

THANH BÌNH

(Biên soạn)

# Thực đơn dinh dưỡng cho người

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

# THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

download sachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN**

THANH BÌNH (Biên soạn)

## BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Hằng ngày chúng ta phải ăn cơm, thịt, cá... để duy trì sự sống.

Sau khi ăn, các lương thực, thực phẩm đều thông qua con đường tiêu hoá để tạo thành các chất dinh dưỡng giản đơn. Dưới tác dụng của insulin – một chất kích thích tố được tạo ra từ tụy tạng (lá lách) – thì các chất dinh dưỡng giản đơn này mới hợp thành đạm, mỡ và đường glucô cung cấp dưỡng chất cho cơ thể. Nhưng ở người bệnh tiểu đường, do lượng insulin không đủ để dẫn đến sự hỗn loạn trong trao đổi chất, khiến cho lượng đường glucose trong máu tăng cao, làm tăng lượng đường thải ra trong nước tiểu. Sự trao đổi đường có liên quan mật thiết tới sự trao đổi của mỡ, protein, nên sự trao đổi hỗn loạn của đường cũng dẫn đến sự trao đổi hỗn loạn của mỡ và protein.

Bệnh nhân tiểu đường do lượng đường quá nhiều trong máu trong một thời gian dài sẽ làm các tế bào bị nhiễm độc, là nguyên nhân gây ra các bệnh ở tim, não, mắt, thận, thần kinh, chân, da...

## SỰ NGUY HIỂM CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh tiểu đường đang gia tăng với tỉ lệ người mắc phải giống như một bệnh dịch. Nó là một trong những nguyên nhân gây tử vong cao ở Mỹ (tùy theo thống kê những người mắc bệnh tiểu đường chết có liên quan đến bệnh tim mạch hay không). Khoảng

18 triệu người Mỹ đã bị bệnh tiểu đường và con số này đã tăng lên vào những năm sắp tới, khi tuổi sinh con trở nên trẻ hơn và chúng béo phì tiếp tục gia tăng ở người lớn và trẻ em. Các chuyên gia cho rằng khoảng 8 đến 9 triệu người Mỹ vẫn ung dung sống mà không hay biết là họ đang mang trong mình căn bệnh này. Thường họ không phát hiện được cho tới khi tổn thương xảy ra khá nghiêm trọng đối với cơ thể. Những tổn thương mà bệnh tiểu đường thường là nguyên nhân đứng đầu là: mù loà, suy thận và tình trạng phải cắt cụt chân.

Một khi bạn bị tiểu đường, rủi ro về bệnh tim có thể tăng lên gấp bốn lần. Vì vậy, việc hiểu rõ về căn bệnh tiểu đường cũng như ăn gì để phòng tránh bệnh này là rất cần thiết. Thực ra, các loại thức ăn và các sự lựa chọn bữa ăn có tác dụng tốt nhất đối với bệnh tiểu đường (ít đường, nhạt hơn, có nhiều chất xơ, ăn nhiều trái cây và rau củ, ăn các thức ăn có nguồn chất béo không bão hoà đơn và các axit béo omega-3) cũng sẽ rất tốt cho người không bị bệnh tiểu đường. Chỉ có sự khác biệt duy nhất là người bị bệnh tiểu đường cần phải kiểm soát và theo dõi cẩn thận mức đường huyết của họ, do đó đôi khi cần biết được số gam carbohydrate, chất xơ và chất béo trong suốt một ngày họ đã tiêu thụ.

Vì thế, điểm mấu chốt đối với phần đông người bị bệnh tiểu đường là ăn uống lành mạnh vào thời gian thích hợp với mức độ hợp lý.

## **NHỮNG NGƯỜI CÓ NGUY CƠ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

Những người từ 45 tuổi trở lên

Những người thừa cân

Những người thường xuyên không tập thể dục

Những người phụ nữ đã bị bệnh tiểu đường khó có thai hoặc sinh con nặng trên 4 kg

## **NHỮNG DẤU HIỆU CẢNH BÁO MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

Thông thường người mắc bệnh tiểu đường không có các dấu hiệu rõ ràng. Nhưng cũng có thể có bất kỳ một trong những triệu chứng phổ biến sau:

Thường dễ bị nhiễm trùng

Mất mề

Vết cắt hoặc vết bầm lâu khỏi

Cảm giác rần rần, tê ở bàn tay hoặc bàn chân

Khát nước khác thường

Thường hay đi tiểu

Cảm thấy đói ngấu

Giảm cân bất thường

Mệt mỏi quá mức

Tính tình cáu kỉnh

## **TẠI SAO LẠI MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

Không phải tất cả những người mắc bệnh tiểu đường đều có thể tạng giống nhau. Điều đó tác động đến mỗi người một cách khác nhau. Nhưng phần đông những người mắc bệnh tiểu đường ban đầu đều

có khả năng phát triển chứng bệnh này, dựa vào lịch sử gia đình hoặc tộc người mà cuối cùng thể hiện qua các nhân tố môi trường, chẳng hạn như lớn tuổi tăng cân hoặc lối sống ít hoạt động.

## **CÁC VẤN ĐỀ CHÍNH CỦA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

Bệnh tiểu đường là nguyên nhân đứng đầu dẫn đến tình trạng mù loà ở những người đang ở độ tuổi lao động.

Bệnh tiểu đường cũng là nguyên nhân đứng đầu về bệnh thận giai đoạn cuối ở Mỹ. Khoảng 28.000 bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường phát triển thành bệnh thận giai đoạn cuối mỗi năm.

Bệnh tiểu đường còn là nguyên nhân đứng đầu về thủ thuật phải cắt cụt các chi dưới không phải do chấn thương ở Mỹ.

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://downloaadsachmienphi.com)

## **CÁC CÁCH KIỂM SOÁT BỆNH TIỂU ĐƯỜNG**

Theo dõi mức glucose huyết

Tập thể dục đều đặn

Lên kế hoạch cho chế độ ăn thích hợp.

## THỰC PHẨM CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### GAO NẾP

Tên gọi khác là giang mễ. Tính ôn, vị ngọt, tác dụng bổ trung ích khí, ôn tỳ vị, chống ra mồ hôi. Thích hợp cho người tỳ vị hư suy, tiểu đường, dạ dày, hay nôn, tiêu hoá không tốt, tiểu tiện nhiều, đi lỏng. Ăn nhiều sẽ sinh nội nhiệt, khó tiêu hoá, tổn thương tỳ vị, nên cần ăn ít.

### GAO TẼ

Gọi là đại mễ. Tính bình vị ngọt, tác dụng bổ trung ích khí, kiện tỳ dương vị, mát phổi chống khát, đi lỏng, tỳ vị suy hư.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### NGÔ NẾP

Còn gọi là tiểu mễ, tính mát vị ngọt. Tác dụng ích khí an thần, bổ tỳ vị. Ngô nếp để lâu có tác dụng hạ đường trong máu, lợi tiểu. Đây là loại thực phẩm rất tốt cho người tiểu đường, nấu cháo ăn thường xuyên có thể chữa trị tiểu đường dạng dạ dày nóng, khát, rất thích hợp với người gầy yếu.

### NGÔ

Còn có tên là bao cốt, bao mễ, tính bình vị ngọt. Có tác dụng kiện tỳ ích vị, hạ mỡ và đường, chống

Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường 9

xơ cứng động mạch và phòng ung thư, thích hợp với người bệnh mà tỳ vị suy nhược. Rau ngô, tính bình, vị ngọt, tác dụng kiện tỳ lợi thấp, hiệu quả với bệnh tiểu đường chưa rõ ràng ở thời kỳ cuối. Khoa học chứng minh rau ngô có tác dụng hạ đường trong máu và độ kết dính của máu, làm máu đông nhanh hơn.

### LÁ KHOAI LANG

Có tên là sơn vu diệp. Tính bình, vị ngọt, có tác dụng tạo nước bọt, bổ trung ích khí, thông tiện. Giàu vitamin A và một số nguyên tố vi lượng như can xi, photpho, sắt, rất thích hợp với người bệnh tiểu đường tuýp 2.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### ĐẬU ĐỎ

Tính hơi hàn, vị ngọt, có tác dụng tiêu thũng, giải độc, lợi tiểu. Đậu đỏ chứa nhiệt lượng thấp, nhưng giàu vitamin E, lượng chất xơ cao, nhiều thành phần hoạt tính như ma giê, kẽm, photpho... Đậu đỏ có tác dụng hạ đường trong máu, hạ huyết áp và mỡ trong máu, là thức ăn lý tưởng cho người bệnh tiểu đường, thường xuyên ăn đậu đỏ còn có tác dụng phòng chống béo phì, mỡ máu cao và cao huyết áp.

