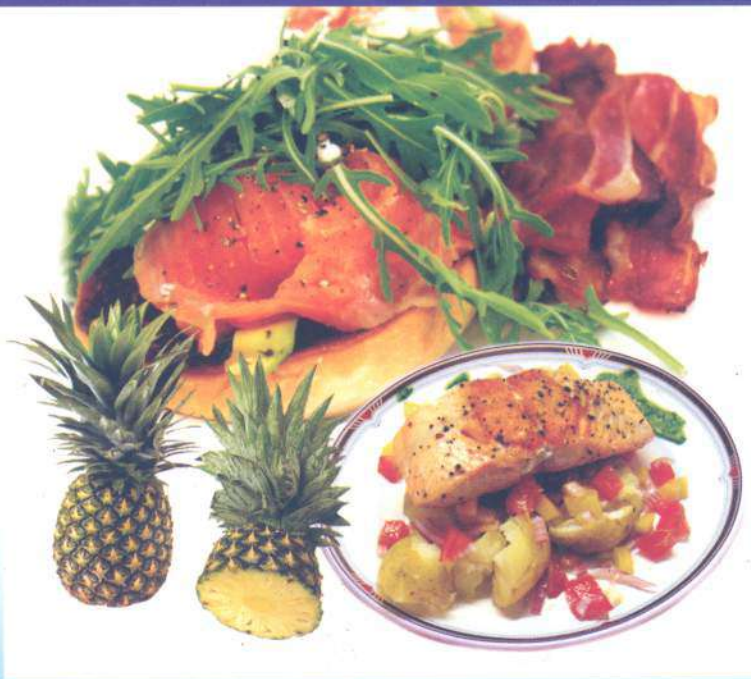


HỒNG YẾN
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng cho người

BỆNH LOÃNG XƯƠNG



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI
BỆNH LOÃNG XƯƠNG

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI
BỆNH LOÃNG XƯƠNG

HỒNG YẾN (*Biên soạn*)

BỆNH LOÃNG XƯƠNG LÀ GÌ?

Loãng xương, còn được gọi xốp xương hay thưa xương, là một bệnh lý ảnh hưởng tới khối lượng và chất lượng của hệ thống xương khiến cho sức chống đỡ và chịu lực của xương giảm đi, xương sẽ trở nên mỏng mảnh, dễ gãy, dễ lún và dễ xẹp, đặc biệt ở các vị trí chịu lực của cơ thể như: cột sống, cổ xương đùi, đầu dưới xương quay...

Nói đơn giản hơn loãng xương là tình trạng xương mỏng mảnh và yếu đến mức rất dễ gãy khi bị chấn thương dù rất nhẹ, thậm chí có thể gãy tự nhiên không do chấn thương.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ SỚM PHÁT HIỆN BỆNH LOÃNG XƯƠNG

1. Phát hiện các yếu tố nguy cơ gây loãng xương thứ phát

2. Đi khám bệnh sớm, ngay khi có các dấu hiệu đau mỏi mơ hồ ở cột sống, ở hệ thống xương khớp, dọc các xương dài (đặc biệt xương cẳng chân), đau mỏi cơ bắp, vọp bẻ...

Các bác sĩ chuyên khoa sẽ cho kiểm tra:

- Chụp Xquang xương hoặc cột sống
- Đo khối lượng xương (Bone Mass Density – BMD)

- Làm các xét nghiệm kiểm tra
- Khám và phát hiện các yếu tố nguy cơ
- 3. Khám bệnh và theo dõi định kỳ (tùy mức độ bệnh)
- 4. Luôn có ý thức phòng bệnh (suốt cuộc đời)

- Chế độ sinh hoạt, tập luyện tăng cường hoạt động ngoài trời, tập vận động thường xuyên và phù hợp với sức khoẻ, duy trì lối sống năng động, tránh các thói quen xấu: uống nhiều bia, rượu, cafe, thuốc lá...

- Chế độ ăn uống luôn luôn bảo đảm một chế độ ăn uống đầy đủ protein và khoáng chất, đặc biệt là calci. Vì vậy sữa và các chế phẩm từ sữa (bơ, phoma, yaourt...) là thức ăn lý tưởng cho một khung xương khỏe mạnh.

Chế độ này cần được duy trì suốt cuộc đời mỗi người.

Kiểm soát tốt các bệnh lý ảnh hưởng và các yếu tố nguy cơ của bệnh

TÌNH HÌNH LOÃNG XƯƠNG HIỆN NAY

1. Tình hình loãng xương trên toàn thế giới

- Trên thế giới hiện nay loãng xương là vấn đề y tế rất thường gặp:

- Ảnh hưởng đến 1/3 phụ nữ và 1/8 đàn ông trên 50.

- Ở phụ nữ: nguy cơ bị gãy xương do loãng xương -> nguy cơ bị ung thư vú + ung thư buồng trứng.

- Với tuổi thọ ngày càng tăng hiện nay, ngày càng nhiều người bị bệnh, đặc biệt là phụ nữ.

- Bệnh loãng xương diễn biến từ từ và thầm lặng. Người bị loãng xương thường không biết mình bị bệnh, cho đến khi bị biến chứng gãy xương. Gãy xương do loãng xương thường gặp nhất ở cổ tay, đốt sống và cổ xương đùi. Gãy xương do loãng xương có thể xảy ra ngay cả trong những hoạt động hàng ngày, làm cho người bệnh đau đớn, mất khả năng vận động, mất khả năng sinh hoạt tối thiểu. Đặc biệt ở người lớn tuổi, gãy đốt sống và gãy cổ xương đùi không chỉ gây tàn phế mà còn tăng nguy cơ tử vong cho người bệnh

- Bệnh loãng xương: dễ chẩn đoán, khi đã bị loãng xương, điều trị có thể làm giảm 50% nguy cơ gãy xương. Nhưng, điều quan trọng là phải chẩn đoán sớm và điều trị sớm để ngăn ngừa không cho gãy xương do loãng xương xảy ra.

Điều trị loãng xương rất tốn kém (chi phí trực tiếp và gián tiếp).

- Bệnh loãng xương có thể phòng ngừa.

Khi khối lượng xương đỉnh (Peak Bone Mass), khối lượng xương cao nhất lúc trưởng thành tăng 10%, sẽ giảm được 50% nguy cơ gãy xương do loãng xương trong suốt cuộc đời

Khối lượng xương đỉnh sẽ phụ thuộc vào :

1. Yếu tố cá thể: vấn đề di truyền, chuyển hóa, nội tiết của từng người.

2. Yếu tố dinh dưỡng: đặc biệt lượng canxium và protein trong chế độ ăn hàng ngày để cung cấp nguyên vật liệu cho quá trình tạo xương.

3. Yếu tố vận động thể lực để làm tăng quá trình tạo xương.

2. Tình hình loãng xương hiện nay ở nước ta

Cho đến nay, vẫn chưa có một nghiên cứu dịch tễ đầy đủ nào về bệnh loãng xương cũng như mức độ ảnh hưởng của bệnh lên sức khỏe người bệnh và chi phí y tế của căn bệnh này ở nước ta. Đa số bệnh nhân loãng xương chưa được chẩn đoán, chưa được điều trị đầy đủ và chưa được theo dõi lâu dài. Chẩn đoán loãng xương đa số muộn, vào lúc đã có biến chứng: đau kéo dài do chèn ép rễ thần kinh, gãy lún đốt sống, gãy xương... Việc điều trị hầu hết mới chỉ dựa vào calci, vitamine D và chất chuyển hóa của vitamin D (Calcitriol). Các thuốc điều trị tích cực khác còn rất hạn chế.

Một số nghiên cứu tại thành phố Hồ Chí Minh đã cho thấy:

- Khẩu phần ăn hàng ngày của chúng ta rất thiếu calci, việc sử dụng sữa và các chế phẩm của sữa trong cộng đồng còn rất ít và hầu hết đều tập trung ở thành phố Hồ Chí Minh và Hà Nội.

- Khối lượng khoáng chất đỉnh của xương ở người trưởng thành khá thấp, tỷ lệ thiếu xương và loãng xương khá cao trong cộng đồng.

- Chưa có chiến lược phòng ngừa bệnh lâu dài và đầy đủ, mọi người chưa chủ động phát hiện bệnh sớm.

- Đa số nhân dân lao động không có khả năng sử dụng thuốc điều trị lâu dài khi có bệnh, chưa có giải pháp để đương đầu với những khó khăn về kinh tế của người bệnh.

3. Dịch tễ học loãng xương

- Năm 1990, toàn thế giới có khoảng 1,7 triệu trường hợp gãy cổ xương đùi do loãng xương, thì 31% số này thuộc các nước Châu Á. Với tốc độ lan tràn được ví như dịch hiện nay, dự tính năm 2050, toàn thế giới sẽ có tới 6,3 triệu trường hợp gãy cổ xương đùi do loãng xương, và 51% số này thuộc các nước Châu Á.

- Năm 1999 (tại Mỹ): 25 triệu người bị loãng xương, phần lớn là phụ nữ.

1,5 triệu người bị gãy xương: 750.000 gãy lún đốt sống, 250.000 gãy cổ xương đùi, 250.000 gãy xương xương cẳng tay, 250.000 gãy các vị trí khác.

- Xuất độ loãng xương:

Trong lứa tuổi 50 - 70: 19,6% phụ nữ và 3,1% nam giới (nữ gấp 3 lần nam).

Trên 70 tuổi: 58,8% phụ nữ và 19,6% nam giới (nữ gấp 3 lần nam).

PHÂN LOẠI LOÃNG XƯƠNG

1. Loãng xương người già (loãng xương tiên phát)

Đặc điểm: tăng quá trình hủy xương, giảm quá trình tạo xương.

Nguyên nhân:

- Các tế bào sinh xương bị lão hoá.
- Sự hấp thụ canxi và vitamin D ở ruột bị hạn chế.
- Sự suy giảm tất yếu các hormone sinh dục (nữ và nam)

Loãng xương tiên phát thường xuất hiện trễ, diễn biến chậm, tăng từ từ và ít có những biến chứng nặng nề như gãy xương hay lún xẹp các đốt sống.

2. Loãng xương sau mãn kinh

Đặc điểm: Tăng hóa trình hủy xương, quá trình tạo xương bình thường.

3. Loãng xương thứ phát khi có một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ sau đây:

Bệnh loãng xương sẽ trở nên nặng nề hơn, sớm hơn, nhiều biến chứng hơn... nếu người bệnh có thêm một hoặc nhiều yếu tố nguy cơ dưới đây :

1. Kém phát triển thể chất từ khi còn nhỏ, đặc biệt là còi xương, Suy dinh dưỡng, chế độ ăn thiếu protid, thiếu canxi hoặc tỷ lệ canxi/phospho trong chế độ ăn không hợp lý, thiếu vitamin D hoặc cơ thể không hấp thu được vitamin D... vì vậy khối lượng khoáng chất đỉnh của xương ở tuổi trưởng thành thấp, đây được coi là yếu tố nguy cơ quan trọng nhất của bệnh loãng xương.

2. Ít hoạt động thể lực (hoạt động thể lực thường xuyên sẽ giúp cho cơ thể đạt được khối lượng xương cao nhất lúc trưởng thành), ít hoạt động ngoài trời (các tiền vita min D nên ảnh hưởng tới việc hấp thu canxi).

3. Sinh đẻ nhiều lần, nuôi con bằng sữa mẹ mà không ăn uống đủ chất đặc biệt là protid và canxi để bù đắp lại.

4. Bị các bệnh mãn tính đường tiêu hoá (dạ dày, ruột...) làm hạn chế hấp thu calci, vitamin D, protid...

5. Có thói quen sử dụng nhiều rượu, bia, cà phê, thuốc lá... làm tăng thải calci qua đường thận và giảm hấp thu calci ở đường tiêu hóa.

6. Thiếu năng các tuyến sinh dục nam và nữ (suy buồng trứng sớm, mãn kinh sớm, cắt buồng trứng, thiếu năng tinh hoàn...).

7. Bất động quá lâu ngày do bệnh tật (chấn thương cột sống, phải bất động), do nghề nghiệp (những người du hành vũ trụ khi tàu vũ trụ đi ra

ngoài không gian) vì khi bất động lâu ngày các tế bào huỷ xương tăng hoạt tính.

8. Bị các bệnh nội tiết: cường tuyến giáp, cường tuyến cận giáp, cường tuyến vỏ cường thận, tiểu đường...

9. Bị bệnh suy thận mãn hoặc phải chạy thận nhân tạo lâu ngày gây rối loạn chuyển hóa và mất calci qua đường tiết niệu.

10. Mắc các bệnh xương khớp mãn tính khác đặc biệt là viêm khớp dạng thấp và thoái hoá khớp.

11. Phải sử dụng dài hạn một số thuốc: chống đông kinh (Dihydantoin), thuốc chữa bệnh tiểu đường (Insulin), thuốc chống đông (Heparin) và đặc biệt là các thuốc kháng viêm nhóm cortiosteroid (cortiosteroid một mặt ức chế trực tiếp quá trình tạo xương, mặt khác làm giảm hấp thu canxi ở ruột, tăng bài xuất canxi thận và làm tăng quá trình huỷ xương).

TẠI SAO LOÃNG XƯƠNG LẠI NGÀY CÀNG GIA TĂNG

Một trong những thành tựu rất lớn của y học nói riêng và của khoa học kỹ thuật nói chung là nâng cao tuổi thọ cho con người. Với sự gia tăng tuổi thọ, số người có tuổi (trên 65 tuổi) ngày càng cao và chiếm một vị trí rất đáng kể trong dân số. Hiện nay số người có tuổi chiếm trên 12% dân số

thế giới, dự tính vào năm 2020, con số này sẽ là 17% (chiếm 40% chi phí y tế của toàn xã hội).

Từ 10 năm nay, bệnh loãng xương đã được coi là một vấn đề sức khỏe mang tính toàn cầu vì ảnh hưởng nhiều tới sức khỏe người có tuổi (đặc biệt là phụ nữ) và đòi hỏi chi phí rất lớn về y tế của xã hội. Loãng xương đã được coi là một trong 4 vấn đề lớn được đặc biệt quan tâm trong thập niên 2000 – 2010, thập niên đầu tiên của thế kỷ 21, mà Liên hiệp quốc và Tổ chức Y tế Thế giới đã đề xướng là thập niên xương và khớp (The Bone and Joint Decade).

Hiện nay, loãng xương đang được coi là một bệnh dịch âm thầm, ngày càng gia tăng, đang có xu hướng lan rộng khắp thế giới, đặc biệt ở các nước Châu Á.

- Khoảng 50 % phụ nữ trên 50 tuổi bị loãng xương.

- Trên 40 % phụ nữ trên 70 tuổi bị gãy xương do loãng xương.

PHÒNG BỆNH LOÃNG XƯƠNG

Bệnh loãng xương và các biến chứng nặng như gãy cổ xương đùi, gãy xương cổ tay, gãy xẹp đốt sống... là một gánh nặng đối với y tế cộng đồng vì chi phí điều trị cho bệnh loãng xương rất lớn, vượt quá khả năng của phần lớn bệnh nhân (Phần lớn các thuốc chống huỷ xương đều đắt tiền).

Tuy nhiên, phòng bệnh sẽ kinh tế hơn chữa bệnh rất nhiều, đây là giải pháp tốt nhất cho mọi quốc gia, đặc biệt các nước đang phát triển.

Hãy phòng ngừa bệnh loãng xương bằng việc “đầu tư cho xương của bạn” và “đầu tư cho xương của con bạn” càng sớm càng tốt. Hãy bổ sung ngay sữa và các sản phẩm từ sữa vào khẩu phần ăn hàng ngày của mọi người trong gia đình bạn nếu có thể.

Nếu khối lượng xương đỉnh lúc trưởng thành tăng 10%, sẽ giảm được 50% nguy cơ gãy xương do loãng xương trong suốt cuộc đời.

Đây cũng là đầu tư cho sức khỏe, việc làm này phải là trở thành ý thức tự giác của các thế hệ, của toàn xã hội, để cải tạo nòi giống, để cải thiện cách ăn uống, sinh hoạt chưa hợp lý của phần lớn các nước đang phát triển ở Châu Á như nước ta.

CÁC NGUYÊN TẮC QUAN TRỌNG TRONG VIỆC PHÒNG BỆNH LOÃNG XƯƠNG

1. Thay đổi thói quen ăn uống

Phụ nữ trong độ tuổi mãn kinh nên thay đổi thói quen ăn uống như thông thường. Các chuyên gia khuyên bạn, để phòng ngừa bệnh loãng xương, bên cạnh loại những thực phẩm chức năng, bạn nên bổ sung thêm các loại rau xanh, đặc biệt là các loại rau lá đậm. Ngoài ra cần bổ

sung thêm ngũ cốc như gạo cẩm, lúa mạch, hạt kê, các loại rau họ đậu.

Thêm vào đó, để tăng hàm lượng canxi, bạn nên ăn thêm những món salad có sự "góp mặt" của chanh vắt và dấm.

2. Tiếp xúc ánh nắng mặt trời

Vitamin D là chất "xúc tác" giúp cơ thể có thể hấp thu canxi một cách dễ dàng. Cho nên, muốn xương chắc khỏe và không bị xốp, ngoài việc bổ sung canxi, việc thu nạp vitamin D cũng rất cần thiết.

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, ánh nắng mặt trời là nguồn năng lượng có khả năng cung cấp vitamin D rất tốt cho con người.

Cũng theo kết quả đó, những phụ nữ ít "tiếp xúc" trực tiếp với ánh nắng mặt trời có nguy cơ bị mắc bệnh loãng xương cao hơn so với những phụ nữ khác.

Tuy nhiên, cũng xin lưu ý với bạn rằng, không nên tiếp xúc trực tiếp quá lâu với ánh nắng mặt trời, bởi trong nó có chứa hai loại tia cực độc UVA và UVB, là tác nhân gây tổn hại cho làn da, thậm chí nguy hiểm hơn là ung thư da.

3. Không quá lệ thuộc vào sữa

Điều này dường như có vẻ trái với suy nghĩ chung của nhiều người. Bởi đa số, các bạn đều cho rằng trong sữa hay các loại thực phẩm chế biến từ sữa có chứa một lượng lớn canxi và việc bổ

sung càng nhiều sữa tỷ lệ thuận với lượng canxi cung cấp cho cơ thể.

Tuy nhiên, điều này lại hoàn toàn sai lầm. Các chuyên gia khuyên bạn vẫn nên uống sữa, nhưng chỉ với liều lượng vừa phải, và sữa không có khả năng cung cấp nhiều canxi như bạn vẫn tưởng.

Thêm một minh chứng đáng giật mình khác, mới đây theo kết quả từ một cuộc điều tra cho hay, những người thường xuyên uống sữa với liều lượng lớn lại là những đối tượng bị tấn công của căn bệnh loãng xương.

Lý giải về điều này, các giáo sư cho rằng, cơ thể chúng ta không có khả năng có thể hấp thụ hoàn toàn lượng canxi có trong sữa. Hơn thế nữa, đa số các loại sữa trong quá trình chế biến, đã được qua tiệt trùng, và đây chính là nguyên nhân làm mất đi những enzyme cần thiết cho việc hấp thụ canxi ở ruột người.

Chính bởi vậy, cách tốt nhất để bổ sung canxi là bạn nên ăn nhiều những loại rau xanh lá đậm.

4. Cắt giảm hàm lượng protein

Các công trình nghiên cứu đã đi đến kết luận, việc dư thừa hàm lượng protein trong chế độ ăn uống sẽ đồng nghĩa với việc tỷ lệ canxi bị đào thải qua đường nước tiểu sẽ tăng lên.

Cho nên, bạn hãy hạn chế đến mức thấp nhất việc ăn những loại thực phẩm có chứa hàm lượng protein cao.

