hợp với người bệnh cao huyết áp.

CHÁO LÁ SEN

Nguyên liệu: Lá sen tươi mới 1 lá, gạo lứt 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Lá sen tươi rửa sạch nấu nước, dùng nước lá sen cùng với gạo lứt, đường phèn nấu cháo.

Cách dùng: Có thể dùng làm thức uống giải khát mùa hè, hoặc làm điểm tâm bữa sáng, ăn nóng.

Công hiệu: Thanh thử lợi thấp, chỉ huyết, hạ huyết áp, giảm mỡ trong máu.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng cao huyết áp, mỡ trong máu cao, bệnh béo phì, hoặc trúng nắng dẫn đến đau đầu chóng mặt, tức ngực phiền khát, tiểu tiện ít và đỏ.

CHÁO LIÊN NHỤC

Nguyên liệu: Bột hạt sen 15g, gạo lứt 30g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Cho 3 vị trên vào nồi đất, cho nước nấu cháo, khi cháo chín, chuyển sang lửa nhỏ om cho cháo đặc.

Cách dùng: Có thể tùy ý ăn.

Công hiệu: Bổ tỳ chỉ tả, ích thận cố tinh, dưỡng tâm an thần.

Ứng dụng: Thích hợp với người có bệnh cao huyết áp và tỳ hư tháo dạ, thận hư bất cố, di tinh, đái nhiều và khí hư, tim đập nhanh, hư phiền mất ngủ.

Nên kiêng: Người có chứng ngoại cảm hoặc thực nhiệt không nên ăn.

CHÁO BỘT NGÔ

Nguyên liệu: Bột ngô 50g, gạo lứt 60g.

Cách làm: Dùng nước lạnh cho vào bột ngô hòa đều, cùng với gạo lứt nấu cháo, vừa nấu vừa khuấy, cho đến khi cháo chín là được.

Công hiệu: Điều trung hòa vị tiêu mỡ.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng mỡ cao trong máu.

CHÁO NẤM GIẢM MỠ

Nguyên liệu: Nấm, nấm hương, mỗi loại 50g, lượng vừa gia vị.

Cách làm: Lần lượt nấu chín từng loại nấm, nấm hương và gạo nếp, lấy gạo nếp đã chín cho nấm và nấm hương vào thành hỗn hợp sản phẩm chín, cho thêm lượng vừa gia vị. Khi ăn, ngâm vào nước sôi 5 phút là được.

Công hiệu: Giảm mỡ, giảm béo, ích thọ.

Cách dùng: Có thể làm bữa sáng ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng mỡ trong máu cao.

CHÁO TỎI

Nguyên liệu: Tỏi 30g (tỏi tím càng tốt), gạo tẻ 100g.

Cách làm: Tỏi bóc vỏ, cho vào nước sôi nấu 1 phút vớt ra, cho gạo vào trong nước tỏi nấu cháo, cháo chín cho tỏi vào cháo.

Công hiệu: Hóa đàm tiêu mỡ.

Ứng dụng: Thích hợp với người mỡ trong máu cao.

CHÁO HẠT QUYẾT MINH

Nguyên liệu: Thảo quyết minh 10–15g, cúc bạch kháng 10g, gạo tẻ 50g.

Cách làm: Sao thảo quyết minh hơi vàng, cùng với cúc bạch kháng nấu nước, bỏ bã lấy nước, cùng với gạo tẻ nấu cháo.

Công hiệu: Thanh gan sáng mắt.

Cách dùng: Ăn mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng mỡ cao trong máu.

CHÁO DƯA CẢI MUỐI

Nguyên liệu: Dưa cải muối 6g, gạo lứt 100g, trứng muối 1 quả, hồng 1 quả, thịt lợn băm 50g, một ít muối, mì chính, dầu vừng 10g, nước 1000ml.

Cách làm: Lấy nước ngâm dưa cải muối, rửa sạch. Trứng muối bóc vỏ, hồng bóc bỏ vỏ, lần lượt thái miếng. Rửa sạch gạo, cho vào nồi nước bắc lên bếp bật lửa nấu sôi, cho dưa cải

vào, cho hồng, muối vào nấu chín xong cho mì chính, dầu vừng vào là được.

Công hiệu: Tiêu trệ, hóa đàm, nhuận kiên.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh cao huyết áp.

CHÁO CUA BIỂN

Nguyên liệu: Vỏ cua biển, gạo nếp, mã thầy mỗi loại 100g, đường trắng 150g, nước 1000g.

Cách làm: Vỏ cua biển băm nhỏ, ngâm vào nước trong, xả hết mùi tanh, vắt hết nước; rửa sạch mã thầy, gọt vỏ, thái miếng nhỏ. Sau khi vò sạch gạo nếp, cùng với mã thầy, vỏ cua cho vào nồi, cho thêm nước đun lửa to cho sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo, cho đường trắng vào là được.

Công hiệu: Bổ hư nhuận táo, hóa đàm giáng áp.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh đau đầu do cao huyết áp gây ra.

CHÁO RAU CHÂN VỊT TRỨNG MUỐI

Nguyên liệu: Rau chân vịt 30g, trứng muối 1 quả, lượng vừa gạo tẻ.

Cách làm: Rửa sạch rau chân vịt, trứng muối bóc vỏ, cùng với gạo tẻ cho vào nồi nấu cháo, nêm muối, mì chính vào là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt trừ phiền, tả hỏa giáng áp.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ù tai, chóng mặt do cao huyết áp.

CHÁO KỶ CÚC ĐỊA HOÀNG

Nguyên liệu: Thục địa hoàng 15g, câu kỷ tử 15g, hoa cúc 10g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết nấu thục địa hoàng, câu kỷ tử, sau cho hoa cúc vào, bỏ bã lấy nước, dùng nước thuốc nấu gạo lứt.

Công hiệu: Bổ âm thanh nhiệt, bình ức gan dương.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một lần.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh cao huyết áp.

CHÁO NHUNG HƯƠNG NHỤC TÙNG DUNG

Nguyên liệu: Nhung hươu 3-5g, nhục tùng dung 15g, gạo tẻ 100g.

Cách làm: Rửa sạch nhung hươu, nhục tùng dung thái nhỏ, cho lượng vừa nước vào nồi, cho 3 vị trên vào nồi, cho lượng vừa nước nấu đến khi cháo chín.

Cách dùng: Mỗi tuần ăn 2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh cao huyết áp.

CHÁO HẠNH NHÂN TRẦN BÌ NHÂN Ý DĨ

Nguyên liệu: Trần bì 6g, hạnh nhân 12g, nhân ý dĩ 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết nấu trần bì, hạnh nhân lấy nước, cho nhân ý dĩ, gạo tẻ vào nước thuốc này nấu cháo.

Công hiệu: Kiện tỳ hóa thấp.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh cao huyết áp.

CHÁO LÁ SEN

Nguyên liệu: Lá sen 50g, đường cát trắng 25g, gạo lứt 120g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch lá sen, cắt cọng và rìa xung quanh, sau đó vò sạch gạo lứt cho vào nồi, lượng vừa đủ nước, đặt lá sen lên trên gạo, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu chín cháo, khi cháo chín giờ lá sen ra, cho đường cát trắng vào khuấy đều là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Thanh thử lợi thấp, chỉ huyết hạ áp.

Ứng dụng: Dùng cho người mỡ trong máu cao, cao huyết áp và chóng mặt, phù thũng, tiểu ra máu.

CHÁO MỘC NHÌ ĐEN

Nguyên liệu: Mộc nhĩ đen 30g, táo đỏ 15g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Ngâm lần lượt táo đỏ, mộc nhĩ đen vào nước ấm 1 giờ rồi rửa sạch, cùng với gạo lứt cho vào nồi nước, dùng lửa to nấu cháo, chuyển sang lửa nhỏ om thành cháo loãng, cho đường phèn vào là được.

Cách dùng: Ngày 1 liều; chia sáng, tối 2 lần ăn.

Công hiệu: Chỉ huyết hạ áp.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đại tiện ra máu do chứng cao huyết áp gây ra.

CHÁO NHÂN TRẦN LÁ TRE NON

Nguyên liệu: Nhân trần 15g, lá tre non 5g, lượng vừa đường phèn, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch nhân trần, lá tre non, cho vào nồi với lượng vừa nước nấu 20 phút, bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt đã vò vào nước lá tre nhân trần, thêm một ít nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo, cuối cùng cho đường phèn vào nấu tan đều là được.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng bữa tối, ăn nóng, 2 tuần là một liệu trình.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp, bình gan hóa đàm.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng cao huyết áp, bệnh tim, viêm gan kiểu hoàng đàn.

CHÁO CỬ NIỀNG THỊT LỢN

Nguyên liệu: Củ niễng, gạo lứt mỗi loại 100g; thịt lợn băm 40g; nấm hương 20g; một ít muối, mì chính, mỡ lợn 25g.

Cách làm: Lấy củ niễng rửa sạch, thái miếng nhỏ, nấm hương ngâm vào nước ấm cho nở rồi thái nhỏ, đốt nóng rồi cho mỡ lợn vào xong cho thịt lợn xào qua, rồi sau đó cho củ niễng, nấm hương, muối, mì chính xào qua một lúc, cho ra đĩa. Gạo lứt cho lượng vừa nước, nấu to lửa cho sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng, đợi cháo chín cho củ niễng vào, khuấy đều, tiếp tục nấu một lúc nữa.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt, giải độc, trừ phiền chỉ khát, thông đại tiểu tiện.

Ứng dụng: Thích hợp với người có bệnh cao huyết áp, táo bón, tiểu tiện bất lợi, thấp nhiệt hoàng đản, phiền nhiệt.

Cấm kỵ: Người bị bệnh thận và sỏi niệu kiêng dùng.

CHÁO VỪNG ĐEN DÂU

Nguyên liệu: Vừng đen 60g, quả dâu 60g, đường trắng 10g, gạo tẻ 50g.

Cách làm: Vừng đen, quả dâu, gạo đều rửa vò sạch, cùng giã nát rồi cho vào nồi đất, cho vào 3 bát nước, cùng nấu cháo, cho đường trắng vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Bổ hư ức táo.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng mỡ cao trong máu.

24. HUYẾT ÁP THẤP

CHÁO LONG NHÃN HẠT SEN GAN LỢN

Nguyên liệu: Long nhãn nhục 20g, hạt sen 30g, gan lợn 100g, gạo nếp 60g.

Cách làm: Long nhãn nhục, hạt sen, gan lợn lần lượt rửa sạch, hạt sen bỏ vỏ và tâm, gan lợn thái miếng nhỏ. Vò sạch gạo nếp, cùng với long nhãn, hạt sen cho vào nồi, cho lượng vừa nước; khi cháo chín cho gan lợn, muối ăn và rượu vàng vào nấu đến khi gan lợn chín là được.

Công hiệu: Kiện tỳ bổ huyết, ích khí bổ hư, dưỡng tâm an thần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng huyết áp thấp, âm khí lưỡng hư.

CHÁO GÀ TRỐNG

Nguyên liệu: Gà trống vàng 1 con, nhục tùng dung, sơn dược mỗi loại 10g, gạo lứt 60g, bột sinh khương, bột hồ tiêu, lượng vừa muối ăn.

Cách làm: Giết gà, làm sạch lông, bỏ nội tạng, rửa sạch thái miếng, cùng với gạo lứt, sơn

được, nhục tùng dung nấu cháo, cháo chín cho gia vị vào là được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, liệu sức mà ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng huyết áp thấp kiểu thận dương hư.

CHÁO TRỨNG

Nguyên liệu: Trứng gà 1 quả, gạo nếp 100g, lượng vừa muối ăn.

Cách làm: Gạo nếp nấu cháo như cách thường làm, đợi khi cháo chín, đập trứng vào cháo, nấu thêm một lúc, nêm muối vào là được.

Công hiệu: Bổ ích ngũ tạng, dưỡng huyết nhuận táo.

Cách dùng: Ăn vào bữa tối, bữa sáng, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng huyết áp thấp do khí huyết khuy hư.

25. THIẾU MÁU

CHÁO NHÂN NHỤC GẠO NẾP

Nguyên liệu: Nhân nhục 15g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch gạo nếp cho vào nồi với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu cháo sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu chín cháo, khi

cháo chín cho nhân nhục vào khuấy đều, tiếp tục nấu cho chín là được.

Cách dùng: Sáng, tối mỗi bữa ăn 1 lần, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Bổ ích tâm tỳ, định tâm an thần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu.

CHÁO SỮA BÒ

Nguyên liệu: Sữa bò 200g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Trước hết vò sạch gạo nếp cùng sữa bò cho vào nồi, cho lượng nước vừa, dùng lửa to đun sôi, sau đổi sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng, cho một ít đường trắng vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối ăn lúc đói bụng.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị, sinh tân chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng hư nhược lao, tổn, dinh dưỡng không tốt, thể chất hư nhược.

Cấm kỵ: Người tỳ vị hư hàn tháo dạ, trong có đàm thấp, tích ứ ẩm kiêng dùng.

CHÁO ĐĂNG SÂM

Nguyên liệu: Đăng sâm 30g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Gạo lứt vò sạch cùng đăng sâm cho vào nồi với lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, sau đổi sang lửa nhỏ nấu thành cháo, cuối cùng cho đường trắng vào khuấy đều là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ trung ích khí, kiện tỳ khai vị, trừ phiền chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng khí hư bất túc, ăn uống không ngon.

Cấm kỵ: Người có chứng thấp nhiệt, người có bệnh tính nhiệt và người thực tích khí trệ kiêng dùng.

CHÁO XƯƠNG DÊ

Nguyên liệu: Xương dê 1000g, gạo lứt 100g, lượng vừa hành, gừng, muối.

Cách làm: Lấy xương dê rửa sạch đập nát, cho vào nồi nước nấu sôi, bỏ bã lấy nước, nước xương dê cùng với gạo lứt cho vào nồi, dùng lửa to nấu sôi, đổi sang lửa nhỏ nấu đến khi cháo chín, nêm hành, gừng, muối, nấu một lúc nữa là được.

Cách dùng: Ăn lúc đói bụng, cháo đang nóng, 2 tuần là một liệu trình.

Công hiệu: Bổ thận ích khí, cường gân kiện cốt, kiện tỳ khai vị.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu có tính trở ngại tái sinh, chứng xuất huyết dưới da có tính thiếu tiểu cầu.

Cấm kỵ: Thời kỳ cảm mạo phát sốt kiêng ăn.

CHÁO TRU HỒNG

Nguyên liệu: Huyết lợn, gạo lứt, mỗi loại 100g; rau chân vịt, muối, mì chính, hành, gừng, mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm: Huyết lợn cho vào nồi nước sôi nấu qua, vớt ra thái miếng nhỏ. Rửa sạch rau chân vịt, cho vào nồi nước sôi luộc qua, vớt ra thái nhỏ. Gạo lứt vò sạch cho vào nồi nước nấu cháo, khi cháo chín, cho huyết lợn, rau chân vịt vào, nấu thêm 10 phút, sau khi nấu chín nêm gia vị là được.

Công hiệu: Dưỡng huyết, nhuận táo.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng và tối, lúc cháo nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu do thiếu sắt.

CHÁO KỶ TÁO XƯƠNG DÊ

Nguyên liệu: Xương chày dê 1000g, hoàng kỳ 30g, táo 10 quả, gạo lứt 100g, lượng vừa muối, sinh khương, mì chính.

Cách làm: Đập nát xương dê, cùng với hoàng kỳ, táo, cho vào nồi, đổ nước vào nấu lấy nước thuốc, cho gạo vào nước thuốc nấu cháo, khi cháo chín nêm muối, gừng, hành, mì chính, nấu 2-3 lần sôi là được.

Công hiệu: Bổ thận kiện tỳ, cường gân cốt.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn nóng khi đói bụng, 10-15 ngày là một liệu trình.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu các loại.

CHÁO HẠT SÚNG VIÊN NHỤC

Nguyên liệu: Hạt sủng, quế viên nhục (*nhân nhục*) mỗi loại 15g; đường trắng, gạo lứt, mỗi loại 60g, hạt sen 6g.

Cách làm: Hạt sen bỏ tâm, hạt sủng bỏ vỏ nghiền nát, gạo lứt vò sạch, cùng với nhân nhục cho vào nồi nấu cháo, cháo chín cho đường trắng vào trộn đều là được.

Công hiệu: Bổ ích tâm tỳ, dưỡng huyết an thần.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu lao thương tâm tỳ.

CHÁO ĐẠI TÁO A GIAO

Nguyên liệu: A giao 15g, gạo nếp 100g, táo 10 quả.

Cách làm: A giao giã nát, táo bỏ hạt rửa sạch nấu cùng gạo nếp, cháo chín cho a giao vào, nấu qua, khuấy đều nhuyễn là được.

Công hiệu: Ích khí bổ huyết, hòa trung kiện kỳ.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng, tối ăn lúc cháo nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu có tính thiếu sắt.

CHÁO CHÂU NGỌC

Nguyên liệu: Sơn dược tươi (*củ mài tươi*), nhân ý dĩ tươi, gạo lứt, mỗi loại 100g, long nhân nhục 15g.

Cách làm: Trước hết lấy nhân ý dĩ tươi và gạo lứt nấu chín, sau lấy sơn được tươi đã bóc vỏ già nát cùng long nhãn nhục cho vào nấu cháo.

Công hiệu: Kiện tỳ ích khí, song bổ tâm tỳ.

Cách dùng: Tùy lượng mà ăn, mỗi ngày 1-3 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu do tỳ vị khí hư.

CHÁO HỒ ĐÀO KÊ

Nguyên liệu: Hồ đào nhục 25g, kê 50g, vừng đen 5g.

Cách làm: Hồ đào nhục già nát, cùng với kê nấu nhừ, cho vừng đen đã rang vào là được.

Công hiệu: Ôn bổ thận dương, dưỡng huyết kiện tỳ.

Cách dùng: Ăn tùy lượng, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu kiểu tỳ thận dương hư.

CHÁO GẠO LỨT TÁO ĐƯỜNG ĐỎ

Nguyên liệu: Gạo lứt 50g, táo nhỏ đỏ 10 quả, đường đỏ 10g.

Cách làm: Rửa sạch gạo lứt cho vào nồi nước sôi, cho táo vào nấu đến khi gạo nhừ, cho đường đỏ vào là được.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị, bổ huyết ôn trung.

Cách dùng: Ăn tùy lượng, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu kiểu tỳ vị khí hư.

CHÁO RAU CHÂN VỊT THỊT NẠC

Nguyên liệu: Rau chân vịt 250g, thịt lợn nạc 100g, gạo tẻ 60g, lượng vừa gia vị.

Cách làm: Rửa sạch rau chân vịt và thịt nạc, thái nhỏ, gạo tẻ nấu cháo, khi cháo chín cho rau chân vịt, thịt nạc và gia vị vào, nấu cho cháo chín.

Công hiệu: Kiện tỳ sinh huyết.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn lúc nóng, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu do thiếu sắt.

CHÁO HOÀNG KỲ CANH GÀ

Nguyên liệu: Gà mái 1 con, hoàng kỳ 30g, gạo tẻ 150g, một ít muối ăn.

Cách làm: Gà được làm sạch lông và nội tạng xong chặt miếng, nấu chín gà lấy nước canh; hoàng kỳ nấu riêng lấy nước, nước hoàng kỳ và nước canh gà cùng nấu cháo, cháo chín nêm gia vị là được.

Công hiệu: Dưỡng huyết, ích khí, kiện tỳ.

Cách dùng: Chia vài lần tùy lượng mà ăn, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu các loại.