## ĐẬU CÔ VE TRẮNG

Tính bình, vị ngọt, có tác dụng kiện tỳ ấm vị, trừ phong thấp. Đậu cô ve trắng chứa nhiệt lượng thấp, nhưng lượng kali cao, có một số nguyên tố vi lượng, làm cho cơ năng tiết insulin không bị tổn hại. Phòng chống được bệnh tiểu đường kèm bệnh tim mạch và thần kinh mãn tính, thích hợp với người tiểu đường cao tuổi bị cao huyết áp.

## QUẢ MUỚP

Tính mát, vị ngọt, không độc có tác dụng thanh nhiệt tiêu đờm, thông kinh lạc, hoạt huyết, lợi đường ruột, tiết sữa có thể dùng chữa mụn nhọt lở loét, đại tiểu tiện ra máu, thấp nhiệt đau gân cốt, sản phụ tắc sữa... Mướp có nhiệt lượng thấp, lượng mỡ thấp, lượng đường thấp, nhưng lượng kali cao, có một số nguyên tố vi lượng. Thường xuyên ăn mướp có tác dụng tốt với người nóng phổi dạ dày và bị cao huyết áp ở người già bị tiểu đường. Ngoài ra nó còn có tác dụng làm mạnh tim, tan đờm, tăng cường khả năng miễn dịch cho cơ thể.

## LƯƠN VÀNG

Tính ôn vị ngọt, có công dụng bổ ích khí huyết, ôn dương ích tỳ, bổ gan thận, trừ thông phong kinh lạc, thường dùng cho các bệnh ho tiêu khát, lợi lý,

gân cốt mỏi, phong tê thấp, viêm tai có mủ... Trong lươn có hai loại tố chất A, B và selen có công dụng hạ đường trong máu rất rõ, nên dùng lươn trị tiểu đường rất tốt. Người tiểu đường thường xuyên ăn lươn vừa đủ sẽ giúp hạ đường trong máu và cải thiện tình trạng bệnh tật.

### CHẠCH

Tính bình, vị ngọt, có công dụng bổ trung ích khí, thanh nhiệt bổ âm, bổ thận tráng dương, trừ phong lợi thấp, dùng cho các chứng khát, liệt dương, viêm gan trĩ, ra mồ hôi trộm... Chạch giàu can xi, photpho, magiê và selen, chẳng những giúp hạ đường trong máu mà sau khi được bổ xung can xi và photpho có thể ngăn chặn sự phát sinh và phát triển của các triệu chứng trung độc axit ceton. Trong mỡ trạch có chứa một chất axit béo không no có khả năng chống ô xy hoá rất mạnh, có tác dụng bảo vệ tế bào tụy. Đông y cho rằng trạch có tác dụng tốt đối với những triệu chứng khát uống nhiều, da mẩn ngứa do thận dương khí hư gây.

### HẢI SÂM

Tính ôn, vị mặn, có công dụng bổ thận ích tinh, dưỡng huyết, nhuận táo. Qua phân tích khoa học cho thấy, cứ trong 100g hải sâm chứa tới 1047g magiê và 150g selen. Hiện tượng thiếu magiê ở người

bệnh tiểu đường là do bị thải ra nước tiểu quá nhiều, mà thiếu ma giê là yếu tố làm cho quá trình tiết insulin bị tổn hại, chính đó là cơ sở của bệnh cao huyết áp. Cũng do thiếu magiê mà làm phát sinh ra bệnh tiểu đường với các chứng tim mạch, thần kinh mãn tính. Người mắc tiểu đường tuýp 1 và 2 đều có triệu chứng lượng ma giê trong máu thấp do đó việc thường xuyên ăn hải sản sẽ rất có lợi.

### SƠN ĐƯỢC

Tính bình, vị ngọt, có công hiệu kiện tỳ, bổ phổi, ích tinh...thích hợp với người gầy yếu, suy nhược, viêm ruột mãn tính, thận hư khí tổn, tỳ hư, ra mồ hôi trộm... Trong sơn được có một loại protein có thể phòng sự tích mỡ trong hệ thống tim mạch, giữ tính đàn hồi của mạch máu, để phòng xơ cứng động mạch quá sớm; giảm bớt sự tích mỡ dưới da, tránh gây béo phì. Sơn được còn làm hạ đường trong máu. Trong liệu pháp ăn uống chữa tiểu đường, người ta dùng sơn được thay gạo nhằm giảm bớt lượng gạo trong bữa ăn chính đối với người bệnh.

### RAU MUỐNG

Tính hàn, vị ngọt, có công hiệu thanh nhiệt giải độc, nhuận tràng, thông tiện, thích hợp với các chứng lý nhiệt, cao huyết áp, trĩ, bí đại tiện, viêm da,

côn trùng cắn... Rau muống tía có chứa thành phần của insulin, có thể hạ đường trong máu. Rau muống lại có nhiều chất xơ có tác dụng thúc đẩy nhu động ruột nên thông tiện giải độc hạ cholesterol trong máu.

### MẦM LAU

Còn gọi là rau râu rang, dùng loại thân mầm non. Tính mát, vị ngọt, công dụng bổ hư giảm béo, phòng chống ung thư, thích hợp với các chứng béo phì, bệnh cao huyết áp, mỡ máu cao... Mầm lau chứa lượng chất xơ cao gấp 2 - 3 lần so với rau xanh và nhiều loại chất dinh dưỡng đặc biệt nên giúp hạ đường trong máu. Với người già và trung niên mắc tiểu đường tuýp 2 thường xuyên ăn chế phẩm từ mầm lau chẳng những cải thiện được bệnh tiểu đường mà còn có tác dụng phòng chống bệnh tiểu đường kèm các chứng cao huyết áp, vông mạc mắt bị tổn hại và người bị béo phì.

### QUẢ LA HÁN

Tính mát vị ngọt, có công dụng thanh nhiệt chống nóng, nhuận phổi ngừa ho. Độ ngọt của quả gấp 300 lần so với mía đường, là chất phụ gia thiên nhiên chứa nhiệt lượng thấp, chất điều vị lý tưởng đối với người bị tiểu đường. Vị ngọt trong quả la hán

không phải là đường mà là hợp chất của tec pen, có tác dụng chống ung thư nhất định. Quả la hán có chứa chất xơ giúp cải thiện trao đổi chất đường, có lợi cho việc khống chế lượng đường trong máu ở người tiểu đường. Quả la hán còn có tác dụng thanh phế trừ ho đặc biệt đối với người trung và cao tuổi bị tiểu đường do nóng mà phổi bị tổn thương, dạ dày nóng thường xuyên uống nước này sẽ có tác dụng phòng chống nhất định.

### TUY LỘN

Tính bình, vị ngọt, có công dụng ích phổi bổ tỳ, nhuận táo. Đông y cho rằng bất kỳ một cơ quan nào của người bị tổn thương đều có thể lấy cơ quan tương ứng của động vật để bổ sung. Qua ứng dụng điều trị lâm sàng cho thấy, có thể chỉ dùng tuy lợn hoặc dùng phổi hợp với một số vị như sơn dược, hoàng kỳ, hoàng tinh, ý dĩ... để trị bệnh tiểu đường cho kết quả tương đối tốt.

### VẢI

Vải là loại quả ngon lý tưởng, có vị ngọt, hơi chua, tính ôn. Có tác dụng kiện tỳ, chống thổ tả, dưỡng gan, bổ huyết, ích thận lợi tiểu. Vải rất tốt cho não, thúc đẩy trao đổi chất ở tế bào da, cải thiện sự tiết dịch của sắc tố. Qua những thí nghiệm cho thấy, vải còn có tác dụng giảm lượng đường

trong máu. Tuy vậy vẫn có tính ôn nhiệt, ăn nhiều sinh nhiệt, sinh hỏa nên cần cẩn thận.