5. Tránh xa rượu và thuốc lá

Rượu và thuốc lá chính là kẻ thù gây nên căn bệnh loãng xương. Bởi chất cồn trong rượu và nicotin trong thuốc lá là nguyên nhân gây cản trở quá trình hấp thụ canxi vào cơ thể.

Nếu bạn sử dụng thuốc lá và rượu trong thời gian dài, bạn sẽ có nguy cơ cao bị loãng xương. Cho nên, bằng cách này hay cách khác, hãy nên đoạn tuyệt với rượu và thuốc lá.

6. Bổ sung những loại thuốc cần thiết

Bên cạnh việc bổ sung các loại thực phẩm “chức năng”, bạn cũng có thể hỏi ý kiến bác sĩ về việc sử dụng thêm những loại thuốc dạng viên nén như canxi, magie, vitamin E, D hay kẽm.

Nhưng cũng xin nói thêm với bạn rằng, nguồn vitamin và khoáng chất dồi dào mà bạn rất dễ dàng có thể kiếm tìm đó là từ các loại trái cây tươi và rau xanh.

7. Luyện tập

Không thể phủ nhận lợi ích của việc luyện tập. Luyện tập đem lại cho chúng ta rất nhiều ích lợi về mặt sức khỏe. Và luyện tập càng quan trọng và cần thiết hơn bao giờ hết đối với những phụ nữ trong giai đoạn tiền mãn kinh. Bởi vậy, nếu không muốn bị chứng bệnh loãng xương “tấn công” bạn nên chăm chỉ luyện tập một cách thường xuyên.

Chế độ dinh dưỡng trong việc phòng ngừa bệnh loãng xương.

Việc điều trị bệnh loãng xương khó khăn và tốn kém nên chúng ta khuyến khích biện pháp phòng ngừa bằng cách xây dựng khối lượng của xương tốt hơn việc này có thể làm được thông qua đưa vào cơ thể một lượng canxi (1000mg/ngày) và vitamin D phù hợp trong suốt tuổi ấu thơ, tuổi dậy thì và thanh niên.

Các bài tập đi bộ nhanh, chạy chậm và thể dục thẩm mỹ giúp duy trì sự rắn chắc của xương, chống loãng xương. Nên tập 30 phút/ngày.

8. Duy trì cân nặng nên có.

Gầy là một yếu tố nguy cơ của loãng xương.

Các hậu quả của loãng xương đã trở thành một gánh nặng cho xã hội ở nhiều nước phát triển. Loãng xương và hậu quả của nó rất đáng chú ý ở nước ta.

9. Khám định kỳ

Nên đến bệnh viện kiểm tra mật độ xương định kỳ. Đây là cách duy nhất giúp bạn phát hiện sớm bệnh loãng xương. Cũng nên để ý tới chiều cao của mình. Sự giảm chiều cao vài phân là dấu hiệu đầu tiên của chứng mòn đốt sống và loãng xương.

10. Chữa ngay chứng trầm cảm

Ở những phụ nữ mắc chứng trầm cảm, nguy cơ giảm mật độ xương vùng cột sống và hông cao

hơn hẳn so với những người có cuộc sống tươi vui, hạnh phúc. Nguyên nhân là do khi bị trầm cảm, cơ thể sẽ sản xuất nhiều cortisol, một hoóc môn liên quan đến stress. Chất này làm giảm lượng chất khoáng trong cơ thể.

CÁC LỜI KHUYÊN VỀ DINH DƯỠNG TRONG VIỆC PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH LOÃNG XƯƠNG

1. Tăng thêm các thức ăn giàu canxi

Sữa và các chế phẩm từ sữa như fomat (nên dùng các loại sữa có ít chất béo). Ở một số nước, người ta tăng cường canxi vào bánh mì. Tốt nhất là nên ăn những thức ăn giàu canxi được coi như một nguồn thức ăn giàu canxi cho bữa ăn. Người già cần nhiều hơn khi còn trẻ vì khả năng hấp thu canxi của họ kém hơn. Những người dưới 50 tuổi cần dùng 1000mg canxi mỗi ngày, người trên 50 tuổi cần dùng 1200 mg mỗi ngày.

Hải sản cũng là một loại thực phẩm chứa rất nhiều canxi.

2. Lượng protein (chất đạm) trong khẩu phần nên vừa phải

Ăn nhiều đạm nhất là thịt phải đảm bảo đủ canxi vì chế độ ăn nhiều đạm làm tăng bài xuất canxi theo nước tiểu.

Việc ăn quá nhiều thịt sẽ làm thất thoát canxi, dẫn đến bệnh loãng xương. Khi vào cơ thể, các protein của thịt gây axit hóa máu. Để trung hòa, xương phóng thích các ion canxi và magie (có tính kiềm), khiến xương trở nên giòn và dễ gãy. Lượng thịt tiêu thụ càng nhiều, lượng canxi mất đi càng lớn.

Theo khuyến cáo của các nhà dinh dưỡng, để phòng loãng xương, chỉ nên ăn mỗi ngày 1 g thịt cho 1 kg thể trọng; chẳng hạn, những người nặng 60 kg chỉ nên ăn 60 g thịt/ngày.

3. Ăn nhiều rau và trái cây, các thức ăn có chứa nhiều oestrogen thực vật

Vitamin K có nhiều trong rau xanh đóng vai trò quan trọng trong quá trình hình thành xương, khiến xương đậm đặc hơn. Những loại rau giàu vitamin K bao gồm súp lơ xanh, bắp cải, cải Brussel, cải xoăn...

Giá đỗ, các loại cây rau như mùi tây, bắp cải, cà chua, dưa chuột, tỏi . . . cũng làm giảm mất xương và làm tăng chất khoáng trong xương.

4. Có thời gian hoạt động ngoài trời nhất định để tăng tổng hợp vitamin D trong cơ thể.

Vitamin D có vai trò quan trọng trong việc hấp thu canxi. Hầu hết nhu cầu vitamin D của cơ thể được đáp ứng nhờ ánh sáng mặt trời chiếu vào da. Vì vậy, bạn nên ra ngoài nhiều hơn vào buổi sáng

sớm. Ngoài ra, có thể bổ sung chất này từ các thực phẩm như cá trích hun khói, cá mòi, cá hồi...

5. Dùng nhiều magie

Magie đóng vai trò quan trọng trong sự hình thành xương, giúp xương đậm đặc hơn. Magie có nhiều trong rau lá xanh, quả hạnh, các loại hạt và đậu.

6. Dùng các thực phẩm từ đậu nành

Nhiều phụ nữ bị loãng xương khi mãn kinh, lý do chính là thiếu hoóc môn oestrogen. Các thực phẩm từ đậu nành giúp bổ sung isoflavone, một hợp chất tương tự oestrogen, có tác dụng chống loãng xương và các triệu chứng mãn kinh khác.

7. Uống trà

Việc dùng trà thường xuyên giúp giảm nguy cơ loãng xương và rạn nứt xương; nguyên do là trà có nhiều hợp chất tạo xương flavonol. Tuy nhiên uống quá nhiều trà vì trà tuy có chứa chất với những chất chất trong trà, nếu ở liều lượng cao, lại là nhân tố ngăn cản sự hấp thu canxi qua niêm mạc đường tiêu hoá. Tác dụng tương tự như thế dù yếu hơn là cà phê và nhiều loại thuốc cảm!

8. Giảm muối

Một số nghiên cứu cho thấy, việc ăn quá nhiều muối sẽ làm yếu xương.

9. Dùng thuốc bổ sung tạo xương

Đó là các thuốc dưỡng xương chứa magie, vitamin K, vitamin D và một số dưỡng chất khác có lợi cho xương (như kẽm, boron...).

10. Hạn chế sử dụng một số đồ uống, đồ ăn sau:

Nên hạn chế các đồ uống chứa caffein và hành củ vì những thực phẩm này làm tăng quá trình bài tiết canxi của cơ thể.

- Các loại nước ngọt có ga vì hợp chất photpho trong nước giải khát ngọt hơn chè sẽ kéo chất vôi theo đường bài tiết. Tương tự như thế là thành phần photpho trong thịt nguội, cá xông khói...

- Rượu thì tệ hơn nữa vì không chỉ gây thất thoát canxi mà hầu như tất cả khoáng chất!

- Giảm tối đa các dạng thực phẩm công nghệ và đồ hộp vì lượng muối natri thường rất cao trong đó có tác dụng tương tranh với canxi.

- Bớt các loại rau cải, bạc hà, củ dền, rau muống vì chứa nhiều oxalat. Chất này không chỉ kết dính với canxi mà với các khoáng tố khác cần thiết cho độ bền vững của mô xương như mangan.

- Bánh mì cũng là món khắc khẩu với người bị loãng xương vì thành phần phytate trong bánh mì là lý do khiến mô xương trở thành “công trình rút ruột” thiếu hai nhân tố cơ bản, canxi và magie.

PHƯƠNG PHÁP PHÒNG CHỐNG BỆNH LOÃNG XƯƠNG Ở TUỔI THIẾU NIÊN

Mặc dù tác hại của loãng xương rất nặng nề nhưng việc phòng tránh không khó. Ngay từ lúc nhỏ, chế độ ăn của trẻ cần đảm bảo đủ canxi và Vitamin D để tránh còi xương. Lúc tuổi thanh niên, càng cần đảm bảo đủ 2 yếu tố trên để bộ xương phát triển tốt và đạt tới đỉnh cao độ tập trung canxi (mật độ xương) vào tuổi 25-30. Sau đó, mật độ xương sẽ giảm xuống khi đến tuổi mãn kinh với nữ giới và nam giới sau 55 tuổi. Sữa và các chế phẩm của sữa (sữa chua, fomat) là những thức ăn giàu canxi, lại dễ ăn và phù hợp với mọi lứa tuổi. Những người quan tâm đến việc duy trì cân nặng và giảm cholestero trong máu nên dùng sữa gầy, là sữa có lượng chất béo thấp, không có đường và muối để cung cấp canxi cho cơ thể.

Ngoài ra các thực phẩm như tôm, cua, cá cũng đều là thực phẩm giàu canxi, khi chế biến, tốt nhất là kho như ăn cả xương, đây là nguồn canxi hữu cơ tốt nhất cơ thể hấp thu và sử dụng được. Khoai lang ta, đậu phộng, dầu mè, và đặc biệt là trái thơm là nguồn thực phẩm dồi dào magie. Bạn cũng đừng quên là lượng magie phải bằng phân nửa lượng canxi thì chất vôi mới được ký gởi trong mô xương. Người loãng xương rất cần khẩu phần thật đa dạng vì canxi muốn vào được xương phải nhờ sự có mặt cùng lúc của nhiều khoáng tố khác.

Mật độ xương giảm rõ rệt ở những đối tượng hút thuốc lá, uống rượu, ngược lại, ở những thanh niên (cả nam và nữ) có thói quen tập thể dục hơn 3 lần/tuần sẽ có mật độ xương tăng cao. Tóm lại để ngăn ngừa bệnh loãng xương cần chú ý đến chế độ ăn uống và tập luyện hàng ngày từ khi còn nhỏ.

BỆNH LOÃNG XƯƠNG Ở NAM GIỚI

Nam giới ít bị loãng xương so với nữ giới do nhiều nguyên nhân. Thứ nhất là do quá trình phát triển sinh lý của hai giới khác nhau. Bé trai bắt đầu dậy thì chậm hơn bé gái 2-3 năm và thời kỳ dậy thì cũng kéo dài hơn.

Do vậy, thời gian thu nạp khoáng chất, xây dựng bộ xương kéo dài hơn. Điều này dẫn đến nam giới ở tuổi trưởng thành có khối lượng xương phát triển hơn nữ giới, thể hiện là nam giới có thể hình cao to và cân nặng hơn nữ giới.

Tiếp theo là giai đoạn cơ thể cố gắng giữ ổn định "tài sản" xương của mình trong khoảng 20-30 năm. Ở giai đoạn này, lao động thể lực, tập thể dục thể thao thường xuyên ở nam giới càng làm bộ xương bền và chắc hơn. Sự mất xương thường chỉ xuất hiện ở phụ nữ sau tuổi 40. Đặc biệt là quanh độ tuổi mãn kinh, tình trạng mất xương trở nên đáng kể hơn và ngày càng tiếp diễn

sau khi mãn kinh. Do vậy chỉ 5-10 năm sau khi hết kinh thì nữ giới đã có thể bị loãng xương, thậm chí bị gãy xương sau một va chạm nhỏ hay té ngã.

Tuy nhiên, ở nam giới tình hình lại khác, sự lão hóa xương ở nam giới đặc trưng bởi sự mất xương bên trong ống xương và có sự gia tăng thêm xương, áp xương xung quanh ống xương. Thậm chí người ta quan sát thấy xương nam giới có tuổi còn hơi to ra, thể hiện sức bền cơ học còn tốt, bù trừ được quá trình mất nội xương.

Quá trình mất xương đáng kể chỉ gặp ở độ tuổi sau 70. Ở tuổi này, nhiều cụ ông đã “ra đi” vì mắc thêm các bệnh khác như tim mạch, ung thư tiền liệt tuyến, xơ gan... trong khi các cụ bà vẫn còn sống do tuổi thọ cao hơn. Do vậy loãng xương ở nữ giới lại càng trở thành vấn đề nổi trội.

Một nguyên nhân khác là vai trò của hoóc môn sinh dục của nam giới là androgen. Androgen có vai trò rất quan trọng trong việc xác lập giới tính nam ngay từ trong bào thai, quyết định trực tiếp kiểu hình của xương, cũng như tác dụng phát triển và bảo vệ xương nam giới suốt cuộc đời. Ở nam giới, androgen được sản xuất chủ yếu ở tinh hoàn. Chỉ một lượng nhỏ androgen được sản xuất bởi tuyến thượng thận.

Nam giới nhìn chung vẫn duy trì được chế độ sinh hoạt tình dục lâu bền, thậm chí ở lứa tuổi 70-80. Do vậy, androgen vẫn được sản xuất, bảo đảm

đủ nhu cầu bảo vệ xương trong thời gian dài. Tuy nhiên, giảm sản xuất androgen do tuổi tác cũng góp phần gây nên hiện tượng lão hóa xương sinh lý. Ở độ tuổi 80, hoóc môn này suy giảm tới 60% so với ở độ tuổi 20. Như vậy hoóc môn nam giới testosterone có nhiều ưu điểm bảo vệ xương hơn so với hoóc môn sinh dục nữ estrogen.

Ở nữ giới, hoóc môn sinh dục nữ oestrogen có vai trò chính trong phát triển và bảo vệ xương. Oestrogen được sản xuất phần lớn ở buồng trứng, chỉ có một số ít oestrogen được sản xuất ở tuyến thượng thận. Ở Việt Nam, phụ nữ mãn kinh trung bình vào tuổi 47. Một điều không may là khi bước vào tuổi mãn kinh, chức năng buồng trứng bị suy giảm. Sau khi mãn kinh, lượng hoóc môn oestrogen tiết ra trong cơ thể phụ nữ sụt giảm rất nhiều.

Do vậy xương phụ nữ bị mất chất khoáng, hủy hoại rất nhanh, dẫn đến loãng và gãy xương. Ngoài ra, một số nguyên nhân khác cũng giải thích tình trạng loãng xương ở cả hai giới như giảm hấp thu canxi, rối loạn chuyển hóa vitamin D, giảm tầm nắng mặt trời ở người có tuổi. Tăng hoóc môn tuyến cận giáp PTH theo tuổi cũng giải thích được 40% mất xương theo tuổi tác.

Cho đến nay loãng xương vẫn chỉ được coi là bệnh lý chủ yếu của nữ giới. Tuy nhiên những năm gần đây, một số nghiên cứu đã chứng tỏ

loãng xương ở nam giới là vấn đề đang được quan tâm. Tỷ lệ loãng xương ở nam giới ngày càng có chiều hướng gia tăng do tuổi thọ nam giới ngày càng cao, mức độ nặng của bệnh cũng rất đáng kể.

Các nghiên cứu dịch tễ học cho thấy loãng xương gặp ở 3-6% nam giới trên 50 tuổi (so với 13-18% ở nữ cùng độ tuổi). Loãng xương và gãy xương do loãng xương gây đau đớn, giảm khả năng vận động và chất lượng sống. Tỷ lệ tử vong trong vòng 1 năm đầu sau gãy xương ở nam giới cao hơn từ 2-3 lần so với nữ giới.

Các yếu tố, nguy cơ dẫn đến loãng xương và gãy xương ở nam giới

Nam giới có nguy cơ gãy xương tăng cao khi có mẹ từng bị loãng xương hay gãy xương. Bản thân người đàn ông thấp bé, nhẹ cân cũng thường bị loãng xương và gãy xương hơn những người khác. Nguy cơ này còn cao hơn nữa nếu nam giới ăn ít thức ăn chứa canxi (< 800mg/ngày) trong khi đó lại uống nhiều rượu và hay hút thuốc lá.

Ngày nay những nhân viên, công chức, tận dụng quá nhiều nhiều tiện nghi hiện đại, ít vận động, làm việc tĩnh tại, ngồi lâu trong các văn phòng, công sở đều có nguy cơ loãng xương và gãy xương. Một số tình trạng bệnh lý khác ở nam giới như suy sinh dục, ung thư tiền liệt tuyến phải điều trị bằng hóa chất, bệnh lý viêm mạn tính,

cường giáp và tăng canxi niệu, phải điều trị bằng thuốc corticoid đều làm trầm trọng thêm tình trạng loãng xương.

Một số thuốc khác dùng ở nam giới tuy không làm loãng xương nhưng lại có thể làm tăng khả năng bị té ngã dẫn đến gãy xương như thuốc ngủ, an thần, chống động kinh, điều trị bệnh parkinson.

Nam giới có các yếu tố nguy cơ cũng như dấu hiệu của loãng xương đều cần đo mật độ xương. Nam giới trên 50 tuổi, cần đo mật độ xương khi có tiền sử gia đình bị loãng xương, giảm chiều cao, tiền sử bản thân bị gãy xương, sử dụng các loại thuốc làm giảm mật độ xương. Sau 70 tuổi, đo mật độ xương được tiến hành khi có ít nhất một yếu tố nguy cơ loãng xương. Tuy nhiên, cần chú ý tìm nguyên nhân loãng xương để có thể điều trị triệt để.

BỆNH LOÃNG XƯƠNG Ở PHỤ NỮ

Loãng xương là tình trạng mật độ canxi và khoáng chất trong xương suy giảm, làm cho xương trở nên giòn, xốp. Bị chứng này, xương dễ bị gãy hơn bình thường. Chỉ cần một va chạm nhẹ hoặc ngã cũng có thể làm xương bị gãy nặng, đặc biệt gãy xương ở các vị trí cổ xương đùi, xương cẳng tay, xương cột sống, xương chậu, xương sườn... Cấu trúc xương yếu do bị loãng xương làm

cho cứ 3 người phụ nữ thì sẽ có 1 người bị gãy xương và thường ở phụ nữ sau khi mãn kinh.

Hậu quả của bệnh này là ảnh hưởng bị gãy xương thường thấy. Trong các trường hợp gãy xương đùi, chỉ có 30% nạn nhân có thể phần nào hoà nhập lại với cuộc sống nhưng nguy cơ tái gãy xương rất cao, 10 - 20% nạn nhân tử vong trong 12 tháng tiếp theo, những nạn nhân còn lại có tới 50% sẽ không di chuyển được dẫn đến phải sống tàn phế, phụ thuộc vào người khác suốt đời. Loãng xương được mệnh danh là “kẻ giết người thầm lặng” vì bệnh diễn tiến âm thầm hàng chục năm trời, đến khi gặp phải những hậu quả như gãy xương, xẹp lún đốt sống v.v... bệnh nhân mới biết mình bị loãng xương.

MÓN ĂN PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH LOÃNG XƯƠNG

ĐẬU ĐỎ HẨM THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Đậu đỏ	250g
Thịt nạc	500g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Đậu đỏ rửa sạch, thịt nạc rửa sạch thái miếng vuông khoảng 3 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho đậu đỏ, thịt nạc, gừng, hành, rượu vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn nhỏ lửa hầm khoảng 30 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào là được.