CHÁO NHAU THAI TÁO ĐỎ

Nguyên liệu: Bột nhau thai 10g, táo đỏ 10 quả, đường đỏ 30g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Trước hết lấy gạo nếp cùng táo cho vào nồi với lượng vừa nước nấu cháo, cháo chín cho bột nhau thai vào, cho đường đỏ, nấu một hai lần sôi là được.

Công hiệu: Bổ thận kiện tỳ, dưỡng tinh ích khí.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu do tỳ thận lưỡng hư gây ra.

CAO MẬT BỔ TỬY

Nguyên liệu: Tửy xương bò, sơn dược tươi, mật ong mỗi loại 250g; đông trùng hạ thảo, bột nhau thai, mỗi loại 30g.

Cách làm: Tất cả khuấy nhừ, cho vào ca sứ, đưa vào nồi hầm cách thủy 30 phút.

Công hiệu: Bổ tinh dương huyết, kiện tỳ cường thận.

Cách dùng: Mỗi lần 2 thìa canh, ngày 2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thiếu máu do tỳ thận lưỡng hư gây ra.

26. LÂY NHIỄM NIỆU ĐẠO

CHÁO HẠT DẸ

Nguyên liệu: Hạt dẻ 100g.

Cách làm: Hạt dẻ cho nước nấu cháo.

Công hiệu: Ích tỳ vị, dưỡng thận khí, lợi tiểu tiện.

Cách dùng: Dùng liên tục 1–2 tháng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng lây nhiễm niệu đạo kiểu tỳ thận khuy tổn.

CHÁO ÁP LÊ

Nguyên liệu: Áp lê 500g, bột cọ sago (*Sago*), đường phèn mỗi loại 60g.

Cách làm: Áp lê bỏ vỏ và hạt, cắt miếng nhỏ, cùng với bột cọ sago cho vào nồi nước nấu cháo, cháo chín cho đường phèn vào nếu tan đường là được.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một lần, có thể ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tiểu tiện ngắn và đau rát.

CHÁO ĐẬU XANH

Nguyên liệu: Đậu xanh, kê, mỗi loại 50; thông thảo 5g, một ít đường trắng.

Cách làm: Thông thảo cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước, nấu 15 phút, bỏ bã lấy nước, cho kê, đậu xanh đường trắng vào nước thuốc nấu chín thành cháo.

Công hiệu: Lợi tiểu thông lâm.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng lây nhiễm niệu đạo, tiểu tiện ngắn đau rát.

27. VIÊM THẬN

CHÁO BÍ ĐAO ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu: Bí đao 500g, đậu đỏ 30g.

Cách làm: Bí đao, đậu đỏ cho vào nồi với lượng vừa nước nấu cháo.

Cách dùng: Không cho muối hoặc chỉ cho ít muối. Ăn cháo, mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Lợi tiểu tiện, tiêu phù nề, giải nhiệt độc, chỉ tiêu khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm thận cấp tính, phù nề tiểu ít.

Kiêng kỵ: Người viêm thận mạn tính, tỳ thận hư hàn kiêng ăn.

CHÁO LÁ XA TIỀN

Nguyên liệu: Lá xa tiền tươi 30–60g, hành 1 cây, gạo lứt 50–100g.

Cách làm: Rửa sạch lá xa tiền, thái nhỏ, cùng với hành nấu nước bỏ bã, sau đó cho gạo lứt vào nước thuốc nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 2-3 lần, 5-7 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Lợi tiểu, thanh nhiệt, sáng mắt, khử đàm.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm thận cấp tính tiểu tiện không thông, tiểu ra máu, phù nề.

Kiêng kỵ: Người bị bệnh di tinh, đái dắt không nên ăn.

CHÁO CẢI TRẮNG Ý DĨ

Nguyên liệu: Cải trắng 500g, nhân ý dĩ 60g.

Cách làm: Trước hết lấy nhân ý dĩ nấu thành cháo trắng, sau đó cho cải trắng đã rửa sạch thái nhỏ, nấu hai ba lần sôi, đợi cải chín là được, không thể nấu lâu.

Cách dùng: Khi ăn không cho muối hoặc cho rất ít muối, ăn mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Kiện tỳ khứ thấp, thanh nhiệt lợi tiểu.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phù nề tiểu ít do viêm thận cấp tính.

CHÁO MAO CĂN ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu: Mao căn (*rễ tranh*) tươi 200g (*khô 50g*), đậu đỏ 200g.

Cách làm: Rửa sạch mao căn, cho lượng vừa nước, nấu 30 phút, bỏ bã, cho đậu đỏ đã rửa sạch vào nước mao căn, nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ tỳ lợi thấp, lợi tiểu tiêu sưng.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm thận mạn tính.

CHÁO CÁ CHÉP

Nguyên liệu: Cá chép 1 con (*khoảng 250g*), gạo nếp, đậu đỏ mỗi loại 30g, muối 4g, rượu 3g, hành, gừng, dầu vừng (*mè*) mỗi loại 6g, nước 1000g.

Cách làm: Gạo nếp, đậu đỏ ngâm riêng qua đêm, và rửa sạch sẽ. Cá chép làm thịt cạo vẩy, bỏ nội tạng, rửa sạch cho vào nồi, cho nước, cho rượu, dầu vừng, hành, mì chính vào cùng nấu, bỏ bã cho vào gạo nếp, đậu đỏ đã ngâm, rồi nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ ích tỳ vị, lợi thủy tiêu sưng.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm thận mạn tính.

CHÁO BÍ ĐAO

Nguyên liệu: Bí đao tươi cả vỏ 100g hoặc 15g hạt bí đao khô (*tươi mới 30g*), lượng vừa gạo lứt.

Cách làm: Rửa sạch bí đao thái miếng nhỏ, cùng với lượng vừa gạo lứt nấu cháo loãng, ăn tùy ý. Hoặc dùng hạt bí đao nấu nước, bỏ bã, cùng gạo nấu cháo.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phù nề viêm thận.

CHÁO NGŨ VỊ

Nguyên liệu: Quả dâu, sơn dược, nhân ý dĩ tươi, mỗi loại 30g; táo 10 quả, hạt dẻ 60g.

Cách làm: 5 vị trên, nấu cháo theo cách bình thường.

Công hiệu: Ích khí dưỡng âm, kiện tỳ thẩm thấp, hòa vị sinh tân.

Cách dùng: Chia 2-3 lần ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm thận kiểu tỳ vị khí hư.

CHÁO VỎ DUA MÃ THẤY

Nguyên liệu: Vỏ dưa hấu, mã thầy, mỗi loại một lượng vừa.

Cách làm: Vỏ dưa hấu thái miếng, bỏ vỏ xanh và múi, lấy lớp màu trắng, cho thêm mã thầy thái nhỏ cho gia vị. Người phù nề nhiều không cho muối.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp.

Cách dùng: Mỗi ngày 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm thận kiểu thấp nhiệt nội uẩn.

CHÁO BẦU

Nguyên liệu: Bột bầu củ (càng cũ càng tốt) 10-15g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Trước hết cho gạo lứt, đường phèn vào nồi đất, cho nước 500g, nấu đến khi gạo nở, cho bột bầu vào, nấu lại một lúc, xem cháo đặc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, hâm nóng ăn, 5-7 ngày là một liệu trình.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phù nề do viêm thận và bệnh tim.

CHÁO HOÀNG KỶ

Nguyên liệu: Hoàng kỳ 60g, gạo lứt 100g, một ít đường đỏ.

Cách làm: Hoàng kỳ thái miếng mỏng, gạo lứt vò sạch. Hoàng kỳ cho vào nồi với lượng vừa nước,

vặn lửa vừa nấu sôi, bỏ bã lấy nước thuốc. Cho gạo lứt vào nồi, cho nước thuốc vào, để lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo nhừ, cho đường trộn đều là được.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối mỗi bữa 1 lần.

Công hiệu: Ích khí, kiện tỳ.

Kiêng kỵ: Người thể chất hư nhược, lưỡi đỏ kiêng ăn.

CHÁO DẠ DÀY LỢN

Nguyên liệu: Dạ dày lợn 500g, hạt sừng 30g, gạo tẻ 100g, lượng vừa hành gừng.

Cách làm: Rửa sạch dạ dày lợn, cho lượng vừa nước, nấu chín 70% vớt ra, thái miếng nhỏ. Lấy gạo tẻ, dạ dày lợn, mỗi loại 100g, nước luộc dạ dày lợn, cho thêm hạt sừng vào nấu thành cháo, cho hành gừng là được.

Cách dùng: Ngày 1 thang, chia bữa ăn.

Công hiệu: Bổ tỳ khí, ích thận khí.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tỳ thận khuy hư, viêm thận bể thận.

CHÁO VỊT

Nguyên liệu: Vịt đực đầu xanh 1 con, lượng vừa gạo lứt, hành 3 cây.

Cách làm: Thịt vịt thái nhỏ, nấu cho thật nhừ, rồi cho gạo hành nấu cháo, hoặc dùng nước luộc vịt nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn lúc đói bụng và cháo đang nóng. 5-7 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Bổ ích tỳ vị, lợi thủy tiêu sưng, bổ âm huyết.

Ứng dụng: Thích hợp với tất cả những người mắc bệnh phù nề.

Kiêng kỵ: Người bệnh âm hư tỳ nhược, đại tiện loãng kiêng ăn.

CHÁO THƯƠNG LỤC

Nguyên liệu: Thương lục 5g, gạo lứt 50-100g.

Cách làm: Trước hết nấu thương lục lấy nước, bỏ bã. Sau đó cho gạo lứt vào nước thuốc nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày hoặc cách ngày ăn 1 lần.

Công hiệu: Thích hợp với chứng viêm thận phù nề mạn tính, xơ cứng gan bụng nước.

Nên kiêng: Thương lục có độc, lượng dùng bắt đầu từ lượng nhỏ, dần dần tăng lượng lên, nhưng không được quá lượng, không nên uống lâu, phụ nữ mang thai kiêng dùng.

CHÁO GAN LỢN ĐẬU XANH

Nguyên liệu: Đậu xanh 50g, gan lợn, gạo lứt, mỗi loại 100g, lượng vừa mì chính, muối.

Cách làm: Rửa sạch gan lợn, thái miếng, cho vào nồi cùng với đậu xanh, gạo lứt, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu, khi cháo chín nêm muối, mì chính là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Tiêu sưng hạ khí.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm thận mạn tính, phù nề.

CHÁO GIẢM BÔNG NHỊ QUẢ

Nguyên liệu: Hồ lô qua (*bầu*), đông qua (*bí đao*), gạo lứt, mỗi loại 100g, giảm bông 50g, lượng vừa gừng, muối, mì chính.

Cách làm: Lấy bầu, bí đao gọt vỏ, rửa sạch thái miếng, giảm bông làm tươi, sau đó cho vào nồi cùng với gạo lứt, cho lượng vừa nước và gừng, muối, mì chính, nấu thành cháo loãng là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia nhiều lần ăn.

Công hiệu: Thanh thấp lợi tiểu, thanh sưng chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm thận mạn cấp tính, huyết lâm sưng phù, thể nhiệt phiền khát, phế nhiệt ho.

28. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

CHÁO ĐỊA CỐT BÌ

Nguyên liệu: Vỏ trắng cây dâu, mạch đông, mỗi loại 15g; địa cốt bì 30g, bột mì 100g.

Cách làm: Trước hết nấu 3 vị thuốc, bỏ bã lấy nước, cùng bột mì nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Khát thì ăn cháo, không cầu nệ thời gian.

Công hiệu: Thanh phổi, sinh tân, chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với tiêu khát (*bệnh tiểu đường*) uống nhiều, thân thể gầy yếu.

CHÁO CÂU KỶ TỬ

Nguyên liệu: Câu kỷ tử 15–20g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Lấy 3 vị thuốc trên cho vào nồi đất, cho nước 500g, đốt lửa nấu đến sôi, chờ gạo nở, cháo đặc ngưng lửa om 5 phút là được.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn vào sáng và tối, hâm nóng ăn. Có thể ăn lâu dài.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích tinh sáng mắt.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau đầu chóng mặt, thị lực giảm, lưng đau gối đau mỏi, liệt dương di tinh do bệnh tiểu đường và gan thận âm hư gây ra.

CHÁO LÁ CÂU KỶ

Nguyên liệu: Lá câu kỷ tươi 100g, gạo nếp 50g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Lấy lá câu kỷ tử rửa sạch rồi cho vào 300g nước, nấu khi còn khoảng 200g thì bỏ lá ra, cho gạo nếp, đường trắng, cho tiếp 300g nước vào, nấu thành cháo loãng là xong.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng, tối, ăn lúc cháo nóng. Vì hiệu lực tương đối yếu, cần ăn lâu ngày mới hiệu quả.

Công hiệu: Bổ hư ích tinh, thanh nhiệt sáng mắt.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh tiểu đường và hư lao phát sốt, nhức đầu mắt đỏ, quáng gà.

CHÁO RỄ RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu: Rễ rau chân vịt tươi 250g, mè gà 10g, lượng vừa gạo lứt.

Cách làm: Rửa sạch rễ rau chân vịt, thái nhỏ, cùng với mè gà cho vào lượng vừa nước rồi nấu nửa giờ, cho gạo lứt đã vò vào, nấu như thành cháo.

Cách dùng: Ăn mỗi ngày 1 lần.

Công hiệu: Lợi ngũ tạng, chỉ khát, nhuận tràng.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh tiểu đường.

CHÁO BỘT THIÊN HOA

Nguyên liệu: Bột thiên hoa (cây quất lâu) 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết nấu bột thiên hoa, bỏ bã, lấy nước, rồi cho gạo vào nấu cháo.

Cách dùng: Tùy ý ăn.

Công hiệu: Thanh phổi chỉ khát, sinh tân.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh tiểu đường và phế nhiệt ho.

CHÁO DẠ DÀY LỢN

Nguyên liệu: Dạ dày lợn đực 1 cái, gạo lứt 100g, lượng vừa đậu xị, hành, ớt, gừng.

Cách làm: Rửa sạch dạ dày lợn, nấu lấy nước đặc, bỏ dạ dày, cho gạo lứt vào nấu cháo, cháo chín nêm đậu xị, hành, ớt, gừng làm gia vị.

Cách dùng: Tùy ý ăn.

Công hiệu: Bổ trung khí, kiện tỳ vị.

Ứng dụng: Có thể trị bệnh tiểu đường.

CHÁO NGỌC TRÚC

Nguyên liệu: Ngọc trúc 15 - 20g (*tươi 30 - 60g*), gạo lứt 100g, một ít đường phèn.

Cách làm: Trước hết rửa sạch ngọc trúc tươi, bỏ rễ, thái nhỏ nấu lấy nước đặc bỏ bã, hoặc dùng ngọc trúc khô nấu lấy nước bỏ bã, cho vào gạo lứt và lượng nước vừa nấu thành cháo loãng, cháo chín cho đường phèn, nấu sôi là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, 5 - 7 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Bổ âm nhuận phế, sinh tân chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phiền khát, miệng khô lưỡi táo, âm hư thấp nhiệt không khỏi do bệnh tiểu đường hoặc sau khi bệnh sốt cao; và có thể dùng vào bổ trợ trị liệu cho các loại bệnh tim.

Kiêng kỵ: Người dạ dày có đàm thấp dẫn đến no chướng dạ dày, môm chất nhiều đàm, tiêu hóa không tốt, không thích uống nước, nắm lưỡi dày kiêng ăn.

CHÁO CÚ CẢI

Nguyên liệu: Củ cải tươi khoảng 250g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch củ cải tươi thái nhỏ, cùng gạo lứt nấu cháo. Hoặc dùng củ cải tươi xay lấy nước cùng gạo lứt nấu cháo.

Cách dùng: Có thể ăn bữa sáng, tối, ăn nóng.

Công hiệu: Hóa đàm chỉ ho, tiêu thực lợi cách (cơ hoành), chỉ tiêu khát.

Kiêng kỵ: Khi dùng cháo này, kiêng dùng thuốc bắc địa hoàng thủ ô; tỳ vị hư hàn không nên ăn.

CHÁO MĂNG TRE GẠO LỨT

Nguyên liệu: Măng tre tươi 1 củ, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch măng tươi thái miếng, cùng gạo lứt nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần.

Công hiệu: Thanh phế trừ nhiệt, có thể lợi thấp.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh tiểu đường, tháo dạ lâu ngày, kiết lỵ lâu ngày, thoát giang.

CHÁO HẠT DƯA HẦU

Nguyên liệu: Hạt dưa hầu (dưa đỏ), gạo lứt, mỗi loại 50g.

Cách làm: Trước hết lấy hạt dưa hầu cùng nước xay nát, sau đó dùng nước nấu, lọc bỏ bã lấy nước, cùng gạo lứt cho vào nồi nấu cháo là được.

Cách dùng: Ăn tùy ý.

Công hiệu: Thanh nhiệt dưỡng vị, sinh tân chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phiền khát thích uống sau khi uống.

CHÁO HOA ĐỊA HOÀNG

Nguyên liệu: Hoa địa hoàng 3g, hạt dẻ 100g.

Cách làm: Trước hết phơi hoa địa hoàng trong bóng râm rồi thái nhỏ, sau đó lấy hạt dẻ cho vào nước nấu cháo, cuối cùng cho hạt địa hoàng vào, khuấy đều, nấu sôi là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia số lần uống.

Công hiệu: Thanh nhiệt bổ thận, trừ phiền chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau lưng thận hư, tiêu khát.

CHÁO MẠCH ĐÔNG NHỊ BÌ

Nguyên liệu: Địa cốt bì 25 cái, vỏ trắng dâu, mạch đông, mỗi loại 15g, bột mì 100g.

Cách làm: Trước hết lấy địa cốt bì, vỏ trắng dâu, mạch đông cho vào nồi nước nấu, bỏ bã lấy nước, cuối cùng cho bột mì vào nấu thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Sinh tân chi khát.

Ứng dụng: Thích hợp cho thân thể gầy yếu.

CHÁO GAN DÊ

Nguyên liệu: Gan dê 60g, gạo tẻ 100g, hành tươi 3 cây.

Cách làm: Trước hết lấy gan dê bỏ màng thái miếng; cho hành tươi vào nồi xào qua, sau khi cho nước nấu sôi, cho gạo vào nấu đến khi gạo nở, cho tiếp gan dê nấu chín là được.

Công hiệu: Dưỡng gan, sáng mắt.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh tiểu đường và đau mắt thuộc gan huyết bất túc.

CHÁO SƠN DƯỢC ĐẬU CỎ VE

Nguyên liệu: Sơn dược tươi, gạo lứt, mỗi loại 50g, đậu cỏ ve 50g.

Cách làm: Sơn dược tươi bỏ vỏ thái miếng; trước hết dùng nước nấu gạo, đậu, sau đó cho sơn dược vào, nấu thành cháo là được.

Công hiệu: Kích thích dưỡng âm, kiện tỳ hóa thấp.

Cách dùng: Mỗi bữa sáng, tối ăn một bát, có thể ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với người bệnh tiểu đường, tỳ khí hư.

CHÁO RỄ CỦ CÁI NHÂN Ý DĨ

Nguyên liệu: Rễ củ cải, rau sam, nhân ý dĩ, mỗi loại 30g.

Cách làm: Rửa sạch rễ củ cải, rau sam, nhân ý dĩ. Cho lượng vừa nước nấu cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt khử phong, lương huyết nhuận táo.

Ứng dụng: Thích hợp với người bệnh tiểu đường biến chứng ngứa da, thuộc phong nhiệt huyết táo.

CHÁO CÀ RỐT KÊ

Nguyên liệu: Cà rốt, kê, mỗi loại 50g.

Cách làm: Rửa sạch cà rốt thái nhỏ, cùng với kê nấu cháo.

Công hiệu: Bổ ích tỳ vị, sáng mắt.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn liền 2 tuần.