## MẬN

Mận chứa đường, carotene, các loại vitamin; B1, B2, C. Ngoài ra còn có canxi, photpho, sắt... Mận có vị ngọt, hơi chua, tính bình, có công dụng thanh nhiệt, tiết nước bọt. Mận cũng có thể kích thích sự tiết dịch và men tiêu hoá, tăng nhu động của dạ dày và ruột. Thích hợp chữa trị các chứng bệnh âm hư, nóng trong, họng khô, môi rát, miệng khô do vậy rất thích hợp với người bị bệnh tiểu đường. Ngoài ra nó còn chữa trị chứng cứng gan. Hạt mận vị ngọt đắng, tính bình, có công dụng hoạt huyết, lợi tiểu, nhuận tràng. Dùng chữa các bệnh ngã gây thương tích, sưng mọng nước, nóng bụng, bí đại tiện.

## HẢI ĐỐI

Tính hàn, vị mặn, không độc, có công dụng làm tan cục tiêu đờm, thông hành lợi thủy, hạ mỡ máu và hạ huyết áp. Thích hợp với các bệnh sa nang, tràng nhạc, lở loét, ăn không tiêu, ho phù thũng, cao huyết áp... Ăn hải đới thường xuyên sẽ tăng cường khả năng hấp thụ canxi, những thức ăn quá nhiều mỡ cho thêm chút hải đới sẽ làm giảm lượng mỡ tích trong cơ thể. Từ hải đới chiết xuất ra được một loại muối làm giảm huyết áp và lợi tiểu, thích

hợp với các bệnh tăng nhãn áp, phù não, phù thũng... Hải đới chứa iốt nhiều nhất trong các loài thực vật. Nó có thể kích thích tiết in su lin và tuyến thượng thận, nâng cao hoạt tính của chất dung môi, thúc đẩy trao đổi chất và sử dụng đường và mỡ ở gan, cơ bắp và tổ chức mỡ, từ đó phát huy tác dụng làm giảm lượng đường và mỡ trong máu, hạ huyết áp cũng như xơ cứng động mạch.

### **ĐẬU ĐƯA**

Còn gọi là đậu giải áo, tính bình vị ngọt, không độc, công dụng kiện tỳ, bổ thận, hoà vị ích khí. Thích hợp với các chứng bệnh khát nước, di tinh, bạch đới quá nhiều, tiểu tiện nhiều lần, viêm tuyến nước bọt... Ăn chín có thể tiêu khát, chữa chứng uống nhiều, tiểu nhiều, đi lỏng, người tiểu đường gây yếu dùng rất tốt. Đậu cả vỏ mang sắc uống có thể chữa bệnh khát nước tiểu nhiều. Đậu đưa chứa nhiều sắt, nấu hoặc xào nước thường hơi đen, đó chính là phần rất có giá trị dinh dưỡng.

### **ĐẬU XANH**

Tính mát, vị ngọt, lợi tiểu sáng mắt, hoạt huyết giải độc, trừ phong nhiệt. Thích hợp với các chứng cảm nắng, miệng khô khát, thấp nhiệt đi lỏng, viêm tuyến nước bọt... Người bệnh tiểu đường uống nước đậu xanh vừa giúp chữa bệnh lại tăng cường chất

đinh dưỡng vì có lượng protit lớn, lượng mỡ thấp. Có tác dụng hạ cholesterol, hạ mỡ trong máu, giải độc trợ gan.

## LẠC

Còn gọi là hạt trường sinh, khi nấu chín tính bình, rang chín thì ôn tính, có công dụng hoà vị, nhuận phổi, tan đờm, bổ khí, tạo sữa, trơn tuột... thích hợp với các chứng dinh dưỡng không tốt, ho đờm nhiều, sau đẻ thiếu sữa, có tác dụng chữa trị viêm thận mãn tính, bụng báng, khó khè... Bệnh tiểu đường kèm mỡ máu có thể dùng lượng vỏ lạc khô vừa phải sắc nước uống có tác dụng hạ mỡ trong máu.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay! Đọc Sách Online

## RAU CHÂN VỊT

Tính mát, vị ngọt, bổ âm dưỡng huyết, giải khát, nhuận táo... thích hợp với các chứng bệnh tiểu đường, cao huyết áp, lao phổi, quáng gà, đi tiểu ra máu, đại tiện vón cục, tiểu tiện khó... Gần đây còn phát hiện ra trong rau chân vịt còn có chất thúc đẩy tuy tiết insulin, rất tốt cho bệnh tiểu đường. Giàu vitamin, có tác dụng tương đối tốt cho sự phát triển của cơ thể. Ngoài ra rau chân vịt còn giàu sắt và vitamin C, làm thúc đẩy sự hấp thụ của cơ thể và có lợi cho người thiếu máu. Rau chân vịt cũng chứa nhiều chất xơ, có thể hạ lượng cholesterol trong

máu. Đây là thức ăn lý tưởng cho người bệnh tiểu đường.

## CÀ CHUA

Tính hơi hàn, vị chua ngọt, công dụng thanh nhiệt giải độc, tiết nước bọt chống khát, thích hợp với các chứng bệnh nhiệt khát, dạ dày nóng, miệng khô, không muốn ăn uống, đồng thời có lợi cho người tiểu đường kèm bệnh tim mạch và bệnh thận.

## NẤM HƯƠNG

Là một loại thức ăn quý, tính bình, vị ngọt có công dụng kiện tỳ ích vị, bổ khí kiện thân, hạ mỡ máu, hạ huyết áp, xơ cứng động mạch, mỡ máu cao, bí đại tiện, thiếu máu, người già suy nhược, ăn không ngon... Là loại thức ăn chứa lượng natri thấp, có tác dụng ức chế cholesterol tăng cao trong huyết thanh và gan, giảm huyết áp và chống xơ cứng động mạch, nấm hương còn có tác dụng điều trị tốt các bệnh xơ cứng động mạch, cao huyết áp và viêm thận cấp, mãn tính do lượng cholesterol tăng cao, chữa cả bệnh abumin trong nước tiểu và bệnh đái đường. Do vậy khi nấu ăn mà thêm một lượng nấm hương vừa đủ sẽ làm cho thức ăn thơm ngon và có tác dụng chữa bệnh tiểu đường.

## THỊT THỎ

Tính mát, vị ngọt, có công dụng bổ trung ích khí, chống khát kiện tỳ, bổ âm mất máu và giải độc. Thích hợp với các bệnh như: người gầy yếu, dạ dày nóng hay nôn oẹ, đại tiện ra máu... Trong thịt thỏ chứa mỡ phốt pho giúp ngăn chặn tắc mạch máu. Thịt thỏ là loại thịt ngon, mềm, giàu protit, hàm lượng mỡ thấp, rất tốt cho người bệnh tiểu đường, cao huyết áp, động mạch vành, béo phì.

## ỐC ĐỒNG

Vị mặn tính hàn, năng thanh nhiệt, lợi thủy, sáng mắt. Ốc là loại thức ăn rất tốt cho những người mắc bệnh tiểu đường. [downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## NHỘNG TẦM

Tính ôn, vị ngọt cay và mặn, có công dụng tan mỡ đờm, tan u cục, trừ phong, hạ đường và mỡ. Nhộng tằm còn có thể hạ thấp lượng đường trong máu, dùng nhộng tằm hay con tằm khô đều có tác dụng chữa bệnh tiểu đường. Giá trị dinh dưỡng của nhộng tằm rất cao, sau khi rang lên có mùi rất thơm, ăn ngon nên được dùng làm thuốc rất tốt.

## THƯƠNG TRUẬT

Thuộc họ cúc, có hai loại là bắc thương truật và nam thương truật, dùng thân rễ. Tính ôn, vị cay và đắng, công dụng kiện tỳ, trừ phong, tản hàn, sáng mắt. Trong thân cây có chứa một chất dầu là một thành phần hoạt tính có tác dụng hạ đường trong máu, đồng thời còn có thể hạ thấp lượng đường glucoda trong gan và cơ bắp, khống chế sự tạo thành đường glucoda, làm hạ thấp lượng tiêu hao oxy.