Công dụng:

Khoẻ gân cốt, chống loãng xương.

XƯƠNG ỚNG LỢN HẮN ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Đậu đỏ	250g
Xương ống lợn	500g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Tiêu bột	1g
Bột ngọt	2g

Cách làm:

Đậu đỏ đãi sạch, xương ống đập vỡ rửa sạch, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho đậu đỏ, xương ống, rượu, gừng, hành và nổi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi hầm khoảng 30 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào là được.

Công dụng:

Khoẻ gân cốt, chống loãng xương, gãy xương.

CANH ĐẬU ĐỎ, ĐẬU XANH HẮM XƯƠNG ỚNG

Nguyên liệu:

Đậu đỏ	150g
Đậu xanh	150g

Xương ống	500g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Tiêu bột	1g
Bột ngọt	2g

Cách làm:

Đậu đỏ, đậu xanh đãi sạch, xương ống đập vỡ rửa sạch, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho đậu đỏ, đậu xanh, xương ống rửa, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Thanh nhiệt lợi thủy, chống gãy xương, loãng xương.

ĐẬU ĐỎ, ĐẬU VÁN HẦM XƯƠNG ỐNG LỢN

Nguyên liệu:

Đậu đỏ	150g
Đậu ván trắng	150g
Xương ống	500g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g

Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Đậu đỏ, đậu ván đãi sạch, xương ống đập vỡ rửa sạch, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho đậu đỏ, đậu ván, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Khoẻ vị, khoẻ gân cốt, chống loãng xương.

CANH ĐẬU ĐỎ, ĐẬU ĐEN NẤU XƯƠNG

Nguồn liệu:

Đậu đỏ	150g
Đậu đen	150g
Xương ống	500g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Bột ngọt	2g

Muối 3g

Tiêu bột 1g

Cách làm:

Đậu đỏ, đậu đen đãi sạch, xương ống đập vỡ
nửa sạch, hành thái khúc, gừng thái lát.

Cho đậu đỏ, đậu đen, rượu, gừng, hành và nổi
cùng một lượng nước vừa đủ hầm khoảng 45 phút
cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Cường gân khoẻ cốt, chống loãng xương.

HẠT SÚNG NẤU BÍ XANH

Nguyên liệu:

Hạt súng 150g

Bí xanh 500g

Xương ống 500g

Rượu 10ml

Gừng 5g

Hành 10g

Muối 3g

Tiêu bột 1g

Bột ngọt 2g

Cách làm:

Hạt súnđ đái sạch, xương ống đập vỡ rửa sạch, gừng thái lát, hành thái khúc, bí xanh gọt vỏ rửa sạch thái miếng khoảng 4 cm.

Cho hạt súnđ, bí xanh, xương ống, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 45 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Thích hợp với các chứng gãy xương, loãng xương.

CÀ RỐT HẦM HẠT SÚNG**Nguyên liệu:**

Cà rốt	300g
Hạt súnđ	30g
Xương ống	500g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súnđ đái sạch, cà rớt gọt vớ thái miếnđ vông khoảng 4 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho cà rớt, hạt súnđ, xương ống, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào là đượс.

Công dụng:

Trừ phong thấp, chống gãy xương, loãng xương.

HẠT SÚNG HẦM ỐC DẠ**Nguyên liệu:**

Hạt súnđ	30g
Ốс dạ	300g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súnđ đái sạch, ốc đập vỡ vỏ lấy thịt thái lát, gừng thái lát, hành thái khúc. Cho hạt súnđ, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ

hầm khoảng 30 phút, cho thịt ốc vào nấu chín cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào nấu chín.

Công dụng:

Chống gãy xương, loãng xương.

CÁ MỤC NẤU HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Hạt súng	30g
Cá mực	300g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súng đãi sạch, mực rửa sạch thái miếng dài 4 cm, rộng 2 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súng, cá mực, rượu, gừng, hành vào nồi với một lượng nước vừa đủ, đun sôi, cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào nấu chín.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

BA BA NẤU HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Hạt súng	30g
Ba ba	1con (400g)
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súng đãi sạch, ba ba làm thịt, chặt đầu, chặt đuôi, chân, bỏ ruột, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho thịt ba ba, hạt súng, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước đun sôi, cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Phòng chữa chứng gãy xương.

HẠT SÚNG HẦM TÔM HÙM

Nguyên liệu:

Hạt súng	30g
Tôm hùm	300g

Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súngh nhật, đái sạch. Tômh hùmh nửa sạch, bỏ tạp chất, bỏ đầu, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súngh, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi, cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút, cho tômh vào nấu chín, cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Phòng và chữa trị các chứng loãng xương.

CÁ TRẮM ĐEN NẤU HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Hạt súngh	30g
Cá trắmh đen	1 con (500g)
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súngh nhật, đái sạch, cá trấm làm thit, cạo vảy, mớ mang, mớ bỏ ruột rửa sạch, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súngh vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi ho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút, cho cá trấm, gừng, hành, rượu vào nấu chín, nêm muối, bột ngọt, tiêu bột vào nấu chín.

Công dụng:

Bổ gan thận, chống loãng xương.

HẠT SÚNG NẤU MỰC ỚNG**Nguyên liệu:**

Hạt súngh	30g
Mực ống	300g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súngh nhật đái sạch, mực ống rửa sạch thái miếng dài khoảng 4 cm, rộng 2 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súng, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ hầm khoảng 30 phút, cho cá mực vào nấu chín, nêm muối, bột ngọt, tiêu bột vào nấu chín.

Công dụng:

Bổ nguyên khí, chống loãng xương.

HẠT SÚNG NẤU CÁ QUẢ

Nguyên liệu:

Hạt súng	30g
Cá quả	300g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súng đãi sạch. Cá làm thịt, cạo vẩy, móc bỏ mang, mổ bỏ nội tạng, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho cá, rượu, gừng, hành vào nồi với một lượng nước vừa đủ, đun sôi, cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút, cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

GÀ GÔ HẦM HẠT SÚNG**Nguyên liệu:**

Gà gô	250g
Hạt súng	30g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súng nhặt đãi sạch, gà gô làm thịt bỏ lông bỏ nội tạng và chân, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súng, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi, cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút cho gà gô vào hầm chín, nêm muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Bổ ngũ tạng, tráng gân cốt.

CHIM CÚT HẮM HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Hạt súng	30g
Chim cút	2 con
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súng nhặt đãi sạch, chim cút làm sạch bỏ nội tạng và chân, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súng, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi hầm khoảng 30 phút cho chim cút vào hầm chín cho bột ngọt, tiêu bột, muối vào cho vừa ăn.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

VỊT HẮM HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Hạt súng	30g
Vịt	1 con (1000g)

Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súnđ nhậ đấi sạch, vậi làm sạch bỏ lông, nội tạng và chân, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súnđ, thịt vậi, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút, cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào là được.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

BỔ CÂU HẨM HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Hạt súnđ	30g
Bổ câu	1 con
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Bột ngọt	2g

Muối	3g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt sún̄g nhấ̄t đấ̄i sắ̄ch, bở̄ cầ̄u làm thĩ̄t bở̄ lờ̄ng, bở̄ nộ̄i tặ̄ng và chầ̄n, gừ̄ng thá̄i lát, hằ̄nh thá̄i khứ̄c.

Cho hạt sún̄g, chim bở̄ cầ̄u, rượ̄u, gừ̄ng, hằ̄nh vào nộ̄i cù̄ng mộ̄t lượ̄ng nướ̄c vừ̄a đủ̄ đứ̄n sô̄i cho lử̄a nhỏ̄ hằ̄m 30 phứ̄t, cho muố̄i, bọ̄t ngọ̄t, tiê̄u bọ̄t vào là đượ̄c.

Công dụng:

Bổ gan thận, trá̄ng gầ̄n cớ̄t, chố̄ng loẩ̄ng xươ̄ng.

THỊT NGỔNG HẦM HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Thịt ngổ̄ng	400g
Hạt sún̄g	30g
Rượ̄u vang	10ml
Muối	3g
Tiêu bột	1g
Bọ̄t ngọ̄t	2g
Gừ̄ng	5g
Hằ̄nh	10g

Cách làm:

Hạt súngh nhấtr rửa sách, thậ ngổng rửa sách thá miếng dàikhoảng 4 cm, rộng 2 cm, gừng tháilátt, hành tháikhúc.

Cho hạt súngh, thậ ngổng, rượu, gừng, hành vào nồicùng mộtlượng nước vừa đủ đứn sôih cho lửanỏ hầmkhoảng 30 phút cho muốibột ngọt, tiêubột vàovừa ănn.

Công dụng:

Thích hợp với các chúnghoảng xương.

VỊT GIÀ HẨM HẠT SÚNG**Nguyên liệu:**

Hạt súngh	30g
Vịt già	1 con (1500g)
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súngh nhấtr đảisách, vịt làm thậ bở lông nộitạng và chân, gừng tháilátt, hành tháikhúc.

Cho hạt súng, thịt vịt, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

GÀ TRỐNG HẦM HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Hạt súng	30g
Gà trống	1 con (1500g)
Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súng nhặt đãi sạch, gà làm sạch bỏ lông, nội tạng và chân rửa sạch, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súng, thịt gà, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi, cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút, cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào nồi vừa ăn.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

HẠT SÚNG HÂM THỊT THỎ**Nguyên liệu:**

Hạt sủng	30g
Thịt thỏ	300g
Rượu	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt sủng nhặt rửa sạch, thịt thỏ rửa sạch thái miếng vuông 3 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt sủng, thịt thỏ, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút cho bột ngọt, muối, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

HẠT SÚNG HẨM THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Hạt súng	30g
Thịt dê	500g
Củ cải	300g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súng nhặt đãi sạch, thịt dê rửa sạch, thái lát vuông 3 cm, củ cải gọt vỏ rửa sạch thái miếng vuông khoảng 4 cm, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súng, thịt dê, củ cải, rượu, gừng, hành vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

TIM DÊ HẦM HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Hạt sủng	30g
Tim dê	2 quả
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt sủng nhặt rửa sạch, tim dê rửa sạch thái lát mỏng, gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt sủng vào nồi và đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút cho tim dê, gừng, hành, rượu vào nấu chín cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

GÂN BÒ HẦM HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Hạt sủng	30g
Gân bò	300g

Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súng nhật đãi sạch, gân bò ngâm nở, cho nước sạch vào rửa kỹ, gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho hạt súng, gân bò, gừng, hành, rượu vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi, cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút rồi cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Bổ khí huyết, cường gân cốt, chống loãng xương.

THỊT BÒ HẦM HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Thịt bò	300g
Hạt súng	30g
Rượu vang	10ml
Gừng	5g
Hành	10g

Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súnđ nhậ đấi sạch, thậi bô rửa sạch tháii miếng vuônđ 3 cm, gừng tháii lát, hành tháii khúci.

Cho hạt súnđ, thậi bô, gừng, hành, rượu vào nỏi cùnđ một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hằm khoảng 30 phút, nằm muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Bổ thậi cố tinh, chống loãnđ xương.

GAN BÔ NẤU HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Hạt súnđ	30g
Gan bô	300g
Lá cải	100g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súnđ nhậ đấ sạch, gan bò rửa sạch, thái lát vuông mỏng 3 cm, rau cải nhậ bỏ lá già rửa sạch, gừng thái lát. hành thái khúc.

Cho hạt súnđ, gừng, hành, rượu vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút, cho gan vào nấu chín cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào nồi là đượ.

Công dụng:

Bổ gan ích thận, chống loãng xương.

THỊT CHÓ NẤU HẠT SÚNG**Nguyên liệu:**

Thịt chó	300g
Hạt súnđ	30g
Rượu vang	30ml
Rau thơm	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súngh nhật đái sách, thít cho dôi nước rửa nhiều lần, thái miếng vuông 4 cm, gừng thái lát, hành thái khúc, rau thơm nhật rửa sách

Cho hạt súngh, thít chó, gừng, hành, rượu vào nồi với một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 45 phút, cho muối, bột ngọt, tiêu bột cho vừa ăn.

Công dụng:

Ấm thận trợ dương, chống loãng xương.

CHÂN GIÒ HẦM HẠT SÚNG**Nguyên liệu:**

Chân giò	1 cái
Hạt súngh	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Rượu	10ml
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súnđ nhậ đấi sạch, chân giò làm sạch chặ miếng vuông, gừng thấi lát, hành thấi khúć.

Cho hạt súnđ, chân giò, gừng, hành, rượu vào nôi cùng một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hằm khoảng 30 phút cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ă.

Công dụng:

Bổ huyết, cố thậ, chắc xương, chống loãng xương.

GAN LỢN NẤU HẠT SÚNG**Nguyên liệu:**

Gan lợn 300g

Hạt súnđ 30g

Rau cải 50g

Mỡ gà 30g

Gừng 5g

Hành 10g

Rượu vang 10ml

Muối; Mì chính; Tiêu bột

Cách làm:

Gan lợn rửa sạch thấi lát vuông mỏng 3cm, hạt súnđ nhậ đấi sạch, gừng thấi lát hành, rau cải rửa sạch thấi khúć.

Cho hạt súng, gừng, hành, rượu vào nồi cho thêm vào một lượng nước vừa đủ, đun sôi nhỏ lửa, hầm 30 phút, cho gan, rau vào nấu chín, nêm muối, mì chính, tiêu bột và mỡ gà vào. Nấu chín là ăn được.

Công dụng:

Bổ gan, sáng mắt, bổ thận cố tinh chống loãng xương.

TIM LỢN NẤU HẠT SÚNG

Nguyên liệu:

Tim lợn	300g
Hạt súng	30g
Mỡ gà	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Rượu vang	10ml
Muối; Mì chính; Tiêu bột	

Cách làm:

Tim lợn rửa sạch, thái lát vuông mỏng 3cm, hạt súng nhặt đãi sạch, gừng thái lát. Hành rửa sạch thái khúc.

Cho hạt súng, gừng, hành, rượu vào nồi cho thêm vào một lượng nước vừa đủ, đun sôi nhỏ lửa, hầm 30 phút. Cho tim lợn vào nấu chín, nêm muối, mì chính, tiêu bột và mỡ gà vào. Nấu chín là ăn được.

Công dụng:

Dưỡng tâm an thần, bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

THỊT NẠC NẤU HẠT SÚNG**Nguyên liệu:**

Thịt nạc	300g
Hạt súng	30g
Mỡ gà	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Rượu vang	10ml
Muối	3g
Bột ngọt	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Thịt nạc rửa sạch, thái lát vuông mỏng 3cm, hạt súng nhặt đãi sạch, gừng thái lát. Hành rửa sạch thái khúc.

Cho hạt súng, gừng, hành, rượu vào nồi cho thêm vào một lượng nước vừa đủ, đun sôi nhỏ lửa, hầm 30 phút. Cho thịt nạc vào nấu chín, nêm muối, mì chính, tiêu bột và mỡ gà vào. Nấu chín là ăn được.

Công dụng:

Dưỡng tâm an thần, bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

HẠT SÚNG NẤU ĐẬU XANH**Nguyên liệu:**

Đậu xanh	250g
Hạt súp	30g
Mỡ gà	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Rượu vang	10ml
Muối	3g
Mì chính	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súp nhặt đãi sạch, đậu xanh đãi sạch, gừng thái lát. Hành rửa sạch thái khúc.

Cho hạt súp, đậu xanh, gừng, hành, rượu vào nồi cho thêm vào một lượng nước vừa đủ, đun sôi nhỏ lửa, hầm 35 phút. Cho muối, mì chính, tiêu bột và mỡ gà vào. Nấu chín là ăn được.

Công dụng:

Dưỡng tâm an thần, bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

HẠT SÚNG HẮM ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Đậu đen	250g
Hạt súng	30g
Mỡ gà	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Rượu vang	10ml
Muối	3g
Mì chính	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt súng nhặt đãi sạch, đậu đen đãi sạch, gừng thái lát. Hành rửa sạch thái khúc.

Cho hạt súng, đậu đen, gừng, hành, rượu vào nồi cho thêm vào một lượng nước vừa đủ, đun sôi nhỏ lửa, hầm 40 phút. Cho muối, mì chính, tiêu bột và mỡ gà vào. Nấu chín là ăn được.

Công dụng:

Dưỡng tâm an thần, bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

TẢO BỆ NẤU HẠT SEN

Nguyên liệu:

Tảo bẹ	300g
Hạt sen	30g
Xương ống lợn	500g
Mỡ gà	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Rượu vang	10ml
Muối	3g
Mì chính	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước một đêm, cắt hai đầu, bỏ tâm sen. Xương ống lợn rửa sạch chặt miếng. Tảo bẹ rửa sạch thái sợi, gừng thái lát, hành cắt khúc.

Cho hạt sen, xương ống lợn, tảo bẹ, gừng, hành, rượu vào nồi, cho thêm 1200ml nước, đun sôi, để lửa nhỏ, hầm 30 phút được. Nêm muối, mì chính, tiêu bột, mỡ gà vào, ăn nóng.

Công dụng:

Dưỡng tâm, an thần, bổ thận cố tinh. Thích hợp với những người tì hư, tiêu chảy, di tinh, bạch đới, gãy xương, loãng xương.

BÍ ĐỎ NẤU HẠT SEN

Nguyên liệu:

Bí đỏ	400g
Hạt sen	30g
Xương ống lợn	500g
Mỡ gà	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Rượu vang	10ml
Muối	3g
Mì chính	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước một đêm, cắt hai đầu, bỏ tâm sen. Xương ống lợn rửa sạch chặt miếng. Bí đỏ rửa sạch, thái miếng vuông 3cm. Gừng thái lát, hành cắt khúc.

Cho hạt sen, xương ống lợn, bí đỏ, gừng, hành, rượu vào nồi, cho thêm 1200ml nước, đun sôi, để lửa nhỏ, hầm 40 phút được. Nêm muối, mì chính, tiêu bột, mỡ gà vào. Để nguội vừa ăn.

Công dụng:

Dưỡng tâm, an thần, trừ phong thấp, khử trùng, bổ thận cố tinh. Thích hợp với những người tì hư, tiêu chảy, giun sán, gãy xương, loãng xương.

CỦ CẢI NẤU HẠT SEN

Nguyên liệu:

Củ cải	500g
Hạt sen	30g
Xương ống lợn	500g
Mỡ gà	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Rượu vang	10ml
Muối	3g
Mì chính	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước một đêm, cắt hai đầu, bỏ tâm sen. Xương ống lợn rửa sạch chặt miếng. Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vuông 4cm. Gừng thái lát, hành cắt khúc.

Cho hạt sen, xương ống lợn, củ cải, gừng, hành, rượu vào nồi, cho thêm 1200ml nước, đun sôi, để lửa nhỏ, hầm 35 phút được. Nêm muối, mì chính, tiêu bột, mỡ gà vào. Để nguội vừa ăn.

Công dụng:

Dưỡng tâm, an thần, ích thận cố tinh, tốt cho dạ dày chống loãng xương.

HẠT SEN NẤU CẢI TRẮNG

Nguyên liệu:

Rau cải trắng	500g
Hạt sen	30g
Mỡ gà	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Rượu vang	10ml
Muối	3g
Mì chính	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước một đêm, cắt hai đầu, bỏ tâm sen, cải trắng cắt bỏ hai đầu, chỉ để lại thân trắng, rửa sạch. Gừng thái lát, hành cắt khúc.

Cho hạt sen nấu chín, rau cải thái khúc dài khoảng 5 cm, cho gừng, hành, muối, mỡ gà, rượu vào nấu chín vớt ra để ráo.

Xếp rau lên đĩa cho hạt sen lên trên là có thể ăn được.