Ứng dụng: Thích hợp với người bệnh tiểu đường biến chứng thần kinh, suy nhược, thuộc tỳ vị nhược.

CHÁO ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu: Đậu Hà Lan 60g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Rửa sạch đậu Hà Lan, vò sạch gạo, cho vào nồi với 1000ml nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Hòa trung hạ khí, sinh tân chỉ khát.

Cách dùng: Mỗi ngày chia 2 lần ăn, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thượng, trung tiêu.

CHÁO THỊT CHIM BỎ CÂU

Nguyên liệu: Thịt chim bồ câu 90g, gạo lứt 60g, thịt lợn xay 30g, rượu gia vị 6g, muối 4g, lượng vừa các loại mì chính, bột hồ tiêu, bột hành gừng.

Cách làm: Làm sạch thịt chim 'bỏ câu cho vào bát, cho thịt lợn xay, hành, gừng, rượu, muối vào trộn đều, cho lên lò chưng cho đến chín thịt. Vò sạch gạo cho vào nồi nước nấu sôi, cho thịt bỏ câu vào cùng nấu cháo, cháo chín nêm dầu vừng, mì chính, bột hồ tiêu vào là được.

Công hiệu: Bổ thận ích khí.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một lần, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng hạ tiêu.

CHÁO LÁ LÁCH LỢN MỠ GÀ ĐEN

Nguyên liệu: Lá lách lợn 1 cái, mỡ gà đen 30g, gạo lứt 100g, lượng vừa hành, gừng, muối.

Cách làm: Rửa sạch lá lách lợn rồi thái miếng, chờ dùng. Gạo lứt cho nước nấu cháo, sau khi cháo chín, cho lá lách, mỡ gà đen và hành, gừng, muối vào, nấu lại hai ba lần sôi là được.

Công hiệu: Dưỡng âm thanh nhiệt, bổ trung ích khí.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn khi đói bụng.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh tiểu đường.

CHÁO SƠN DƯỢC NHÂN Ý DĨ

Nguyên liệu: Bột sơn dược 60g, nhân ý dĩ 30g.

Cách làm: Lấy 2 vị thuốc trên cùng nấu cháo loãng.

Công hiệu: Ích thận kiện tỳ.

Cách dùng: Sớm tối ăn nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với người bệnh tiểu đường kiểu thận hư.

29. PHÙ NẼ

CHÁO SƠN DƯỢC NGÔ

Nguyên liệu: Bột ngô, sơn dược, mỗi loại 100g.

Cách làm: Trước hết luộc chín sơn dược rồi bóc bỏ vỏ, thái miếng nhỏ; dùng nước sôi hòa đặc bột ngô; cho nước vào nồi đất nấu sôi, đổ bột ngô đã hòa vào khuấy đều, cuối cùng đun lửa nhỏ cho chín xong, cho sơn dược vào, cùng nấu cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều.

Công hiệu: Ôn trung khai vị, ích phế ninh tâm, lợi thủy tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phù nề, tiểu tiện lâm ly đau và chứng mỡ trong máu cao.

CHÁO RONG ĐỎ CÁ DIẾC

Nguyên liệu: Cá diếc 200g, rong đỏ (50g, gạo lứt 100g, lượng vừa hành, gừng, rượu vàng, muối, mì chính.

Cách làm: Trước hết rửa sạch cá diếc, chặt miếng, cho vào nồi, cho nước, rượu, hành, gừng, muối, nấu đến khi chín nhừ, lọc lấy nước canh, bỏ xương, cho gạo lứt và rong đỏ vào, cho lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ nấu chậm đến khi gạo nở, nêm mì chính là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần uống.

Công hiệu: Kiện tỳ ích vị, lợi thủy tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau lạnh bụng, nôn mửa, tay chân phù sưng.

Công hiệu: Kiêng dùng thức ăn lạnh.

CHÁO RỄ TRANH ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu: Rễ tranh tươi 200g (rễ tranh khô 50g), gạo lứt 200g.

Cách làm: Rửa sạch rễ tranh, cho vào nồi với lượng vừa nước, nấu nửa giờ, bỏ bã lấy nước, vò sạch gạo cho vào nước thuốc nấu thành cháo.

Cách dùng: Chia bữa trong một ngày ăn hết.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, lợi thủy tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phù nề, tiểu tiện bất lợi.

CHÁO XA TIỀN HÀNH

Nguyên liệu: Xa tiền thảo tươi 60g, hành trắng 1 cây, gạo lứt 60g.

Cách làm: Rửa sạch xa tiền thảo và hành nấu lấy nước, bỏ bã, lấy nước thuốc với gạo nấu cháo.

Công hiệu: Lợi thủy tiêu sưng.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phù nề.

CHÁO TRẠCH TẢ

Nguyên liệu: Bột trạch tả 10g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Gạo lứt vò sạch cho vào nồi nước nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo, đợi cháo chín như cho bột trạch tả vào, tiếp tục nấu một lúc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn cháo nóng, 3 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Kiện tỳ lợi thấp, tiêu sưng lợi thủy.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phù nề, tiểu tiện bất lợi, tiểu tiện rát.

Cấm kỵ: Có thể gián cách uống, không uống lâu dài.

CHÁO THỊT CHÓ

Nguyên liệu: Thịt chó 400g, nhân tiểu mạch 100g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch thịt chó xong thái nhỏ, cùng với nhân tiểu mạch cho vào nồi, với

lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày một liều, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Bổ hư tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phù nề do dinh dưỡng không tốt và thể hư phù nề.

CHÁO BẦU

Nguyên liệu: Bột bầu cũ 12g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Trước hết đốt bầu cũ thành bột, sau đó cho vào nồi cùng với gạo lứt, đường phèn, với lượng vừa nước, đun lửa to cho sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn nóng, 1 tuần là một liệu trình.

Công hiệu: Lợi thủy tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng sưng phù mắt, bụng phù nước, tiểu tiện bất lợi.

CHÁO ĐẬU TẦM (ĐẬU RĂNG NGỰA)

Nguyên liệu: Đậu tầm (còn gọi đậu răng ngựa) tươi 80g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch đậu tầm nấu nhừ, sau đó cho vào nồi cùng với gạo lứt, với lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, ăn lúc sáng sớm ngủ dậy lúc đói bụng.

Công hiệu: Kiện tỳ lợi thấp.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phù nề, tiểu tiện bất lợi.

Cấm kỵ: Người có bệnh đậu tằm (*favism*) kiêng ăn.

CHÁO NƯỚC CANH VỊT

Nguyên liệu: Thịt vịt 500g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch thịt vịt cho vào nồi, cho nước và gia vị nấu canh, sau đó lấy một ít nước canh vịt cùng với gạo lứt nấu cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, ăn nóng khi bụng đói.

Công hiệu: Bổ âm dương vị, lợi thủy tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng sưng phổi, sốt chills, ho ra máu.

Cấm kỵ: Người tỳ dương bất túc, ngoại cảm chưa khỏi, đi ngoài loãng kiêng dùng.

30. VIÊM RUỘT, THẢO DẠ

CHÁO SƠN DƯỢC

Nguyên liệu: Sơn dược, gạo tẻ, đường trắng, mỗi loại 100g, nước 1000ml.

Cách làm: Rửa sạch sơn dược, nấu chín, bóc bỏ vỏ, thái miếng; và sạch gạo tẻ, cho vào nồi với

nước, dùng lửa to nấu sôi, cho sơn được thái miếng vào, cho đường trắng vào đun một lúc là được.

Công hiệu: Kiện tỳ bổ phế, cố tràng chỉ tả.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần, ăn liền 3-5 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng ăn ít mệt mỏi, đại tiện loãng lâu ngày.

CHÁO HOÀI LIÊN

Nguyên liệu: Hoài sơn được 30g, hạt sen bỏ tâm 20g, mè gà 15g, gạo nếp 60g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Trước hết cho sơn được, hạt sen, mè gà vào nồi nước nấu 20 phút, sau đó cho gạo nếp vào nấu thành cháo, cháo chín cho đường trắng vào đảo đều là được.

Công hiệu: Kiện tỳ, tiêu thực, ích vị.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm kết tràng mạn tính thuộc tỳ vị hư nhược.

CHÁO DẠ DÀY LỢN GẠO TÊ

Nguyên liệu: Dạ dày lợn 250g, hoài sơn được 30g, sinh khương 15g, gạo tẻ 60g, lượng vừa muối ăn.

Cách làm: Rửa sạch dạ dày lợn, thái miếng cho vào nồi cùng với sơn được, gạo tẻ nấu cháo, cháo chín nêm gừng, muối là được.

Công hiệu: Bổ ích tỳ vị.

Cách dùng: Chia vài lần ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm kết tràng mạn tính, thuộc tỳ vị hư nhiệt.

CHÁO TÁO HẠT DÈ

Nguyên liệu: Đại táo 10 quả, hạt dẻ 250g, phục linh 20g, gạo tẻ 100g, đường trắng 30g.

Cách làm: Táo bỏ hạt, hạt dẻ bỏ vỏ cho vào nồi đất cùng với phục linh, gạo tẻ nấu cháo bình thường, cháo chín cho đường trắng vào.

Công hiệu: Kiện tỳ ích khí.

Cách dùng: Chia lần theo lượng vừa ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm kết tràng mạn tính do tỳ khí hư nhiệt.

CHÁO THỊT DÊ SƠN DƯỢC

Nguyên liệu: Thịt dê 250g, hoài sơn dược 30g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Rửa sạch thịt dê, thái miếng, cho lượng vừa nước nấu nhừ, rồi cho sơn dược, gạo nếp vào cùng nấu cháo.

Công hiệu: Chia lần ăn khi cháo nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với người viêm kết tràng mạn tính do tỳ thận dương hư.

CHÁO BỘT CÚ ẤU

Nguyên liệu: Bột củ ấu, gạo lứt, mỗi loại 60g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Vò sạch gạo lứt, cho lượng vừa nước nấu cháo, cháo chín được một nửa (50%) thì cho bột củ ấu, đường đỏ vào, tiếp tục nấu cho đến chín.

Công hiệu: Kiện tỳ, ích khí, chỉ tả.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một lần.

Ứng dụng: Tỳ hư, tháo dạ lâu.

CHÁO SƠN DƯỢC KÊ HOÀNG (LÒNG ĐỎ TRỨNG GÀ)

Nguyên liệu: Sơn dược 50g, lòng đỏ trứng gà 3 quả, kê 30g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Sơn dược bỏ vỏ thái miếng, trứng gà luộc chín, lấy lòng đỏ, bỏ lòng trắng. Sơn dược và kê nấu thành cháo, hầm nhỏ lòng đỏ trứng gà, cho vào nồi cháo, cho lượng vừa đường đỏ vào là được.

Công hiệu: Ôn thận chỉ tả.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm ruột cấp mạn tính do thận dương hư dẫn đến.

CHÁO DẠ DÀY LỢN LƯƠNG KHƯƠNG

Nguyên liệu: Dạ dày lợn 120g, cao lương khương 9g, gừng khô 1,5g, sinh khương 15g, gạo lứt 60g.

Cách làm: Dạ dày lợn làm sạch mỡ, rửa sạch thái miếng, cao lương khương, can khương (*gừng khô*), sinh khương (*gừng tươi*) gạo lứt rửa vò sạch, tất cả các vị trên cho vào nồi, cho nước vào, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ om 2 giờ, nêm gia vị vào là được.

Công hiệu: Ôn trung tán hàn, tinh tỳ hòa vị.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn tùy lượng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm kết tràng có tính loét kiểu trung tiêu hư hàn.

CHÁO RAU SAM SƠN TRÀ

Nguyên liệu: Rau sam tươi 250g, sơn dược 25g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch rau sam và sơn trà thái nhỏ, bỏ hạt; gạo lứt vò sạch cho vào nồi nước, dùng lửa to đun sôi, cho sơn trà vào, chuyển sang lửa nhỏ nấu cho gạo nở, cho rau sam vào, đun tiếp vài lần sôi là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp, giải độc.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với viêm ruột cấp mạn tính do thấp nhiệt gây ra.

CHÁO ĐẬU KHẤU TỎI ÉCH

Nguyên liệu: Đậu khấu trắng 6g, tỏi tươi 30g, éch 2 con, gạo lứt 60g.

Cách làm: Rửa sạch ếch, bỏ móng chân, ruột tạp, cắt miếng, rửa sạch tỏi đập dập thái nhỏ; rửa sạch đậu khấu trắng, vò sạch gạo.

Cho thịt ếch và gạo tẻ vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu 1 giờ, cho tỏi, đậu khấu vào nấu thêm một lúc là được, nêm gia vị vừa ăn.

Công hiệu: Ôn trung hóa thấp, hành khí chỉ tả.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, tùy lượng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm kết tràng do hàn thấp tích trệ.

CHÁO HOÀNG KỶ SƠN DƯỢC HẠT SEN

Nguyên liệu: Hoàng kỳ, sơn dược, hạt sen, mỗi loại 100g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Lấy 3 vị trên cùng nấu cháo, cho đường trắng vào.

Công hiệu: Kiện tỳ, ích vị, chỉ tả.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tháo dạ do tỳ vị hư nhược.

CHÁO Ô MAI

Nguyên liệu: Bột ô mai, bột cọ sagu 50g, đường trắng 100g.

Cách làm: Rửa sạch bột cọ sagu, bột ô mai dùng nước hòa đều, cùng cho vào nồi nấu cháo.

Công hiệu: Chỉ lỵ.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần, ăn liền 3 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm ruột kiết lỵ.

CHÁO RAU SAM NHÂN Ý DĨ

Nguyên liệu: Rau sam, nhân ý dĩ, mỗi loại 50g.

Cách làm: Cùng nấu cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi thấp chỉ lỵ.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần, dùng liền 3 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tả lỵ do đại tràng tả lỵ gây ra.

CHÁO BỘT PHỤC LINH

Nguyên liệu: Bột phục linh 25g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết dùng gạo lứt nấu cháo, đợi cháo chín được 50% cho bột phục linh vào, nấu tiếp cho đến khi cháo chín hoàn toàn.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một lần, ăn 2 lần sáng và tối.

Công hiệu: Bổ tỳ ích vị, định tâm an thần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng sôi bụng, đại tiện loãng, thần kinh suy nhược.

CHÁO GẠO RANG

Nguyên liệu: Gạo lứt 100g.

Cách làm: Gạo lứt dùng lửa nhỏ rang cháy, cho vào nồi nước nấu thành cháo.

Cách dùng: Ăn tùy lượng.

Công hiệu: Kiện tỳ khử thấp.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tháo dạ, tiêu hóa không tốt do tỳ hư.

CHÁO QUẢ VẢI SƠN DƯỢC

Nguyên liệu: Quả vải khô 30g; sơn dược, hạt sen, mỗi loại 20g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết lấy hạt sen ngâm trong nước ấm rồi bỏ vỏ và tâm, quả vải khô bóc vỏ bỏ hạt, sơn dược nghiền thành bột. Các vị trên cùng với gạo lứt cho vào nồi nước nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, liên tục 5 ngày.

Công hiệu: Sinh tân, ích huyết.

Ứng dụng: Dùng cho người tháo dạ lúc canh năm.

CHÁO MÌ XÀO

Nguyên liệu: Mì xào 15g, gạo lứt 30g.

Cách làm: Trước hết dùng gạo lứt nấu cháo, khi cháo chín bắc khỏi bếp cho mì vào ngay, trộn đều là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn lúc bụng đói.

Công hiệu: Ôn trung chỉ lý.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau lạnh phần bụng.

CHÁO MÌ SỢI RAU XANH NẤM

Nguyên liệu: Mì sợi 100g, nấm hương ngâm nở, rau xanh, mỗi loại 50g; dầu mè 25g, một ít muối, mì chính, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết ngâm nấm hương cho nở, rau xanh lần lượt rửa sạch thái nhỏ, mì sợi cắt ngắn, cho nước vào gạo lứt, dùng lửa to nấu sôi, đợi gạo chín như cho mì sợi, rau, nấm hương và muối vào, chuyển sang lửa nhỏ nấu cháo, cuối cùng nêm dầu mè, mì chính rồi khuấy đều là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia số lần ăn.

Công hiệu: Hòa trung ích khí, trừ phiền chỉ khát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng lao nhiệt phiền khát, tháo dạ mạn tính.

CHÁO SƠN ĐƯỢC HẠT SÚNG

Nguyên liệu: Gạo nếp 100g, hoài sơn được, hạt súng mỗi loại 500g, hồ tiêu 6g.

Cách làm: Trước hết ngâm gạo nếp 1 đêm, lấy ra để ráo nước, lần lượt sao vàng 4 vị trên, cùng nghiền bột, đựng vào bình chờ dùng.

Công hiệu: Ôn trung bổ hư, kiện tỳ chỉ tả.

Cách dùng: Trẻ 6 tháng tuổi mỗi lần $\frac{1}{2}$ thìa canh, từ 6 tháng đến 1 tuổi mỗi lần 3 thìa canh, hòa thêm đường trắng và cho nước sôi hòa

thành dạng cháo nhuyễn để ăn, mỗi ngày 3 lần, liên tục 5 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ tháo dạ do tỳ hư gây ra.

31. KIẾT LY

CHÁO MỘC NHĨ TRẮNG

Nguyên liệu: Mộc nhĩ trắng 30g, hẹ 10g, gạo lứt 10g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch mộc nhĩ và hành rồi thái nhỏ, xong nấu cùng gạo lứt.

Cách dùng: Ăn khi đói bụng.

Ứng dụng: Thích hợp với người kiết lý lâu tổn thương âm, đau bụng nặng dưới.

CHÁO LÁ CHÈ

Nguyên liệu: Lá chè 10g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Lấy lá chè nấu nước, lấy khoảng 1000g nước chè đặc, cho gạo lứt đã vò sạch vào nước chè đặc, cho đường, cho thêm trên dưới 400g nước nữa, cùng nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn nóng.

Công hiệu: Hóa đàm tiêu thực, lợi tiểu tiêu sưng, ích khí đề thần (*kích thích thần kinh*).

Ứng dụng: Thích hợp với người kiết lý, viêm ruột cấp mạn tính.

Kiêng kỵ: Cháo này có tác dụng đề thần hưng phấn (*kích thích thần kinh*), trước khi ngủ không nên uống, phụ nữ ở thời kỳ cho con bú và người táo bón có tính thói quen không nên ăn.

CHÁO PHỤ TỬ

Nguyên liệu: Pháo phụ tử 10g, pháo khương 10g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết nghiền nhỏ 2 vị thuốc, sàng lấy bột, mỗi lần lấy 10g, cùng gạo nấu cháo.

Cách dùng: Ăn khi bụng đói.

Ứng dụng: Người bị kiết lỵ do hàn thấp, nội cấp hậu nặng, đau thắt trong bụng.

CHÁO DIẾP CÁ

Nguyên liệu: Lá diếp cá 50g, gạo lứt 100g, một ít muối.

Cách làm: Rửa sạch lá diếp cá, thái nhỏ dạng hạt; vò sạch gạo lứt; rồi cho gạo và lá diếp cá vào nồi, xong cho muối, dùng lửa to đun sôi, đổi sang lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Thanh nhiệt chỉ lỵ.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn vào sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tháo đạ, kiết lỵ.

CHÁO TỎI

Nguyên liệu: Tỏi tím 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Tỏi bóc vỏ, bỏ vào trong nồi nước sôi nấu 1 phút vớt ra, sau đó lấy gạo lứt rửa sạch cho vào nước tỏi nấu thành cháo, tiếp tục cho tỏi vào trong cháo, cùng nấu thành cháo.

Cách dùng: Có thể làm ăn thay bữa sáng, ăn khi nóng.