## ĐỊA HOÀNG

Thuộc họ huyền sâm, dùng phần thân ngầm dưới đất, khô hoặc tươi đều được. Địa hoàng chia làm hai loại là sinh địa hoàng và thực địa hoàng. Sinh địa hoàng tính hàn, vị ngọt hơi đắng, công dụng thanh nhiệt mát máu, bổ âm tạo nước bọt. Thực địa hoàng tính hơi ôn, vị ngọt, chứa rất nhiều thành phần hoạt tính. Trong địa hoàng tươi có hơn 30 loại axit amin khác nhau; trong địa hoàng khô chỉ còn lại 15 loại. Địa hoàng còn chứa một số nguyên tố khác như sắt, kẽm, magiê...và một số chất khác gọi là địa hoàng tố và kiểm sinh vật. Nước củ địa hoàng hoặc rượu ngâm địa hoàng có thể làm hạ lượng đường trong máu cao do hócmon tuyến thượng thận gây ra. Tác dụng hạ đường trong máu của sinh địa hoàng còn rõ hơn so với cát căn. Trong lâm sàng, người ta dùng sinh địa hoàng phối hợp với ngũ bội tử điều trị bệnh tiểu đường kèm bệnh thần kinh cho hiệu quả rất rõ.

## SẦN DÂY

Là loại cây họ đậu, dùng phần rễ lấy bột. Sần dây tính bình vị ngọt hơi cay, có công dụng hạ nhiệt ở bên ngoài, tạo nước bọt chống khát, thăng dương, chống đi lỏng. Thuốc sắt trong sần dây có tác dụng hơi hạ lượng đường trong máu đối với chuột thí nghiệm. Dùng lượng tổ chất này ở mức lớn thì thấy lượng cholesterol trong huyết thanh giảm rõ rệt, nhưng không có tác dụng rõ rệt với loại axit béo tự do trong huyết thanh. Trong lâm sàng, sử dụng bột sần dây chữa bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, động mạch vành cho hiệu quả tương đối tốt. Lượng dùng cho liệu pháp ăn uống thường nhiều hơn, mỗi ngày phải ăn hoặc uống 10 - 30g mới có tác dụng.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## HOÀNG TINH

Thuộc họ hoa huệ, dùng phần củ. Tính bình vị ngọt, công dụng dưỡng tâm nhuận phổi, ích khí bổ tỳ. Hoàng tinh có chứa chất dịch, tinh bột và đường. Có công dụng kháng mỡ gan, giảm đường trong máu và hạ huyết áp, ngoài ra hoàng tinh còn phòng chống xơ vữa động mạch. Dùng hoàng tinh chữa bệnh nấm chân tương đối tốt. Hoàng tinh ngâm thành cao có tác dụng ức chế rất rõ với lượng đường trong máu quá cao do hoóc môn tuyến thượng thận gây ra. Đối với người bệnh tiểu đường độ tuổi trung

niên và già cả, thường xuyên ăn hoàng tinh rất có lợi cho tỳ.

### GIẢO CỔ LAM

Cây họ bầu bí, dùng rễ giả hoặc cả cây. Tính hàn, vị đắng, công dụng tiêu viêm giải độc, trừ ho tan đờm, thanh nhiệt nhuận táo. Giảo cổ lam có ít nhất hơn 4 thành phần có hiệu quả giống như nhân sâm, ngoài ra còn chứa một chất glixerin đường đặc biệt có tác dụng bồi bổ, chống suy thoái, loại mỡ, hạ đường, tiêu viêm, phòng ung thư, loại trừ mệt mỏi. Giảo cổ lam ngoài tác dụng hạ đường trong máu và cải thiện trao đổi chất đường ra, còn phòng chống tương đối hiệu quả các bệnh huyết áp cao và béo phì. Do đó, đối với người trung niên và người già bị tiểu đường tuyp 2, nếu thường xuyên ăn giảo cổ lam sẽ rất tốt.

### NHÂN SÂM

Thuộc họ ngũ gia, dùng phần rễ cây. Nhân sâm tính ôn, vị ngọt đắng. Công dụng đại bổ nguyên khí, bổ tỳ ích phế, tạo nước bọt chống khát. Trong nhân sâm có tới hơn 30 chất glucosit khác nhau. Nhân sâm ảnh hưởng rõ rệt tới trao đổi chất đường của cơ thể, điều chỉnh lượng đường bất bình thường trong máu, nhưng không có ảnh hưởng rõ ràng đối với lượng đường trong máu bình thường. Tính chất nhân sâm có tác dụng giải phóng insulin, hạ đường trong

máu. Nếu dùng cho một người bình thường và một người bị tiểu đường uống một lần 3 - 6g bột hồng sâm thì đường trong máu có xu thế hạ thấp. Dùng nhân sâm phối hợp với địa hoàng khô có thể giảm nhẹ triệu chứng lâm sàng của người bị tiểu đường, cải thiện tình trạng thần kinh và sức khỏe. Người bệnh có rất nhiều cách dùng nhân sâm, có thể nướng trên lửa, nấu cao, nấu cháo ăn, pha nước uống thay chè hoặc chế thành thuốc uống, thuốc tiêm... Nếu dùng nhân sâm trong thời gian dài thì nên dùng lượng ít. Đặc biệt là người già bị tiểu đường ngày dùng không quá 1g, cứ 10 ngày là một đợt, dùng một đợt xong thì nghỉ 7 - 10 ngày mới dùng một đợt mới.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**HOÀNG KÝ**

Có công hiệu trợ tim rõ rệt, ngoài ra nó còn có tác dụng làm tăng cơ tim với những người khỏe mạnh bình thường. Còn đối với những bệnh nhân do tim bị trúng độc hay tim quá mệt mỏi thì tác dụng trợ tim càng rõ rệt hơn. Bên cạnh đó, loại thảo dược này còn có tác dụng bảo vệ gan, ngăn ngừa giảm đường do gan, thúc đẩy tế bào gan tái sinh và có tác dụng giãn áp lực, có thể làm giảm mạch máu vành tim và đầu mạch máu toàn thân, cải thiện tuần hoàn mạch máu da và tình hình dinh dưỡng, có tác dụng làm giảm lượng đường trong máu.

## PHỤC LINH

Có tác dụng lợi tiểu, trấn tĩnh giảm đau, tăng cường bài tiết các chất điện giải như kali, natri, clo... có thể là kết quả hấp thụ mạnh của mạch máu nhỏ thận đã bị khống chế. Phục linh có tác dụng giảm thấp lượng đường trong máu.

## HOÀNG LIÊN

Thân rễ của nó có nhiều loại kiềm sinh vật, thành phần chủ yếu là kiềm. Hoàng liên có tác dụng kháng khuẩn, tiêu viêm, chống vi trùng. Tác dụng kháng khuẩn rất rõ rệt, hiệu quả cao, giúp nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Hoàng liên có tác dụng làm giảm đường máu, cơ chế giảm đường máu là không hạn chế heparin hoặc thúc đẩy các tổ chức bên ngoài lên men tách ra, tác dụng tăng kích thích tổ glucô có liên quan đến giảm đường trong máu, có thể thúc đẩy tế bào insulin B tái sinh và phục hồi chức năng. Đồng thời hoàng liên còn giảm áp, giảm mỡ máu, chống viêm nhiễm. Nó có tác dụng lớn trong việc ngăn chặn hình thành các chứng bệnh bội nhiễm của bệnh tiểu đường, chống tích tụ tiểu cầu, có lợi cho việc cải thiện tình trạng ngưng đọng máu bất thường ở người bệnh tiểu đường.

## NGŨ VỊ TỬ

Có tác dụng làm hưng phấn hệ thần kinh trung ương, cải thiện hoạt động trí óc, nâng cao hiệu quả công việc. Nó còn thúc đẩy quá trình trao đổi chất, tăng mạnh khả năng ngăn ngừa những kích thích đối với cơ thể và giảm đường máu.