Công dụng:

Dưỡng tâm, an thần, ích thận cố tinh, tốt cho dạ dày chống loãng xương.

CHÈ HẠT SEN, MỘC NHĨ

Nguyên liệu:

Hạt sen	30g
Mộc nhĩ	30g
Đường phèn	30g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước một đêm, cắt bỏ hai đầu, bỏ tâm sen, mộc nhĩ cho vào nước nóng ngâm cho nở, bỏ cuống, xé ra từng cánh, đường phèn đập nhỏ.

Cho hạt sen, mộc nhĩ vào nồi với một lượng nước vừa đủ, đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút, cho đường phèn vào đun sôi cho tan đường.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

MUỚP ĐẮNG NẤU HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen	30g
Muối đắng	300g
Thịt lợn nạc	100g
Rượu	10ml
Gừng	5g

Hành	10g
Dầu ăn	20g
Bột năng	10g
Lòng trắng trứng gà	1 quả
Đường trắng	5g
Mỡ gà	30g
Muối	3g
Mì chính	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt sen rửa sạch đập nhỏ, thịt lợn nạc rửa sạch xay nhuyễn, gừng băm nhỏ, hành tía hoa.

Cho hạt sen, thịt lợn, gừng, hành, bột năng, rượu, lòng trắng trứng gà và gia vị vào bát trộn đều làm nhân.

Mướp đắng ngắt bỏ đầu đuôi, bỏ ruột, nhồi nhân thịt vào cho vào chỗ hấp khoảng 25 phút, khi chín lấy ra thái khúc khoảng 4 cm. Xếp các khúc mướp đắng vào đĩa trang trí xong mang ra ăn.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

HẠT SEN NẤU CỦ NĂN

Nguyên liệu:

Củ năn	300g
Hạt sen	30g
Mỡ gà	30g
Gừng	5g
Hành	10g
Rượu vang	10ml
Muối	3g
Mì chính	2g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước một đêm, cắt hai đầu, bỏ tâm sen, củ năn gọt vỏ, bỏ đôi. Gừng thái lát, hành cắt khúc.

Cho hạt sen, củ năn, gừng, hành, rượu và một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút, cho muối, mì chính, tiêu bột và mỡ gà vào.

Công dụng:

Dưỡng tâm, an thần, ích thận cố tinh, tốt cho dạ dày, chống loãng xương.

CHÈ HẠT SEN, LÊ TUYẾT

Nguyên liệu:

Hạt sen	30g
Lê tuyết	1 quả
Đường phèn	30g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước một đêm, cắt bỏ hai đầu, bỏ tâm sen, lê gọt vỏ bỏ hạt, thái lát, đường phèn đập nhỏ.

Cho hạt sen, tuyết lê vào nồi với một lượng nước vừa đủ, đun sôi cho lửa nhỏ hầm khoảng 30 phút, cho đường phèn vào đun sôi cho tan đường.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, chống loãng xương.

CANH CÁ DIẾC

Nguyên liệu:

Cá diếc	350g
Tiêu hạt	1/2 thìa cà phê
Hoa tiêu	3g
Trần bì	3g
Sa nhân	3g
Muối	3g

Gừng	3g
Hành	5g
Thảo quả	3g

Cách làm:

Cá diếc cạo vảy móc bỏ mang, mổ bụng rửa sạch. Hạt tiêu, hoa tiêu, trần bì, sa nhân, thảo quả rửa sạch dùng sống dao đập nhỏ.

Cho tất cả vào bụng cá khâu chặt lại cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ cho hành vào nấu thành canh, cho gia vị vào vừa ăn.

Công dụng:

Bổ ích tỳ vị, chống loãng xương.

CANH CÁ DIẾC SÚP LƠ

Nguyên liệu:

Cá diếc	350g
Súp lơ	120g
Gừng	5g
Tiêu bột	2g
Mì chính	2g
Muối	3g
Dầu vừng	10g
Dầu ăn	20g

Cách làm:

Cá làm thịt ngâm nước muối 5 phút cạo vảy móc bỏ mang, mổ bụng rửa sạch. Súp lơ nhặt rửa sạch thái khúc, gừng cạo vỏ rửa sạch thái lát.

Dun nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho gong vào phi thơm cho cá vào rán vàng đều hai mặt, cho vào một lượng nước vừa đủ nấu khoảng nửa giờ cho súp lơ và dầu mè vào nấu chín, cho muối, bột ngọt, tiêu bột vào vừa ăn.

Công dụng:

Bổ tinh ích khí, thích hợp với chứng loãng xương.

CANH CÁ DIẾC GỪNG TƯƠI**Nguyên liệu:**

Cá diếc	350g
Gừng tươi	20g
Trần bì	10g
Muối	3g
Tiêu bột	1g

Cách làm:

Cá diếc làm thịt cạo vảy, móc bỏ mang mổ bụng, rửa sạch, gừng cạo vỏ rửa sạch thái sợi.

Trần bì rửa sạch cho vào túi vải cùng gừng, tiêu bột, buộc chặt miệng túi, nhét vào bụng cá cho cá

vào nồi nước đun nhỏ lửa nấu chín lấy túi thuốc ra
nêm gia vị vào vừa ăn.

Công dụng:

Kiện tỳ khai vị, chống loãng xương.

BÁNH TRÔI SÂM TÂY

Nguyên liệu:

Sâm tây	5g
Hạt sen	15g
Mứt hoa hồng	15g
Mứt anh đào	15g
Vừng đen	30g
Đường trắng	150g
Bột mì	150g
Bột gạo nếp	750g

Cách làm:

Sâm tây ủ nước cho mềm thái lát, sấy khô
nghiền thành bột, bột mì rang vàng, vừng đen
rang chín giã nhỏ. Cho mứt hoa hồng, mứt anh
đào cán nhỏ, hạt sen nghiền thành bột, cho
đường, sâm tây vào trộn đều, rắc bột mì rang vào
làm nhân.

Nào bột nếp thành cục, ngắt bột ra, cho nhân
vào nặn thành bánh trôi. Đun sôi nước thả bánh

trôi vào vụn nhỏ lửa, chờ bánh nổi, đun sôi khoảng 2 phút nữa vớt ra.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, chống loãng xương.

BÁNH NGUYÊN TIÊU SƠN TRÀ

Nguyên liệu:

Bột gạo tẻ 1000g

Bột mì 100g

Nhân hạch đào 150g

Cà chua 150g

Sơn tra tươi 500g

Vùng 100g

Đường 500g

Dầu ăn 25ml

Tinh dầu hoa hồng 5ml

Nước hoa anh đào 20ml

Cách làm:

Sơn tra rửa sạch, luộc hoặc hấp chín, để nguội, bóc vỏ bỏ hạt nghiền thành bột, trộn với đường và bột mì cho hạch đào đã giã nhuyễn và các nguyên liệu còn lại (trừ bột gạo) vào trộn đều, cho vào khúc gỗ ép chặt. Lấy ra ăn nhiều lần bột gạo thành bánh nguyên tiêu, cho vào luộc chín.

Công dụng:

Khai vị tiêu thực, chống loãng xương.

BÁNH KẸP ĐẬU**Nguyên liệu:**

Hoa hồng	3g
Hoa quế	2g
Bột gạo nếp	700g
Bột gạo lùn	300g
Nhân bột đậu	400g
Đường trắng	100g
Dầu ăn	20ml

Cách làm:

Trộn đều bột gạo nếp, bột nếp, đường với nước cho hỗn hợp vào ngăn chõ hấp, đun nhỏ lửa hấp khoảng 20 phút, bánh chín lấy ra.

Cho bánh vào nồi có miệng rộng đổ vào một lượng nước sôi để nguội vào, vừa nhào vừa vỗ đập cho đến khi cục bánh trơn nhẵn.

Xoa một ít dầu lên thớt cán bột thành thanh dài khoảng 18 cm, nhân bột đậu nặn để vào giữa bánh rồi cuộn thành thanh dài đường kính 2 cm lấy dao cắt bằng hai đầu rồi cắt khúc xếp ngay ngắn vào đĩa, rưới nước đường lên rắc hoa hồng, hoa quế lên là được.

Công dụng:

Bổ tỳ hoà vị, chống loãng xương.

BÁNH SƠN TRÀ**Nguyên liệu:**

Bánh sơn tra	300g
Bột năng	50g
Bột mì	50g
Đường trắng	100g
Mật ong	20ml
Dầu thực vật	300ml

Cách làm:

Cắt bánh sơn tra thành các thanh dài khoảng 4 cm. Cho nước hoà với bột mì, bột lọc làm thành hồ bột rồi bỏ các thanh bánh sơn tra vào, đun nóng dầu, cho bánh sơn tra vào rán vàng.

Cho nước, đường, mật ong vào đun sôi cô đặc, khi nước đường thành sệt thì đổ các thanh bánh sơn tra vào đảo đều.

Công dụng:

Hoạt huyết hoá ứ, chống loãng xương.

BÁNH SƠN TRÀ CỦ NĂN

Nguyên liệu:

Bánh sơn trà	150g
Bột củ năn	300g
Bột mì	200g
Đường phèn	150g
Trứng gà	2 quả
Bột lên men	15g
Mỡ lợn	20g

Cách làm:

Trộn bột mì với bột củ năn, cho bột lên men, dung dịch trứng gà, nước đường vào nhào đều, để ở nhiệt độ 35 – 40⁰ C cho lên men. Bôi mỡ lợn lên khắp mặt trong dụng cụ chứa, đổ hồ bột vào 1/3 dung tích, cho vào chỗ hấp 15 phút, lấy ra phủ lên bánh sơn trà.

Công dụng:

Kiện tỳ khai vị, chống loãng xương.

CHÁO NƯỚC MÍA

Nguyên liệu:

Nước mía	1500ml
Cao lương	400g

Cách làm:

Mía gọt vỏ rửa sạch, chặt thành khúc chẻ đôi ép lấy nước, lấy đủ số lượng. Cao lương đãi sạch, đổ nước mía vào, nấu thành cháo.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương.

CHÁO LÁ TRE**Nguyên liệu:**

Lá tre 50g

Thạch cao 90g

Đường cát 30g

Gạo 60g

Cách làm:

Lá tre rửa sạch cắt khúc khoảng 3 -5 cm cho vào nồi cùng với thạch cao đổ vào một lượng nước vừa đủ sắc 20 phút. Lọc lấy nước để lắng. lọc lấy nước lớp trên để dùng.

Gạo đãi sạch, đổ nước lá tre và một ít nước lạnh vào nấu thành cháo. Khi ăn cho ít đường trắng vào.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương.

CHÁO HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen 15g Gạo lùn 50g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nở rút bỏ tâm sen, rửa sạch bỏ vào nồi, đổ nước vào nấu chín nhừ. Gạo đãi sạch, đổ nước vào nấu cháo, khi cháo chín nhừ cho hạt sen vào khuấy đều.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương.

CHÁO NHÂN SÂM

Nguyên liệu:

Bột nhân sâm 3g
Gạo lùn 100g
Đường phèn 20g

Cách làm:

Nhân sâm nghiền thành bột hoặc thái lát. Gạo đãi sạch cho vào nồi cùng nhân sâm, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm chín.

Cho đường phèn vào nồi nấu sôi, khi cháo chín, từ từ đổ nước đường vào khuấy đều.

Công dụng:

Thích hợp với các chứng loãng xương.

CHÁO MỘC NHĨ

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ đen	30g
Táo đỏ	5 quả
Gạo lùn	100g
Đường phèn	20g

Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm nước nóng, ngắt bỏ cuống, xé từng cánh, gạo lùn đãi sạch, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt.

Cho tất cả vào nồi, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn nhỏ lửa hầm cho mộc nhĩ chín như cho đường phèn vào.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương.

CHÁO TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Táo đỏ	10 quả
Gạo lùn	100g
Đường phèn	20g

Cách làm:

Gạo lùn đãi sạch, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt. Cho tất cả vào nồi, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun

sôi vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín như cho đường phèn vào.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương.

CHÁO RAU CẦN

Nguyên liệu:

Rau cần	120g
Gạo lùn	250g
Muối	3g
Bột ngọt	2g

Cách làm:

Rau cần rửa sạch thái khúc 2 cm, gạo đãi sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín, nêm muối, bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương.

CHÁO CẢI BÓ XÔI

Nguyên liệu:

Cải bó xôi	250g
Gạo lùn	250g

Muối 3g

Bột ngọt 2g

Cách làm:

Cải bó xôi rửa sạch thái khúc 2 cm, gạo đãi sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín, nêm muối, bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương.

CHÁO ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Đậu đỏ 50g

Gạo lùn 200g

Muối 3g

Bột ngọt 2g

Cách làm:

Đậu đỏ, gạo lùn đãi sạch, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm như thành cháo, cho muối, bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Kiện tỳ lợi tiểu, chống loãng xương.

CHÁO ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Đậu xanh	50g
Gạo lùn	200g
Muối	3g
Bột ngọt	2g

Cách làm:

Đậu xanh, gạo lùn đãi sạch, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm nhừ thành cháo, cho muối, bột ngọt vào vừa ăn.

Công dụng:

Kiện tỳ lợi tiểu, chống loãng xương.

CHÁO CÚ SEN

Nguyên liệu:

Củ sen già	50g
Gạo lùn	200g
Đường vàng	25g

Cách làm:

Củ sen già rửa sạch thái lát mỏng gạo lùn đãi sạch, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm nhừ thành cháo, cho đường vào vừa ăn.

Công dụng:

Kiện tỳ lợi tiểu, chống loãng xương.

CHÁO TỎI

Nguyên liệu:

Tỏi tím	30g
Gạo lùn	60g
Bột bạch cập	5g

Cách làm:

Tỏi bóc vỏ cho vào nồi nước sôi luộc một phút lấy ra, gạo lùn đãi sạch, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm như thành cháo, cho bột bạch cập vào đun sôi.

Công dụng:

Kiện tỳ lợi tiểu, chống loãng xương.

CHÁO MỘC NHĨ

Nguyên liệu:

Ngân nhĩ	5g
Táo đỏ	5 quả
Gạo lùn	60g
Đường phèn	20g

Cách làm:

Ngân nhĩ ngâm nước nóng 4 giờ, ngắt bỏ cuống, xé từng cánh, gạo lùn đãi sạch, táo đỏ rửa sạch bỏ hạt, đường phèn đập nhỏ. Cho tất cả vào

nồi, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi vặn nhỏ lửa hầm cho ngấm nhĩ, gạo lùn chín nhừ.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương.

CHÁO SỮA BÒ

Nguyên liệu:

Sữa bò tươi	250ml
Gạo lùn	60g
Đường trắng	20g

Cách làm:

Gạo lùn đãi sạch, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm nhừ thành cháo, cho đường trắng, sữa bò tươi vào đun sôi.

Công dụng:

Kiện tỳ lợi tiểu, chống loãng xương.

CHÁO THẠCH CAO

Nguyên liệu:

Thạch cao	60g
Gạo lùn	60g

Cách làm:

Thạch cao giã nhỏ, cho vào nồi sắc lấy nước. Gạo lùn đãi sạch, đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm nhừ thành cháo.

Công dụng:

Kiện tỳ lợi tiểu, chống loãng xương.

CHÁO BỘT NGÔ**Nguyên liệu:**

Bột ngô 50g

Gạo lùn 60g

Cách làm:

Gạo lùn đãi sạch, cho bột ngô vào bát to đổ vào một lượng nước vừa đủ hoà loãng cho vào cùng với gạo đun sôi cho lửa nhỏ hầm như thành cháo.

Công dụng:

Kiện tỳ lợi tiểu, chống loãng xương.

CHÁO SỮA ĐẬU**Nguyên liệu:**

Sữa đậu 500ml

Gạo lùn 60g

Đường phèn 20g

Cách làm:

Gạo lùn đãi sạch, đường phèn đập nhỏ cùng sữa đậu cho vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm như thành cháo.

Công dụng:

Kiện tỳ lợi tiểu, chống loãng xương.

CHÁO BỘT SẮN DÂY**Nguyên liệu:**

Bột sắn dây 30g

Gạo lùn 60g

Cách làm:

Gạo lùn đãi sạch cho vào nồi đổ vào một lượng nước vừa đủ đun sôi cho lửa nhỏ hầm như thành cháo, khi cháo gần chín cho bột sắn dây vào nấu đến khi cháo chín.

Công dụng:

Kiện tỳ lợi tiểu, chống loãng xương.

HẠT SÚNG HẦM THỊT SÒ**Nguyên liệu:**

Hạt sún 30 hạt

Rượu vang 2 thìa cà phê

Thịt sò 300g

Gừng 5g

Hành 10g

Mỡ gà 30g

Muối

Mì chính

Tiêu bột

Cách làm:

Hạt súnng đãi sạch; thịt sò nửa sạch, thái lát mỏng; gừng thái lát; hành cắt khúc.

Cho hạt súnng, rượu, gừng, hành vào nồi với 1800ml nước, đun sôi; vặn lửa hầm 35 phút; cho thịt sò vào nấu chín, nêm muối, bột ngọt, tiêu bột, mỡ gà vào nhắc xuống bếp.

Công dụng:

Từ âm, lợi tiểu; chống gãy xương. Thích hợp với các chứng bong gân, tràn nhạc, lậu, trĩ, tiêu khát, thủy thũng, loãng xương.

HẠT SÚNG HẨM CÁ CHẠCH

Nguyên liệu:

Hạt song	30g
Cá chạch	300g
Rượu vang	2 muỗng cà phê
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối; Bột ngọt; Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt súngh nhậtsạch, rửa sạch. Cá chặchs làm sạch. Gừng thái lát, hành thái khúc. Cho hạt súngh vào nồi, thêm 1500ml nước, đun sôi. Để nhỏ lửa hầm trong 30 phút; cho cá chặchs, gừng hành, rượu vào nấu chín, nêm muối, bột ngọt, tiêu bột, mỡ gà vào đảo đều.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, khử phong thấp, chống gầy xương. Thích hợp với các chứng thấp tà, liệt dương, bong gân, đau nhức lưng sườn....

HẠT SÚNG NẤU MỰC ỚNG**Nguyên liệu:**

Hạt súngh	30g
Mực ống	300g
Rượu vang	2 muống cà phê
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối; Bột ngọt; Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt súngh nhậtsạch, rửa sạch; mực ống rửa sạch, thái miếng dài 4cm, rộng 2cm; gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súng, rượu, gừng, hành vào nồi, thêm 1500ml nước, đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm 30 phút; cho mực vào nấu chín, nêm muối, bột ngọt, tiêu bột, mỡ gà vào.

Công dụng:

Bổ ích nguyên khí, chống loãng xương. thích hợp với các chứng đau nhức lưng, sườn, bong gân, tả lỵ lâu không khỏi, thổ huyết, phụ nữ băng huyết, gãy xương, loãng xương.

HẠT SÚNG NẤU CÁ TRẮNG

Nguyên liệu:

Hạt súng	30g
Rượu vang	2 muống cà phê
Cá trắng	400g
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối; Bột ngọt; Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt súng nhặt sạch, rửa sạch; cá làm thịt, bóc mang, cạo vẩy, mổ bụng, rửa sạch; gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súng, rượu, gừng, hành vào nồi, thêm 1500ml nước, đun sôi, nhỏ lửa hầm trong vòng

30 phút; cho cá vào nấu chín, nêm muối, bột ngọt, tiêu bột, mỡ gà vào.

Công dụng:

Kiện tì, khai vị, bổ thận cố tinh. Thích hợp với các chứng tì vị hư nhược, khó tiêu, bong gân, gãy xương, loãng xương.

HẠT SÚNG HẦM GÀ RỪNG

Nguyên liệu:

Hạt sún	30g
Gà rừng	1 con 1000g
Rượu vang	2 muỗng cà phê
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối; Bột ngọt; Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt sún nhặt sạch, rửa sạch; gà rừng làm thịt, bỏ lông, nội tạng và chân; gừng thái lát, hành cắt khúc.