Công hiệu: Hạ khí, tiêu viêm, kiện vị, chỉ lỵ.

Ứng dụng: Thích hợp với bệnh lỵ vi khuẩn (*bacillary dysentery*) cấp tính.

Kiêng kỵ: Người già viêm dạ dày mạn tính và loét dạ dày, hành tá tràng kiêng ăn.

CHÁO HẸ

Nguyên liệu: Rau hẹ 30–60g (hoặc hạt rau hẹ 5–10g), gạo lứt 100g, lượng vừa muối ăn.

Cách làm: Rửa sạch lá hẹ thái nhỏ (hoặc lấy hạt rau hẹ nghiền thành bột), trước hết nấu gạo lứt thành cháo, đợi sau khi cháo sôi, cho rau hẹ (hoặc bột rau hẹ) vào cháo, nêm muối cùng nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Bỏ thận tráng dương, cố tinh chỉ di, kiên tỳ noãn vị.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng lỵ lâu do hư hàn, liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh, bệnh lậu.

Kiêng kỵ: Nên dùng rau hẹ tươi để nấu cháo, ăn bao nhiêu nấu bấy nhiêu, nấu liền ăn liền, cháo để qua ngày không nên ăn. Người dương hư nội nhiệt, trên mình có mụn

nhọt và có bệnh về mắt không nên ăn.
Mùa hè nóng bức không nên ăn.

CHÁO CỬ KIỆU

Nguyên liệu: Củ kiệu 10–15g (tươi 30–50g), gạo lứt.

Cách làm: Lấy củ kiệu cùng gạo lứt nấu cháo.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng, ăn nóng.

Công hiệu: Hành khí, chỉ đau, khoan hung (đỡ tức ngực).

Ứng dụng: Thích hợp với người già viêm ruột mạn tính, kiết lỵ vi khuẩn, và đau tim tức ngực khó chịu hoặc đau thắt tim.

Kiêng kỵ: Ăn nhiều phát sốt, không được ăn nhiều, ăn thời gian dài.

CHÁO DỨA QUẾ HOA

Nguyên liệu: Dứa, đường cát trắng mỗi loại 100g; quế hoa lộ 5g, bột cọ sagu 50g (Tây mễ).

Cách làm: Trước hết thái dứa thành miếng nhỏ; dùng nước ngâm bột cọ sagu, cho nước vào nồi nấu sôi, cho đường, bột cọ sagu và dứa vào, nấu đến khi cháo đặc cho quế hoa lộ vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Thanh thử giải khát, tiêu thực chỉ tả.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tiêu hóa không tốt, viêm ruột tháo dạ, viêm phế quản nhánh.

CHÁO SƠN DƯỢC ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu: Sơn dược, đậu đỏ, mỗi loại 30g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Trước hết, vò sạch đậu đỏ cho vào nồi nấu chín một nửa, sau đó cho sơn dược đã bóc vỏ thái nhỏ vào tiếp tục nấu, đợi khi cháo chín cho đường trắng vào là được.

Cách dùng: Thay bữa ăn.

Công hiệu: Tiêu nhiệt giải độc, kiện tỳ chỉ tả.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng kiết lỵ do tỳ hư.

CHÁO RAU SAM

Nguyên liệu: Rau sam tươi 60g (*khô 30g*), gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch rau sam thái nhỏ, cùng gạo lứt nấu cháo.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng và tối, ăn nóng.

Công hiệu: Thanh nhiệt, chỉ lỵ.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng kiết lỵ và viêm ruột có tính vi khuẩn cấp mạn tính.

32. TÁO BÓN

CHÁO HOA ĐÀO

Nguyên liệu: Cánh hoa đào tươi 4g (*khô 2g*), gạo lứt 100g.

Cách làm: Gạo lứt nấu cháo, cháo chín cho cánh hoa đào vào, hơi sôi là được.

Cách dùng: Cách ngày ăn 1 lần.

Công hiệu: Tiêu sưng, hạ ác khí, lợi tức thủy (*lợi tiểu*), trị táo bón.

Kiêng kỵ: Thông tiện lập tức ngừng, không được uống lâu dài.

CHÁO TÔ VỪNG

Nguyên liệu: Tô tử 15g, vừng 30g, gạo lứt 30g.

Cách làm: Trước hết lấy vừng, tổ tử giã nhỏ cho vào nước ngâm rồi lọc lấy nước, nước này cho vào gạo lứt đã vò sạch rồi nấu cháo.

Cách dùng: Ăn khi đói bụng. Có thể ăn lâu dài.

Công hiệu: Thuận khí nhuận tràng.

Ứng dụng: Thích hợp với người già, phụ nữ sau khi sinh và người bệnh lâu sức yếu, đại tiện bón.

CHÁO TÙNG NHÂN

Nguyên liệu: Tùng nhân (*nhân hạt thông*) 15g, gạo lứt 30g.

Cách làm: Trước hết nấu cháo gạo lứt, sau lấy tùng nhân cho nước nghiền nhỏ thành bột làm cao, cho vào cháo, đun hai ba lần sôi là được.

Cách dùng: Ăn lúc đói bụng, mỗi ngày 3 lần.

Công hiệu: Nhuận tràng thông tiện.

Ứng dụng: Thích hợp với người già khí huyết bất túc, hoặc người đại tiện táo bón do bệnh nhiệt thương tân gây ra.

CHÁO NGŨ NHÂN

Nguyên liệu: Vừng, nhân hạt thông, nhân hồ đào, nhân hạt đào (bỏ vỏ, đầu nhọn, sao), nhân hạnh nhân ngọt, mỗi vị 10g, gạo lứt 200g.

Cách làm: Hỗn hợp ngũ nhân (5 loại nhân trên) cùng nghiền nhỏ, cho vào gạo lứt cùng nấu cháo.

Cách dùng: Khi ăn cho lượng vừa đường trắng vào, mỗi ngày ăn vào bữa sáng và tối.

Công hiệu: Bổ dưỡng gan thận, nhuận tràng.

Ứng dụng: Thích hợp với người già táo bón có tính thói quen do khí huyết khuy hư gây ra.

CHÁO GẠO NẾP

Nguyên liệu: Gạo nếp 100g, cau phơi khô nghiền bột 15g, úc lý nhân, hỏa ma nhân, mỗi loại 15g.

Cách làm: Úc lý nhân bỏ vỏ nghiền bột làm cao, hỏa ma nhân nghiền trong nước lọc lấy nước, cho gạo nếp nấu cháo, khi cháo chín cho bột cau và úc lý nhân vào khuấy đều.

Cách dùng: Ăn khi đói bụng, mỗi ngày 2 lần.

Công hiệu: Lý khí, nhuận tràng, thông tiện.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tức ngực, đại tiện táo.

CHÁO NHÂN ĐẠI MA (SEMEN CANNABIS)

Nguyên liệu: Nhân đại ma 10g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Nhân đại ma cho nước nghiền nhỏ, lọc lấy nước, cùng gạo lứt nấu cháo.

Cách dùng: Ăn tùy ý.

Công hiệu: Nhuận tràng thông lâm, hoạt huyết thông mạch.

Ứng dụng: Thích hợp với các chứng sau khi sinh huyết hư táo bón, tiểu tiện bất lợi, đau khớp.

Kiêng kỵ: Nhân đại ma ăn quá lượng dễ ngộ độc, do đó không được ăn quá lượng.

CHÁO NHÂN HỒ ĐÀO

Nguyên liệu: Nhân hồ đào 50g, gạo tẻ 60g.

Cách làm: Nhân hồ đào bỏ vỏ nghiền nhỏ, cùng với gạo tẻ nấu cháo.

Công hiệu: Bổ hư nhuận tràng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng táo bón do tân hư tràng táo.

CHÁO HẠNH NHÂN VỪNG

Nguyên liệu: Hạnh nhân 20g, vừng đen, gạo tẻ, mỗi loại 60g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Hạnh nhân bỏ vỏ và đầu nhọn, nấu cùng với vừng và gạo. Cháo chín cho đường phèn vào nấu tan là được.

Công hiệu: Nhuận tràng thông tiện.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng táo bón do tân hư tràng táo.

CHÁO THỦ Ô TÁO ĐỎ

Nguyên liệu: Thủ ô 20–30g, gạo tẻ 60g, táo đỏ 10 quả, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Thủ ô nấu nước, bỏ bã lấy nước, dùng nước thuốc nấu gạo tẻ và táo, cháo chín cho đường, tan đường là được.

Công hiệu: Dưỡng huyết, nhuận tràng, thông tiện.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn một lần, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng táo bón do huyết hư tràng táo gây ra.

CHÁO NHÂN HẠT CÂY BÁCH

Nguyên liệu: Nhân hạt quả cây bách 20g, gạo tẻ 60g, lượng vừa mật ong.

Cách làm: Nhân hạt bách giã nát, cùng với gạo tẻ nấu cháo, cháo chín cho mật ong vào khuấy đều.

Công hiệu: Dưỡng âm nhuận tràng.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng táo bón cục do âm hư gây ra.

CHÁO NHỤC TÙNG DUNG THỊT DÊ

Nguyên liệu: Nhục tùng dung 20g, thịt dê 60g, gạo lứt 150g, lượng vừa gia vị.

Cách làm: Trước hết nấu nhục tùng dung thịt dê, bỏ bã lấy nước, cho gạo tẻ vào nước thuốc nấu cháo, cháo chín nêm gia vị vào là được.

Công hiệu: Ôn dương nhuận tràng.

Cách dùng: Chia lần ăn theo lượng, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng táo bón do thận dương hư tràng táo gây ra.

CHÁO SỮA NGƯỜI

Nguyên liệu: Một ít sữa phụ nữ khỏe mạnh, gạo lứt 50g, bơ 3g.

Cách làm: Trước hết nấu cháo gạo lứt, khi sắp chín cháo cho sữa vào, nấu thêm một lúc, cho bơ vào hòa đều.

Cách dùng: Ăn tùy ý.

Công hiệu: Bổ hư dưỡng huyết, nhuận phổi thông thoáng, trị táo bón do hư nhập, thân thể gầy yếu, sắc mặt không bóng đẹp, đại tiện khô táo.

CHÁO HẦU

Nguyên liệu: Hàu, thịt lợn nạc, mỗi loại 50g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết làm sạch hàu, thịt lợn nạc xay nhỏ làm viên; lấy hàu, gạo lứt cho vào nồi nước nấu đến khi gạo nở, cho viên thịt vào nấu tiếp chín cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Bổ âm tiềm dương, nhuận tràng thông tiện.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng cao huyết áp, xơ cứng động mạch, táo bón.

CHÁO QUẢ HỒNG KHÔ

Nguyên liệu: Quả hồng khô 50g, quế hoa lộ 5g; đường trắng, gạo lứt, mỗi loại 100g.

Cách làm: Trước hết lấy hồng thái nhỏ, cùng với gạo lứt cho vào nồi, cuối cùng cho quế hoa lộ, đường trắng vào khuấy đều là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Kiện tỳ, nhuận phổi, nhuận tràng, chỉ huyết.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng nôn nao, nôn ra máu, kiết lỵ lâu, đại tiện ra máu.

Kiêng kỵ: Người tỳ hư tháo dạ, đàm thấp nội thịnh, ngoại cảm ho, nôn mửa, sốt rét kiêng ăn.

33. BỆNH TRĨ

CHÁO HƯƠNG XUÂN

Nguyên liệu: Lá hương xuân non, gạo lứt, mỗi loại 100g.

Cách làm: Rửa sạch lá hương xuân non, thái nhỏ; gạo lứt cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi; sau chuyển sang lửa nhỏ nấu chín cháo, cuối cùng dùng dầu mè, muối nêm là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, kiện tỳ lý khí, cố tinh táo thấp, chỉ huyết.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng trĩ sưng, kiết lỵ, viêm ruột, viêm cổ tử cung.

CHÁO LƯƠN

Nguyên liệu: Lươn 1 con, nhân ý dĩ 50g.

Cách làm: Trước làm sạch lươn, rồi cho vào nồi cùng nhân ý dĩ đã rửa sạch, với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, sau dùng lửa nhỏ nấu thành cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, 1 tuần là một liệu trình.

Công hiệu: Bổ hư cường gân.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thoát giang, thoát vị bụng (sa đì).

(Chú ý: Dùng lươn sống để nấu. Lươn chết là không được ăn, vì sự cấu thành protein của lươn có chứa rất nhiều histidine, một khi lươn đã chết, kết cấu protein bị băng hoại, vi khuẩn thừa cơ xâm nhập phá hoại, trong đó có một số vi khuẩn chuyên tập kích histadine, hấp thu lấy dưỡng phân trong đó, và khiến cho histadine chuyển hóa thành một loại chất độc — histamine (còn gọi là imidazolylethylamine), qua một thời gian không dài, khi histadine đạt đến một nồng độ nhất định, người ăn vào sẽ bị ngộ độc histamine. Nói chung, sau khi ăn mấy chục phút là phát bệnh, nhẹ thì chóng mặt, đau đầu, tim đập loạn nhịp, tức ngực; nặng thì thở gấp, tim đập nhanh, huyết áp giảm. Histamine chỉ sinh ra sau khi lươn chết, lươn sống hoặc mới chết không có hoặc có rất ít histamine, ăn không bị ngộ độc. Cho nên hoàn toàn không được ăn lươn chết — người dịch.)

CHÁO BABA

Nguyên liệu: Baba 500g, nước thịt luộc 1500g, gạo nếp 100g, mỡ lợn 50g, lượng vừa hành, gừng, muối, rượu, bột hồ tiêu.

Cách làm: Làm thịt baba, bỏ vỏ cứng, đầu, đuôi, móng nhọn và nội tạng, rồi rửa sạch, thái miếng nhỏ, cho vào nồi nước sôi nấu một lúc, vớt ra cạo lớp vỏ đen. Đun nóng nồi, cho mỡ lợn, thịt baba vào xào cho đến khi hết nước huyết, nêm rượu hành, gừng, cho nước thịt vào, nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ om nhừ. Baba bỏ xương, thêm hành, gừng và cho gạo nếp, muối vào nấu cháo, nêm bột hồ tiêu vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Bổ gan thận, thanh nhiệt hư lao.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thoát giang, lá lách sưng to, bệnh lâu không khỏi, băng huyết.

CHÁO KHOAI LANG

Nguyên liệu: Khoai lang 250g, gạo lứt 200g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch khoai lang thái miếng, rồi cùng gạo lứt cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ om thành cháo đặc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia mấy lần ăn nóng.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị, ích khí thông sữa, nhuận tràng thông tiện.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tỳ vị hư nhược, sau khi sinh sữa không xuống, táo bón, đại tiện ra máu.

Kiêng kỵ: Người bị bệnh tiểu đường và không thích ăn ngọt kiêng dùng.

34. HỘI CHỨNG THỜI KỲ HẬU TRUNG NIÊN

CHÁO HOA HỢP HOAN

Nguyên liệu: Hoa Hợp hoan (*khô*) 30g hoặc tươi 50g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Hoa hợp hoan, gạo lứt, đường đỏ cùng cho vào nồi, cho 500ml nước, dùng lửa nhỏ nấu cho chín cháo là được.

Công hiệu: Có công hiệu an thần giải ức, hoạt huyết duyệt nhan, lợi thủy tiêu sưng.

Cách dùng: Mỗi tối trước khi đi ngủ 1 giờ, ăn nóng khi đói bụng.

Ứng dụng: Thích hợp với các chứng dễ cáu gắt lo buồn, hư phiền bất an, mất ngủ quáng gà ở thời kỳ hậu trung niên.

CHÁO CAM MAI ĐẠI TÁO

Nguyên liệu: Đại mạch, gạo lứt, mỗi loại 50g; táo 10 quả, cam thảo 15g.

Cách làm: Trước hết nấu cam thảo, bỏ bã, sau cho gạo lứt, đại mạch, táo cùng nấu cháo.

Công hiệu: Có công hiệu ích khí an thần, ninh tâm đẹp da.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn khi bụng đói.

Ứng dụng: Thích hợp với phụ nữ ở thời kỳ hậu trung niên có các chứng tinh thần hoảng hốt, đa sầu đa cảm, không tự chủ được hoặc mất ngủ ra mồ hôi trộm, lưỡi đỏ ít tưa, mạch nhỏ chậm.

CHÁO ÍCH TRÍ NHÂN

Nguyên liệu: Ích trí nhân 5g, gạo nếp 50g, một ít muối tinh.

Cách làm: Trước hết nghiền ích trí nhân thành bột, gạo nếp nấu cháo, cháo chín cho bột ích trí nhân vào, nêm thêm muối, nấu chín cháo là được.

Công hiệu: Bổ hư ích trung.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 bữa sáng và tối, ăn lúc đang nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với hội chứng thời kỳ hậu trung niên của phụ nữ, và người già tỳ thận dương hư, lạnh đau trong bụng, sắc mặt ảm đạm, đái nhiều, đái gắt.

35. LIỆT DƯƠNG, XUẤT TINH SỚM

CHÁO TÉP (MOL. TÔM NÔN)

Nguyên liệu: Tép (moi, tôm nõn) 35g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết ngâm tép vào nước ấm 30 phút, sau đó cùng với gạo lứt cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu chín cháo là được.

Cách dùng: Ăn khi cháo nóng vào buổi sáng và tối.

Công hiệu: Ích tinh bổ thận, hạ huyết áp, giảm mỡ trong máu.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thận tinh bất túc, thận dương hư suy, đau bụng dưới, cao huyết áp và chứng mỡ cao trong máu.

Cấm kỵ: Người tính dục mạnh quá kiêng dùng.

CHÁO TỎA DƯƠNG

Nguyên liệu: Tỏa dương 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết cho tỏa dương và gạo lứt vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ thận ích tinh, nhuận táo hoạt trường.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương, xuất tinh sớm, người già táo bón.

CHÁO THỰC ĐỊA

Nguyên liệu: Thực địa hoàng, sơn dược, phục linh, đường đỏ, mỗi loại 20g, một ít hồi hương, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết lấy thực địa hoàng, sơn dược bóc vỏ rửa sạch, hồi hương, phục linh cùng cho vào nồi, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang dùng lửa nhỏ nấu thành cháo loãng, cho đường vào khuấy đều là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang.

Công hiệu: Bổ âm bổ huyết, kiện tỳ khai vị, bổ ích khí hư.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương.

CHÁO KEO SỪNG HƯƠNG

Nguyên liệu: Keo sừng hương 20g, một ít sinh khương, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết cho gạo lứt vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, cho keo sừng hương và sinh khương vào, dùng lửa nhỏ nấu thành cháo loãng là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, 1 tuần là một liệu trình.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, ích tinh bổ huyết.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương, xuất tinh sớm, tử cung hư lạnh.

Cấm kỵ: Âm hư hỏa vượng, mồ hôi khô lưỡi táo, tiểu vàng, táo bón hoặc cảm mạo, sốt cao kiêng dùng.

CHÁO THỊT DÊ TƯƠI

Nguyên liệu: Thịt dê tươi 100–200g, lượng vừa gạo lứt.

Cách làm: Thịt dê cùng nấu với gạo lứt.

Công hiệu: Ích khí huyết, bổ hư tổn, noãn (ấm) tỳ vị, trị liệt dương.

Cách dùng: Ăn nóng, tốt nhất là ăn vào mùa thu đông.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương, xuất tinh sớm, táo bón có tính tuổi già.

Nên kiêng: Trong thời kỳ ăn cháo thịt dê, kiêng uống các loại trung dược bán hạ hoặc xương bồ.