## TRỊ MẪU

Có tác dụng giải nhiệt, chống vi khuẩn, giảm đau tiêu viêm, giảm hưng phấn thần kinh. Khi thử nghiệm trên chuột bị tiểu đường người ta tiêm dung dịch trị mẫu vào tĩnh mạch thấy có kết quả làm giảm lượng đường.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## CHUỐI HỘT

Chuối hột còn gọi là chuối chát, là cây mọc hoang và cũng trồng nhiều, có ở nhiều nơi. Quả chuối hột lành, khi chín ăn ngọt, nhưng có nhiều hột. Từ lâu, người ta thường dùng chuối hột chữa được nhiều bệnh có kết quả tốt, mọi người có thể áp dụng:

Chữa bệnh tiểu đường: Đào lấy củ cây chuối hột, rửa sạch, giã nát ép lấy nước uống, dùng thường xuyên và lâu dài có tác dụng ổn định đường huyết. Vì củ chuối không nhiều và đào củ phức tạp, có thầy thuốc đã cải tiến làm cách sau cũng thu được kết quả tốt, chọn cây chuối hột có bắp đang nhú, cắt ngang

cây (cách mặt đất 20 - 25cm) và khoét một lỗ hổng to ở thân chuối, để đêm, sáng hôm sau mức nước từ lỗ rỗng (do gốc thân cây chuối tiết ra) mà uống. Dùng thường xuyên sẽ ổn định được đường huyết.

## RAU XÀ LÁCH

Trong cây xà lách có thành phần hoá học: Có lactucarium, lactucorin, lactucin, acid lactucic, asparagin, hyoscyamin, chloro-phyll, vitamin A, B, C, D, E; các chất khoáng sắt, canxi, photpho, iốt, magiê, kẽm, đồng, clo, kali, coban, phosphat, sulfat, sterol, caroten.

Tác dụng: Vị đắng, tính mát; có tác dụng giải nhiệt, lọc máu, khai vị (vào đầu bữa ăn, nó kích thích các tuyến tiêu hoá), cung cấp chất khoáng, giảm đau, gây ngủ, làm dịu, chống ho, chống đái đường, làm mềm, lợi sữa, dẫn mật, chống thối.

**Công dụng:** Xà lách được chỉ định dùng làm thuốc trong các trường hợp thần kinh dễ bị kích thích, suy nhược tâm thần, đánh trống ngực, co giật nội tạng, chứng đau dạ dày, đi mộng tinh, kích thích sinh lý, đau do lậu, mất ngủ, thiếu chất khoáng, ho, ho gà, ho thần kinh, suyễn, đái đường, thống phong, tạng khớp, bệnh sỏi, viêm thận, hành kinh đau bụng, vàng da, sung huyết san, táo bón.

## BÍ ĐAO

Bí đao là loại rau xanh thường dùng trong các bữa ăn của nhân dân, cũng như dưa chuột. Có thể dùng bí đao ăn luộc và nấu canh tôm, canh cua, làm nộm, xào thịt gà, thịt lợn. Bí đao còn dùng làm mứt, mứt bí đao thường dùng trong dịp Tết Nguyên Đán. Ăn bí đao thông tiểu, tiểu phù, giải khát, mát tim, trừ phiền nhiệt hoặc đái đục ra chất nhầy. Hạt bí đao cũng dùng rang ăn, dùng chữa ho, giải độc và trị rấn cấn. Lá bí đao giã nát trộn với giấm rít đắp chữa các đầu ngón tay sưng đau (chín mé).

Chữa tiêu khát do nhiệt tích (bệnh tiểu đường): Bí đao vỏ, ăn sau bữa ăn 1 - 2 lần. Ăn được 5 - 7 lần thì tốt.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## MƯỚP ĐẮNG

Theo Đông y mướp đắng tính hàn, vị đắng, không độc, ăn thường xuyên sẽ giảm các bệnh ngoài da, làm cho da dễ mịn màng. Dạng nước sắc quả mướp đắng tươi có tác dụng chữa ho, chữa mụn trứng cá (dùng cả uống trong và bôi ngoài), chữa rôm sảy (uống trong và bôi ngoài, khi khô thì tắm).

Cách bào chế nước sắc mướp đắng: Mướp đắng tươi 200g nhỏ, sắc 3 lần với nước, mỗi lần 3 lần với nước, mỗi lần lấy 1 bát, cô lại còn 1 bát, chia làm 3-4 lần uống (hoặc cả uống trong, bôi ngoài) trong ngày. Trẻ em dùng nửa liều trên.

Theo y học hiện đại: Dùng nước ép hoặc nước sắc mướp đắng tươi (dạng bào chế viên nang cứng chứa bột đông khô nước ép mướp đắng tươi là tiện dùng nhất). Có tác dụng: Chữa tiểu đường túyp II mới mắc, chưa dùng các loại tân dược, phối hợp với các loại sulfamid chữa tiểu đường túyp II để tăng tác dụng giảm liều và giảm tác dụng phụ của sulfamid chữa tiểu đường phòng chống các bệnh tim mạch, thần kinh, ung thư, tiểu đường, lão hoá, phối hợp với xạ trị chữa ung thư và giảm tác hại của tia xạ với người bệnh. Nước ép lá mướp đắng tươi: Làm thuốc gây nôn.

+ Tác dụng chữa tiểu đường của quả mướp đắng, người ta đưa ra các cơ chế sau đây:

- Tác dụng tương tự insulin;
- Kích thích tế bào langherhans tiết insulin;
- Ức chế hoạt tính của các men tổng hợp glucose;
- Tăng cường oxy hoá glucose bằng cách hoạt hoá men G6PD, glucose-6-phosphatase;
- Giúp làm tăng hấp thu glucose vào các mô;
- Chống các gốc tự do tạo ra trong bệnh tiểu đường.

Trên chuột cống, thỏ, chó gây tiểu đường thực nghiệm, cao lỏng quả mướp đắng là hạ rõ ràng glucose-máu. Ở người bệnh tiểu đường túyp II trong giai đoạn chưa có biến chứng, thời gian mắc bệnh từ 3 tháng tới 10 năm, chưa dùng thuốc gì khác, nhưng mướp đắng bổ sung vào bữa ăn hàng ngày,

đã có hiệu quả rõ rệt, glucose. Mướp đắng còn làm tăng hoạt tính của chlorpropamid và các sulfamid chống tiểu đường khi phối hợp. Ở nhiều nước Hoa Kỳ, Anh, các nước Đông Nam Á, Nam Mỹ) đã coi quả mướp đắng là thuốc chính thống hoặc thuốc hỗ trợ kiểm soát tiểu đường theo dạng thức ăn hàng ngày hoặc đóng thành nang bột khô (karelacapsule), nên phổ biến rộng rãi, rẻ tiền, dễ kiếm, dễ trồng, lại chữa được bệnh tiểu đường - kẻ thù thứ 3 của nhân loại, sau bệnh ung thư và tim mạch.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

### CHÁO THẬN (BẦU DỤC) BÒ

#### Nguyên liệu:

|                  |       |
|------------------|-------|
| Thận bò          | 1 cái |
| Gạo tám thơm     | 50g   |
| Dương khởi thạch | 30g   |
| Gia vị thích hợp |       |

#### Cách làm:

Thận bò rửa sạch cắt thành miếng nhỏ. Dùng vải (3 lớp) bọc dương khởi thạch, cho vào nước vừa lượng nấu một tiếng, rồi mới cho thận bò và gạo vào nấu thành cháo. Nêm gia vị vừa ăn.

#### Công dụng:

Trị bệnh tiểu đường, dương suy, thận hư, có công hiệu bổ thận tráng dương.

### NỘM DƯA CHUỘT

#### Nguyên liệu:

|           |       |
|-----------|-------|
| Dưa chuột | 1000g |
| Lạc       | 100g  |
| Cà rốt    | 100g  |
| Chanh     | 2 quả |
| Tôm tươi  | 300g  |

|              |       |
|--------------|-------|
| Mỡ nước      | 5ml   |
| Thịt lợn nạc | 100g  |
| Rau thơm     | 2 mớ  |
| Vừng hạt     | 10g   |
| Ớt tươi      | 1 quả |

### **Cách làm:**

Dưa chuột rửa sạch, bổ tư, bỏ ruột lạng lấy cùi, thái chỉ. Cà rốt gọt bỏ vỏ, thái chỉ, trộn lẫn với dưa chuột, bóp muối rửa sạch, vắt ráo, ướp một thìa đường, ngâm rồi vắt ráo lần nữa. Tôm tươi luộc chín, bóc vỏ, bỏ đầu, con to chẻ đôi. Thịt rán vàng, thái chỉ. Lạc và vừng rang vàng, xát vỏ, giã dập. Rau thơm, rau mùi nhặt rửa sạch thái rồi, ớt thái chỉ, chanh cắt đôi vắt lấy nước. Cho dưa chuột, cà rốt, tôm, thịt vào tô, rưới nước mắm chanh ớt, rắc đường, trộn đều, sau cùng cho vừng, lạc vào trộn lẫn. Đơm ra đĩa, bày rau thơm, rau mùi và ớt lên trên.

