

Ch bi n món c đúng cách có th giúp b i b thêm nhi u ch t dinh d ng, gi i đ c, gi m béo, h tr đi u tr hi u qu b nh ti u đ ng.



Ôc ngon nhất là vào tháng 8

Khi tr i sa m a cũng là lúc c chui ra ngoài sau nh ng tháng n mình tránh n ng. Ng i l n, tr con đ i m a đi b t c, nhi u thì c thùng thi c, ít cũng m t gi . c đem v ph i ngâm n c vài ngày. Mu n ăn li n ph i ngâm n c g o, thêm m t ít t hi m, t cay, c há mi ng, ch t đ ra s ch.

Ch bi n c có nhi u cách: lu c s , lu c hèm, làm d i... C u k h n, c treo giàn khối 5 - 10 ngày đem lu c ch m m s . Ng i sành ăn còn có cách ăn khác, ch n c con l n, r a s ch, đ vào gi treo trên vách bên hiên nhà vài ngày cho c đói khát. D a khô n o ch , v t n c c t đ vào thau, trút c vào. Sau vài gi , đem ra h p s ăn.

Có c n c ng t và c n c m n. Trong y h c c truy n, th y thu c chu ng s đ ng c n c ng t h n vì có nhi u d c thi n quý trong v , th t (c b u, c sên, c nh n, c ná, c đá, c v n...). Th t c có tính hàn, v ng t, b d ng, tiêu viêm, l i ti u. Thành ph n ch y u trong th t c là ch t đ m, m , cacbua hydrat, canxi, photpho, s t, các sinh t B2, PP, A... nên đây cũng là món ăn thích h p cho nh ng ng i béo phì mu n gi m cân.

Canh c b u lá vang

Ôc b u lá vang: ốc b u 500g, lá vang 100g. Cho vào n i n u cùng t hi m, kh chua. Nêm gia v v a ăn. Món c này là ph ng thu c giúp ph c h i s c kho nhanh chóng, khí huy t thông su t.

c xào r u: có th xào c (c b u, c nh n, c ná...) v i kh , r u. Ch m v i xì d u tr n g ng b m nh và ít b t ng t. N c c l n r u có th trút ra c c đ u ng cùng món nh m. Món c này có tác đ ng ích th n, tráng đ ng, thanh nhi t, i ti u, gi m béo.

c nh i h p lá g ng: th t c b u (500g) b m k , tr n v i giò s ng, cu n m t vòng lá g ng non, nh i vào v c, h p cách thu . S k t h p gi a tính hàn c a c và tính nóng c a g ng giúp duy trì cân b ng cho c th , b i b thêm nhi u ch t dinh đ ng, tăng c ng s c kho b n lâu.

Ai ph i kiêng c?

Nh ng ng i t v h hàn (đ dày b đau, viêm loét), r i lo n tiêu hoá kéo dài, ng i có v t loét trên da th t ch a lành... nên kiêng ho c h n ch ăn c. c là v t ch trung gian c a nhi u loài giun sán gây b nh cho ng i nên ch ăn c khi đã n u chín h n. Tránh dùng tái hay v t chanh ăn s ng.

c b u c chu i: c b u 1kg, th t heo ba ch 300g, m chua 100g. Đ u hũ chiên 300g, c chu i h t (chu i chát) non 300g, ngh (giã, v t n c), kh , b c hà, hành, t i, gia v l ng v a đ . Ngâm c cho ra h t nh t, r a s ch, kh u l y đ u, b ru t. Th t heo thái m ng, p c và th t v i m chua, n c ngh . B c hà t c v , thái lát, bóp mu i. C chu i thái m ng, ngâm n c cho h t nh a. Phi th m hành, t i cùng đ u ăn, đ th t c đã p vào xào s n. Cho b c hà, th t ba ch và ít n c dùng vào um cho chín m m. Sau cùng cho đ u hũ vào tr n đ u, nêm n m v a ăn. Món này ăn v i m m tôm, có tác đ ng gi i đ c, h tr tr ti u đ ng (làm gi m c m giác khát n c, đói b ng), tr th p nhi t, s i, l ...

c n u gi ba ba: n u nh món c bung cùng th t ba ch , chu i xanh, đ u hũ chiên và thêm vào tía tô. Có tác đ ng làm m ng i, ch a suy nh c c th .

Nuôi c tha nh mo n ăn ba i thu c

Tác Giả: SaigonEcho s u t m

Thứ Tư, 07 Tháng 10 Năm 2009 04:44

C áp l a: c (c b u, c nh n, c đá...) n u chín. S đ p gi p hoà v i gia v . Đ n c gia v h n h p vào mi ng c, n ng c n trên b p than h ng. Món ăn này thích h p cho ng i béo phì c n gi m cân nhanh.

Giò c: c lu c chín (c b u, c nh n, c đá...), kh u ph n mi ng, xào v i tiêu, g ng, b t ng t, m c nhĩ, n m h ng và th t đ u heo. Đ ngu i, gói trong khuôn s t lát lá chu i. Lu c xong, b khuôn s t, bó thanh giò b ng tám thanh tre cho th t ch t. Giò c dùng đ tr ch ng da vàng, n c ti u s m, th n kinh suy nh c, khí huy t không đ ...