



CÁC MÓN CHÁO PHÒNG & TRỊ BỆNH

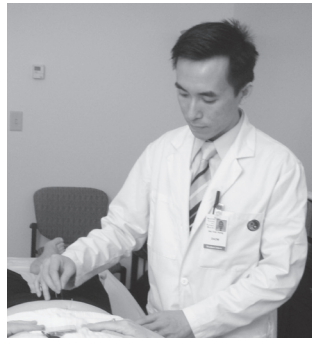
Mọi chi tiết về bài viết xin liên lạc:

**Trung Tâm Chẩn Trị Y Học Cổ Truyền
Ngân Hạc**

Silver Crane Center for Acupuncture &
Oriental Medicine

13322 Hwy 99 S, Suite 101
Everett, WA 98204

(425) 361-2265
info@silvercrane.net



Bác sĩ Hồng Việt Hải, DAOM

Tất cả các bài viết cũ sẽ được đăng trên web
<http://www.silvercrane.net> trong mục "Publications"

Mỗi khi tiết trời trở mùa, sức đề kháng của cơ thể cũng kém làm cho dễ mắc chứng bệnh cảm. Tôi cũng vậy, vài tháng trước, có lẽ vì làm việc thời gian dài không chịu dưỡng sức nên sau một chiều làm việc cơ thể cảm thấy mệt mỏi, ra gió lại sợ lạnh... đây là những triệu chứng cho tôi biết rằng sắp bị bệnh cảm! Trên đường về nhà, tôi ghé quán ăn quen thuộc Phở Đa Kao của chị Mai. Chắc là thần sắc hôm đó tệ lắm nên vừa vào cửa chị Mai hỏi liền sao tôi trông "bơ phờ" vậy. Tôi mới trả lời chị rằng chắc là bị bệnh cảm. Tít tắc trong vài phút chị mang ra cho tôi một tô "cháo giải cảm" đúng điệu với các thành phần: gừng tươi, hành lá, tiêu, khuấy chung với một trứng gà. Tuy nóng cháo thanh đạm, nhưng lại rất ngon, vừa khẩu vị. Mười phút sau khi dùng cháo cơ thể cảm thấy ấm dần, toát mồ hôi, cả người nhẹ hẫng đi. Sáng ngủ dậy không còn cảm nữa.

Mấy tuần gần đây, thời tiết lại thay đổi, có nhiều bệnh nhân mắc bệnh cảm, tôi chợt nhớ đến món cháo giải cảm của chị Mai, nên viết bài này cho quý độc giả cùng tham khảo.

Cháo là một món ăn chủ yếu của nhiều dân tộc tại Đông Á và Đông Nam Á. Ở Trung Quốc cháo được gọi là zhou (粥) theo phiên âm của tiếng phổ thông. Người Nhật gọi cháo là kayu (かゆ), Thái Lan gọi cháo là chok, Malai và Indônêxia gọi là bubur, Campuchia thì gọi là babar, Lào gọi là khao piak, Tamil (người gốc Nam Ấn Độ và Sri-lăng-ca gọi là kanji, Bồ đào nha thì gọi là canja, và Philippines thì gọi là lugaw. Tiếng Anh thì cháo gọi là congee hoặc porridge.

Việt Nam có nhiều câu ca dao tục ngữ liên quan đến từ "cháo" như: *Cháo nóng húp quanh công nợ trả*

dần, ăn một bát cháo chạy ba quãng đồng, ăn cháo để gạo cho vay, ăn cháo đá bát, thuộc như cháo, ăn cháo báo cơm, tiền trao cháo múc, bữa rau bữa cháo, cơm hàng cháo chợ, mượn đầu heo nấu cháo, dễ như ăn cháo, v.v... Bao nhiêu đó thôi đủ cho thấy món cháo gắn liền với đời sống của người dân Việt Nam ta.