Nộm ráo nước, không khô, các sợi nộm đều nhau; màu xanh đỏ, vị chua, cay, mặn, ngọt và giòn.

### **Công dụng:**

Trị bệnh tiểu đường.

## **CHÁO SONG NHÍ**

### **Nguyên liệu:**

Kê 100g

Mộc nhĩ đen lượng vừa  
Mộc nhĩ trắng lượng vừa

**Cách làm:**

Lần lượt rửa sạch mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng, rồi ngâm vào nước nóng. Sau đó thái nhỏ và vò sạch kê.

Bắc nồi lên bếp, cho kê vào, sắp nước vừa phải, dùng lửa to nấu sôi. Thả mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng vào. Chuyển sang nấu lửa nhỏ, chờ kê, mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng chín như là được.

**Công dụng:**

Cháo song nhĩ thanh đàm, ngọt, có thể dưỡng âm, nhuận phế, ích vị, sinh tân, nhuận hoá huyết quản, giảm mỡ, giảm huyết áp, và với người bệnh cao huyết áp, thích hợp với người bệnh tiểu đường nhưng phải tính vào bữa chính. Cũng thích hợp với người có bệnh phế hư, hen suyễn, huyết hư, thiếu máu.

**CHÁO SÒ, NGỌC TRAI (TRẦN CHÂU MẪU)**

**Nguyên liệu:**

|           |      |
|-----------|------|
| Sò sống   | 50g  |
| Ngọc trai | 50g  |
| Gạo thơm  | 60g. |

### Cách làm:

Ngọc trai mài thành bột, nấu chung sò với nửa lít nước, vớt bỏ xác lấy nước. Cho gạo vào nấu thành cháo để ăn vào bữa sáng.

### Công dụng:

Món ăn này có công hiệu bình can, tiềm dương, thích hợp với người bệnh cao huyết áp, tiểu đường can dương thượng khanh.

### CHÁO THẬN DÊ HÂM CÂU KỶ

#### Nguyên liệu:

Câu kỷ

30g

Thận dê

1 cái

Gạo thơm

50g

Hành, bột ngũ vị hương lượng vừa đủ.

#### Cách làm:

Thận dê sau khi cắt lát cho vào nấu với câu kỷ khoảng 20 phút. Sau đó đổ gạo vào nấu thành cháo, nêm gia vị vừa ăn. Dùng vào bữa trưa.

#### Công dụng:

Món ăn này có công hiệu bổ gan thận, dưỡng huyết hoạt kinh mạch, thích hợp với bệnh áp huyết cao, tiểu đường can hư, thận hư.

## CHÁO BỘT BẮP

### Nguyên liệu:

Gạo thơm 100g

Bột bắp lượng tùy ý.

### Cách làm:

Đổ nước vào gạo nấu cho đến khi gạo nở thì cho bột bắp vào, nấu thành cháo đặc ăn sáng, tối.

### Công dụng:

Món ăn này tuy rất đơn giản nhưng lại có tác dụng tiện tỳ khứ thấp, giảm mỡ kiện thân, thích hợp với bệnh áp huyết cao, tiểu đường kèm mỡ máu.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## CHÁO SẴN DÂY (CÁT CẦN)

### Nguyên liệu:

Gạo 200g

Sắn dây 120g

### Cách làm:

Sắn dây bột quấy và nấu chung với gạo thành cháo loãng. Ăn sáng, tối.

### Công dụng:

Cháo sắn dây có công hiệu kiện tỳ, khứ trọc, giảm mỡ, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao.

## CHÁO RAU CẦN, THỊT LỢN

### Nguyên liệu:

|                        |      |
|------------------------|------|
| Rau cần                | 100g |
| Gạo thơm               | 100g |
| Hà thủ ô               | 50g  |
| Thịt lợn nạc thái nhỏ  | 50g  |
| Gia vị lượng vừa phải. |      |

### Cách làm:

Nấu hà thủ ô lấy nước, dùng nước ấy nấu cháo tới gần chín thì thả thịt nạc và rau cần vào. Cháo chín nêm vừa ăn.

### Công dụng:

Món ăn này có thể ăn thường ngày, có tác dụng kiện tỳ tiêu mỡ, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ trong máu cao, tỳ vị không điều hoà, thấp trọc.

## CHÁO BẮP MỘC NHỈ

### Nguyên liệu:

|                        |      |
|------------------------|------|
| Bắp                    | 100g |
| Mộc nhĩ                | 10g  |
| Gia vị lượng vừa phải. |      |

### Cách làm:

Rửa sạch mộc nhĩ, ngâm cho nát vụn. Nấu bắp chín nhừ rồi thả mộc nhĩ đã ngâm vào nấu thành cháo, nêm vừa ăn.

### **Công dụng:**

Cháo bắp, một nhĩ dùng trong bữa ăn hàng ngày. Món ăn này có tác dụng khử ứ trọc, hạ mỡ trong máu, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao.

## **CHÁO CÀ RỐT**

### **Nguyên liệu:**

Cà rốt tươi 100g

Gạo dẻo 150g.

### **Cách làm:**

Cà rốt rửa sạch, cắt miếng nấu chung với gạo thành cháo, ăn sáng hoặc chiều.

### **Công dụng:**

Món ăn này có công hiệu bổ khí dưỡng huyết, tăng khả năng đề kháng cho cơ thể, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường, gan nhiễm mỡ mãn tính, khí huyết hư nhược.

## **CHÁO PHỤC LINH**

### **Nguyên liệu:**

Bột phục linh 30g

Gạo thơm 100g

Táo đỏ 10 quả

### Cách làm:

Dùng lửa nhỏ nấu táo đỏ chín. Cho gạo vào nước táo ninh thành cháo rồi cho phục linh vào đun sôi một lúc là được.

### Công dụng:

Món ăn này có thể ăn sớm, tối. Nó có công hiệu kiện tỳ ích khí, hoà trung an thần, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm gan nhiễm mỡ mãn tính, tỳ vị hư nhược dẫn đến đi tiêu chảy, phiền não mất ngủ.

### Nguyên liệu:

Xa tiền tử

Bột bắp

Gạo lứt

CHÁO BẮP, XA TIỀN TỬ

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Ebook Hay | Đọc Sách Online

15g

50g

50g

### Cách làm:

Xa tiền tử nấu lấy nước bỏ xác, cho gạo vào nấu thành cháo, quấy bột bắp với nước nguội rồi đổ vào nồi cháo nấu chín, ăn vào bữa sáng.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt lợi thấp, hạ huyết áp. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, hạ tiêu thấp nhiệt.

## CHÁO SƠN TRA

### Nguyên liệu:

|         |     |
|---------|-----|
| Sơn tra | 30g |
| Gạo lứt | 60g |

### Cách làm:

Sơn tra đem nấu sôi lấy nước bỏ xác, cho gạo vào nấu thành cháo, ăn sáng chiều. Từ 7 - 10 ngày là một liệu trình.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, đau mạch vành tim, mỡ máu cao.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**CHÁO GAO LÚT SẴN DÂY**

### Nguyên liệu:

|             |     |
|-------------|-----|
| Gạo lứt     | 50g |
| Bột sắn dây | 30g |

### Cách làm:

Gạo ngâm 1 đêm, sau đó nấu với bột sắn dây thành cháo. Nên ăn vào bữa sáng.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng hạ huyết áp, sinh tân dịch. Ngoài ra, sắn dây có tác dụng trị liệu rất tốt các chứng đau đầu, hoa mắt, tê bại, cứng cổ, thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp.

## CHÁO HOÀI SƠN (CỦ MÀI), BO BO (Ý DÌ)

### Nguyên liệu:

|        |     |
|--------|-----|
| Củ mài | 60g |
| Bo bo  | 30g |

### Cách làm:

Củ mài và bo bo đem nấu thành cháo, ăn vào bữa sáng.

### Công dụng:

Món ăn này có công hiệu kiện tỳ ích khí, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ khí hư nhược.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

**CHÁO HOÀI SƠN (CỦ MÀI)**

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### Nguyên liệu:

|                |     |
|----------------|-----|
| Củ mài tươi    | 15g |
| Gạo lứt        | 15g |
| Đậu biến trắng | 15g |

### Cách làm:

Củ mài bỏ vỏ cắt miếng. Nấu gạo với đậu trước, sau đó cho củ mài vào nấu thành cháo, nên ăn vào bữa sáng.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng ích khí dưỡng âm, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ khí hư nhược.