Cho hạt sún, rượu, gừng, hành vào nồi, thêm 1500ml nước, đun sôi, hầm nhỏ lửa trong vòng 30 phút, cho thịt gà vào nấu chín; nêm muối, bột ngọt, tiêu bột, mỡ gà vào.

Công dụng:

Bổ thận cố tinh, dưỡng khí huyết, chống loãng xương. Thích hợp với các chứng di tinh, đổ mồ hôi trộm, gãy xương, rút gân, loãng xương.

HẠT SÚNG HẦM GÀ ÁC**Nguyên liệu:**

Hạt sún	30g
Gà ác	1 con
Rượu vang	2 muỗng cà phê
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối; Bột ngọt; Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt sún nhặt sạch, rửa sạch; gà làm thịt, bỏ lông, nội tạng và chân, rửa sạch; gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt sún, gà ác, rượu, gừng, hành vào nồi, thêm 2500ml nước, đun sôi, nhỏ lửa hầm trong 35 phút, nêm muối, bột ngọt, tiêu và mỡ gà vào.

Công dụng:

Dưỡng âm, thoái nhiệt, chống loãng xương. Thích hợp với các chứng sốt, hư lao, tiêu khát,

tiêu chảy, li, bạch đới, gãy xương, loãng xương, rút gân.

HẠT SÚNG HẦM CẬT DÊ

Nguyên liệu:

Hạt sủng	30g
Cật dê	4 quả
Rượu vang	2 muống cà phê
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối; Bột ngọt; Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt sủng nhặt sạch, rửa sạch; cật dê rửa sạch, thái hoa; gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt sủng, gừng, hành, rượu vào nồi cùng với 800ml nước, đun sôi; nhỏ lửa hầm trong 30 phút, cho cật dê vào nấu chín, nêm muối, bột ngọt, tiêu bột và mỡ gà vào.

Công dụng:

Bổ thận khí, cố thận tinh. Thích hợp với các chứng suy thận, hư lao tổn, đau nhức lưng gối, đầu gối teo yếu, rút gân, điếc tai, tiêu khát, liệt dương, tiểu tiện dày, đái dắt, loãng xương.

HẠT SÚNG NẤU THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Hạt sủng	30g
Thịt dê	300g
Củ cải	100g
Rượu vang	2 muỗng cà phê
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối	
Bột ngọt	
Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt sủng nhặt sạch, rửa sạch; thịt dê rửa sạch, thái miếng vuông 3cm; củ cải gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vuông 4cm; gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt sủng, thịt dê, củ cải, gừng, hành, rượu vào nồi cùng với 800ml nước, đun sôi; nhỏ lửa hầm trong 35 phút; nêm muối, bột ngọt, tiêu và mỡ gà vào.

Công dụng:

Ích khí, bổ hư, cố thận, ích tinh, chống loãng xương. Thích hợp với các chứng gây yếu hư lao, đau mỗi lưng gối, hư lạnh sau khi sinh, sa đi, buồn nôn, gãy xương, loãng xương.

HẠT SÚNG NẤU CẬT BÒ

Nguyên liệu:

Hạt súng	30g
Cật bò	300g
Rượu vang	2 muỗng cà phê
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối	
Bột ngọt	
Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt súng nhặt sạch, rửa sạch; cật bò dội, rửa sạch, thái hoa dài 4cm, rộng 3cm; gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt súng, gừng, hành, rượu vào nồi với 800ml nước, đun sôi, nhỏ lửa hầm 35 phút, rồi cho cật bò vào nấu chín, nêm muối, bột ngọt, tiêu và mỡ gà vào.

Công dụng:

Bổ ích thận khí, khử tê thấp, chống loãng xương. Thích hợp với các chứng thận khí không đủ, liệt dương, rút gân, loãng xương.

HẠT SÚNG NẤU CẬT LỘN

Nguyên liệu:

Hạt sủng	30g
Cật lợn	2 quả
Rượu vang	2 muỗng cà phê
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối	
Bột ngọt	
Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt sủng nhặt sạch, rửa sạch; cật lợn rửa sạch, bỏ đôi, lọc bỏ màng hôi, thái hoa 3 cm; gừng thái lát; hành thái khúc.

Cho hạt sủng, gừng, hành, rượu vào nồi cùng với 800ml nước, đun sôi; nhỏ lửa hầm trong 30 phút; cho cật lợn vào nấu chín, nêm muối, bột ngọt, tiêu bột và mỡ gà vào.

Công dụng:

Bổ thận, cố tinh, chống loãng xương. Thích hợp với các chứng thận hư lưng đau, phù thũng toàn thân, tiêu chảy lâu ngày không khỏi, di tinh, đổ mồ hôi trộm, điếc tai, sưng phổi, gãy xương, loãng xương.

CANH HẠT SEN MƯỚP

Nguyên liệu:

Hạt sen	30g
Mướp	300g
Xương ống lợn	500g
Rượu vang	2 muỗng cà phê
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối	
Bột ngọt	
Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước một đêm, cắt hai đầu, bỏ tâm sen; xương ống lợn rửa sạch, đập vỡ; mướp rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái lát; gừng đập dập, hành thái khúc.

Cho hạt sen, xương ống lợn, gừng, hành, rượu vào nồi với 2500 ml nước, đun sôi; nhỏ lửa hầm 40 phút; cho mướp vào nấu chín; nêm muối, bột ngọt, tiêu bột và mỡ gà vào.

Công dụng:

Dưỡng tâm, an thần, bổ thận, cố tinh, chống loãng xương. Thích hợp với các chứng mất ngủ, hoạt tinh, lưng gối nhức mỏi, gãy xương, loãng xương.

CANH HẠT SEN, CỦ SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen	30g
Củ sen	400g
Xương ống lợn	500g
Rượu vang	2 muống cà phê
Gừng	5g
Hành	10g
Mỡ gà	30g
Muối	
Bột ngọt	
Tiêu bột	

Cách làm:

Hạt sen bỏ tâm sen, rửa sạch; xương ống lợn rửa sạch, đập vỡ; củ sen cạo vỏ, rửa sạch; gừng thái lát, hành thái khúc.

Cho hạt sen, củ sen, xương ống lợn, hành, gừng, rượu vào nồi cùng với 2500ml nước, đun sôi; nhỏ lửa hầm trong 35 phút; nêm muối, bột ngọt, tiêu bột và mỡ gà vào.

Công dụng:

Dưỡng tâm, an thần, bổ thận, cố tinh, dưỡng huyết, sinh cơ, khỏe tỉ vị, chống loãng xương. Thích hợp với các chứng nhiệt bệnh, thổ huyết, mất ngủ, di tinh, gãy xương, loãng xương.

XÚP SƠN TRÀ CỦ MÀI

Nguyên liệu:

Sơn tra tươi	100g
Củ mài	200g
Bột năng	30g
Muối	
Bột ngọt	
Tiêu bột	

Cách làm:

Sơn tra bỏ hạt, rửa sạch, thái mỏng; củ mài gọt vỏ, rửa sạch, bổ đôi, thái mỏng.

Đổ nước vào củ mài, sơn tra đun sôi, vớt bỏ bọt, nêm muối, bột ngọt, dầu mè vào; cho bột năng vào tạo sánh.

Công dụng:

Kiện tì vị, trợ tiêu hoá. Thích hợp với chứng loãng xương.

XÚP CÁ DIẾC ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Cá diếc	1 con khoảng 250g
Đậu đỏ	60g
Hành	1 cây
Muối	

Bột ngọt
Tiêu bột
Rượu vang
Xi dầu

Cách làm:

Đậu đỏ nhặt sạch, ngâm nước một đêm, để ráo nước, xay thành bột; hành cắt bỏ rễ, lá già, rửa sạch, thái nhỏ.

Cá diếc cạo vảy, bóc mang, mổ bụng, rửa sạch, cho một ít rượu vào hấp chín, để nguội, gỡ lấy thịt.

Đun sôi nước, cho thịt cá vào đun sôi; cho đậu vào, không ngừng khuấy đều tay rồi cho hành vào nấu thành súp, nêm muối, xi dầu, bột ngọt vào.

Công dụng:

Kiện tì, lợi tiểu, trừ phong thấp, tiêu thũng. Thích hợp với chứng loãng xương.

XỐT CỬ NẴNG HOA QUẾ

Nguyên liệu:

Mút hoa quế	30g
Củ nạng	500g
Đường phèn	30g
Đường trắng	20g
Bột nạng	

Cách làm:

Củ năng gọt vỏ, rửa sạch, bỏ đôi, luộc trong 5 phút, vớt ra để nguội; bỏ vào tô lớn rồi cho đường phèn, đường trắng, mút hoa quế vào, đun nhỏ lửa hấp chín mềm, gắp củ năng ra, bỏ vào đĩa.

Nước đường trong tô cho vào nồi sạch, đun sôi, cho bột lọc ướt vào tạo sánh, rưới lên đĩa củ năng.

Công dụng:

Kiện tì, ích vị, tiêu thực, hoá tích. Thích hợp với chứng loãng xương.

MÌ SỢI RÂU NGÔ**Nguyên liệu:**

Râu ngô	50g
Thịt thăn lợn	75g
Mì trứng	250g
Hành	2cây
Muối	
Bột ngọt	
Tiêu bột	
Bột lọc	
Dầu thực vật	
Dầu mè	

Cách làm:

Râu ngô rửa sạch, bỏ vào nồi đất, đổ nước vào, sắc lấy nước đặc; thịt thăn thái sợi, cho ít dầu mè

và bột lọc vào bóp đều, hành ngắt rễ, rửa sạch, thái khúc 3cm.

Đun nóng dầu, cho hành vào phi thơm, cho thịt vào xào tái, đổ nước râu ngô vào, đun nhỏ lửa cho sôi, nêm muối.

Đổ nước sôi vào nồi, đun sôi; cho mì trứng và ít bột ngọt vào đun sôi; đơm ra bát, cho tiêu và rải thịt lên trên.

Công dụng:

Lợi tiểu tiêu sưng, nhuận âm, sinh dịch. Thích hợp với chứng loãng xương.

MÌ NƯỚC THỊT

Nguyên liệu:

Cá diếc	1 con
Mì sợi	1000g
Xương ống lợn	1000g
Đường trắng	1 muỗng canh
Rượu vang	25ml
Hành	25g
Gừng tươi	25g
Tiêu bột sọ	1/2 muỗng cà phê
Một ít tôm khô	
Dầu thực vật	150ml

Cách làm:

Cá đánh sạch vẩy, dùng dao rạch từ phía xương sống, bỏ ruột, rửa sạch, để ráo. Cho cá vào chảo, rang cho cá khô nứt, đổ vào 25ml dầu, đun lửa nhỏ chiên cho đến khi lấy tay bóp cá không dính, không bẹp lõm xuống; lại đổ vào 25ml dầu chiên cho cá vàng, lấy ra để nguội, chia cá ra bỏ vào hai túi vải, buộc chặt miệng túi, làm thành túi bột cá.

Xương ống lợn ngâm nước rửa cho hết chất bẩn, vớt ra, bỏ vào nồi, đổ nước vào đun sôi, lấy ra.

Cho nước vào một nồi khác, bỏ xương lợn vào, đun sôi, vớt bỏ bọt, cho túi bột cá vào, đổ vào 100ml dầu thực vật đun sôi, cho đường, bột ngọt, rượu vào.

Gừng, hành đập dập, đổ nước vào giã thành nước; cho 60ml nước lạnh vào pha loãng, chia làm hai lần cho vào nồi, đun to lửa nấu 40 phút, khi nước canh trở thành màu trắng sữa, cho tôm khô vào, đun sôi, tắt lửa, lọc lấy nước cốt.

Chia mì sợi thành nhiều phần, lần lượt trực chín vớt ra.

Lấy tô to đổ nước cốt thịt vào, nêm muối, cho mì vào ăn.

Công dụng:

Kiện tì, khai vị. Thích hợp với chứng loãng xương.

CANH CÁ DIẾC CẢI BÓ XÔI

Nguyên liệu:

Cá diếc	1 con khoảng 250g
Cải bó xôi	50g
Dầu thực vật tinh chế	15ml
Muối; Tiêu bột; Gừng	

Cách làm:

Cá làm sạch, cạo vảy, bóc mang, chặt đầu, rửa sạch, để ráo.

Cải bó xôi nhặt bỏ tạp chất, rửa sạch, thái khúc ngắn; gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái sợi.

Đun nóng dầu, cho cá vào chiên qua, cho nước, tiêu, gừng, muối vào đun sôi; cho cải bó xôi vào nấu chín.

Công dụng:

Kiện tì, ích khí, bổ huyết, đẹp da. Thích hợp với chứng loãng xương.

CÁ DIẾC GỪNG TƯƠI

Nguyên liệu:

Cá diếc	1 con khoảng 250g
Trần bì	10g
Gừng tươi	20g

Tiêu bột 1/2 muỗng cà phê

Một ít muối

Cách làm:

Cá diếc cạo vẩy, móc mang, mổ bụng, rửa sạch; gừng cạo vỏ, rửa sạch, thái sợi. Trần bì rửa sạch, cho vào túi vải cùng với gừng, tiêu bột, buộc chặt miệng túi, nhét vào bụng cá; bỏ cá vào nồi, đổ nước vào, đun nhỏ lửa nấu chín, lấy túi thuốc ra, nêm gia vị vào.

Công dụng:

Ôn trung, tản hàn, kiện tì, khai vị. Thích hợp với chứng loãng xương.

BÁNH SƠN TRÀ CHIÊN VÀNG

Nguyên liệu:

Bánh sơn tra 400g

Bột mì 100g

Trứng gà 2 quả

Đường trắng 75g

Dầu thực vật 300g

Cách làm:

Đập trứng vào tô, đánh tan; cho bột mì trộn với đường; bánh sơn tra cắt thành thanh nhỏ, bỏ vào đĩa. Cho bột mì vào bát trứng gà; cho bánh sơn tra vào trộn đều.

Đun nóng dầu; cho các thanh bánh sơn tra đã tẩm bột trứng vào, chiên vàng, vớt ra đĩa, để ráo dầu; xếp ra đĩa, rắc đường vào.

Công dụng:

Tăng sự thèm ăn, sinh tân dịch, khai vị. Thích hợp với chứng loãng xương.

BÁNH RÁN TÁO TÂY

Nguyên liệu:

Táo tây	500g
Bột mì	200ml
Trứng gà	1 quả
Sữa bò	150g
Đường trắng	120g
Dầu thực vật tinh chế	50ml
Đường kính	

Cách làm:

Cho bột mì vào chậu, cho sữa bò, trứng gà, 20g đường trắng và một ít nước vào trộn thành hồ để làm bánh.

Bắc chảo với đường kính 20cm lên bếp, bôi một lớp dầu thực vật lên khắp mặt chảo, đun nóng, cho hồ bột mì vào, tay cầm cán chảo chuyển động, để cho hồ bột mì chảy thành hình, làm thành bánh rán dày 1cm, lật lên trên thớt để nguội.

Táo tây rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, thái lát bỏ vào nồi, đổ đường vào nấu chín, bắc nồi ra để nguội, múc nhân táo bỏ lên bánh rán, vén thành một đường thẳng, cuộn thành ống dài 20cm, lấy dao cắt thành hai nửa.

Bắc chảo lên bếp, đổ dầu thực vật vào đun nóng, thả bánh cuộn vào chảo rán vàng, lấy ra bỏ vào đĩa, rắc bột đường lên khi còn nóng là có thể ăn được.

Công dụng:

Bổ tim, ích khí, sinh dịch, giảm khát. Thích hợp với chứng loãng xương.

BÁNH HOA HỒNG CỦ NẶN

Nguyên liệu:

Hoa hồng ướp đường	10g
Củ năn	1500g
Đường trắng	25g
Nhân đậu xanh	75g
Bột mì	25g
Bột lọc ướt	10g
Dầu thực vật	300g

Cách làm:

Củ năn gọt vỏ, rửa sạch, cho bột mì vào trộn thành 24 miếng, nhân đậu vắt thành 24 viên nhỏ, dùng bột củ năn, ấn nhẹ, ôm chặt lấy viên nhân đậu, nặn thành bánh tròn.

Dun nóng dầu, cho bánh vào chiên vàng, gắp ra, để ráo dầu.

Bắc nồi lên bếp, cho nước sôi và đường vào hoà tan, cho hoa hồng ướp đường vào nấu thành nước, cho bột lọc ướp vào tạo sánh, cho bánh vào đảo vài lượt, lấy xẻng ép thành bánh tròn dẹt, rưới nước đường nóng lên để ăn.

Công dụng:

Thanh nhiệt, hoà huyết, tán ứ, hoá đờm, tiêu khát. Thích hợp với chứng loãng xương.

BÁNH TÔM HOA HỒNG

Nguyên liệu:

Rượu hoa hồng 50ml

Tôm tươi 600g

Bột củ sen 30g

Hành

Gừng băm

Muối

Cách làm:

Tôm tươi bóc lấy nhân, theo cỡ tôm mà chia ra thành ba loại: to, vừa và nhỏ để riêng. Lấy khoảng 2/3 số tôm to và nhỏ giã nhuyễn.

Cho bột củ sen, hành, gừng băm, muối vào tô to, đổ thêm ít nước vào và trộn, cho tôm đã

giã nhỏ và rượu hoa hồng vào, trộn đều, nặn thành vỏ bánh, để các con tôm lên trên, làm thành khoảng 10 chiếc bánh tôm, lần lượt cho bánh tôm vào chảo dầu chiên vàng một mặt, lấy ra bày lên đĩa.

Công dụng:

Bổ hư tổn, khoẻ cơ thể, thông huyết, khai vị. Thích hợp với chứng loãng xương.

BÁNH HOA CÚC

Nguyên liệu:

Hoa cúc tươi	6g
Thịt băm	250g
Hạt sen tươi	100g
Rau cần băm nhỏ	15g
Trứng gà	1 quả
Nước chanh tươi	1 muỗng cà phê
Bột mì	25g
Hành cắt hoa	15g
Gừng băm nhuyễn	10g
Bia	250ml
Dầu thực vật	300ml
Muối	
Bột ngọt	

Cách làm:

Hoa cúc rửa sạch, để ráo, băm nhỏ; thịt cho vào tô; cho hành, gừng, rau cần, tiêu bột, 1/2 hoa cúc, một ít muối vào đảo đều, nặn bánh thịt thành hình quả xoài, lăn lượt chấm dính đều bột hoa cúc còn lại, sau đó lăn đều với một lớp bột mì. Hạt sen luộc qua, bóc bỏ vỏ.

Dun nóng dầu, bỏ bánh hoa cúc vào chiên, cho tiếp hoa cúc, hạt sen vào chiên chín, đổ dầu thừa ra, cho bia, nước chanh vào đập vung lại, đun sôi 30 phút, lấy bánh hoa cúc, hạt sen ra, đập vung lại, giữ nóng đồng thời đun nhỏ lửa, cô đặc nước thịt, nêm muối, tiêu vào, rắc bột hoa cúc còn lại vào nổi, rưới nước cốt lên.

Công dụng:

Thanh tâm lương huyết, bổ gan, sáng mắt.
Thích hợp với chứng loãng xương.

BÁNH CÚ MÀI

Nguyên liệu:

Củ mài 300g

Bột mì 100g

Bánh ga tô 100g

Đường trắng 150g

Một ít dầu thơm

Dầu ăn 1 lượng vừa đủ dùng

Cách làm:

Củ mài nghiền thành bột, cho bột mì vào nước và trộn đều, nặn thành thỏi dài, cắt thành 16 phần.

Bánh gatô bóp vụn, cho 100g đường và tinh dầu thơm vào trộn đều, ấn các cục bột thành vỏ bánh tròn giữa hơi dày, chung quanh mỏng, cho nhân vào từng cái một, vén mép lên nặn thành bánh tròn, lấy đũa chấm nước màu in vết đỏ lên mặt bánh.