Về nguồn gốc của cháo thì không ai biết nón cháo đã có từ lúc nào, có lẽ là rất xa xưa khi lịch con người phát triển từ xã hội săn bắn sang xã hội trồng trọt chăn nuôi. Hơn 2500 năm trước, Phật Thích Ca Mâu Ni đã từng nhắc về cháo trong chặng đường tu hành của mình. Trong lúc Đức Phật ngồi dưới gốc cây Bồ đề bên bờ sông Neranjara, thì có một phụ nữ chần cừu tên Sujata đã dâng lên Ngài bát cháo sữa mà nàng đã tự tay nấu lấy. Sau khi thọ xong bát cháo, Đức Phật tiếp tục tọa định dưới cây bồ đề và ngộ chân lý vào rạng sáng ngày mùng 8 tháng 12 âm lịch. Để tưởng niệm thời khắc lịch sử này cứ đến ngày mùng 8 tháng 12 âm lịch, các tính đồ Phật giáo dùng ngũ cốc nấu thành cháo Lạp Bát cúng Phật. Người ta tin rằng ăn cháo Lạp Bát sẽ được Phật Tổ bảo hộ bình an khỏe mạnh. Ở trong Tăng Chi Bộ Kinh chương 5, Đức Phật dạy năm lợi ích của cháo gồm có: trị đói, trừ khát, điều hòa phong, làm sạch bàng quang (và huyết quản) và tiêu hóa các đồ ăn sống còn lại.

Công thức chế biến món cháo rất đơn giản chủ yếu là gạo và nước. Đặc điểm của cháo là thanh đạm, dễ tiêu hóa nên thích hợp cho mọi lứa tuổi, đặc biệt những người có sức khỏe kém. Chính vì đặc điểm này mà từ ngàn xưa, các lương y đã biết dùng cháo để giúp tăng cường sức khỏe và phòng chống bệnh tật.

Sau đây là vài công thức nấu các món cháo có lợi ích cho sức khỏe.

Lưu ý: *tất cả các món cháo sau, quý độc giả có thể tùy ý thêm muối, đường, nước mắm, v.v., nêm sao cho vừa khẩu vị. Bài viết chỉ chú trọng về phần nguyên liệu, không chú trọng về phương thức nấu chi tiết.*

BỆNH CẢM

Nguyên liệu:

2 cọng hành lá xắt nhỏ (cần phải giữ phần trắng gần rễ của hành lá), vài lát gừng, 1/2 muống cà phê tiêu, 1 trứng gà, gạo lứt 50g

Chế biến:

Gạo tẻ nấu nhừ. Lúc cháo còn nóng đập trứng gà khuấy đều, sau đó cho hành lá, gừng, tiêu vào. Dùng lúc cháo còn nóng.

Gừng có vị cay tính ấm, và 3 kinh Phế, Tỳ, Vị, có tác dụng phát biểu, tán hàn, ôn trung, tiêu đàm, hành thủy, giải độc thường dùng để trợ giúp tiêu hóa, chữa các chứng đau bụng lạnh, ăn không tiêu, cảm cúm, thấp khớp

Hành có tác dụng tán hàn, chữa các chứng cảm cúm, nhức đầu, sổ mũi, tiêu hóa kém, thấp khớp, bí tiểu tiện.

HO



Nguyên liệu:

Củ cải trắng 200g, gạo lứt 80g

Chế biến:

Gạo tẻ nấu gần nhừ cho củ cải trắng vào. Nấu khi nào củ cải trắng mềm là được.

Theo Đông Y, củ cải trắng có tác dụng hóa đờm, giảm ho, kiện tỳ, thường dùng cho các bệnh như lao phổi, khan tiếng, mất tiếng, sỏi mật, viêm gan vằn da, thủy thũng, loét khoang miệng do nhiệt, tiểu đường, ho ra máu.

TIỂU ĐƯỜNG

Nguyên liệu:

Bí đỏ 100, đậu bắp thái nhỏ 100, hạt mè 10g, gạo lứt 100g

Chế biến:

Gạo tẻ nấu gần nhừ sau cho bí đỏ

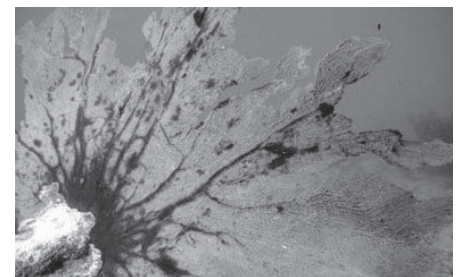


và đậu bắp vào nấu tiếp cho đến khi bí đỏ và đậu bắp nhừ thì có thể tắt lửa.