## CHÁO BO BO, HẠNH NHÂN

### Nguyên liệu:

Bo bo 50g

Hạnh nhân (bỏ vỏ, hạt) 10g

### Cách làm:

Bo bo nấu gần chín, cho hạnh nhân vào nấu thành cháo. Ăn vào bữa sáng.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng kiện tỳ thấp hoá. Thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ khí hư nhược.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

**CHÁO BÍ ĐÀO**

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### Nguyên liệu:

Bí đao tươi 70g

Gạo lứt 20g

### Cách làm:

Bí đao cắt miếng nửa sạch, nấu với gạo thành cháo, có thể ăn vào bữa sáng, bữa chiều.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng kiện tỳ lợi tiểu, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ hư thấp thịnh.

## CHÁO NHÂN SÂM, THIÊN ĐÔNG

### Nguyên liệu:

|            |      |
|------------|------|
| Nhân sâm   | 6g   |
| Thiên đông | 30g  |
| Gạo lứt    | 100g |

### Cách làm:

Nấu gạo thành cháo gần chín, rồi cho nhân sâm, thiên đông cắt lát mỏng vào nấu thành cháo nhừ, ăn sáng, chiều, liên tục 7 - 10 ngày.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng ích khí dưỡng tâm, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm bệnh vành tim, tâm khí bất túc.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## CHÁO ĐÀO NHÂN

### Nguyên liệu:

|          |          |
|----------|----------|
| Gạo dẻo  | 100g     |
| Đào nhân | 10 - 15g |

### Cách làm:

Đào nhân giã nát rồi cho nước ép lấy nước bỏ xác, đổ gạo vào nước ấy nấu thành cháo, ăn sáng chiều.

**Công dụng:**

Món ăn này có công hiệu huyết hoá ứ, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm theo bệnh vành tim, khí trệ huyết ứ.

**CHÁO HÀ THỦ Ô****Nguyên liệu:**

|          |           |
|----------|-----------|
| Hà thủ ô | 30g - 60g |
| Củ mài   | 40g       |
| Gạo thơm | 100g      |
| Táo đỏ   | 3 - 5 quả |

**Cách làm:**

Đem hà thủ ô, củ mài nấu lấy nước, dùng nước ấy nấu gạo với táo thành cháo, ăn sáng chiều.

**Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, tích khí dưỡng âm. Thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm bệnh vành tim, can thận đều hư.

**CHÁO CỦ CẢI****Nguyên liệu:**

|             |      |
|-------------|------|
| Củ cải tươi | 250g |
| Gạo tẻ      | 100g |

**Cách làm:**

Củ cải rửa sạch, thái nhỏ cho vào nồi cùng gạo đã đãi sạch và nước nấu thành cháo.

**Công dụng:**

Tan đờm, chống ho, tiêu thực, chống khát. Thích hợp với người già bị bệnh tiểu đường, viêm khí quản mạn tính. Còn có thể phòng và chữa bệnh ung thư thực quản, dạ dày.

**Nguyên liệu:**

|                |      |
|----------------|------|
| Cá nheo        | 250g |
| Hương thái mặt | 15g  |
| Dầu vừng       | 15g  |
| Muối tinh      | 2g   |
| Hạt tiêu       | 2g   |
| Gạo tẻ         | 100g |

**CHÁO CÁ NHEO**

download sachmienphi.com

Download PDF Ngay | Đọc Sách Online

**Cách làm:**

Cá làm sạch, bỏ ruột, mang, sau đó cho vào nồi luộc cá chín vớt ra lọc lấy thịt, bỏ xương, ướp gia vị. Cho gạo đãi sạch vào nồi nước luộc cá nấu lên thành cháo. Khi cháo chín mới đổ cá vào đun sôi lên nêm gia vị vừa ăn.

**Công dụng:**

Bổ âm khai vị, thúc đẩy tạo sữa, lợi tiểu, tiêu thong. Thích hợp với người bị bệnh tiểu đường, phụ nữ sau khi đẻ thiếu sữa.

**CHÁO HẠT DƯA HẦU**

**Nguyên liệu:**

Hạt dưa hấu 50g

Gạo tẻ 50g

**Cách làm:**

Hạt dưa hấu giã nát cho vào nước đun lên, lọc lấy nước, bỏ bã. Dùng nước này cho vào gạo đã vo sạch nấu lên thành cháo.

**Công dụng:**

Thanh nhiệt dưỡng vị, tạo nước bọt chống khát.

Dùng cho bệnh nhân tiểu đường nhiệt sinh khát muốn uống nước.

**CANH RONG BIỂN, NGÓ SEN**

**Nguyên liệu:**

Rong biển 9g

Ngó sen 20g

Quyết minh 15g

Gia vị lượng vừa đủ

### **Cách làm:**

Quyết minh nấu lấy nước bỏ xác. Rồi dùng nước này nấu chung rong biển và ngó sen, nêm vừa ăn. Ăn ngày một lần, liên tục trong 15 ngày.

### **Công dụng:**

Món ăn này có công hiệu ích tâm tán ứ. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kéo theo bệnh vành tim, tâm huyết ứ trệ.

### **Nguyên liệu:**

Rau cần nước 500g

Táo đen 250g

### **Cách làm:**

Táo đen rửa sạch, bỏ hạt. Rau cần rửa sạch cắt khúc nấu chung cho chín, nêm vừa ăn.

### **Công dụng:**

Canh rau cần có tác dụng tu bổ can thận, khử mỡ, hạ huyết áp, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường.

## **CANH BÀO NGU, CỦ CẢI TRẮNG**

### **Nguyên liệu:**

Củ cải 1 củ

Bào ngư lượng tùy ý

**Cách làm:**

Bào ngư rửa sạch cắt nhỏ. Củ cải rửa sạch, cắt miếng, nấu chung với nhau thành canh, nêm vừa ăn.

**Công dụng:**

Canh bào ngư, củ cải trắng có tác dụng lý khí tỳ hoà vị giáng trọc, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao, can tỳ bất hoà, đầu choáng, mặt sưng, khó chịu trong người.

**CANH RONG BIỂN, QUYẾT MINH**



**Nguyên liệu:**

Rong biển 20g

Quyết minh 15g

**Cách làm:**

Hai vị trên nấu chung với nước cho đến khi rong biển chín rục là được, ăn rong, uống nước.

**Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng bình can, hạ huyết áp, giảm mỡ trong máu. Thích hợp với bệnh cao huyết áp kèm theo tiểu đường, can dương thượng tràng.

**CANH RONG BIỂN, BƠ BƠ**

**Nguyên liệu:**

Rong biển 30g

Bo bo 30g

Dầu ăn, gia vị lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Rong biển rửa sạch cắt thành sợi, bo bo rửa sạch. Rong biển xào sơ với dầu ăn, rồi nấu chung hai thứ cho chín rục. Nêm gia vị vừa ăn.

### Công dụng:

Món ăn này có công hiệu thanh nhiệt lợi thấp, lợi tiểu, hạ huyết áp. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm cao huyết áp.



CANH CÁ GIẾC, VÙNG ĐEN

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### Nguyên liệu:

Cá giếc tươi 500g

Mè đen 25g

Xuyên khung 10g

Phục linh 10g

Hành, tiêu, gừng gia vị lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Lấy mè, xuyên khung, phục linh cho vào nước vo gạo ngâm từ 4 - 6 tiếng, rồi lấy cả ba vị trên cho vào bụng cá đã làm sạch, ướp gừng hành gia vị rồi đem chưng 30 phút. Làm thành món canh ăn trong bữa ăn.

### **Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng bình can tiềm dương, kiện tỳ khử đàm. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, can dương thượng tráng.

### **CANH RONG BIỂN, BÍ ĐÀO**

#### **Nguyên liệu:**

|                     |      |
|---------------------|------|
| Rong biển           | 30g  |
| Bí đao              | 100g |
| Đậu phộng           | 50g  |
| Thịt lợn nạc        | 50g  |
| Gia vị lượng vừa đủ |      |

#### **Cách làm:**

Rong biển, bí đao, thịt lợn nạc, đậu phộng nấu chung thành canh, nêm vừa ăn. Dùng trong bữa ăn, liên tục 7 ngày.