Dun nóng dầu, cho từng chiếc bánh vào chiên vàng, khi bánh nổi lên mặt dầu thì vớt bánh ra, xếp vào đĩa, rắc 50g đường lên trên.

Công dụng:

Khoẻ tim, chắc thận. Thích hợp với chứng tim hư, bị bệnh lâu, loãng xương.

BÁNH CƠM NHÂN CỦ MÀI

Nguyên liệu:

Cơm nhân	25g
Củ mài	500g
Làu tấu	250g
Hạt sen chín	25g
Bột mì	100g
Bánh ga tô	25g

Nhân hạt dưa	25g
Bánh ngọt	25g
Đường trắng	200g
Một ít anh đào	
Quả mận	
Mỡ lợn	
Mật ong	

Cách làm:

Củ mài nghiền bột, cho bột mì và nước vào nhào thành cục bột, bánh ga tô cắt hạt lựu, anh đào, nhân hạt dưa rửa sạch, bánh ngọt thái sợi dài 4cm.

Vê cục bột củ mài thành hình tròn, cho vào đĩa bằng ấn thành hình tròn, bày mận vào chung quanh bánh, quả anh đào bày ở vòng thứ hai, com nhãn xếp ở vòng thứ ba, bánh ga tô xếp ở vòng thứ tư, nhân hạt dưa xếp ở vòng thứ năm, bánh ga tô còn lại thái nhỏ để sẵn.

Dùng một khăn giấy lớn trùm lên bánh, cho vào chỗ hấp khoảng 15 phút, lấy ra, bỏ khăn giấy ra, rắc sợi bánh ngọt vào giữa bánh tròn thành hình hoa cúc rồi rắc bánh ga tô làm thành hoa.

Đổ nước vào chảo, cho mật ong và đường vào đun sôi, vớt bỏ bọt, cho bột lọc vào tạo sánh, sau cùng cho mỡ lợn vào, tưới nước này lên bánh củ mài.

Công dụng:

Bổ tì, kiện vị. Thích hợp với chứng ăn ít, đại tiện lỏng, tì hư, tiêu chảy, loãng xương.

BÁNH CỬ MÀI BỘT TÁO**Nguyên liệu:**

Củ mài	50g
Hạch đào	50g
Bột táo	250g
Mỡ lợn	125g
Bột ca cao	15g
Bột mì	500g
Dầu ăn vừa đủ	

Cách làm:

Hạch đào nghiền nát, cho bột táo vào trộn làm nhân. Trộn 200g bột mì và 100g mỡ lợn làm bánh xốp.

Cho bột mì, mỡ lợn còn lại. Bột ca cao và lượng nước vừa phải vào nhồi thành cục bột.

Cho bánh xốp vào trong lá bột mì, ấn bẹp thành hình chữ nhật, cuộn từ trên xuống thành hình ống, căn cứ vào số lượng cắt khúc vè thành vỏ bánh tròn, bỏ nhân vào, túm miệng lại thành hình trái xoan.

Đun nóng dầu, cho bánh vào chiên cho đến khi bánh nổi lên có màu vàng nhạt, vớt ra để nguội, xếp vào đĩa bày ra bàn ăn.

Công dụng:

Bổ tì thận, hoà vị khí. Thích hợp với các chứng tì hư, ăn ít, tích thực khí trệ, loãng xương.

CHÁO RAU SAM

Nguyên liệu:

Rau sam	30g
Gạo lúa lùn	60g

Cách làm:

Rau sam rửa sạch, thái khúc 2cm; gạo đãi sạch, cho rau sam và lượng nước vừa phải vào, đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín.

Công dụng:

Thanh nhiệt, cầm ly. Thích hợp với các chứng bệnh ly do vi trùng, viêm ruột, loãng xương.

CHÁO THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Thịt dê	150g
Gạo lúa lùn	100g

Một ít muối; Gừng; Hành

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, thái lát mỏng; gạo đãi sạch, gừng hành băm nhỏ; cho thịt dê, gạo, gừng, hành, muối vào; đổ lượng nước vừa phải, đun sôi; vặn nhỏ lửa nấu cho cháo chín nhừ.

Công dụng:

Ích khí huyết, ấm từ vị. Thích hợp với các chứng khí huyết không đủ, thiếu dương khí, cơ thể suy nhược, sợ lạnh, lưng gối nhức mỏi, loãng xương.

CHÁO NƯỚC THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Gạo lúa lùn

Nước luộc thịt gà 100ml

Cách làm:

Gà mái làm thịt, bỏ lông, nội tạng, rửa sạch, cho vào nồi, đổ một lượng nước vừa phải vào và đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm cho gà chín, vớt gà ra dùng niêng, để lại nước luộc gà, vớt bỏ mỡ.

Gạo đãi sạch, đổ vào 100ml nước luộc gà, đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín nhừ.

Công dụng:

Bồi bổ khí huyết, an dưỡng ngũ tạng. Thích hợp với các chứng hư lao, tinh huyết hao tổn, thận khí không đủ, sản phụ dinh dưỡng kém, loãng xương.

CHÁO BỘT CỬ ẤU

Nguyên liệu:

Bột củ ấu 60g

Gạo lúa lùn 60g

Một ít đường vàng

Cách làm:

Gạo đãi sạch, đổ ít nước vào, đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm gần chín, cho bột củ ấu và đường vào. Tiếp tục đun đổ lửa cho sôi; vặn nhỏ lửa hầm cho chín.

Công dụng:

Khoẻ tim vị, bổ khí huyết. Thích hợp với các chứng cơ thể suy nhược, tiêu chảy mãn tính, loãng xương. Ngoài ra cũng có thể điều trị hỗ trợ phòng chống ung thư dạ dày, đường ruột.

CHÁO HOA CÚC

Nguyên liệu:

Bột hoa cúc 15g

Gạo cháo lùn 60g

Cách làm:

Hoa cúc cắt cuống, hấp chín, phơi khô hoặc phơi bóng râm, xay thành bột; gạo đãi sạch, bỏ vào nồi, đổ ít nước vào đun đổ lửa cho sôi, vặn nhỏ lửa hầm gần chín, cho bột hoa cúc vào, tiếp tục hầm nhỏ lửa cho chín như.

Công dụng:

Tản phong nhiệt, thanh gan hoả, hạ huyết áp. Thích hợp với các chứng huyết áp cao, bệnh mạch vành cơ tim, nóng gan, phong nhiệt, mắt đỏ, loãng xương.

CHÁO CHIM SẺ**Nguyên liệu:**

Chim sẻ	5 con
Hành củ	2 cây
Gạo lúa lùn	60g
Một ít rượu trắng	

Cách làm:

Đिम chim sẻ vào nước cho chết, làm sạch lông, bỏ nội tạng, rửa sạch, xào chín; cho rượu vào đun nhỏ lửa hầm trong 5 phút.

Cho gạo và lượng nước vừa phải vào nồi chim sẻ cùng nấu, khi chín, cho hành vào tiếp tục nấu cho chín nhừ.

Công dụng:

Tráng dương, ấm thận, ích tinh. thích hợp với các chứng dương hư gây yếu, liệt dương, thận hư, tiểu dày, đau lưng, sợ lạnh, loãng xương.

CHÁO HÀNH TRẮNG

Nguyên liệu:

Hành trắng tươi cả rễ	15 cây
Gạo lúa lùn	60g
Đậu xị nhạt	10g
Một ít muối	

Cách làm:

Hành rửa sạch, thái khúc 3cm; gạo đãi sạch.

Cho gạo vào nồi, đổ ít nước đun sôi; vặn nhỏ lửa nấu gần chín, cho hành, muối, đậu xị, vào tiếp tục nấu chín nhừ.

Công dụng:

Xuất mồ hôi, tản hàn, ấm bụng, giảm đau. Thích hợp với các chứng phong hàn, cảm cúm, phát sốt, đau đầu, ngạt mũi, loãng xương.

CHÁO KHOAI LANG

Nguyên liệu:

Khoai lang	50g
Kê	50g

Cách làm:

Khoai lang rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng nhỏ 2cm; kê đãi sạch. Cho khoai lang và ít nước vào đun sôi; vặn nhỏ lửa nấu thành cháo.

Công dụng:

Dưỡng vị, ích thận, sinh dịch, nhuận táo. Thích hợp với các chứng vị nhược âm hư, tiêu khát, cơ thể gầy yếu, thiếu lực, lưng gối nhức mỏi, loãng xương.

CHÁO CỦ MÀI ĐẬU VÁN**Nguyên liệu:**

Củ mài 30g

Đậu ván trắng 15g

Nhân ý dĩ 30g

Gạo lúa lùn 15g

Một ít đường trắng

Cách làm:

Gạo đãi sạch, củ mài thái lát; đậu ván, ý dĩ đãi sạch. Cho gạo, nhân ý dĩ, đậu ván vào nồi, đổ lượng nước vừa phải, đun sôi; vặn nhỏ lửa nấu gần chín, cho củ mài, đường vào nấu chín.

Công dụng:

Bổ ích tì vị. Thích hợp với các chứng âm khí tì vị bất túc, mệt mỏi vô lực, thở gấp, ít nói, ăn uống không ngon, miệng khô thèm uống, đại tiện lỏng, loãng xương.

CHÁO ĐẬU ĐỎ CÚ MÀI

Nguyên liệu:

Đậu đỏ 30g

Củ mài 30g

Một ít đường trắng

Cách làm:

Đậu đỏ rửa sạch, đổ vào một ít nước, đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm gần chín cho củ mài, đường trắng vào tiếp tục nấu chín.

Công dụng:

Thanh nhiệt, lợi thấp, cầm tả. Thích hợp với các chứng đại tiện lỏng, tiểu tiện ít, mệt mỏi, đầy bụng, khô, khát, loãng xương.

CHÁO Ý DĨ HẠT SEN

Nguyên liệu:

Nhân ý dĩ 30g

Hạt sen 30g

Một ít đường phèn, hoa quế

Chách làm:

Nhân ý dĩ đãi sạch, hạt sen làm sạch vỏ bỏ tâm sen, đường đập nhỏ. Cho nhân ý dĩ, hạt sen, đường, hoa quế và ít nước vào nấu chín.

Công dụng:

Khoẻ tì, trừ thấp, thanh nhiệt, ích khí. Thích hợp với các chứng ăn không ngon, đại tiện lỏng, phụ nữ bụng đói quá nhiều, mất ngủ, loãng xương.

CHÁO NƯỚC HẦM VỊT**Nguyên liệu:**

Nước hầm vịt 1000ml

Gạo lúa lùn 50g

Cách làm:

Vịt làm thịt, bỏ lông, nội tạng, rửa sạch, đổ nước vừa phải vào đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm chín. Vớt vịt ra dùng riêng, lấy nước luộc vịt, vớt bỏ mỡ.

Cho 1000ml nước luộc vịt vào gạo đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm chín.

Công dụng:

Ích phổi, thận, tiêu thủy thũng. Thích hợp với các chứng phổi, thận hao tổn, khí hoá bất lợi, thủy thũng, loãng xương.

CHÁO BAO TỬ LỘN**Nguyên liệu:**

Bạch truật 60g

Cau tươi 1 quả

Gừng tươi 45g

Bao tử lợn 1 bộ

Gạo lúa lùn 60g

Một ít hoa hồi; Tiêu bột; Muối; Hành

Cách làm:

Bao tử lợn bỏ ra rửa sạch, cạo bỏ mỡ, lợn trở lại; bạch truật, cau, gừng băm nhỏ, nhồi vào bao tử lợn, may miệng lại, bỏ vào nồi, đổ ít nước, đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm chín, vớt bao tử ra để nước lại trong xoong, vớt bỏ mỡ.

Gạo đãi sạch, đổ vào 1000ml nước bao tử lợn, đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín.

Công dụng:

Kiện tì hoá vị. Thích hợp với các chứng tì vị suy nhược, gan lách sưng to, buồn nôn, nôn mửa, ăn ít, chân tay vô lực, loãng xương.

CHÁO CỦ MÀI TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Củ mài tươi 30g

Lòng đỏ trứng gà chín 3 cái

Cách làm:

Củ mài thái miếng, nghiền thành bột, cho nước sôi để nguội vào hoà thành sữa.

Đổ sữa củ mài vào nồi, đun đở lửa, dùng đũa khuấy liên tục, để sôi 2-3 phút cho lòng đở trứng gà vào liên tục nấu chín.

Công dụng:

Kiện tì hoà trung, cầm tả. Thích hợp với các chứng tì khí không đủ, tiêu chảy lâu ngày không khỏi, loãng xương.

CHÁO CẬT LỢN

Nguyên liệu:

Cật lợn 2 quả

Gạo lúa lùn 20g

Một ít hành; Muối; Ngũ vị hương; gừng

Cách làm:

Cật lợn rửa sạch, cắt bỏ màng gân, màng hôi, cắt hạt lựu; gạo đãi sạch; hành rửa sạch, cắt khúc 3cm.

Cho gạo, cật lợn, hành, ngũ vị hương, gừng, muối vào, đổ vào một lượng nước vừa phải, đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín.

Công dụng:

Bổ thận, khoẻ lưng. Thích hợp với các chứng thận khí không đủ, đau nhức lưng gối, đi lại khó khăn, điếc tai, loãng xương.

CHÁO NƯỚC CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Cá chép một con khoảng 500g

Gạo nếp 60g

Một ít hành lá

Đậu xị

Cách làm:

Cá chép cạo vảy, móc mang, mổ bỏ ruột, cho vào nồi; cho hành, đậu xị, ít nước vào đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm chín lấy nước để dùng. Gạo đãi sạch, đổ nước nấu cá và ít nước sạch vào, đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu cho cháo chín.

Công dụng:

Tiêu thũng, lợi tiểu tiện. Thích hợp với các chứng tam tiêu khí hoá thất thường, ứ nước, thủy thũng, phù khí 121mang thai, loãng xương.

CHÁO MƯỚP

Nguyên liệu:

Mướp 1 quả

Gạo lúa lùn 50g

Một ít đường trắng

Cách làm:

Mướp gọt vỏ, bỏ hạt, thái miếng; gạo đãi sạch. Cho mướp, gạo vào nồi, đổ ít nước, đun sôi; vặn nhỏ lửa nấu thành cháo, cho đường vào đun sôi lấy ra ăn.

Công dụng:

Tiêu nhiệt, giải độc, lương huyết, thông kinh, Thích hợp với các chứng mụn nhọt độc chưa vỡ hoặc đã vỡ, độc nóng chưa hết, loãng xương.

CHÁO KINH GIỚI

Nguyên liệu:

Hoa kinh giới	30g
Bạc hà	30g
Đậu xị	30g
Gạo lúa lùn	50g

Cách làm:

Rửa sạch hoa kinh giới, bạc hà cho vào nồi cùng với đậu xị, đổ ít nước, đun sôi; vặn nhỏ lửa sắc 15 phút, lọc lấy nước. Gạo đãi sạch, đổ vào nồi cùng với nước thuốc, đun sôi vặn nhỏ lửa hầm chín nhừ.

Công dụng:

Tản phong, hàn huyết, thông kinh. Thích hợp với các chứng mắt miệng méo lệch, nói năng khó, loãng xương.

CHÁO TRAI NGỌC

Nguyên liệu:

Trai ngọc 120g

Gạo lúa lùn 50g

Gia vị

Cách làm:

Trai ngọc rửa sạch, đổ vào ít nước, đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu khoảng 20 – 30 phút, lọc lấy nước.

Gạo đãi sạch, đổ nước trai và ít muối vào, đun sôi, cho lửa nhỏ hầm thành cháo. Nêm gia vị vừa ăn.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, trừ khát, giảm phiền. Thích hợp với các chứng phát nhiệt do virus ôn nhiệt gây ra, miệng khát, mắt đỏ, mặt đỏ, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch nhanh mạnh, loãng xương.

CHÁO CÚ DỀN TÍM

Nguyên liệu:

Củ dền tím 150g

Gạo lúa lùn 60g

Một ít muối

Cách làm:

Củ dền rửa sạch, thái hạt lựu; gạo đãi sạch. Cho muối và ít nước vào, đun sôi; cho nhỏ lửa hầm chín. Cho gia vị vừa ăn.

Công dụng:

Thanh nhiệt, cầm li. Thích hợp với các chứng người già bị li amip cấp tính, viêm ruột, loãng xương.

CHÁO HẠT TÍA TÔ

Nguyên liệu:

Hạt tía tô 15g
Gạo lúa lùn 100g
Đường phèn một ít.

Cách làm:

Hạt tía tô đãi sạch, giã nhuyễn; gạo đãi sạch; đường phèn đập nhỏ.

Cho tất cả vào nồi, cho nước vào đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm thành cháo.

Công dụng:

Cất ho, bình suyễn, dưỡng vị nhuận táo. Thích hợp với các chứng viêm khí quản cấp, mạn tính; ho nhiều đờm, tức ngực, thở gấp, táo bón, loãng xương.

CHÁO HÀ THỦ Ô

Nguyên liệu:

Hà thủ ô đã bào chế	30g
Táo đỏ	3 quả
Gạo lúa lùn	100g
Đường phèn một ít.	

Cách làm:

Hà thủ ô cho vào nồi đất, đổ nước vào sắc lấy nước.

Gạo đãi sạch, cho vào nồi nước hà thủ ô, cho táo và đường phèn vào đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín nhừ.

Công dụng:

Ích thận, chống lão hoá, dưỡng gan, bổ máu. Thích hợp với các chứng gan thận yếu, đầu vầng, tai ù, tóc bạc sớm, thiếu máu, suy nhược thần kinh, người già mỡ trong máu cao, táo bón, loãng xương.

CHÁO PHẬT THỦ

Nguyên liệu:

Phật thủ	10g
Gạo lúa lùn	100g
Đường phèn một ít	

Cách làm:

Phật thủ rửa sạch, đổ nước vào hầm lấy nước; gạo đãi sạch, cùng với đường phèn cho vào nồi nước Phật thủ, đổ thêm nước vào đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm cho chín.

Công dụng:

Thích hợp với bệnh loãng xương, dạ dày yếu, khí trệ, tiêu hoá kém, ăn uống không ngon, nôn mửa. Kiện tì, dưỡng vị, hành khí, giảm đau.

CHÁO THỊT CHÓ

Nguyên liệu:

Thịt chó 250g

Gạo lúa lùn 100g

Gừng tươi

Muối

Cách làm:

Thịt chó rửa sạch, thái miếng dài 3 cm, rộng 2 cm; gừng thái hạt lựu; gạo đãi sạch, tất cả cho vào nồi, cho muối và lượng nước vừa phải vào đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu chín.

Công dụng:

Ôn bổ tì vị, khử hàn, trợ dương, nhẹ người ích khí. Thích hợp với người bị bệnh loãng xương, người già cơ thể suy nhược, dương khí không đủ,

dinh dưỡng kém, bụng lạnh, chân tay lạnh, đau lưng mỗi gối.

CHÁO QUẢ VẢI

Nguyên liệu:

Quả vải khô 7 quả

Gạo lúa lùn 100g

Gia vị

Cách làm:

Vải khô bóc vỏ, rửa sạch; gạo đãi sạch, cùng cho vào nồi, đổ vào ít nước đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín nhừ.

Công dụng:

Ôn dưỡng ích khí, dưỡng huyết, sinh dịch. Thích hợp với các chứng miệng hôi, tiêu chảy, loãng xương.

CHÁO CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Cà rốt 200g

Gạo lúa lùn 100g

Gia vị

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch, thái hạt lựu; gạo đãi sạch, cùng cho vào nồi với lượng nước vừa phải đun sôi; vặn nhỏ lửa cho cháo chín nhừ.

Công dụng:

Thích hợp với người bệnh loãng xương, bệnh đái tháo đường, huyết áp cao, da khô, tiêu hoá kém, ăn uống không ngon. Kiện tì, bổ tì, hỗ trợ tiêu hoá.