CHÁO SINH ĐỊA

Nguyên liệu: Sinh địa tươi 150g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Lấy sinh địa tươi già nhỏ, dùng vải màu vắt lấy nước. Gạo lứt nấu cháo, khi gạo chín 80%, cho nước sinh địa vào, dùng lửa nhỏ nấu một lúc, cho đường trắng vào là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt bổ âm.

Cách dùng: Ăn cháo mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng xuất tinh sớm, liệt dương do âm hư hỏa vượng.

CHÁO THỊT CHIM SÈ HẠT DẸ

Nguyên liệu: Chim sè 5 con, hạt dẻ 100g, sinh khương 12g, hành, tỏi, mỗi loại một ít, lượng vừa muối ăn, dầu ăn, hoa tiêu, rượu, mì chính.

Cách làm: Làm thịt chim sẻ bỏ lông, nội tạng, thái miếng nhỏ, cho vào nồi dùng dầu ăn xào chín, cho một ly nhỏ rượu vào nấu, cho lượng vừa nước, tiếp tục cho hạt dẻ vào cùng nấu, đợi khi gạo sắp chín, nêm gừng và muối vào.

Công hiệu: Bổ hư trợ dương, kiện tỳ ích vị.

Cách dùng: Ăn khi đói bụng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng xuất tinh sớm, liệt dương.

CHÁO SƠN DƯỢC ĐẬU VÁN

Nguyên liệu: Sơn dược tươi 60g, đậu ván 20g, gạo nếp 150g, đường đỏ 250g.

Cách làm: Rửa sạch sơn dược, bỏ vỏ, thái miếng; đậu ván rửa sạch thái nhỏ, gạo nếp rửa sạch, cho lượng vừa nước nấu cháo, đợi nấu chín 50%, cho sơn dược vào, cháo chín cho đường đỏ vào là được.

Công hiệu: Ôn tỳ kiện vị, hòa trung lý khí.

Cách dùng: Sáng tối mỗi bữa ăn 1 bát, có thể ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương do tâm tỳ lưỡng hư.

CHÁO TIÊN MAO THỊT GÀ

Nguyên liệu: Tiên mao 10–12g, kim anh tử 15g, thịt gà 100g, gạo lứt 100g, lượng vừa muối, hành, gừng.

Cách làm: Trước hết lấy thịt gà thái nhỏ, cho vào nồi đất nấu, sau đó lấy túi vải cho tiên mao và kim anh tử đã chế biến vào túi vải, cho vào nồi thịt gà cùng nấu. Đợi khi thịt gà chín nhừ, lấy túi thuốc ra, cho gạo lứt đã rửa sạch vào nấu cháo, nêm gia vị vào là được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, gom tinh chỉ di.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn khi cháo còn nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương hoạt tinh, đái nhiều và nhiều lần.

CHÁO GÀ NHÂN HẠT ĐÀO TƯƠI

Nguyên liệu: Nhân hạt đào 200g, thịt ức gà 100g, mỡ gà 25g, rượu gia vị, mao khương thủy 10g, muối 4g, mì chính 5g, gừng miếng 20g, hành cắt khúc 50g, bột lọc 15g, sữa nước 500g, nước canh gà, sữa bò, mỗi loại 50g.

Cách làm: Trước hết bóc vỏ ngoài hạt đào, lấy nhân hạt đào và cạo vỏ lụa bỏ đi, dùng nước trong rửa sạch rồi ngâm vào nước; thịt ức gà bỏ da và gân, thái miếng nhỏ cho vào bát, nước canh gà nấu sôi, cho vào 5g bột lọc khuấy thành dạng cháo; cho 20g mỡ gà vào nồi, dùng lửa to xào qua hành, gừng sau đó cho rượu, gia vị, sữa nước vào, khi nấu sôi vớt bỏ bọt, rồi nêm hành, gừng, mì chính và sữa bò, dùng 10g bột lọc hòa loãng, làm thành nước nhân, sau đó cho nhân hạt đào, mao khương thủy và cháo

gà vào canh khuấy đều, nấu sôi cho cháo gà tan đều, rưới thêm mỡ gà là được.

Công hiệu: Bổ ích khí.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, tùy lượng mà uống.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương, xuất tinh sớm, đau mỏi lưng gối.

CHÁO GÀ ĐEN HỒ ĐÀO

Nguyên liệu: Gà mái đen 1 con, hồ đào nhục 30g, gạo lứt 100g, lượng vừa muối, hành, gừng.

Cách làm: Làm thịt gà như bình thường rửa sạch sẽ, cho vào nồi nước luộc nhừ, lấy hồ đào nhục nghiền nước lọc lấy nước. Dùng nước luộc gà nấu gạo sau khi cháo chín cho nước hồ đào vào, nấu chín lại, bỏ lớp mỡ phía trên, nêm muối, hành, gừng rồi nấu qua là được.

Công hiệu: Ôn thận cố tinh.

Cách dùng: Nên ăn lúc bụng đói, húp cháo, ăn thịt gà.

Ứng dụng: Chủ trị các chứng tỳ vị bất túc, đau lưng chân yếu, liệt dương hoạt tinh, tiểu tiện nhiều lần, đại tiện táo bón.

CHÁO LỘC TIÊN TÙNG DUNG

Nguyên liệu: Lộc tiên (*dương vật hươu*) 1 cái, nhục tùng dung 100g, gạo lứt 100g, lượng vừa gia vị.

Cách làm: Lấy lộc tiên bỏ màng ngoài, rửa sạch thái nhỏ; nhục tùng dung ngâm rượu 1 đêm,

cao vỏ nhẵn, thái nhỏ; gạo vò sạch cho nước nấu cháo, đợi cháo chín cho lộc tiên, nhục tùng dung vào, nêm lượng vừa hành hoa tiêu, muối, mì chính vào là được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương.

Cách dùng: Ăn thay bữa, ăn liền mấy ngày.

Ứng dụng: Có thể hỗ trợ trị liệu chứng không sinh.

CHÁO XƯƠNG SỐNG DÊ

Nguyên liệu: Xương sống dê 1 cái, nhục tùng dung 30g, dây tơ hồng 30g, lượng vừa các loại hành, gừng, muối, mì chính, hồ tiêu.

Cách làm: Dây tơ hồng và nhục tùng dung dùng bao vải gói lại, cùng với xương nấu 4 giờ, lấy nước cho vào gạo đã vò nấu cháo, nêm hành, gừng, mì chính, hồ tiêu.

Công hiệu: Bổ hư nhược, ích tinh khí, cường sống lưng.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương, xuất tinh sớm, hoạt tinh, đau lưng mỏi gối, tiểu tiện lâu.

CHÁO RAU HẸ TÔM NỒN

Nguyên liệu: Rau hẹ tươi 30–60g, tôm nõn 30–50g, gạo lứt 100g, lượng vừa muối, gừng, hành.

Cách làm: Rửa sạch hẹ thái nhỏ, vò sạch gạo lứt cho lượng vừa nước nấu cháo, đợi khi

cháo chín, cho rau hẹ, tôm nõn và nêm gia vị vào, nấu cho đến khi tôm chín như là được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 2 lần, hâm nóng ăn.

Ứng dụng: Liệt dương do thận dương hư nhược gây ra.

Kiểm kỵ: Người âm hư có nhiệt, thân bị mụn nhọt, và thực nhiệt mạnh đều không được ăn.

CHÁO CHIM SÉ

Nguyên liệu: Chim sẻ 5–10 con, gạo lứt 100g, hành 3 cây, một ít rượu trắng.

Cách làm: Chim sẻ làm sạch lông, nội tạng, sau khi rửa sạch cho vào nồi xào chín, cho rượu trắng vào xào qua, lại cho nước, cho gạo vào nấu cháo, khi cháo chín cho hành, nấu 2–3 phút là được.

Công hiệu: Tráng thận, chữa liệt dương.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, vào lúc sáng và tối của 3 tháng mùa đông, khi ăn hâm nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương do thận dương hư gây ra.

CHÁO CỬ HÀNH RAU HẸ

Nguyên liệu: Củ hành, rau hẹ, mỗi loại 10g, gạo lứt 10g.

Cách làm: Củ hành, củ hẹ cho nước nấu, bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt vào, dùng lửa nhỏ nấu cháo.

Công hiệu: Bổ thận tinh, tráng thận dương.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn lúc cháo nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương do thận khí hư dẫn đến.

CHÁO HẢI SÂM THỊT DÊ

Nguyên liệu: Hải sâm 20g, thịt dê, gạo lứt, mỗi loại 100g, lượng vừa muối, gừng, hành.

Cách làm: Luộc hải sâm, bỏ ruột rửa sạch, thái miếng, thịt dê thái nhỏ; gạo lứt sau khi vò sạch cho vào nồi đất, dùng lửa nhỏ đun sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu chín, lại cho hải sâm, thịt dê, nấu qua một lúc, sau khi thịt dê chín, nêm gia vị vào là được.

Công hiệu: Bổ thận ôn tỳ.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn vào buổi sáng và tối, hâm nóng ăn. Nên ăn vào mùa đông.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương do tỳ thận dương hư gây ra.

CHÁO CÂU KỶ THỊT DÊ

Nguyên liệu: Lá câu kỷ 250g, hành 2 cây, thận dê 1 quả, thịt dê 100g, gạo lứt 100–150g, một ít muối tinh.

Cách làm: Mổ thận dê rửa sạch, bỏ bề thận, thái nhỏ; thịt dê rửa sạch thái nhỏ; lá câu kỷ nấu nước, bỏ bã lấy nước, dùng nước này nấu

thận dê, thịt dê, hành và gạo lứt, cháo chín nêm muối, nấu một lúc là được.

Công hiệu: Bổ gan thận, ích tinh điều thủy, tráng dương.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 2 lần, hâm nóng ăn.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương do tinh huyết hư thiếu gây ra.

CHÁO THỊT CHÓ

Nguyên liệu: Thịt chó 500g, một ít sinh khương, lượng vừa gạo lứt.

Cách làm: Thịt chó rửa sạch thái nhỏ, nấu cùng với sinh khương và gạo lứt.

Công hiệu: Ôn bổ tỳ thận, khử hàn trợ dương.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương do tỳ thận dương hư có hàn gây ra.

CHÁO SƠN THỔ

Nguyên liệu: Sơn dược, dây tơ hồng (tươi 60g), mỗi loại 30g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Rửa sạch dây tơ hồng; rửa sạch sơn dược rồi bóc vỏ, thái nhỏ, cho nước nấu, bỏ bã lấy nước, cho gạo vào nước đó nấu cháo, khi cháo chín cho đường trắng vào, nấu qua là được.

Công hiệu: Bổ ích tâm tỳ.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối mỗi bữa ăn 1 bát, có thể ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng liệt dương kiểu tâm tỳ lưỡng hư.

36. DI TINH, ÍT TINH

CHÁO HẠT SÚNG HẠNH ĐÀO

Nguyên liệu: Bột hạt sủng 30g, hạnh đào nhục (*dập nát*) 25g, táo đỏ (*bỏ hạt, thái nhỏ*) 10 quả, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Dùng nước sôi để nguội khuấy bột hạt sủng thành dạng hồ, sau cho lượng vừa nước sôi khuấy đều, cho tiếp hạnh đào nhục, táo đỏ, nấu chín thành cháo đặc, cho đường trắng vào là được.

Công hiệu: Bổ tỳ thận, cố tinh khí.

Cách dùng: Một ngày chia 3 lần ăn hết, nửa tháng là một liệu trình.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng di tinh kiểu thận hư bất cố.

CHÁO NHỤC TÙNG DUNG THỊT DÊ

Nguyên liệu: Nhục tùng dung 30g, thịt dê 150-200g.

Cách làm: Rửa sạch thịt dê thái miếng, cùng với nhục tùng dung và một ít gạo tẻ nấu cháo, nêm thêm muối, mì chính là được.

Công hiệu: Bổ thận ích tinh.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng di tinh kiểu thận tinh khuỵ hư.

CHÁO TÁO DẠ DÀY

Nguyên liệu: Dạ dày dê 1 cái, gạo nếp 60g, táo đỏ 5 quả, sinh khương 10g, một ít muối ăn.

Cách làm: Dạ dày dê rửa sạch chất bẩn; gạo nếp cho nước ngâm kỹ, cùng táo cho vào trong dạ dày dê, dùng kim chỉ khâu miệng kín, cho vào nồi nấu cách thủy. Khi ăn mở dạ dày dê ra, nêm gia vị.

Công hiệu: Kiện tỳ ích vị, bổ trung phục nguyên.

Cách dùng: Ăn với cơm.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng di tinh kiểu tâm tỳ lưỡng hư.

CHÁO HẢI SÂM GẠO NẾP

Nguyên liệu: Hải sâm 250g, gạo nếp 300g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Ngâm hải sâm rửa sạch, thái miếng, cho nước nấu chín, cho gạo nếp cùng nấu cháo, cháo chín cho đường vào là được.

Công hiệu: Bổ âm bổ thận.

Cách dùng: Có thể thay bữa ăn sáng khi đói bụng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng di tinh kiểu âm hư hỏa vượng.

CHÁO GIA VỊ SINH ĐỊA

Nguyên liệu: Nước sinh địa hoàng 30–50ml, nhân táo 10g, gạo tẻ 100g, sinh khương 2 miếng.

Cách làm: Nhân táo cho lượng vừa nước nấu, gạo tẻ vò sạch nấu cháo, cháo sắp chín cho nước sinh địa hoàng, nước nhân táo và sinh khương cùng nấu cháo.

Công hiệu: Dương âm thanh nhiệt.

Cách dùng: Chia lần ăn, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng di tinh kiểu âm hư.

CHÁO HẠT GIÀNH TÂM SEN

Nguyên liệu: Nhân hạt giành giành 5g, tâm sen 10g, gạo tẻ 100g.

Cách làm: Nhân hạt giành giành nghiền nhỏ, cùng với gạo tẻ tâm sen nấu cháo, khi cháo sắp chín cho bột hạt giành giành vào nấu một lúc là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp.

Cách dùng: Mỗi ngày chia 2 lần ăn, dùng liền 3–5 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng di tinh.

VÁNG CHÁO HÒA MUỐI

Nguyên liệu: Gạo tẻ 250g, lượng vừa muối ăn.

Cách làm: Vò sạch gạo, cho vào nồi với lượng vừa nước, nấu cháo, khi cháo gần chín, vớt váng cháo ra (khi nấu cháo đến độ sôi,

váng cháo xuất hiện trên mặt cháo) 1 bát, muối sao qua, lấy lượng vừa đủ cho vào bát váng cháo khuấy đều.

Công hiệu: Bổ hư ích thận.

Cách dùng: Ăn lúc bụng đói, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Có thể bổ trợ chữa trị nam giới tinh trùng yếu.

CHÁO NHỤC TÙNG DUNG

Nguyên liệu: Thịt dê 100g, sơn dược 50g, gạo lứt 200g, sinh khương 10g, lượng vừa muối ăn.

Cách làm: Rửa sạch thịt dê, thái nhỏ; sơn dược bóc bỏ vỏ, rửa sạch thái miếng; vò sạch gạo lứt; sinh khương thái nhỏ. Các vị trên cho vào nồi, cho lượng vừa nước nấu cháo, cháo chín nêm muối là được.

Công hiệu: Kiện tỳ ích khí, bổ thận điều tinh.

Cách dùng: Mỗi lần một bát, mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tinh trùng ít kiểu tỳ hư.

CHÁO TÙNG DƯƠNG

Nguyên liệu: Thịt dê 100g, nhục tùng dương 20g, gạo lứt 150g, sinh khương 120g, câu kỷ tử 18g, lượng vừa muối ăn và mì chính.

Cách làm: Thịt dê bỏ màng gân, rửa sạch thái nhỏ; nhục tùng dương, sinh khương thái miếng;

rửa sạch câu kỷ tử, vò sạch gạo lứt, cho lượng vừa nước, cho tất cả vào cùng nấu, cháo chín nêm gia vị.

Công hiệu: Bổ thận điều tinh.

Cách dùng: Mỗi lần 1 bát, ngày 2 lần sáng, tối.

CHÁO ĐẬU ĐỎ KÊ

Nguyên liệu: Đậu đỏ, kê, mỗi loại 50g, thông thảo 5g, một ít muối ăn.

Cách làm: Lấy thông thảo nấu nước, bỏ bã lấy nước, kê và đậu đỏ vò sạch cho vào nồi nước nấu. Khi cháo chín cho nước thuốc vào, nấu thêm một lúc nêm muối là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt, lợi thấp.

Cách dùng: Mỗi lần 1 bát, ngày 2 bữa sáng, tối.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tinh trùng ít kiểu thấp nhiệt.

CHÁO HÀ XA SINH TINH

Nguyên liệu: Tử hà xa (tức nhau thai tươi mới) 1 cái, kê 150g, sinh khương 10g, lượng vừa tỏi, muối, hành, mì chính.

Cách làm: Rửa sạch tử hà xa thái miếng nhỏ, rửa sạch sinh khương, gọt vỏ, thái nhỏ, vò sạch kê, lượng vừa nước cho tất cả vào cùng nấu, cháo chín nêm muối, mì chính là được.

Công hiệu: Ích khí sinh tân, bổ hư kiện thể.

Cách dùng: Hâm nóng ăn, ngày 2 lần, mỗi lần 1 bát.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tinh trùng chết kiểu thận tinh bất túc.

CHÁO SEN SƠN ĐƯỢC XA TIỀN

Nguyên liệu: Nhân hạt sen 30g, hoài sơn được 20g, xa tiền tử 12g (gói vào túi vải), phục linh, bạch mao căn (cỏ tranh trắng) mỗi loại 50g, gạo lứt 150g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Sơn được, xa tiền tử (gói vào túi vải), phục linh, bạch mao căn cùng cho vào nồi đất, cho lượng vừa nước nấu, sau khi sôi khoảng 30 phút, bắc xuống lọc bỏ bã lấy nước. Vò sạch gạo lứt, hạt sen, cho vào nồi với lượng vừa nước nấu cháo, trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau dùng lửa nhỏ nấu. Sau khi cháo chín cho nước thuốc và đường trắng vào, nấu thêm 1-2 lần sôi là được.

Công hiệu: Thanh nhiệt lợi thấp, kiện tỳ ích khí.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 2 lần ăn hết.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tinh trùng dị hình quá nhiều do thấp nhiệt gây ra.

CHÁO CHIM SÊ BA KÍCH TRẮNG DƯƠNG

Nguyên liệu: Chim sê 5 con, gà trống con 1 con, dâm dương hoắc, ba kích thiên, mỗi loại 15g; bồ cốt chỉ 12g; gạo lứt 250g; sinh khương 10g, lượng vừa tỏi, hoa tiêu, xì dầu, hành thái khúc, mì chính.

Cách làm: Sau khi làm thịt chim sẻ, gà trống con bỏ lông ruột tạp, lấy thịt, xay thành thịt nhuyễn, dùng vải bao lại, buộc chặt miệng, cho lượng nước nấu cùng với dâm dương hoắc, ba kích thiên và bổ cốt chỉ, sau đó bỏ bã lấy nước. Dùng nước thuốc cho vào gạo lúc đã vò sạch cùng với thịt nấu cháo, đợi cháo chín nêm muối, sinh khương (*giã nhỏ*) và mì chính, nấu thêm một lúc là được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, cường tinh kiện cốt.

Cách dùng: Ăn lúc đói bụng, cháo nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tinh trùng chết kiểu thận dương hư nhược.

37. ĐAU BỤNG KINH

CHÁO NƯỚC QUẾ

Nguyên liệu: Nhục quế 2–3g, gạo lứt 50–100g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Nhục quế nấu nước đặc bỏ bã; gạo lứt cho lượng vừa nước, sau khi nấu sôi, cho nước quế và đường đỏ vào, cùng nấu cháo. Hoặc dùng bột nhục quế 1–2g cho vào trong cháo cùng nấu.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, nói chung 3–5 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Ôn trung bổ dương, tán hàn chỉ đau.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau bụng kinh có tính hư hàn và đau lạnh bụng do tỳ dương bất chấn, ăn uống ít, tiêu hóa không tốt, đại tiện loãng.