Bí đỏ có tác dụng phòng ngừa bệnh tiểu đường.

Đậu bắp có nhiều chất xơ nên có tác dụng giúp giảm cân, kiểm soát lượng đường trong máu, giảm cholesterol, hạ huyết áp, ngăn ngừa táo bón và bệnh trĩ

CAO MÁU:



Nguyên liệu:

Cần tây 100g, táo tía 20g, gạo lứt 100g

Chế biến:

Gạo tẻ nấu nhừ, sau đó cho cần tây và táo tía vào nấu tiếp cho đến khi cần tây mềm thì được.

Theo Đông Y, cần tây có các dụng thanh nhiệt, giảm ho. Y học hiện đại cho rằng cần tây có tác dụng hạ huyết áp, cải thiện các bệnh như sỏi nhỏ đường tiết niệu, rối loạn chức năng gan, xơ gan cổ trướng, viêm hệ niệu bàng quang, u xơ tuyến tiền liệt.

Táo tía có tác dụng thanh nhiệt, hóa đàm, lợi thủy, bổ Thận, dưỡng Tâm. Y học hiện đại cho rằng táo tía có tác dụng cải thiện các chứng bệnh như cao máu, thủy thũng, viêm phế quản mạn tính, v.v.

HAY QUÊN



Nguyên liệu:

Bạch quả 50g, đậu phụng 20g, gạo lứt 100g

(Bạch quả có bán trong lon tại các chợ thực phẩm)

Chế biến:

Ngâm đậu phụng qua đêm, sau đó nấu chung với gạo tẻ. Khi cháo gần chín thì cho Bạch quả đã nấu chín vào.

Theo Đông Y, Bạch quả có vị đắng, ngọt, tính bình, vào 2 kinh Phế và Tỳ, có tác dụng liễm Phế khí, tiêu đờm, sát trùng. Khoa học ngày nay còn chứng minh rằng Bạch Quả có tác dụng chống Oxi hóa, giúp tăng cường trí nhớ, ngăn ngừa bệnh lãng trí, ngăn ngừa các bệnh tim mạch, mất trí nhớ ở người lớn tuổi, giảm nguy cơ tai biến mạch máu não, giúp an thần.

Đông Y, đậu phụng có tác dụng dưỡng huyết, bổ Tỳ, nhuận Phế, hóa đàm, chủ trị các chứng ho, sản phụ thiếu sữa, loét dạ dày, thiếu máu.

ĐEP DA

Nguyên liệu:

Sâm Huê Kỳ 20g, Ý Dĩ 50g, đậu phộng 20g, thịt heo 100g, táo đỏ 20g, vải lát gừng, muối

Chế biến:

Cho tất cả Sâm huê kỳ, Ý Dĩ, đậu phộng, thịt heo, táo đỏ vào nấu chung cho đến khi cháo mềm thì cho gừng và muối vào.

Món cháo này có tác dụng dưỡng da, trắng da, hoạt huyết, điều kinh, trị đau bụng trong lúc hành kinh, trị bạch đới ở phụ nữ, giảm độc tố, điều hòa hóc-môn trong cơ thể.

GIẢM CÂN

Nguyên liệu:

Lô hội 100g, bí đỏ 100g, táo tía 50g, gạo lứt 100g

Chế biến:

Lô hội, bí đỏ thái nhỏ gạo lứt nấu cho đến khi gần mềm thì cho lô hội, bí đỏ, và táo tía vào nấu khoảng 5 phút thì tắt lửa

Lô hội vị đắng tính hàn vào kinh Can, Tâm, Tỳ, có công hiệu thanh nhiệt bài độc

Bí đỏ có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tiêu đờm, trừ phiền, chữa khát