CHÁO CỦ CẢI**Nguyên liệu:**

Củ cải trắng 250g

Gạo lúa lùn 100g

Gia vị

Cách làm:

Củ cải rửa sạch, băm nhỏ, giã nhuyễn, vắt lấy nước. Gạo đãi sạch, cho vào nồi cùng với nước củ cải, đun sôi; vặn nhỏ lửa nấu chín thành cháo.

Công dụng:

Thích hợp với bệnh loãng xương, viêm khí quản mạn tính, hen suyễn nhiều đờm, tích thực, đầy bụng, đái tháo đường.

Tiêu thực, hoá đờm, trị ho.

CHÁO HÀ THỦ Ô, VÙNG ĐEN

Nguyên liệu:

Hà thủ ô đã bào chế	20g
Gạo lúa lùn	100g
Vùng đen	20g
Đại táo	3 quả
Đường phèn một ít.	

Cách làm:

Gạo đãi sạch, cho hà thủ ô vào nồi đất, đổ vừa nước vào, đun vừa lửa sắc lấy nước đặc.

Cho gạo, mè, táo, đường phèn vào nồi, đổ nước thuốc vào, cho thêm nước cho vừa, bắc lên bếp đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín nhừ.

Mỗi ngày một lần, ăn vào bữa sáng hoặc bữa tối.

Kiêng kỵ: người đại tiện lỏng kiêng sử dụng. Trong thời gian ăn hà thủ ô kỵ ăn củ cải, hành, tỏi, thịt lợn, thịt dê.

Công dụng:

Ích thận, chống lão hoá, dưỡng gan bổ huyết. Thích hợp với các chứng gan thận bất túc, đầu vãng, ù tai, tóc bạc sớm, thiếu máu, thần kinh suy nhược và người già mỡ trong máu cao, táo bón, loãng xương.

CHÁO GẠO ĐEN VÙNG ĐEN

Nguyên liệu:

Gạo đen	80g
Củ mài	15g
Bánh hoa hồng	6g
Vùng đen	20g
Sữa bò tươi	200ml
Đường phèn	một ít

Cách làm:

Gạo đãi sạch, ngâm nước một giờ, vớt ra để ráo, rang thơm. Củ mài rửa sạch, thái hạt lựu; vùng đãi sạch, để ráo rang thơm. Cho gạo đen, củ mài, vùng vào chậu, cho sữa tươi, ít nước vào trộn đều, xay thành bột nước; lọc lấy bột ướt.

Cho nước và đường phèn vào nồi, đun tan đường, dùng vải lọc sạch, đổ vào nồi đun sôi, từ từ đổ bột ướt vùng đen vào, khuấy đều tay cho bánh hoa hồng vào khuấy thành hồ vùng đen, tắt lửa, múc món ăn ra bát.

Công dụng:

Thích hợp với chứng bệnh loãng xương, tóc bạc sớm, đại tiện vón cục, gan thận bất túc, cơ thể suy nhược sau khi ốm dậy.

CHÁO NHÃN HẠT SEN

Nguyên liệu:

Hạt sen non	25g
Gạo lúa lùn	150g
Cơm nhãn	10g

Cách làm:

Hạt sen ngâm nước cho nở, xát sạch vỏ lụa, rút tâm sen, rửa sạch; gạo đãi sạch; cơm nhãn nhặt rửa sạch.

Cho hạt sen, cơm nhãn vào nồi, đổ vào ít nước đun nhỏ lửa nấu chín nhừ. Cho gạo vào nồi, đổ nước vào đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm chín nhừ; cho hạt sen, cơm nhãn vào trộn đều.

Công dụng:

Thích hợp với các chứng cơ thể suy nhược, loãng xương, nhìn không rõ, điếc tai.

Ích tai, sáng mắt, bổ trung cường trí.

CHÁO BẠC HÀ ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Đậu xanh	50g
Gạo lúa lùn	250g
Bạc hà	10g
Đường phèn	một ít

Cách làm:

Đậu xanh, gạo đãi sạch; bạc hà rửa sạch, cho vào miệng túi vải buộc miệng lại.

Cho đậu xanh, gạo và túi bạc hà vào nồi, đổ vừa nước, đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm chín nhừ. Cho đường phèn vào nồi, đổ vào ít nước, đun nhỏ lửa cho tan đường, đổ nước đường vào cháo đun sôi đều.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giảm khát, tiêu phù, phòng say nắng. Thích hợp với chứng loãng xương, khô khát, nhọt độc, sưng đau.

CHÁO MƯỚP ĐẮNG**Nguyên liệu:**

Mướp 1 quả

Mướp đắng 50g

Gạo lúa lùn 50g

Đường trắng một ít

Cách làm:

Mướp gọt vỏ, bỏ hạt rửa sạch; mướp đắng bóc bỏ ruột tất cả thái miếng vuông 6 cm; gạo đãi sạch.

Cho gạo, mướp đắng và mướp vào nồi, đổ vừa nước, đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu cho cháo chín nhừ, cho đường vào đun sôi.

Ngày ăn hai lần, ăn vào bữa sáng và bữa tối.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương, ung nhọt, nhọt đã vỡ hoặc chưa vỡ nhưng độc nhiệt chưa hết.

Thanh nhiệt, giải độc, lương huyết, thông kinh.

CHÁO CỬ ẤU, CỬ SEN

Nguyên liệu:

Bột củ ấu	60g
Bột củ sen	60g
Gạo lúa lùn	100g
Đường vàng	một ít

Cách làm:

Gạo đãi sạch, đổ vừa nước, đun sôi; vặn nhỏ lửa hầm gần chín; cho bột củ ấu, bột củ sen, đường vàng vào đun nhỏ lửa cho chín nhừ.

Ăn vào buổi sáng sớm hàng ngày.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương, cơ thể suy nhược, tiêu chảy mạn tính, phòng ngừa ung thư dạ dày, hỗ trợ điều trị ung thư thực quản.

Người bị sốt rét, bị amip không nên dùng.

CHÁO ĐỒ TRỌNG CẬT LỢN

Nguyên liệu:

Cật lợn	2 quả
Đồ trọng đã bào chế	6g
Gạo lúa lùn	50g
Hành trắng; Bột ngũ vị	
Gừng; Muối	

Cách làm:

Gạo đãi sạch; cật lợn rửa sạch, bỏ đôi, bóc bỏ màng hôi, thái hạt lựu; hành rửa sạch, cắt khúc 3 cm; đồ trọng sắc lọc lấy nước.

Cho gạo, cật lợn, hành, gừng, bột ngũ vị, muối, nước đồ trọng vào nồi, cho thêm ít nước, đun sôi vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín nhừ.

Mỗi ngày ăn 2 lần vào sáng và tối.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương, đi lại khó khăn, tai điếc, đau lưng mỏi gối, thận khí không đủ.

CHÁO ĐỒ TRỌNG XƯƠNG DÊ

Nguyên liệu:

Đồ trọng	10g
Gạo lúa lùn	50g

Xương dê	1 khúc
Vỏ quýt	60g
Thảo quả	2 quả
Gừng	30g
Muối	một ít

Cách làm:

Xương dê rửa sạch, đập vụn; gạo đãi sạch; đổ trộn xay thành bột. Cho xương dê, đổ trộn, gừng, muối, thảo quả, vỏ quýt vào nồi, đổ nước vừa, đun sôi; vặn nhỏ lửa nấu đặc nước, vớt xương, vỏ quýt, thảo quả ra, giữ lại nước (vớt bỏ váng mỡ).

Cho gạo, 100ml nước xương dê vào, bắc lên bếp, đun sôi vặn nhỏ lửa, nấu cháo nhừ.

Công dụng:

Khoẻ xương, mạnh lưng. Thích hợp với chứng loãng xương, hư lao, đau lưng, gân cốt nóng.

CHÁO LÁ SEN RÂU NGÔ

Nguyên liệu:

Lá sen tươi	1 lá
Gạo lúa lùn	100g
Râu ngô	30g
Đường phèn	một ít.

Cách làm:

Lá sen rửa sạch, thái mảnh vuông 3 cm; gạo đãi sạch.

Bỏ lá sen, râu ngô vào nồi gạo, đổ lượng nước vừa phải, đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín nhừ.

Ăn mỗi ngày 2 lần, ăn vào bữa sáng và bữa tối.

Công dụng:

Thích hợp với các chứng huyết áp cao, mỡ trong máu cao, loãng xương, béo phì, tức ngực, cảm nắng mùa hè, nước tiểu đỏ.

Hạ huyết áp, giảm béo, giải say nắng.

CHÁO GẠO ĐEN TÁO ĐỎ**Nguyên liệu:**

Táo đỏ	6 quả
Phục linh trắng	15g
Gừng	10g
Đảng sâm	15g
Gạo đen	150g
Đường phèn	50g

Cách làm:

Táo đỏ rửa sạch, bỏ hạt; đảng sâm, gừng, phục linh thái lát; gạo đãi sạch; đường phèn đập nhỏ.

Cho táo, đẳng sâm, phục linh, gừng, đường phèn, gạo vào nồi với 1000ml nước, đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm khoảng 1 giờ.

Công dụng:

Bổ khí huyết, ích tì vị, điều hoà dinh dưỡng, sinh tâm dịch. Thích hợp với các chứng khí huyết hao tổn, tỳ vị suy nhược, ăn ít, tiêu chảy, hồi hộp, tim đập nhanh, loãng xương.

CHÁO CỦ MÀI ĐẬU VÁN

Nguyên liệu:

Củ mài 30g

Đậu ván trắng 15g

Gạo lúa lùn 50g

Một ít đường trắng

Cách làm:

Gạo, đậu đãi sạch, cho vào nồi, đổ vừa nước, đun sôi, vặn nhỏ lửa hầm gần chín, cho củ mài đã thái lát, đường vào nấu chín như.

Hoặc cho củ mài, đậu ván vào sắc lấy nước, chia làm hai phần, sáng tối nấu với gạo thành cháo, cho đường vào để ăn.

Công dụng:

Bổ ích tì vị. Thích hợp với các chứng tì vị hư nhược, mệt mỏi vô lực, thở gấp, ít nói, ăn uống không ngon, đại tiện lỏng, khô miệng, loãng xương. Người tiêu chảy, tích trệ đường ruột hoặc mắc bệnh lý không nên dùng.

CHÁO CỬ MÀI LONG NHÃN**Nguyên liệu:**

Bột củ mài 100g

Cơm long nhãn 100g

Gừng nướng 6g

Một ít đường vàng

Cách làm:

Cho nhãn và gừng vào sắc 30 phút, bỏ bã gừng, cho bột củ mài vào cùng nấu thành cháo, cho đường vào đun sôi.

Mỗi ngày một thang, chia làm 2-3 lần ăn khi nóng.

Công dụng:

Ôn trung, kiện tì, cầm máu. Thích hợp với các chứng đại tiện ra máu do tì vị hư hàn, loãng xương, người đại tiện ra máu do nóng hoặc thấp nhiệt kỵ dùng.

CHÁO CỬ MÀI

Nguyên liệu:

Củ mài khô thái lát 45 - 60g (nếu còn tươi từ 100 - 200g)

Gạo lúa lùn 50 - 150g

Cách làm:

Cho củ mài và gạo vào nấu cháo, ăn khi nóng vào bữa sáng, tối.

Mỗi đợt điều trị là bảy ngày.

Công dụng:

Bổ tì vị, ích phế thận. Thích hợp với các chứng lách yếu, tiêu chảy, hư hàn, lệ lâu ngày, ho lao, cơ thể mệt mỏi, ăn ít, đái tháo đường ở người già, viêm thận mãn tính, loãng xương.

CHÁO GẠO NẾP HÀNH

Nguyên liệu:

Gạo nếp vừa ăn

Vài cây hành có cả rễ

Cách làm:

Gạo nếp đãi sạch, cho vào nồi nấu thành cháo; khi cháo chín cho hành vào đun sôi.

Mỗi ngày một thang, chia ra 2-3 lần, ăn khi còn nóng.

Công dụng:

Tản hàn, an thai, cầm máu. Thích hợp với các chứng cảm gió, ngạt mũi, động thai, chảy máu nhiều sau khi sinh, loãng xương.

CHÁO ĐẠI MẠCH**Nguyên liệu:**

Đại mạch 50g

Một ít đường vàng

Cách làm:

Đại mạch ngâm nở, cán nhỏ, bỏ vào nồi, đổ nước vào nấu thành cháo, cho đường vào đun sôi.

Mỗi ngày một thang, chia ra hai lần ăn nóng.

Công dụng:

Kiện tì, ích khí, tiêu thực. Thích hợp với các chứng tì vị hư nhược, sắc mặt vàng vọt, thiếu khí thiếu lực, loãng xương, trẻ em cam tích.

CHÁO GỪNG PHỤC LINH**Nguyên liệu:**

Gừng khô 5-6g

Phục linh 10-15g

Gạo lúa lùn 100g

Táo đỏ 5 quả

Một ít đường vàng

Cách làm:

Cho gừng khô, phục linh, táo đỏ vào sắc lấy nước; cho gạo vào nấu cháo, cho đường vào đun sôi.

Mỗi ngày một thang, chia làm hai lần ăn hết, ăn liên tục vài ngày.

Công dụng:

Thử hàn trừ thấp, ôn khí, thông lạc. Thích hợp với các chứng đau lưng do hàn lạnh.

CHÁO CÚ MÀI NƯỚC MÍA

Nguyên liệu:

Củ mài 20g

Gạo lúa lùn 150g

Mía 500g

Cách làm:

Mía rửa sạch, bóc vỏ, ép lấy nước; gạo đãi sạch, củ mài nghiền thành bột. Cho gạo vào nồi, đổ nước mía vào, cho thêm nước sạch, đun sôi; vặn nhỏ lửa nấu cho cháo chín nhừ, cho bột củ mài vào nấu thêm 5 phút.

Mỗi ngày ăn 2 lần, vào bữa sáng và bữa tối.

Công dụng:

Bổ tì, dưỡng vị, nhuận táo, trừ ho. Thích hợp với các chứng hư nhược, ho hen, phiền nhiệt, miệng khát, ợ buồn nôn, miệng lưỡi khô.

CHÁO GẠO NẾP, CÁ DIẾC**Nguyên liệu:**

Cá diếc	250g
Gạo nếp	100g
Rượu vang	10 giọt
Gừng băm nhỏ	
Hành thái hoa	
Tiêu bột	

Cách làm:

Cá diếc rửa sạch, mổ bỏ ruột, cạo vảy, chặt đầu, đuôi, làm sạch xương, thịt cá thái lát mỏng 4 cm, dày 1 cm; cho vào bát, cho rượu và gừng vào ướp.

Gạo nếp đãi sạch, đổ vừa nước, nấu sôi 20 phút, bỏ cá vào nấu chín.

Khi ăn cho cháo ra bát, rắc hành hoa, nêm muối, tiêu vào để ăn.

Công dụng:

Kiện tì, tiêu thong. Thích hợp với các chứng ứ máu, phù thũng, loãng xương.

CHÁO CÁ DIẾC BỘT CỦ SEN

Nguyên liệu:

Cá diếc	250g
Gạo lúa lùn	100g
Bột củ sen	80g
Hành; gừng tươi; Rượu vang	
Muối; Mì chính; Dầu vừng	

Cách làm:

Gạo đãi sạch; hành nhặt bỏ lá già, rửa sạch, cắt khúc; gừng cạo vỏ, rửa sạch, băm nhỏ; cá diếc cạo vảy, móc mang, mổ bỏ ruột, rửa sạch, thái miếng nhỏ, bỏ vào nồi, cho ít nước, rượu, gừng, hành, muối vào, đun sôi; vụn nhỏ lửa hầm nhừ, dùng vớt lưới lọc bỏ xương cá, đổ gạo vào và thêm nước hầm cho gạo nhừ. Lấy nước nóng hoà bột củ sen cho vào nồi cùng với dầu vừng, đun sôi lại, nêm mì chính vào.

Công dụng:

Thích hợp với chứng loãng xương, tì vị hư nhược, ứ máu.

Kiện tì, hoà vị, lợi thủy, trừ thấp.

CƠM GẠO LÚA LÙN

Nguyên liệu:

Gạo lúa lùn trắng	150g
-------------------	------

Cách làm:

Gạo đãi sạch, đổ vào lượng nước vừa phải, đậy vung, đun sôi; vặn nhỏ lửa nấu 30 - 40 phút, có vị thơm của cơm là đã chín. Cũng có thể cho gạo đã đãi sạch vào thố, đổ ít nước vào, cho vào chỗ hấp 30 - 40 phút.

Ăn thường xuyên vào các bữa chính.

Công dụng:

Thích hợp với các chứng loãng xương, tỉ vị suy nhược.

CƠM KÊ**Nguyên liệu:**

Kê 150g

Đường vàng một ít.

Cách làm:

Kê đãi sạch, cho vào nồi, đổ lượng nước vừa phải vào, đậy kín vung, đun sôi; vặn nhỏ lửa om 30 - 40 phút. Cũng có thể cho kê vào thố, đổ vào ít nước, cho vào chỗ hấp 30 - 40 phút.

Công dụng:

Ích thận, bổ hư.

Thích hợp với các chứng bệnh loãng xương, tinh huyết hao tổn, phụ nữ thận khí bất túc sau khi sinh.

CƠM NẾP

Nguyên liệu:

Gạo nếp 100g

Đường phèn một ít.

Cách làm:

Gạo nếp đãi sạch, cho vào nồi, đổ nước vừa phải, đậy kín vung, đun sôi; vặn nhỏ lửa nấu chín. Cũng có thể cho gạo nếp vào thố, đổ lượng nước vừa phải vào, cho vào chõ hấp 30 - 40 phút.

Cho đường phèn và một ít nước đun sôi, rưới lên cơm nếp.

Công dụng:

Ích phổi, chắc ngoài.

Thích hợp với các chứng bệnh loãng xương, hen suyễn do phế hư nhược gây ra, phổi yếu, ung thư phổi.

CƠM NGÔ

Nguyên liệu:

Ngô 15g

Cách làm:

Cao lương ngô đãi sạch, đổ vào lượng nước vừa phải, đậy kín vung, đun sôi; vặn nhỏ lửa 40 - 50

phút. Có thể cho ngô vào thố, đổ vừa nước, cho vào chỗ hấp 40 - 50 phút.

Công dụng:

Thích hợp với chứng bệnh loãng xương, tích nhiệt trong dạ dày, chán ăn.

Khai vị, hoà trung.

CƠM HẤP LƯƠN NƯỚC GỪNG

Cách làm:

Lươn 150g

Gạo 200g

Xi dầu

Muối

Hành

Dầu hạt cải

Cách làm:

Lươn làm thịt, róc bỏ xương và nội tạng, cho nước gừng, hành, xì dầu, muối, dầu cải vào ướp.

Gạo đãi sạch, cho vào thố, bỏ vào chỗ hấp 40 phút, cho thịt lươn lên trên cơm, đậy kín vung hấp 20 phút.

Công dụng:

Bổ máu, khoẻ dạ dày.

Thích hợp với các chứng bệnh loãng xương, suy nhược sau khi ốm dậy, thiếu máu, gầy yếu.

CHÂN GÀ NẤU THỊT HÀU

Nguyên liệu:

Chân gà	8 chiếc
Kỷ tử	10g
Móng giò lợn	150g
Thịt hàu	10g

Cách làm:

Móng giò lợn ngâm nước 10 phút, rửa sạch; câu kỷ, thịt hàu rửa sạch; chân gà chặt bỏ móng, rửa sạch, cho cả vào nồi, đổ nước vừa đủ ninh trong 3 giờ, cho muối và gia vị.

Công dụng:

Bổ âm sáng mắt, tăng lực chân, mạnh gân cốt, hợp với người bị mỏi lưng gối, thị lực giảm.