CHÁO NGÔ THÙ DU

Nguyên liệu: Ngô thù du 2g, gạo lứt 50g, sinh khương 2g, hành 2 cây.

Cách làm: Ngô thù du nghiền thành bột nhỏ, trước hết nấu cháo gạo lứt, đợi cháo chín cho bột ngô thù du, sinh khương, hành vào cùng nấu cháo.

Công hiệu: Bổ tỳ noãn vị, ôn trung tán hàn, giảm đau ngừng nôn ọẹ.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn vào sáng và tối. 3-5 ngày là một liệu trình.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau bụng kinh do hư hàn và đau lạnh bụng, nôn ọẹ chua.

Kiêng kỵ: Không được dùng lượng quá nhiều, phải bắt đầu từ liều lượng nhỏ. Tất cả người bệnh có chứng nhiệt, thực nhiệt hoặc âm hư hỏa vượng đều kiêng dùng.

CHÁO HOA HỒNG

Nguyên liệu: Hoa hồng 50g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Chọn loại hoa hồng chưa nở hết hoàn toàn, hái cánh hoa rửa sạch cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi,

chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng, cuối cùng cho hoa hồng vào, nấu qua là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia mấy lần dùng.

Công hiệu: Thư gan giải úc, điều hòa khí huyết, hòa huyết điều kinh.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau bụng hành kinh, người kinh huyết màu tím có cục.

CHÁO NHỤC TÙNG DUNG

Nguyên liệu: Nhục tùng dung 25g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Lấy nhục tùng dung, gạo lứt cùng cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo, cuối cùng nêm muối và mì chính là được.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng và tối, ăn nóng.

Công hiệu: Bổ thận ích tinh, ấm tử cung, dưỡng nhan sắc, ôn bổ hạ nguyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thận dương bất túc, tinh huyết khuy hư, tràng táo đại tiện bón cục, đau bụng kinh và chứng không chữa đẻ.

Kiêng kỵ: Người âm hư hoặc thực nhiệt táo bón kiêng ăn.

CHÁO KHƯƠNG NGẢI NHÂN Ý DĨ

Nguyên liệu: Gừng khô, lá ngải, mỗi loại 10g; nhân ý dĩ 30g; gạo lứt 50g.

Cách làm: Lấy 2 vị đầu nấu lấy nước bỏ bã, lấy nhân ý dĩ và gạo lứt cho vào nồi nấu cháo, cháo chín đến 80% cho nước thuốc vào cùng nấu.

Công hiệu: Có công hiệu ôn kinh hóa ứ, tán hàn, trừ thấp, nhuận da.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn liền 7 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau bụng kinh kiểu hàn thấp ứ trệ.

CHÁO NHỤC QUẾ ĐƯỜNG ĐỎ

Nguyên liệu: Nhục quế 3g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Nhục quế cho lượng vừa nước nấu lấy nước, bỏ bã; cho gạo lứt vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, cháo sôi một lúc cho nước nhục quế vào, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng, cuối cùng cho đường đỏ vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, một tuần là một liệu trình.

Công hiệu: Ôn trung bổ dương, tán hàn chỉ đau.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau bụng kinh có tính hư hàn, đau lạnh bụng, tiêu hóa không tốt, đại tiện loãng.

CHÁO LÁ NGẢI

Nguyên liệu: Lá ngải khô 15g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Trước hết lấy lá ngải nấu nước đặc, sau đó cùng gạo lứt, đường đỏ cho vào nồi cùng lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi; chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Ôn kinh chỉ huyết, tán hàn chỉ đau.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau bụng kinh có tính hư hàn, kinh nguyệt không đều, đau lạnh bụng dưới.

Cấm kỵ: Người âm hư huyết nhiệt kiêng ăn.

CHÁO THỊT DÊ

Nguyên liệu: Thịt dê tươi 250g, gạo tẻ 100g, lượng vừa hành, gừng, muối.

Cách làm: Rửa sạch thịt dê, thái miếng, cùng với gạo lứt, hành, gừng, muối cho vào nồi với lượng vừa nước nấu cháo bình thường, đến khi thịt dê chín nhừ là được.

Công hiệu: Bổ khí, dưỡng huyết, chỉ đau.

Cách dùng: Chia 2 lần sáng và tối ăn, có thể ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau bụng kinh kiểu khí huyết khuy hư.

38. KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU

CHÁO HƯƠNG PHỤ

Nguyên liệu: Hương phụ 3g, trứng gà 1 quả, gạo lứt 100g.

Cách làm: Trước hết lấy hương phụ và trứng gà cho nước vào luộc đến khi chín trứng gà, sau đó dùng gạo lứt nấu cháo, sau cho nước hương phụ vào, sau cùng cho đường đỏ và trứng gà vào là ăn được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Ôn kinh, chỉ đau, bổ ích khí huyết.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng bế kinh.

CHÁO ĐẬU ĐỎ GẠO TẺ

Nguyên liệu: Đậu đỏ, gạo tẻ, mỗi loại 50g.

Cách làm: Rửa sạch đậu đỏ, gạo tẻ, cho vào nồi đất, cho nước nấu cháo, đậu chín nhừ là được.

Công hiệu: Kiện tỳ, thanh nhiệt, hóa thấp.

Cách dùng: Uống thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng bế kinh do thấp nhiệt, nội nhiệt, nội úc.

CHÁO NHÂN HẠT SEN

Nguyên liệu: Hạt sen, quế viên nhục (*nhân nhục*), mỗi loại 50g, táo đỏ 20g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Lấy hạt sen, nhân, táo, gạo nếp cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu lửa nhỏ cho chín cháo là được.

Công hiệu: Dưỡng tâm ninh thần, kiện tỳ ích khí.

Cách dùng: Ăn lượng vừa đủ.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng bế kinh kiểu khí huyết lưỡng hư.

CHÁO Ý DĨ ĐẬU CÔ VE

Nguyên liệu: Nhân ý dĩ 30g, đậu cô ve, sơn trà, mỗi loại 15g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Rửa sạch nhân ý dĩ, đậu cô ve, sơn trà, sau đó cho vào nồi đất, cho nước vào cùng nấu, cháo chín cho đường đỏ vào.

Công hiệu: Kiện tỳ khứ thấp, hoạt huyết thông kinh.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 7 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng bế kinh do đàm thấp nội âm.

CHÁO NGƯU TẮT CAO LƯƠNG

Nguyên liệu: Ngưu tất 5g, gạo cao lương 180g.

Cách làm: Trước hết lần lượt rửa sạch ngưu tất, gạo cao lương rồi cùng cho vào lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu chín cháo là được.

Cách dùng: Ăn trước ngày có kinh nguyệt, liên tục 5 ngày.

Công hiệu: Hoạt huyết hóa ứ, dẫn huyết hạ hành.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đảo kinh.

CHÁO THỊT BÒ CÂU HÀNH GỪNG

Nguyên liệu: Thịt bò câu 150g, hành, gừng giã nhỏ 20g, thịt lợn xay 50g, gạo lứt 100g, bột hồ tiêu 1g, rượu gia vị 10g, lượng vừa dầu vừng, muối, mì chính.

Cách làm: Thịt bò câu lóc hết xương thái nhỏ, cho vào bát, cho thịt lợn xay nhuyễn, hành và gừng thái nhỏ, rượu gia vị và muối trộn đều; gạo lứt vò sạch, cho vào nồi với 1000ml nước, sau khi nấu sôi cho thịt bò câu, thịt lợn, hành, gừng cùng nấu cháo, nêm vào dầu vừng, mì chính và bột hồ tiêu là được.

Công hiệu: Bổ thận khí, khứ phong giải độc, hòa huyết đẹp sắc.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn thay bữa khi nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng bế kinh huyết hư.

CHÁO CÁ MỤC NẤM HƯƠNG MĂNG VỤ ĐÔNG

Nguyên liệu: Cá mực khô 1 con, nấm hương ngâm, măng vụ đông, mỗi loại 50g; thịt lợn nạc, gạo lứt, mỗi loại 100g bột hồ tiêu 1g, rượu 10g, lượng vừa muối và mì chính.

Cách làm: Cá mực khô bỏ xương, dùng nước ấm ngâm mềm, rửa sạch, thái nhỏ; thịt lợn, nấm hương, măng cũng lần lượt thái nhỏ chờ dùng. Gạo lứt vò sạch cho vào nồi, cho thịt, cá mực, nấm hương, măng, rượu nấu

cho đến khi chín nhừ. Cuối cùng cho muối, mì chính và bột hồ tiêu vào.

Công hiệu: Bổ ích tinh khí, thông điều kinh nguyệt, đẹp da.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn theo bữa lúc cháo nóng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng bế kinh, khí hư nhiều, sắc mặt không đẹp bóng.

CHÁO HỒI HƯƠNG

Nguyên liệu: Hồi hương 3g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Hồi hương nghiền bột, sau đó cho gạo lứt vào nồi nước, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng, đợi cháo chín cho bột hồi hương vào, nấu qua là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần, hâm nóng ăn khi đói bụng.

Công hiệu: Ôn thận tán hàn, hòa vị lý khí.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng kinh nguyệt không đều, đau lạnh bụng, đau lạnh dạ dày, buồn nôn, nôn mửa, đái dắt.

Cấm kỵ: Người âm hư hỏa vượng kiêng ăn.

CHÁO A GIAO

Nguyên liệu: A giao 30g, đường đỏ 15g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Cho gạo nếp vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng, cho vào a giao đã

đập nát, vừa nấu vừa khuấy, sau đó cho đường dỏ vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, 4 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Bổ âm bổ huyết, kiện phế dưỡng vĩ.

Ứng dụng: Thích hợp với huyết hư ho, kinh nguyệt quá nhiều, băng huyết.

Cấm kỵ: Người tỳ vị hư nhược kiêng ăn.

39. KHÍ HƯ

CHÁO BÓNG CÁ

Nguyên liệu: Bống cá 30g, gạo nếp 50g, một ít dầu, muối, mì chính.

Cách làm: Trước hết cho bống cá và gạo nếp vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu cháo loãng, nêm vào một ít mỡ, muối và mì chính.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Bổ trung ích khí.

Ứng dụng: Thích hợp với phụ nữ tỳ vị hư nhược, đau lưng, khí hư quá nhiều.

CHÁO CÁ CHÌNH

Nguyên liệu: Cá chình 100g, hạt sen 30g, gạo nếp 60g.

Cách làm: Thịt cá chình thái miếng, hạt sen cho vào nước ấm ngâm, bỏ vỏ, tâm sen. Ngâm thịt

cá, hạt sen, gạo nếp khoảng 20 phút rồi cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, ăn nóng vào sáng và tối.

Công hiệu: Bổ hư khí thấp.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng khí hư do tỳ hư, thể chất yếu.

Cấm kỵ: Người tỳ hư tháo dạ kiêng ăn.

CHÁO NGÂN HẠNH ĐẬU PHỤ KHÔ (MÀNG ĐẬU)

Nguyên liệu: Đậu phụ khô 75g, ngân hạnh 7g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Ngân hạnh bỏ vỏ, tâm; gạo lứt, đậu phụ cùng ngân hạnh cho vào nồi nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn khi cháo nóng, một tuần là một liệu trình.

Công hiệu: Thu phế định suyễn, chỉ khí hư.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng khí hư kiểu thấp độc, tỳ hư.

CHÁO MAI BA BA KEO SỪNG HƯƠNG

Nguyên liệu: Mai ba ba 10g, keo sừng hương 15g, gạo lứt 100g, sinh khương 3 miếng.

Cách làm: Trước hết nấu mai baba 20–50 phút, lấy nước bỏ bã, cho gạo lứt vào nước mai ba ba nấu cháo, khi cháo chín cho keo sừng hương vào, cho thêm sinh khương cùng nấu đến khi cháo nhừ.

- Công hiệu:* Bổ thận ích tinh, chỉ khí hư.
- Cách dùng:* Mỗi ngày 1-2 lần ăn nóng, 3-5 ngày là một liệu trình.
- Ứng dụng:* Thích hợp với chứng khí hư loãng do thận khí hư, người khí hư thấp nhiệt không nên dùng.

CHÁO LIÊN HẠ

- Nguyên liệu:* Hạt sen (bỏ tâm), hạt sừng, mỗi loại 60g; lá sen tươi 50g, lượng vừa gạo nếp.
- Cách làm:* Rửa sạch các vị trên rồi cùng cho vào nồi nấu cháo, cho đường trắng vào hòa đều ăn.
- Công hiệu:* Kiện tỳ bổ thận, chỉ khí hư.
- Cách dùng:* Ăn cháo và hạt sen.
- Ứng dụng:* Thích hợp với người khí hư loãng trong do hư hàn gây ra.

CHÁO ĐẬU PHỤ KHÔ (MÀNG ĐẬU PHỤ) BẠCH QUẢ

- Nguyên liệu:* Đậu phụ khô, gạo tẻ, mỗi loại 100g; bạch quả 9g, lượng vừa đường trắng.
- Cách làm:* Đậu phụ khô rửa sạch thái dài, bạch quả bỏ vỏ, tâm, giã nát, cùng với gạo tẻ và sạch cho vào nồi nấu cháo, cho đường trắng vào ăn.
- Công hiệu:* Bổ thận dưỡng vị, chỉ khí hư.
- Cách dùng:* Ăn cháo, mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người khí hư loãng lượng nhiều.

CHÁO HẠT SEN TÁO ĐỎ GẠO NẾP

Nguyên liệu: Hạt sen 30g, táo đỏ 10 quả, lượng vừa gạo nếp.

Cách làm: Hạt sen, táo đỏ, gạo nếp cùng cho vào nồi nấu cháo.

Công hiệu: Kiện tỳ bổ thận, chỉ khí hư.

Cách dùng: Ăn hạt sen, táo, cháo.

Ứng dụng: Thích hợp với người khí hư loãng do hư hàn gây ra.

40. TRƯỚC KHI SINH

CHÁO RỄ LAU MĂNG TRE

Nguyên liệu: Rễ lau tươi 150g, măng tre 20g, sinh khương 2g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch rễ lau tươi, thái nhỏ, cùng với măng cho vào nồi nấu, bỏ bã lấy nước, cùng gạo lứt nấu cháo, khi cháo chín cho sinh khương vào, nấu thêm một lúc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, mỗi 5 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Thanh nhiệt trừ phiền, sinh tân chỉ thổ (nôn mửa).

Ứng dụng: Thích hợp với phụ nữ mang thai nôn ọe.

Cấm kỵ: Người vị hàn nôn mửa, phế hàn ho.

CHÁO BẮC KỲ

Nguyên liệu: Bắc kỳ (*hoàng kỳ bắc*) 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Bắc kỳ cùng gạo lứt cho vào nồi với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 nồi, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Ích khí bổ tỳ, an thai tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với người đau bụng khi mang thai, thai động bất an.

CHÁO CÁ CHÉP

Nguyên liệu: Cá chép 500g, rễ cây gai 20g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Làm thịt cá chép rửa sạch, nấu canh cá chép, rễ cây gai cho vào nồi nước nấu lấy nước, lấy nước canh cá, nước rễ gai cùng gạo nếp cho vào nồi nấu cháo, nêm dầu, muối là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn.

Công hiệu: An thai chỉ huyết.

Ứng dụng: Thích hợp với người mang thai, thai động bất an.

CHÁO XUYÊN KHUNG HOÀNG KỶ

Nguyên liệu: Xuyên khung, hoàng kỳ, mỗi loại 50g, gạo nếp 100g.

Cách làm: Xuyên khung, hoàng kỳ, cùng với gạo nếp cho vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia 3 lần ăn.

Công hiệu: Ích khí an thai, hoạt huyết chỉ thống (đau).

Ứng dụng: Thích hợp với chứng khí hư thai động, đau bụng ra máu.

CHÁO BÍ ĐỎ

Nguyên liệu: Bí đỏ 30g, đường mạch nha 20g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Rửa sạch bí đỏ, thái miếng nhỏ, cùng với gạo lứt, đường mạch nha cho vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, rồi chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Bổ trung an thai.

Ứng dụng: Thích hợp với nguy cơ sẩy thai.

CHÁO YẾN MẠCH

Nguyên liệu: Yến mạch toàn thảo 80g, kê 50g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Lấy yến mạch toàn thảo cho vào nồi nước nấu, bỏ bã lấy nước; lấy nước yến mạch

cùng kê nấu cháo; cuối cùng cho đường đỏ vào là được.

Cách dùng: Hâm nóng ăn.

Công hiệu: Thúc đẻ.

Ứng dụng: Thích hợp với thai sản khó đẻ.

CHÁO TÁO ĐỎ DÂY TƠ HỒNG

Nguyên liệu: Dây tơ hồng, gạo nếp, mỗi loại 50g, táo đỏ 10 quả, đường trắng 15g.

Cách làm: Rửa sạch dây tơ hồng, cho vào 4 bát nước, dùng lửa nhỏ nấu lấy 3 bát, lọc lấy nước chờ dùng. Rửa sạch táo, vò sạch gạo nếp, cùng với nước dây tơ hồng cho vào nồi, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu cháo, cho đường trắng vào nấu sôi là được.

Công hiệu: Bổ thận, kiện tỳ, an thai.

Cách dùng: Ăn tùy lượng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng thai lậu, thai động bất an, hoặc hoạt thai thuộc thận hư.

41. SAU KHI SINH

CHÁO KHOAI SỌ

Nguyên liệu: Khoai sọ 200g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Khoai sọ bóc vỏ, rửa sạch, thái nhỏ, cùng gạo lứt cho vào nồi, với lượng vừa nước,

dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu chín cháo, cuối cùng nêm dầu, muối là được.

Cách dùng: Ăn tùy ý.

Công hiệu: Tán kết, khoang tràng, hạ khí.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng táo bón, sau khi sinh buồn nôn, bài tiết không tốt.

CHÁO CÁ MÈ

Nguyên liệu: Cá mè 1 con, ruột mướp đắng 10g, kê 100g.

Cách làm: Cho kê vào nồi nước nấu cháo, dùng lửa to nấu sôi; sau đó cho cá chép (*đã làm sạch vẩy, mang ruột*), ruột mướp đắng vào nồi cùng nấu chín.

Cách dùng: Ăn cá húp cháo, khi bụng đói.

Công hiệu: Thông kinh xuống sữa.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng sau khi sinh ít sữa.

CHÁO CƠM RƯỢU

Nguyên liệu: Cơm rượu ngọt, bột cọ sagu, mỗi loại 100g; trứng gà 1 quả, táo đỏ, đường đỏ, mỗi loại 50g, đường quế hoa 10g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch táo bỏ hạt; bột cọ sagu dùng nước ngâm; cho nước vào nồi nấu sôi, rồi cho cơm rượu ngọt, đường đỏ, bột cọ sagu vào nấu thành cháo, cho

trứng gà đã đánh tan vào, rắc đường quế hoa lên là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng bầu sữa không thông, đau đầu chóng mặt, thủy đậu thời kỳ đầu, té ngã chấn thương.

CHÁO ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu: Đậu Hà Lan 50g.

Cách làm: Rửa sạch đậu Hà Lan cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu cho cháo đậu nhừ.

Cách dùng: Ngày ăn 2 lần, ăn khi bụng đói.

Công hiệu: Xuống sữa.

Ứng dụng: Thích hợp với người sau khi sinh ít sữa.