Táo tía có tác dụng thanh nhiệt, hóa đàm, lợi thủy, bổ Thận, dưỡng Tâm. Y học hiện đại cho rằng táo tía có tác dụng cải thiện các chứng bệnh như cao máu, thủy thũng, viêm phế quản mạn tính

B.S. Hồng Việt Hải, DAOM
Ngày 15 tháng 11 năm 2014

A&E AUTO REPAIR & SALE

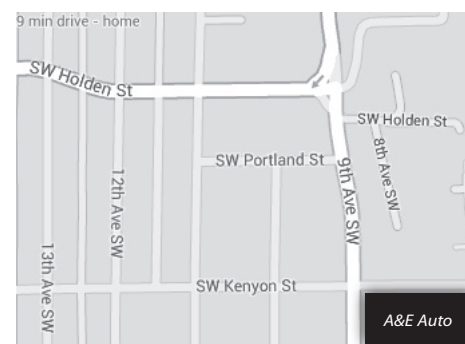
- Tune-up định kỳ: 30K-90K
- Thay nhớt
- Thay timing belt, water pump
- Thay hộp số, thắng, nhúng,
- Thay máy xe
- Clutch
- Check engine light
- Máy lạnh (Air Conditioning)



Thanh (Tony Lee) xin chân thành cảm tạ quý đồng hương đã ủng hộ gần 20 năm qua.

TONY'S AUTO SALES

(Sell, Buy, and Trade-in Used Cars)



CHÚNG TÔI CHỈ BÁN XE CLEAN TITLE.

Đặc biệt: mua xe cũ với giá cao

7902 9th Ave SW Seattle, WA 98106 - Tel (206) 767-5856

<http://www.aeautosales.com> | aeauto@ymail.com

Mở cửa Mon-Fri: 9am-6pm, Sat-Sun: theo hẹn

THUỐC BẮC

陸安東參茸行

CHINESE HERBS

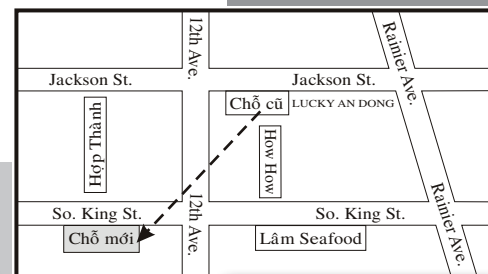
LUCKY AN ĐÔNG

1041 S. King St, Seattle, WA 98104
(góc đường 12th và King St)

Tel: (206) 323-2528 • Fax: (206) 322-9171

CÓ ĐÔNG Y THƯỜNG TRỰC TRÊN 30 NĂM KINH NGHIỆM

MỞ CỬA hàng ngày từ 9AM-6PM



Có chỗ đậu xe bên trong bãi đậu xe của Chợ Hợp Thành.



BÁN dầu gió xanh Hiệu Con Ó thứ thiệt

- **THUỐC NGÂM RƯỢU:** Trị nhức mỏi, bổ thận, tăng cường sinh lực
- **THUỐC TẾ:** Trị điều kinh, bổ máu, huyết trắng, phong thấp, nhức mỏi cho các bà các cô
- **THUỐC XÔNG:** Cảm mạo và thuốc xông cho đàn bà mới sanh
- Nhận làm thuốc Tế và tán thuốc Tán
- Tập hóa, đồ gia dụng v.v.
- Nhang thơm, giấy cúng kệ thờ v.v.
- Đại bổ cho người lớn
- Tăng cường sinh lực, khí huyết
- Tăng cường trí nhớ cho giới trẻ
- Ổn định tinh thần, hết căng thẳng thần kinh
- Trị hiếm muộn
- Trị bán thân bất toại
- Trị lạnh cảm và yếu tố sinh lý
- Trà tàu đủ loại
- Đủ loại Sâm và trà Sâm

ĐẶC BIỆT:
Ổ YẾN & CÁC LOẠI SÂM
Hoa Kỳ, Trung Quốc, Đại Hàn.
5-20% OFF

TẬN TÂM - UY TÍN - GIÁ PHẢI CHĂNG