THỊT GÀ XÀO NẤM - ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

Thịt lườn gà	250g
Nấm hương	4 cái
Tỏi giã nhỏ	1 thìa con
Muối	1/2 thìa con

Bột	1 ít
Đậu Hà Lan	90g
Rượu	1 lít
Gừng	2 lát
Đường	1/4 thìa
Dầu ăn	1 thìa canh

Cách làm:

Đậu Hà Lan bóc hết xơ, rửa sạch, để ráo nước. Nấm ngâm cho nở mềm bỏ đế cứng thái sợi, thịt gà rửa sạch để ráo, thái phay, ướp gia vị khoảng 30 phút. Đun dầu nóng già, đổ thịt gà đã ướp vào đảo qua rồi múc ra để ráo dầu. Tiếp tục đun nóng dầu cho tỏi, gừng, đậu Hà Lan nấm vào xào, tra rượu, đổ tiếp thịt gà, thêm ít bột cho sánh.

Công dụng:

Bổ khí, bổ tinh tuỷ, mạnh gân cốt, hạ huyết áp, điều hoà kinh nguyệt, dưỡng da.

CHÁO QUẾ - HẠT DẸ

Nguyên liệu:

Hạt dẻ	10g
Quế nhục (long nhãn nhục)	15g
Gạo nếp	50g
Đường trắng một ít	

Cách làm:

Hạt dẻ đập nhỏ, cùng nấu với gạo thành cháo, sau đó cho quế nhục vào. Khi ăn cho thêm đường.

Công dụng:

Hạt dẻ bổ ích thận khí, mạnh hông, gối, trị gân cốt đau mỏi. Long nhãn nhục vị ngọt tính ôn, dưỡng tâm bổ huyết, dưỡng tỳ ích trí.

CANH DẠ DÀY LỢN ĐỔ TRỌNG**Nguyên liệu:**

Dạ dày lợn	30g
Đổ trọng	30g
Sơn tra	20g
Gừng	5g
Hành	10g
Tỏi	10g

Muối một ít.

Cách làm:

Bao tử lợn lấy muối xát đều bên trong bao tử cho sạch, nhét đổ trọng, sơn tra, gừng, hành vào trong bao tử lợn, đổ trọng dùng nước muối xáo qua, sơn tra bỏ hạt, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ. Rồi đem bao tử lợn nấu với 1 lít nước, nấu sôi bằng lửa lớn, vớt bọt bỏ, sau đó

vặn lửa nhỏ, nấu thêm 90 phút là được. Tiếp theo vớt bao tử lợn ra, cắt miếng, bỏ vào nước canh nấu sôi lại là được.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, mạnh gân cốt, hạ huyết áp.

CHÁO THẬN DÊ

Nguyên liệu:

Lá khởi tử	500g
Thận dê	1 đôi
Thịt dê	250g
Gạo tẻ	250g
Hành	5g

Cách làm:

Rửa thận dê, bỏ mỡ gân, khía quả thận, rửa hành. Đặt thịt dê vào xoong nhôm, đổ nước vừa đủ. Rửa lá khởi tử, đặt vào trong túi nhỏ, buộc lại.

Đãi gạo cho vào xoong.

Đun các nguyên liệu trên thành cháo, chờ cho thịt dê chín như là được.

Công dụng:

Bổ thận, tráng cốt.

CANH THẬN DÊ TRẮNG

Nguyên liệu:

Thận dê trắng	1 đôi.
Trần bì	5g
Nhục thung dung	50g
Tấn bát	10g
Mỡ dê	200g
Thảo quả	10g
Hồ tiêu	10g

Cách làm:

Thái thận dê, mỡ dê thành miếng.

Nhục thung dung đem tẩm rượu rồi thái mỏng. Đem tất cả các nguyên liệu đặt vào xoong, đổ nước vào đun chín. Khi ăn bỏ các bã thuốc, húp nước, ăn thận dê.

Công dụng:

Ôn thận tráng dương, làm khoẻ lưng xương.

BẮP CẢI XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Bắp cải	250g
Thịt nạc	150g
Tỏi băm nhỏ	1 thìa con

Gia vị ướp:

Xi dầu 1 thìa con
Đường 1/2 thìa con
Bột 1 ít.
Gia vị xào:
Muối 1/3 thìa con
Mì chính 1 ít.

Cách làm:

Bắp cải rửa sạch, để ráo nước, thái sợi, thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng băm vụn, ướp gia vị. Đun nóng dầu (mỡ), cho bắp cải vào xào, thêm ít nước xào chín vừa, múc ra. Tiếp tục đun nóng dầu, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt băm vào đảo chín, đưa rau bắp cải vào, cho gia vị đảo qua, múc ra đĩa.

Công dụng:

Bổ gan thận, ngũ tạng, bổ cốt tủy, thông kinh lạc, bổ não sáng mắt, hợp với người suy nhược thần kinh, cao huyết áp, bệnh mạch vành...

NHO ĐỎ

Nguyên liệu:

Nho đỏ 200 g
Mật ong 15 ml

Cách làm:

Nho rửa sạch, bóc vỏ, bỏ hạt, để dùng.

Cho nho vào máy ép nước trái cây cùng với 200ml nước đun sôi để nguội, ép lấy nước đổ ra ly.

Cho mật ong vào ly nước nho, trộn đều để uống. Khi uống, tùy sở thích, có thể cho thêm đá lạnh, uống càng thơm mát.

Công dụng:

Bổ máu, tăng cường dinh dưỡng. Vì nho chứa đường glucô và khoáng chất sắt, kali, có thể cải thiện tình trạng thiếu máu, giúp dự trữ canxi trong cơ thể, tăng cường chức năng thận.

NẤM KIM VÀNG XÀO LƯƠN

Nguyên liệu:

Nấm kim vàng 100g

Thịt lươn 350g

Muối; Xì dầu; Tỏi

Rượu; Gừng thái chỉ

Bột chiên; Dầu thực vật

Cách làm:

Nấm kim vàng rửa sạch loại bỏ tạp chất, thái thành từng đoạn. Bột chiên pha ít nước trộn đều. Cho lươn cùng xì dầu, muối, rượu cùng bột chiên vào nồi đảo lên cho gần chín rồi cho nấm và gừng vào đảo đều cho chín tới, múc ra đĩa. Cho dầu, tỏi đập dập vào chảo đun to lửa lên phi thật thơm đổ lên trên đĩa lươn là được.

Công dụng:

Bổ hư, ích khí huyết, mạnh gân cốt dùng cho người bị bệnh tiểu đường.

CANH GÀ ÁC VỚI TRÙNG THẢO**Nguyên liệu:**

Thịt gà ác	100 - 200g
Đông trùng hạ thảo	10g
Hoài sơn được	30g

Cách làm:

Thịt gà chặt miếng, hai vị thuốc rửa sạch rồi cho cả vào nồi cùng lượng nước vừa phải, hầm cho tới khi thịt chín như là được.

Uống nước ăn thịt

Công dụng:

Ích khí dưỡng âm, dùng trị các bệnh tiểu đường, cao huyết áp, xương đau nhức, ra mồ hôi trộm.

CANH RÊU NGÔ, THỊT RÙA**Nguyên liệu:**

Rùa	2 con
Rêu ngô	200g

Cách làm:

Rùa làm thịt cho vào nồi rồi bỏ râu ngô vào cho lượng nước vừa đủ ninh nhừ, sau đó vớt mai rùa, râu ngô ra.

Ăn thịt uống canh.

Công dụng:

Trị thần kinh mệt mỏi, tiểu đường, miệng khát

Theo Đông y rùa có tính mặn, ngọt bình, có tác dụng thêm âm tiềm dương bổ thận, mạnh gân cốt. Người bị bệnh tiểu đường là âm hư nội nhiệt, thận âm kém.

THANH LONG, TÁO**Nguyên liệu:**

Thanh long	1 quả
Quả táo	1/4 quả
Phô mai	100g
Đường	5g

Cách làm:

Thanh long rửa sạch, lột vỏ, thái miếng. Táo rửa sạch, gọt vỏ, bổ đôi, bỏ hạt, thái miếng nhỏ. Cả hai loại nguyên liệu trên đều cho vào máy xay sinh tố cùng với phô mai, xay nhuyễn, rót ra ly.

Cho đường vào ly sinh tố vừa làm xong, khuấy đều để uống.

Công dụng:

Nhuận tràng, hỗ trợ tiêu hoá giải khát.

Thanh long chứa canxi và photpho phong phú, có tác dụng làm chắc răng, chắc xương, phối hợp với phô mai, càng bổ dưỡng, thơm ngon, có thể hỗ trợ tiêu hoá. Nước làm xong, trong nửa giờ phải uống hết, nhằm giữ dưỡng chất của nước. Vì thế cần uống bao nhiêu thì chế biến bấy nhiêu; nước làm xong, không để lâu.

CANH THỊT LỢN CẦN TÂY**Nguyên liệu:**

Thịt lợn nạc	100g
Cần tây	100g
Nấm hương	30g
Ngũu tất	10g
Gừng	5g
Tỏi	10g
Hành	10g
Dầu mè lượng thích hợp	
Muối một ít.	

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, cắt miếng, cần tây rửa sạch, cắt khúc; nấm hương nhặt sạch, bỏ cuống, cắt làm 2, ngũu tất rửa sạch, cắt khúc; gừng cắt lát, hành

cắt đoạn, tỏi bỏ vỏ, cắt lát. Để nổi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ thịt heo vào xào sơ. Sau đó cho tất cả vào nấu thành canh với lửa nhỏ chừng 35 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Bổ khí huyết, mạnh gân cốt, hạ huyết áp.

BẮP CẢI XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Bắp cải	250g
Thịt nạc	150g
Tỏi băm nhỏ	1 thìa con

Gia vị ướp:

Xi dầu	1 thìa con
Đường	1/2 thìa con
Bột	1 ít.

Gia vị xào:

Muối	1/3 thìa con
Mì chính	1 ít.

Cách làm:

Bắp cải rửa sạch, để ráo nước, thái sợi, thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng băm vụn, ướp gia vị. Đun nóng dầu (mỡ), cho bắp cải vào xào, thêm ít nước xào chín vừa, múc ra. Tiếp tục đun nóng dầu, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt băm vào đảo chín, đưa rau bắp cải vào, cho gia vị đảo qua, múc ra đĩa.

Công dụng:

Bổ gan thận, ngũ tạng, bổ cốt tuỷ, thông kinh lạc, bổ não sáng mắt, hợp với người suy nhược thần kinh, cao huyết áp, bệnh mạch vành...

TRỨNG GÀ MÀI HÀ THỦ Ô**Nguyên liệu:**

Hà thủ ô	50g
Trứng gà	3 quả
Hành	5g
Rượu	5g
Gừng	2g
Muối	2g

Cách làm:

Hà thủ ô rửa sạch, thái thành miếng dài 3cm, rộng 2 cm. Cho trứng gà và hà thủ ô vào xoong, đổ nước rồi thêm hành, gừng, muối, rượu. Dùng lửa to đun sôi, sau giảm bớt lửa. Khi trứng chín thì bỏ xác hà thủ ô, lấy trứng bóc vỏ. Sau đó lại cho trứng đó vào đun tiếp khoảng 2 phút, nêm gia vị vừa ăn là được.

Mỗi ngày ăn 1 lần.

Công dụng:

Dưỡng huyết ích gan, khoẻ gân cốt. Thích hợp với người thân hình gầy còm, mắt ngủ hay mộng mị, chân tay không ấm, lưng gối đau buốt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Internet
2. Ăn uống chữa bệnh loãng xương, NXB phụ nữ, 2006.
3. Viêm khớp, gout và loãng xương, NXB...
4. Món ăn giàu dinh dưỡng có tác dụng chữa bệnh, NXB Văn hoá Thông tin Văn hoá Thông tin, 2006
5. Cháo dinh dưỡng, NXB VH TT, 2006

MỤC LỤC

Bệnh loãng xương là gì?	5
Làm thế nào để sớm phát hiện bệnh loãng xương ..	5
Tình hình loãng xương hiện nay	6
Phân loại loãng xương	10
Tại sao loãng xương lại ngày càng gia tăng	12
Phòng bệnh loãng xương	13
Các nguyên tắc quan trọng trong việc phòng bệnh loãng xương	14
Các lời khuyên về dinh dưỡng trong việc phòng và chữa bệnh loãng xương	19
Phương pháp phòng chống bệnh loãng xương ở tuổi thiếu niên	23
Bệnh loãng xương ở nam giới	24
Bệnh loãng xương ở phụ nữ	28
Món ăn phòng và chữa bệnh loãng xương .	30
Đậu đỏ hầm thịt nạc	30
Xương ống lợn hầm đậu đỏ	31
Canh đậu đỏ, đậu xanh hầm xương ống	31
Đậu đỏ, đậu ván hầm xương ống lợn	32
Canh đậu đỏ, đậu đen nấu xương	33
Hạt sừng nấu bí xanh	34
Cà rốt hầm hạt sừng	35

Hạt súng hầm ốc dạ	36
Cá mực nấu hạt súng	37
Ba ba nấu hạt súng	38
Hạt súng hầm tôm hùm	38
Cá trắm đen nấu hạt súng	39
Hạt súng nấu mực ống	40
Hạt súng nấu cá quả	41
Gà gô hầm hạt súng	42
Chim cút hầm hạt súng	43
Vịt hầm hạt súng	43
Bồ câu hầm hạt súng	44
Thịt ngỗng hầm hạt súng	45
Vịt già hầm hạt súng	46
Gà trống hầm hạt súng	47
Hạt súng hầm thịt thỏ	48
Hạt súng hầm thịt dê	49
Tim dê hầm hạt súng	50
Gân bò hầm hạt súng	50
Thịt bò hầm hạt súng	51
Gan bò nấu hạt súng	52
Thịt chó nấu hạt súng	53
Chân giò hầm hạt súng	54
Gan lợn nấu hạt súng	55
Tim lợn nấu hạt súng	56
Thịt nạc nấu hạt súng	57
Hạt súng	58
nấu đậu xanh	58

Hạt sủng hầm đậu đen	59
Tảo bẹ nấu hạt sen	60
Bí đỏ nấu hạt sen	61
Củ cải nấu hạt sen	62
Hạt sen nấu cải trắng	63
Chè hạt sen, mộc nhĩ	64
Mứtp đắng nấu hạt sen	64
Hạt sen nấu củ năn	66
Chè hạt sen, lê tuyết	67
Canh cá diếc	67
Canh cá diếc súp lơ	68
Canh cá diếc gừng tươi	69
Bánh trôi sâm tây	70
Bánh nguyên tiêu sơn tra	71
Bánh kẹp đậu	72
Bánh sơn tra	73
Bánh sơn tra củ năn	74
Cháo nước mía	74
Cháo lá tre	75
Cháo hạt sen	76
Cháo nhân sâm	76
Cháo mộc nhĩ	77
Cháo táo đỏ	77
Cháo rau cần	78
Cháo cải bó xôi	78
Cháo đậu đỏ	79
Cháo đậu xanh	80

Cháo củ sen.....	80
Cháo tỏi	81
Cháo mộc nhĩ	81
Cháo sũa bò	82
Cháo thạch cao.....	82
Cháo bột ngô.....	83
Cháo sũa đậu	83
Cháo bột sắn dây	84
Hạt sừng hằm thịt sò	84
Hạt sừng hằm cá chạch.....	85
Hạt sừng nấu mực ống.....	86
Hạt sừng nấu cá trắng.....	87
Hạt sừng hằm gà rừng	88
Hạt sừng hằm gà ác.....	89
Hạt sừng hằm cật dê.....	90
Hạt sừng nấu thịt dê	91
Hạt sừng nấu cật bò.....	92
Hạt sừng nấu cật lợn.....	93
Canh hạt sen ướp	94
Canh hạt sen, củ sen	95
xúp sơn tra củ mài.....	96
Xúp cá diếc đậu đỏ	96
Xốt củ năng hoa quế	97
Mì sợi râu ngô	98
Mì nước thịt	99
Canh cá diếc cải bó xôi.....	101
Cá diếc gừng tươi	101

Bánh sơn tra chiên vàng	102
Bánh rán táo tây	103
Bánh hoa hồng củ năn.....	104
Bánh tôm hoa hồng.....	105
Bánh hoa cúc.....	106
Bánh củ mài	107
Bánh cơm nhân củ mài	108
Bánh củ mài bột táo	110
Cháo rau sam	111
Cháo thịt dê.....	111
Cháo nước thịt gà.....	112
Cháo bột củ ấu.....	113
Cháo hoa cúc.....	113
Cháo chim sẻ.....	114
Cháo hành trắng	115
Cháo khoai lang.....	115
Cháo củ mài đậu ván	116
Cháo đậu đỏ củ mài.....	117
Cháo ý dĩ hạt sen	117
Cháo nước hầm vịt	118
Cháo bao tử lợn	118
Cháo củ mài trứng gà	119
Cháo cật lợn	120
Cháo nước cá chép.....	121
Cháo mướp	121
Cháo kinh giới	122
Cháo trai ngọc	123

Cháo củ dền tím.....	123
Cháo hạt tía tô.....	124
Cháo hà thủ ô.....	125
Cháo phật thủ.....	125
Cháo thịt chó.....	126
Cháo quả vải.....	127
Cháo cà rốt.....	127
Cháo củ cải.....	128
Cháo hà thủ ô, vùng đen.....	129
Cháo gạo đen vùng đen.....	130
Cháo nhân hạt sen.....	131
Cháo bạc hà đậu xanh.....	131
Cháo mướp đắng.....	132
Cháo củ ấu, củ sen.....	133
Cháo đỗ trọng cật lợn.....	134
Cháo đỗ trọng xương dê.....	134
Cháo lá sen râu ngô.....	135
Cháo gạo đen táo đỏ.....	136
Cháo củ mài đậu ván.....	137
Cháo củ mài long nhãn.....	138
Cháo củ mài.....	139
Cháo gạo nếp hành.....	139
Cháo đại mạch.....	140
Cháo gừng phục linh.....	140
Cháo củ mài nước mía.....	141
Cháo gạo nếp, cá diếc.....	142
Cháo cá diếc bột củ sen.....	143

Cơm gạo lúa lùn.....	143
Cơm kê.....	144
Cơm nếp.....	145
Cơm ngô.....	145
Cơm hấp lươn nước gừng.....	146
Chân gà nấu thịt hào.....	147
Thịt gà xào nấm - Đậu hà lan.....	147
Cháo quế thịt dê.....	148
Canh dạ dày lợn đỗ trọng.....	149
Cháo thịt dê.....	150
Canh thận dê trắng.....	151
Bắp cải xào thịt.....	151
Nho đỏ.....	152
Nấm kim vàng xào lươn.....	153
Canh gà ác với trùng thảo.....	154
Canh râu ngô, thịt nua.....	154
Thanh long, táo.....	155
Canh thịt lợn cần tây.....	156
Bắp cải xào thịt.....	157
Trứng gà mái hà thủ ô.....	158
Tài liệu tham khảo.....	159

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43 – Lò Đúc – Hà Nội

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH LOÃNG XƯƠNG
(HỒNG YẾN - *Biên soạn*)

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo:
NGUYỄN VĂN KHƯƠNG

Biên tập: Phan Thanh Nhân
Trình bày: NS Đống Đa
Vẽ bìa: Trọng Kiên
Sửa bản in: Thanh Bình

TỔNG PHÁT HÀNH
NHÀ SÁCH ĐỐNG ĐA

834 Đường Láng – Hà Nội
ĐT: (04) 7752939

In 700 cuốn, khổ 13x20,5 cm tại Trung tâm In và Đo vẽ bản đồ. Giấy phép xuất bản số: 308-2008/CXB/36-46/VHIT do CXB cấp ngày 09/7/2008. In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2008.

Tủ sách

“CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH”

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư
15. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh khớp
16. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gút