CHÁO NẤM HƯƠNG CỨ NIỀNG THỊT LỢN

Nguyên liệu: Củ niễng, gạo lứt, mỗi loại 30g, thịt lợn xay 50g, nấm hương, mỡ lợn, mỗi loại 25g, một ít muối, mì chính.

Cách làm: Dùng nước ấm ngâm nấm hương rồi thái nhỏ; rửa sạch củ niễng thái nhỏ; cho mỡ lợn vào nồi, đổ thịt lợn xay vào xào qua, cho củ niễng, nấm hương, muối, mì chính vào xào thơm, cho lên đĩa.

Gạo lứt cho vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ

nấu cháo, cho nấm hương, củ niễng, thịt lợn vào khuấy đều, nấu 1 lúc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, chia vài lần ăn.

Công hiệu: Thanh nhiệt giải độc, trừ phiền chỉ khát, thúc sữa.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng cao huyết áp, tâm ngực phiền nhiệt, sau khi sinh thiếu sữa.

Kiêng kỵ: Người bị bệnh thận và sỏi đường niệu đạo kiêng ăn.

42. BỆNH TRẺ NHỎ

CHÁO SỮA ĐẬU NÀNH

Nguyên liệu: Sữa đậu nành 500g, gạo lứt 500g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Lấy sữa đậu nành và gạo lứt cho vào nồi, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo, đến khi thấy trên mặt nồi cháo có váng, cho đường trắng vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối ăn nóng.

Công hiệu: Bổ hư nhuận táo, chỉ ho.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ ho lâu không khỏi, thể hư thân gầy.

CHÁO TÁO ĐỎ BÍ NGÔ

Nguyên liệu: Bí ngô 1 quả, táo đỏ 500g, đường đỏ 200g.

Cách làm: Rửa sạch bí ngô thái miếng, rửa sạch táo bỏ hạt, cùng cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu chín, cho đường đỏ vào, nấu một lúc tan đường là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, ăn tùy ý.

Công hiệu: Chỉ suyễn.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ hen suyễn, đàm nhiều ăn ít.

CHÁO THỊT XAY

Nguyên liệu: Thịt lợn nạc, gạo lứt, mỗi loại 50g.

Cách làm: Thịt lợn xay (*băm*) nhỏ, cùng với gạo lứt vò sạch cho vào nồi với lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày một thang, chia 3 lần ăn.

Công hiệu: Bổ âm nhuận da.

Ứng dụng: Bổ trợ cho trẻ sau thời kỳ bị bệnh sởi.

CHÁO ĐẬU XANH CỌNG RAU CẢI BỆ

Nguyên liệu: Đậu xanh 50g, cọng rau cải bẹ 20g.

Cách làm: Đậu xanh ngâm vào nước nóng cho mềm, vớt ra cho vào nồi, với lượng vừa nước, nấu đến khi vỏ đậu bung ra, cho cọng rau cải thái nhỏ vào, nấu chín cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liều, chia 2 lần ăn, liên tục 5 ngày.

Công hiệu: Thanh lương giải độc, thông lợi vị trường.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng trẻ bị quai bị, ăn uống không ngon, đại tiện khô kết.

CHÁO NHỊ ĐẬU

Nguyên liệu: Đậu xanh 200g, đậu tương, đường đỏ, mỗi loại 100g.

Cách làm: Trước hết vò sạch đậu tương, đậu xanh rồi cho vào nồi nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia vài lần ăn, ăn liên mấy ngày.

Công hiệu: Thanh độc tiêu sưng.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ bị quai bị thời kỳ đầu.

CHÁO BÁNH BAO

Nguyên liệu: Bánh bao 50g, lượng vừa cháo nóng.

Cách làm: Trước hết thái bánh bao thành miếng mỏng, rán cháy vàng, nghiền thành bột, sau đó cho vào cháo khuấy đều là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, liên tục 2 ngày.

Ứng dụng: Dùng cho trẻ tháo dạ nhiều lần lâu ngày, đại tiện loãng dạng nước.

CHÁO BỘT NGÓ SEN NHẠT

Nguyên liệu: Bột ngô sen 25g.

Cách làm: Trước hết dùng nước lạnh hòa bột ngô sen thành dạng hồ, sau đó cho vào nước sôi khuấy đều là được.

Cách dùng: Mỗi ngày vài lần.

Công hiệu: Kiện tỳ chỉ tả.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ bị chướng bụng, tháo dạ, đại tiện dạng nhão.

CHÁO SƠN ĐƯỢC MẠCH NHA

Nguyên liệu: Sơn được, hạt sen, mỗi loại 15g, mạch nha, phục linh, mỗi loại 5g, đường trắng 15g.

Cách làm: Lấy các vị trên cùng nghiền thành bột, sau đó dùng nước sôi để nguội uống là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 thang, 10 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Kiện tỳ hòa vị, chỉ tả, thích hợp với trẻ tháo dạ vào mùa thu.

CHÁO TỎI TÍM

Nguyên liệu: Tỏi tím 2 củ, gạo lứt 50g.

Cách làm: Tỏi tím bóc vỏ cùng gạo lứt cho vào nồi lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, liên tục 5 ngày.

Công hiệu: Kiện tỳ khai vị, chỉ huyết, diệt trùng chỉ lý.

Ứng dụng: Dùng cho trẻ đau bụng kiết lý, phân đại tiện có niêm dịch đỏ trắng.

CHÁO HÀNH

Nguyên liệu: Hành trắng 30g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Rửa sạch hành trắng, thái nhỏ; cho gạo lứt vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, cho hành thái nhỏ vào, dùng lửa nhỏ nấu chín cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, hâm nóng ăn. Sau khi ăn tránh gió, nằm đắp chăn cho ra mồ hôi.

Công hiệu: Ra mồ hôi.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng trẻ phong hàn cảm mạo, phát nhiệt ác hàn (*sốt rét*), đau đầu nghẹt mũi, đau bụng, táo bón.

Cấm kỵ: Trẻ biểu hư nhiều mồ hôi kiêng dùng.

CHÁO ĐẬU TẦM NHÂN LẠC

Nguyên liệu: Đậu tằm, lạc nhân, gạo lứt, mỗi loại 50g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Đậu tằm, lạc nhân, gạo lứt, cùng cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng, cháo chín cho đường đỏ vào nấu một lúc nữa là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia số lần ăn, ăn liên mấy ngày.

Công hiệu: Kiện tỳ giáng áp, chỉ huyết lợi tiểu, hạ cholesterol.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ bị bệnh thận, cao huyết áp.

CHÁO TÁO ĐỎ KÊ

Nguyên liệu: Kê 60g, táo đỏ, gạo nếp, mỗi loại 15g.

Cách làm: Vò sạch kê, gạo nếp, rửa sạch táo cùng cho vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, liên tục một tuần.

Công hiệu: Bổ tỳ hòa vị, rút mồ hôi an thần.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ sau khi bị bệnh sức khỏe yếu, ra mồ hôi trộm.

CHÁO RAU MÃ LAN ĐẬU

Nguyên liệu: Mã lan đậu non tươi 20g, gạo lứt 50g, lượng vừa gia vị.

Cách làm: Rửa sạch mã lan đậu thái nhỏ, cho gạo lứt vào nồi với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng, cuối cùng cho mã lan đậu và gia vị vào, nấu chín là được.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn vào sáng và tối, liên tục mấy ngày.

Công hiệu: Bổ tỳ hòa vị, thanh nhiệt giải độc, thanh gan giáng hỏa, lương huyết chỉ huyết.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ viêm gan.

CHÁO KHIÊN NGU

Nguyên liệu: Hạt khiên ngu (*bìm bìm*) 1g, gạo lứt 50g, sinh khương 5g.

Cách làm: Hạt khiên ngu (*hạt bìm bìm*) nghiền nhỏ, sinh khương thái miếng, gạo lứt rửa sạch cho vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu cháo, tiếp đó cho sinh khương, bột khiên ngu vào, dùng lửa nhỏ nấu cho chín cháo là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Lợi thủy tiêu sưng, thông tiện hạ khí, trục giun.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phù nề, chướng bụng, đại tiện bí kết (*táo bón*), tiểu tiện bất lợi, trẻ bị bệnh giun đũa.

CHÁO PHỤ TỬ

Nguyên liệu: Phụ tử sao, gừng khô, mỗi loại 3g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Trước hết lấy phụ tử sao, gừng khô cùng nghiền bột, rồi cùng gạo lứt cho vào nồi, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 3 lần, khi bệnh tình chuyển biến tốt thì ngừng ăn.

Công hiệu: Ôn trung tán hàn, hồi dương cầu nghịch.

Ứng dụng: Thích hợp với trẻ bị kinh phong, tứ chi quyết nghịch (*tê dại*) phong hàn ôn tê, trán ra mồ hôi nhiều.

Cấm kỵ: Trẻ âm hư dương thịnh, chân nhiệt giả hàn (*sốt thật lạnh giả*) thì kiêng ăn.

43. VIÊM TUYẾN GIÁP TRẠNG

CHÁO RONG BIỂN (RAU CẦU)

Nguyên liệu: Rong biển 50g, gạo lứt 100g, lượng vừa dầu ăn và muối.

Cách làm: Trước hết ngâm rong biển (*rau cầu*) một ngày, rửa sạch thái nhỏ, sau đó cùng với gạo lứt và nước cho vào nồi, dùng lửa to nấu sôi; chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo loãng; cuối cùng nêm dầu ăn và muối vào là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, sớm, tối 2 lần ăn nóng.

Công hiệu: Lợi thủy tiêu sưng, hạ huyết áp, giảm mỡ trong máu.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng công năng tuyến giáp trạng bất toàn, viêm limpha mạn tính, sưng limpha, chứng mỡ trong máu cao,

bệnh cao huyết áp, thấp nhiệt phù nề, sưng to.

Cấm kỵ: Người tỳ vị hư hàn và lao phổi tính hoạt động kiêng ăn.

CHÁO HẠ KHÔ THẢO THỊT LỢN NẠC

Nguyên liệu: Hạ khô thảo 30g, thịt lợn nạc 100g.

Cách làm: Hạ khô thảo nấu nước, cho vào thịt lợn nạc nấu như là được.

Công hiệu: Thanh gan tán kết.

Cách dùng: Uống canh ăn thịt, mỗi ngày 1 lần, có thể ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng sưng to tuyến giáp trạng có tính đơn thuần.

CHÁO XUYÊN BỐI RAU CÂU

Nguyên liệu: Xuyên bối, rau câu, đơn sâm, mỗi loại 15g, nhân ý dĩ 30g, bí đao 60g, lượng vừa đường đỏ.

Cách làm: Xuyên bối, đơn sâm nấu lấy nước bỏ bã, dùng nước đó nấu các vị còn lại thành cháo.

Công hiệu: Tiêu nhiệt tiêu sưng, nhuận phổi thoái hỏa.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng dậy ăn lúc đói bụng, ăn nóng, ăn liền 15-20 ngày.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng sưng to phần cổ, nôn mửa, đại tiện lỏng.

44. ĐAU KHỚP

CHÁO Ý DĨ ĐU ĐỦ

Nguyên liệu: Nhân ý dĩ 30g, đu đủ 10g, đường trắng 10g.

Cách làm: Trước hết rửa sạch nhân ý dĩ, đu đủ cho vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ nấu, khi nhân ý dĩ chín nhừ cho đường trắng vào, nấu tiếp một lúc là được.

Cách dùng: Dùng làm điểm tâm.

Công hiệu: Lợi thấp thông lạc.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng phong thấp viêm khớp.

CHÁO HOA HỒNG ANH ĐÀO

Nguyên liệu: Anh đào, bột cọ sagu, mỗi loại 50g, cánh hoa hồng 5g, đường trắng 100g.

Cách làm: Trước hết ngâm bột cọ sagu trong nước 30 phút, sau đó cho vào nồi lượng vừa nước nấu sôi, cho anh đào, bột cọ sagu, đường trắng cùng nấu cháo, cuối cùng cho cánh hoa hồng vào nấu một lúc là được.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 liệu, hâm nóng ăn.

Công hiệu: Điều trung ích khí, khử phong trừ thấp.

Ứng dụng: Thích hợp với người thể chất hư nhược, phong thấp đau tê.

CHÁO THỰC ĐỊA HOÀNG

Nguyên liệu: Thực địa hoàng 30g, gạo lứt 50g.

Cách làm: Trước hết cho thực địa hoàng vào một túi vải đã được khử trùng, cho vào nồi, với lượng vừa nước, ngâm một lúc, sau khi dùng lửa to đun sôi, đổi sang lửa nhỏ nấu chín, bỏ bã lấy nước, cuối cùng cho gạo lứt vào cùng nấu cháo.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, sáng sớm ăn lúc đói bụng, 10 ngày là một liệu trình.

Công hiệu: Bổ âm bổ thận, dưỡng gan bổ huyết.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng chóng mặt tim đập nhanh, sốt nhiều, đau lưng mỗi gối, kinh nguyệt không đều.

Cấm kỵ: Người tỳ vị hư, đại tiện loãng và đàm thấp kiêng dùng.

CHÁO LƯƠN

Nguyên liệu: Lươn 2 con (còn sống khoảng 500g), gạo lứt 100g, giấm 10ml, hành, gừng, tỏi, mỗi loại 3g, lượng vừa rượu, gia vị, muối, bột hồ tiêu, mì chính, dầu vừng 10ml.

Cách làm: Làm sạch lươn cho vào nồi, cho nước, muối và một ít giấm vào, đập vung nấu sôi, vớt lươn ra, dùng dao lột xương từ đầu đến đuôi, lấy thịt, thái nhỏ. Gạo lứt vò sạch, cho vào nồi với lượng nước vừa đủ nấu sôi, đợi khi gạo chín như, cho hành, gừng,

rượu, giấm, muối, thịt lươn vào nấu cháo, nêm mì chính, bột hồ tiêu, dầu vừng, tỏi vào là được.

Công hiệu: Bổ ngũ tạng, trục phong trừ thấp.

Cách dùng: Ăn mỗi ngày 1 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng viêm khớp có tính phong thấp, đau lưng đùi mạn tính.

CHÁO NHỤC TÙNG DUNG THỊT DÊ

Nguyên liệu: Nhục tùng dung 15g, thịt dê 100g, gạo lứt 50g, lượng vừa hành, gừng.

Cách làm: Nhục tùng dung cho vào nồi với lượng vừa nước, nấu như bở bã; thái thịt dê cho vào nồi, cho vào 200ml nước, nấu vài lần sôi, sau khi thịt nhừ, cho thêm nước, gạo lứt nấu thành cháo, nêm hành, gừng, nấu một lúc là được.

Công hiệu: Bổ khí, dưỡng huyết thấp tỳ.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn vào sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau lưng.

CHÁO VỎ QUÝT HẠT DẼ

Nguyên liệu: Vỏ quýt 15g, hạt dẻ (bỏ vỏ thái nhỏ, phơi khô, nghiền thành bột) 30g, gạo nếp 50g, đường đỏ 10g.

Cách làm: Trước hết cho vỏ quýt vào nồi dặt với lượng vừa nước, nấu 20 phút, bỏ bã lấy nước, cho

gạo nếp với 500ml nước, dùng lửa nhỏ nấu sôi 30 phút, lại cho bột hạt dẻ vào, tiếp tục nấu lửa nhỏ thành cháo là được.

Công hiệu: Bổ hư, lý khí, hóa đàm.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau lưng kiểu thể hư đàm thấp.

CHÁO GỪNG KHÔ NHÂN Ý DĨ

Nguyên liệu: Gừng khô 60g, nhân ý dĩ, đường trắng mỗi loại 50g.

Cách làm: Gừng khô, nhân ý dĩ cho vào lượng vừa nước nấu thành cháo, cháo chín cho đường trắng vào nấu tan đường là được.

Công hiệu: Ôn kinh hoạt lạc, lợi thấp chỉ đau.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn nóng, ăn liên tục 1 tháng.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau lưng đùi tà hàn thấp gây ra.

CHÁO NƯỚC GỪNG Ô ĐÀU

Nguyên liệu: Nước gừng 10 giọt, sinh xuyên ô 3–5g, gạo tẻ 50g, lượng vừa mật ong.

Cách làm: Xuyên ô nghiền nhỏ thành bột, cùng với gạo nấu cháo. Trước hết dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu từ từ, sau khi cháo chín cho nước gừng, mật ong vào khuấy đều, nấu thêm một lúc là được.

Công hiệu: Khử phong hoạt lạc, hành tê chỉ đau.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn vào bữa sáng, tối. 5-7 ngày là một liệu trình.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau lưng tứ chi do tà phong hàn gây ra.

CHÁO PHÒNG PHONG

Nguyên liệu: Phòng phong 15g, hành 3 cây, gạo tẻ 50g, một ít gia vị.

Cách làm: Trước hết nấu phòng phong, hành, bỏ bã lấy nước; gạo tẻ vò sạch nấu cháo, khi cháo chín cho nước thuốc vào, nấu thêm một lúc, cho gia vị vào là được.

Công hiệu: Khử phong hoạt lạc, tán hàn trừ thấp.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn nóng, ăn thường xuyên.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng đau khớp do phong thấp hàn tà gây ra.

45. BỔ TRỢ GIAI ĐOẠN TRUNG VÀ HẬU HÓA TRỊ

CHÁO KHOAI SỌ ĐẠI TÁO

Nguyên liệu: Khoai sọ, gạo lứt, mỗi loại 100g; táo đỏ 30g, huyền sâm 10g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Khoai sọ rửa sạch gọt vỏ, thái miếng; huyền sâm dùng vải thưa gói lại nấu, bỏ bã lấy nước, táo bỏ hạt. Cho vào nồi nước

các vị táo, gạo lứt, khoai sọ, huyền sâm nấu cháo, cháo chín cho đường trắng vào hòa tan là được.

Công hiệu: Kiện tỳ, dưỡng vị, sinh tân (nước bọt).

Cách dùng: Ăn ngày 2 lần sáng và tối.

Ứng dụng: Thích hợp với người tỳ thận lưỡng hư sau khi trị liệu phóng xạ.

CHÁO QUẾ HOA HẠT SEN

Nguyên liệu: Hạt sen 50g, câu kỷ 20g, gạo nếp 100g, đường quế hoa 5g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Hạt sen nấu chín đến một nửa, cho câu kỷ, gạo nếp vào cùng nấu, cháo chín cho quế hoa, đường trắng vào, nấu thêm một lúc là được.

Công hiệu: Bổ âm dưỡng huyết, kiện tỳ ninh tâm.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị khí âm huyết hư sau khi hóa trị liệu.

CHÁO THỔ PHỤC LINH

Nguyên liệu: Thổ phục linh 20g; nấm hương, hoàng kỳ, bạch truật, mỗi loại 10g, gạo lứt 200g.

Cách làm: Rửa sạch thổ phục linh, nấm hương, hoàng kỳ, bạch truật rồi sao khô, sau đó đem tất cả nghiền thành bột, cùng gạo lứt đã vò sạch cho vào nồi với lượng vừa nước, nấu cháo.

Công hiệu: Bổ hư phù chính, phòng ung thư, kháng ung thư.

Cách dùng: Ăn cháo ngày 2 lần.

Ứng dụng: Dùng cho người bệnh ung thư thể chất yếu và người thời kỳ trị liệu phóng xạ, hóa trị liệu và trị liệu sức khỏe yếu.

CHÁO VÂY CÁ THỊT LỢN GẠO NẾP

Nguyên liệu: Gạo nếp, thịt lợn nạc, mỗi loại 60g, vây cá 30g, hành 1 cây, gừng 1 miếng.

Cách làm: Vò sạch gạo nếp; hành bỏ rễ rửa sạch, thái nhỏ, gừng rửa sạch thái nhỏ; vây cá dùng nước sôi ngâm 20 phút, thái nhỏ; rửa sạch thịt lợn nạc, thái nhỏ, dùng bột lọc, nước và gia vị ngâm tẩm. Cho gạo nếp, vây cá vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ nấu cháo, cho thịt, gừng, hành vào nấu sôi, nêm gia vị vào là được.

Cách dùng: Ăn tùy lượng, mỗi ngày 2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị ung thư trong thời gian hóa trị và người sau phẫu thuật, người yếu ăn không ngon.

CHÁO GẠO TRÂN CHÂU

Nguyên liệu: Gạo trân châu mới 250g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Vò sạch gạo trân châu, giã nhỏ, cho vào nồi nước sôi, liên tục khuấy, cho đường trắng vào nấu chín là được.

Công hiệu: Kiện tỳ dưỡng vị, ích âm nhuận táo.

Cách dùng: Ăn tùy lượng, mỗi ngày 2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người bị bệnh ung thư sau phẫu thuật và thời gian hóa trị hoặc sau trị liệu tỳ vị bất thính.

46. KHÍ HUYẾT HƯ NHUỘC

CHÁO BỔ HƯ CHÍNH KHÍ

Nguyên liệu: Hoàng kỳ 60g, nhân sâm 10g (hoặc đảng sâm 20g), gạo lứt 90g, một ít đường trắng.

Cách làm: Lấy hoàng kỳ, nhân sâm thái miếng mỏng, dùng nước lạnh ngâm nửa giờ, cho vào nồi đất nấu sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu thành nước đặc. Sau khi lấy nước cho thêm nước lã, nấu lại theo cách trên lấy 2 nước, bỏ bã, hỗn hợp 2 nước 1 và 2, chia 2 phần cho sáng và tối cùng với gạo lứt cho thêm nước nấu cháo, cháo chín cho đường trắng vào đánh đều ăn.

Công hiệu: Mỗi ngày sáng tối ăn mỗi bữa 1 bát.

Ứng dụng: Thích hợp với người chính khí hư.

CHÁO HỒ MA

Nguyên liệu: Hồ ma 60g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Hồ ma bỏ vỏ chùng chín, dùng lửa nhỏ sao thơm và nghiền nhỏ, rồi nấu cùng với gạo lứt đến khi cháo đặc là được. Một cách

khác, lá hồ ma không bóc vỏ, chưng chín, dùng lửa nhỏ sao thơm, nghiền bột, khi cháo chín rắc vào nồi trộn đều là được.

Công hiệu: Bổ gan thận, phòng suy lão.

Cách dùng: Ăn cháo, mỗi ngày sáng, tối 1 bát.

Ứng dụng: Thích hợp với người gan thận hư.

CHÁO THỊT DÊ NHÂN SÂM HOÀNG KỲ

Nguyên liệu: Thịt dê 100g, nhân sâm, hoàng kỳ, mỗi vị 10g, bạch phục linh 15g, đại táo 5 quả, gạo lứt 100g.

Cách làm: Rửa sạch thịt dê thái miếng; rửa sạch táo bỏ hạt; nhân sâm, hoàng kỳ, phục linh dùng túi vải gói lại. Thịt dê, táo, túi thuốc cùng cho vào nồi đất, cho nước vào, dùng lửa to đun sôi, vớt bọt bỏ đi, chuyển lửa nhỏ nấu từ từ. Sau 30 phút lấy túi thuốc ra, cho gạo lứt tiếp tục nấu cho chín cháo.

Công hiệu: Ích khí dương huyết, bổ phế. Thích hợp nhất với người già dùng giữ gìn sức khỏe dưỡng sinh.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 thang, chia lần ăn nóng, ăn liền sau 2-3 ngày, ngừng ăn 5-7 ngày, tuần hoàn như vậy, tiến bổ có quy luật.

Ứng dụng: Thích hợp với người khí huyết hư.

CHÁO THỊT GÀ

Nguyên liệu: Thịt gà, gạo tẻ, mỗi loại 200g, hành, gừng miếng, muối, mỗi loại 5g, một ít dầu ăn, bột hồ tiêu, rau mùi.

Cách làm: Vò sạch gạo, cho vào nồi, cho nước 2000g, nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo. Thịt gà cho vào một nồi khác, cho gừng và nước nấu sôi, dùng lửa nhỏ nấu chín, vớt ra để nguội, xé thịt gà nhỏ ra, nêm hành thái nhỏ, muối, bột hồ tiêu và dầu ăn khuấy đều, đổ thịt gà đã trộn đều gia vị vào nồi cháo, dùng lửa nhỏ nấu một lúc, rắc rau mùi vào là được.

Công hiệu: Bổ hư phù chính, điều ích tinh huyết.

Cách dùng: Mỗi ngày 2 lần, ăn tùy lượng.

Ứng dụng: Bổ dưỡng ngũ tạng, bổ khí huyết.

CHÁO HẠT DẸ

Nguyên liệu: Bột hạt dẻ 30g, gạo lứt hoặc gạo nếp 100g.

Cách làm: Bột hạt dẻ cùng gạo lứt (hoặc gạo nếp) cùng cho vào nồi nước nấu cháo.

Công hiệu: Bổ thận cường gân, kiện tỳ dương vị.

Cách dùng: Bốn mùa đều được, làm bữa ăn sáng tối.

Ứng dụng: Thích hợp với người tỳ thận hư.

CHÁO SỮA CHUA

Nguyên liệu: Sữa chua 200ml, gạo lứt 50g.

Cách làm: Trước hết vò sạch gạo lứt, cho lượng vừa nước vào nồi đất cùng gạo nấu cháo đặc, cháo chín cho sữa chua vào với lượng vừa đường, khuấy đều là được.

Công hiệu: Bổ tinh ích thọ, thích hợp nhất với người già.

Cách dùng: Ăn vào bữa sáng, tối.

Ứng dụng: Thích hợp với người tinh huyết bất túc.

CHÁO CHÂN LỢN BẠCH TUỘC

Nguyên liệu: Chân lợn (*đạp đất*) 1 cái, gạo trắng 50g, bạch tuộc 150g, lượng vừa các loại hành, đậu xị, ngũ hương.

Cách làm: Trước hết luộc chín chân lợn, bỏ móng, cho vào hành, đậu xị, ngũ hương và gạo nấu cháo. Cháo chín, cho bạch tuộc vào, cùng nấu thành cháo đặc.

Công hiệu: Ích khí huyết, điều thận tinh, kiện lung gối.

Ứng dụng: Thích hợp với người khí huyết hư.

CHÁO KHOAI LANG

Nguyên liệu: Khoai lang tươi 250g, bột mì 100g, lượng vừa hành, gừng, một ít đường đỏ.

Cách làm: Trước hết rửa sạch khoai lang, cạo vỏ ngoài, thái miếng, cùng với đậu đen gạo tẻ nấu cháo.

Công hiệu: Dưỡng tâm khí, kiện tỳ vị, kháng suy lão.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, liên tục mấy tháng.

Ứng dụng: Thích hợp với người tỳ vị tâm khí bất túc.

CHÁO KHOAI LANG ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu: Khoai lang, gạo tẻ, mỗi loại 100g, đậu đen 30g.

Cách làm: Khoai lang rửa sạch gọt vỏ, thái miếng nấu cùng đậu đen, gạo tẻ.

Công hiệu: Kiện tỳ vị, ích khí lực, cường thận âm.

Cách dùng: Ăn tùy lượng.

Ứng dụng: Thích hợp với người tỳ vị hư.

CHÁO HOÀNG TINH THỊT NẠC

Nguyên liệu: Hoàng tinh 50g, thịt lợn nạc xay, gạo lứt, mỗi loại 100g.

Cách làm: Cho hoàng tinh vào nồi đất nấu, bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt vào nấu cháo, khi cháo chín cho thịt băm vào, thịt chín cho gia vị vào là được.

Công hiệu: Ích khí dưỡng huyết, diên niên ích thọ.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1-2 lần, ăn cháo thịt.

Ứng dụng: Thích hợp với người khí huyết bất túc.

CHÁO CHÍ ĐÀO

Nguyên liệu: Bỏ cốt chỉ, nhân hồ đào, mỗi loại 15g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường trắng.

Cách làm: Trước hết nấu bột cốt chỉ, bỏ bã lấy nước, sau đó cho nhân hồ đào, gạo lứt vào cùng nấu cháo, đợi cháo chín cho đường vào là được.

Công hiệu: Bổ thận tráng dương, ích thọ diên niên.

Cách dùng: Mỗi ngày ăn 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người thận dương hư.

CHÁO LONG NHÃN

Nguyên liệu: Long nhãn nhục 30g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Hai vị trên cho vào nồi với lượng vừa nước, cùng nấu cháo.

Công hiệu: Có tác dụng đại bổ khí huyết, dưỡng khí an thần.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, ăn nóng giữa bữa ăn.

Ứng dụng: Dùng để bổ hư liệu tổn, là chất bổ của mùa đông.

CHÁO HẠT SEN NON

Nguyên liệu: Hạt sen non 20g, gạo lứt 100g.

Cách làm: Hạt sen ngâm nước cho nở, cạo sạch lớp ngoài, bỏ tâm, rửa sạch, cho vào nồi đất, nấu cùng gạo lứt.

Công hiệu: Dưỡng tâm kiện tỳ, bổ thận kháng lão.

Cách dùng: Ăn nóng khi đói bụng hoặc ăn thay cơm.

Ứng dụng: Thích hợp với người tâm tỳ thận hư.

CHÁO SƠN DƯỢC ĐẠI TÁO

Nguyên liệu: Sơn dược 30g, đại táo 10 quả, gạo lứt 50g, lượng vừa mật ong.

Cách làm: Lấy sơn dược thái miếng, đại táo bỏ hạt, cùng gạo lứt cho vào nồi với lượng vừa nước cùng nấu, khi cháo chín cho mật ong vào là được.

Công hiệu: Bổ khí huyết, kiện tỳ vị, kháng suy lão.

Ứng dụng: Thích hợp với người tỳ vị hư nhược, khí huyết bất túc.

CHÁO THIÊN ĐÔNG ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu: Thiên đông, đậu đen, vừng đen, mỗi loại 30g; gạo nếp 60g, lượng vừa đường phèn.

Cách làm: Vò sạch thiên đông, đậu đen, vừng đen, gạo nếp cùng cho vào nồi đất với lượng vừa nước nấu thành cháo. Khi cháo chín cho đường vào, nấu thêm một lúc là được.

Công hiệu: Ích gan bổ thận, bổ âm dưỡng huyết, chắc răng đen tóc, diên niên ích thọ.

Cách dùng: Ăn mỗi ngày 2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người gan thận hư.

CHÁO CHÂU NGỌC NHÌ BẢO

Nguyên liệu: Sơn dược, nhân ý dĩ, mỗi loại 60g, hồng khô 30g.

Cách làm: Trước hết nấu nhân ý dĩ cho nhừ, sau đó lấy sơn dược giã nát, hong khô thái nhỏ, cùng cho vào nồi nước nấu cháo.

Công hiệu: Thanh phế, kiện tỳ, dưỡng vị.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, uống liền mấy tuần.

Ứng dụng: Thích hợp với người phế tỳ vị hư.

CHÁO TÙNG DUNG THỊT DÊ

Nguyên liệu: Nhục tùng dung 10–15g, thịt dê tinh, gạo lứt, mỗi loại 100g, lượng vừa muối, hành, sinh khương.

Cách làm: Lần lượt rửa sạch nhục tùng dung, thịt dê tinh, sau thái nhỏ. Trước hết cho nhục tùng dung vào nồi đất nấu lấy nước, bỏ bã. Cho thịt dê và gạo lứt vào cùng nấu, đợi sau khi nấu sôi, nêm muối, hành, sinh khương nấu tiếp cho chín cháo.

Công hiệu: Bổ thận trợ dương, trợ tỳ dưỡng vị, nhuận tỳ thông tiện.

Cách dùng: Mỗi ngày 1 lần, liên tục mấy tuần

Ứng dụng: Thích hợp với người phổi tỳ vị hư.

CHÁO CỬ NIỄNG NHÂN Ý DĨ

Nguyên liệu: Nhân ý dĩ 100g, củ niễng 150g, gạo nếp lức 200g.

Cách làm: Trước hết lấy củ niễng khoét một lỗ nhỏ cho vào nồi nấu chín, vớt ra cho vào nước

lạnh ngay, bóc vỏ lấy thịt, thái miếng nhỏ đọi dùng. Gạo nếp lúc sau khi ngâm và sạch, cho vào nồi nước nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu cho đến khi cháo chín, cho củ niễng vào, nấu sôi lại một lúc là được.

Công hiệu: Ích khí kiện tỳ, kháng ung thư ích thọ.

Cách dùng: Mỗi ngày sáng tối mỗi bữa 1 bát.

Ứng dụng: Thích hợp với người tỳ khí hư.

47. BẢO VỆ KHỎE TÓC

CHÁO VỪNG

Nguyên liệu: Vừng đen 15g, gạo lứt 100g, một ít mật ong.

Cách làm: Rửa sạch vừng đen, sau khi phơi khô sao chín, nghiền nhỏ chờ dùng; vỏ sạch gạo lứt, cho vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu chín một nửa, cho vừng đen và mật ong vào khuấy đều, tiếp tục nấu chín cháo.

Công hiệu: Ăn cháo, mỗi ngày 1-2 lần.

Ứng dụng: Thích hợp với người râu tóc bạc do tinh huyết bất túc gây ra.

CHÁO HÀ THỦ Ô

Nguyên liệu: Chế thủ ô 30g, gạo lứt 100g, táo đỏ 5 quả, một ít đường phèn.

Cách làm: Chế thủ ô rửa sạch cho vào nồi, cho nước nấu lấy nước đặc, bỏ bã. Gạo lứt vò sạch cho vào nồi cho nước chế thủ ô, táo và đường phèn vào, thêm một lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu thành cháo.

Công hiệu: Bổ ích gan thận, ích huyết đen tóc.

Cách dùng: Mỗi ngày 1–2 lần, 7 ngày là một liệu trình.

Ứng dụng: Thích hợp với người râu tóc bạc do tinh huyết khuy hư.

Kiêng kỵ: Người đại tiện loãng không nên ăn. Thời gian ăn cháo thuốc kiêng ăn hành tỏi.

CHÁO NHÂN SÂM ĐẠI TÁO

Nguyên liệu: Nhân sâm 6g, đại táo 5 quả, gạo lứt hoặc gạo nếp 50g.

Cách làm: Nhân sâm thái miếng, táo bỏ hạt, gạo lứt vò sạch, cho vào nồi với lượng vừa nước, cho nhân sâm, táo vào cùng nấu, đến khi cháo chín là được.

Công hiệu: Ích khí dương huyết, bổ hư tăng ích.

Ứng dụng: Thích hợp với chứng tóc khô chẻ, không trơn bóng, râu tóc bạc sớm.

Mục Lục

Phần I: KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ CHÁO THUỐC BẢO VỆ SỨC KHỎE	9
Tiết 1. NGUỒN GỐC CHÁO THUỐC	9
Tiết 2. ỨNG DỤNG CỦA CHÁO THUỐC	19
Tiết 3. NẤU VÀ ĂN CHÁO THUỐC.....	24
Phần II: LIỆU PHÁP ĂN CHÁO BỔ TRỢ THƯỜNG GẶP Ở GIA ĐÌNH	27
1. GIẢM BÉO	27
2. ĐẸP NHAN SẮC, NHUẬN DA.....	29
3. VIÊM DA.....	38
4. BỆNH CHÀM (ECZEMA), MỤN NHỌT	41
5. MẤT NGỦ, QUÁNG GÀ, THẦN KINH SUY NHƯỢC.....	43
6. TAI TỎ MẮT SÁNG.....	54
7. ĐAU RĂNG.....	61
8. BẢO VỆ SỨC KHỎE XOANG MỐM	633
9. VIÊM MŨI.....	64
10. ĐAU SÚNG HỌNG	67
11. ĐAU ĐẦU, CHÓNG MẶT	69
12. CẢM MẠO.....	75
13. VIÊM PHẾ QUẢN NHÁNH.....	84
14. KHÒ KHÈ, HO SUYỄN	96

15. VIÊM PHỔI, LAO PHỔI.....	101
16. VIÊM GAN, XƠ GAN.....	107
17. HOÀNG ĐẢN.....	112
18. NỖN MỬA.....	113
19. TIÊU HÓA KHÔNG TỐT.....	115
20. VIÊM DA DÀY.....	120
21. BỆNH LOÉT DA DÀY.....	126
22. BỆNH TIM.....	131
23. CAO HUYẾT ÁP, MỠ TRONG MÁU CAO.....	136
24. HUYẾT ÁP THẤP.....	148
25. THIẾU MÁU.....	149
26. LÂY NHIỄM NIỆU ĐẠO.....	156
27. VIÊM THẬN.....	158
28. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG.....	164
29. PHÙ NẾ.....	173
30. VIÊM RUỘT, THÁO DẠ.....	177
31. KIẾT LY.....	186
32. TÁO BÓN.....	190
33. BỆNH TRỊ.....	196
34. HỘI CHỨNG THỜI KỲ HẬU TRUNG NIÊN.....	199
35. LIỆT DƯƠNG, XUẤT TINH SỚM.....	201
36. DI TINH, ÍT TINH.....	211
37. ĐAU BỤNG KINH.....	217
38. KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU.....	222
39. KHÍ HƯ.....	226
40. TRƯỚC KHI SINH.....	229
41. SAU KHI SINH.....	232

42. BỆNH TRẺ NHỎ	235
43. VIÊM TUYẾN GIÁP TRẠNG	242
44. ĐAU KHỚP	244
45. BỔ TRỢ GIAI ĐOẠN TRUNG VÀ HẬU HÓA TRỊ	248
46. KHÍ HUYẾT HƯ NHƯỢC	251
47. BẢO VỆ KHỎE TÓC	259



CHÁO VỚI SỨC KHỎE

NGUYỄN KHẮC KHOÀI dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản

TRẦN ĐÌNH VIỆT

Biên tập : **TÂM LAN**

Sửa bản in : **HÀN VĂN - HỒNG ANH**

Trình bày : **LAN PHƯƠNG**

Bìa sách : **TÙNG HẢI**

In 1.000 cuốn. Kích thước 14,5cm x 20,5cm. Tại Xí nghiệp in 27/7
Số đăng ký KHXB số 507-252/XB-QLXB cấp ngày
8/4/2005. In xong và nộp lưu chiểu Quý 4 năm 2005.

Mời bạn tìm đọc **TỦ SÁCH Y HỌC** do Nhà sách **CADASA** phát hành

SÁCH ĐÃ PHÁT HÀNH

- *Chữa bệnh tiểu đường bằng thức ăn*
- *Đông Tây y phòng và trị bệnh cho người cao tuổi*
- *Đường vào Đông y*

SÁCH SẮP PHÁT HÀNH

- *Phụ nữ mang thai mỗi tuần cần đọc*
- *Phương pháp vận động thể dục tuổi già*
- *Giữ gìn sắc đẹp bằng yoga*
- *Để có làn da đẹp nhất*
- *Chăm sóc và điều trị các bệnh thường gặp ở trẻ em*
- *150 cách ăn uống phòng và điều trị bệnh cao huyết áp*
- *Phòng ngừa và điều trị bệnh viêm phổi*
- *Phòng ngừa và điều trị bệnh viêm gan*
- *Các bệnh ung thư và Cách phòng và điều trị*

¥505 6.8



Tổng phát hành : **Nhà Sách CADASA**

101 Nguyễn Cửu Vân, Q.BT Tp.HCM
ĐT: 8.982.161 - 8.408.420
Email: cadasa@hcm.vnn.vn

CHÀO VỚI SỨC KHỎE



27.000Đ