#### **Công dụng:**

Món ăn này thích hợp bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp và mỡ máu cao.

### **CANH BẮP CẢI, BƠ BƠ**

#### **Nguyên liệu:**

|         |      |
|---------|------|
| Cải bắp | 150g |
| Bơ bơ   | 10g  |

Gừng 3g

Hành 5g

Dầu một lượng thích hợp, muối một ít.

### Cách làm:

Cải bắp rửa sạch, cắt khúc, bo bo rửa sạch, gừng đập dập, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm; rồi đổ nước vào với một lượng thích hợp, nấu bo bo chừng 35 phút, sau đó cho cải bắp vào nấu chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt trừ thấp, hạ huyết áp. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, thận âm hư tổn, nước tiểu vàng đậm.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## CANH GÀ, BÍ ĐAO

### Nguyên liệu:

Thịt gà 100g

Bí đao 200g

Đẳng sâm 3g

Muối một ít.

### Cách làm:

Thịt gà cắt thành miếng nhỏ cho vào nồi nấu với đẳng sâm, đổ vào nửa lít nước, dùng lửa nhỏ hầm gần chín. Tiếp theo cho bí đao cắt từng miếng vào

với gia vị vừa đủ. Bí đao chín là được. Ăn thịt uống nước canh, ăn trong bữa ăn.

**Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng kiện tỳ lợi tiểu. Thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ khí hư nhược, thủy thấp.

### **XÀ LÁCH (RAU DIẾP QUẦN) TRỘN DẦU GIẤM**

**Nguyên liệu:**

Rau diếp quần      250g

Muối, dầu ăn, giấm (hay chanh) lượng vừa phải.

**Cách làm:**

Rau diếp quần rửa sạch trộn đều với ít dầu ăn, giấm muối. Ăn cùng cơm, có thể ăn lâu dài.

**Công dụng:**

Thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, sưng trệ, có công hiệu lợi thấp.

### **TIM LỢN NẤU NGỌC TRÚC**

**Nguyên liệu:**

Tim lợn      100g

Ngọc trúc      500g

Gừng, hành, tiêu, muối, dầu mè lượng vừa đủ.

**Cách làm:**

Ngọc trúc rửa sạch cắt thành khúc, dùng 2 lít nước nấu ngọc trúc, sắc lại lấy 1 lít nước. Dùng nước này nấu với tim lợn. Khi chín vớt ra ăn nguội.

**Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng bổ âm thanh nhiệt, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường.

**TIM LỢN NẤU HOA CHUỐI**

**Nguyên liệu:**

Tim lợn

1 cái

Hoa chuối

250g

**Cách làm:**

Tim lợn rửa sạch nấu với hoa chuối cho chín nhừ, nêm gia vị vừa ăn. Ăn cách ngày một lần, liên tục 7 tháng.

**Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng bổ ích, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường.

**TIM DÊ NẤU NƯỚC HỒNG HOA**

**Nguyên liệu:**

Tim dê

1 trái

Hồng hoa

6g

### Cách làm:

Hồng hoa nấu với nước, nêm chút muối rồi cho tim dê vào, đợi chín ăn ngay. Ngày ăn một lần, liên tục vài ngày.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng dưỡng huyết, hoạt huyết, dứt đau, thích hợp với bệnh áp huyết cao, tiểu đường phát bệnh vành tim.

### THỊT LỢN HẮM HOÀNG KỲ

#### Nguyên liệu:

Hoàng kỳ 30g

Táo tàu 10 quả

Đường quy 10g

Câu kỷ 10g

Thịt lợn nạc 50g

Gia vị lượng vừa đủ.

#### Cách làm:

Thịt lợn cắt miếng nấu cùng với các vị trên thành cháo nhừ, nêm vừa ăn.

#### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng ích khí, hoạt ứ, thông kinh lạc, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường thuộc khí hư huyết ứ.

## MỘC NHĨ ĐEN HẬM ĐẬU PHỤ

### Nguyên liệu:

Đậu phụ 300g

Mộc nhĩ đen

Hành, gừng, gia vị, bột lọc lượng vừa.

### Cách làm:

Ngâm mộc nhĩ đen trong nước nóng, rửa sạch, thái nhỏ. Đậu phụ rửa sạch, chần qua nước sôi, thái miếng. Hành rửa sạch, thái khúc, gừng bóc vỏ, thái miếng.

Bắc nồi lên bếp, đun nóng dầu ăn. Thả hành, gừng vào xào, đổ nước dùng và mộc nhĩ vào nấu sôi. Sau đó cho bột lọc vào, khuấy đều. Rồi thả đậu phụ và nêm gia vị vừa ăn là được.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh vị, khai nhiệt, dưỡng huyết, hoạt trừ đàm. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu cao, bệnh tiểu đường.

## LẨU RẮN HOÀNG KỲ

### Nguyên liệu:

Thịt rắn 200g

Đào nhân 10g

Hoàng kỳ 60g

Gừng sống 3 lát

Muối lượng vừa đủ.

**Cách làm:**

Thả thịt rắn, đào nhân, hoàng kỳ, gừng vào nước và nấu thành lẫu, nêm gia vị vừa ăn.

**Công dụng:**

Món ăn này có công hiệu ích khí hoạt huyết thông kinh hoá ứ. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, tiểu đường, khí hư huyết ứ.



**GÀ HẦM HOÀNG KỲ**

**Nguyên liệu:**

Hoàng kỳ sống 30g - 50g

Gà ác

1 con.

**Cách làm:**

Gà bỏ lông, ruột, làm sạch, nấu chín nhừ cùng với hoàng kỳ (nước sôi vớt bỏ lớp váng nổi), vớt xác hoàng kỳ ra, nêm nếm vừa ăn. Dùng mỗi ngày một thang, từ 3 -10 ngày.

**Công dụng:**

Món ăn này ích khí dưỡng âm. Rất công hiệu với người bệnh huyết áp cao, tiểu đường, tâm hư thận hư, xuất mồ hôi trộm.

## THỊT LỢN HẦM KHÔ THẢO

### Nguyên liệu:

|              |     |
|--------------|-----|
| Thịt lợn nạc | 50g |
| Hạ khô thảo  | 20g |

### Cách làm:

Thịt lợn nạc, hạ khô thảo đem nấu với gạo thành cháo trên lửa nhỏ, nên ăn hàng ngày.

### Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh can nhiệt, tán uất kết hạ huyết áp. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, can dương thượng kháng làm cho mất mồi.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**THỊT LỢN XÀO SƠN TRA**

### Nguyên liệu:

|                      |      |
|----------------------|------|
| Thịt lợn nạc (bỏ da) | 250g |
| Sơn tra (bỏ hạt)     | 30g  |

Hành, gừng, tiêu, rượu, muối lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Sơn tra nấu sôi với 2 lít nước. Thịt lợn luộc gần chín, vớt ra để nguội cắt thành miếng, rồi ướp tương dầu, rượu và các loại gia vị đã chuẩn bị khoảng 1 tiếng. Xào qua thịt rồi vớt ra để ráo dầu. Vớt sơn tra cho vào chảo dầu xào qua rồi thả thịt vào xào chung, để lửa nhỏ liu riu, xào đến khi khô là được.

**Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng khử ứ, giảm mỡ. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ trong máu cao.

**NẤM XÀO THỊT NẠC**

**Nguyên liệu:**

Nấm tai mèo 250g

Thịt lợn nạc 50g

Dầu mè 25g

Rượu gạo, muối, hành hoa lượng vừa phải.

**Cách làm:**

Nấm rửa sạch, thịt lợn thái lát xào chung với dầu mè, nêm gia vị vừa ăn. Dùng làm thức ăn trong bữa cơm.

**Công dụng:**

Món ăn này có công hiệu bổ khí dưỡng huyết, tăng khả năng đề kháng cho cơ thể. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, tiểu đường, gan nhiễm mỡ mãn tính, khí huyết hư nhược.

**HẢI SÂM XÀO CÂU KỶ**

**Nguyên liệu:**

Hải sâm 300g

|          |       |
|----------|-------|
| Đảng sâm | 10g   |
| Câu kỷ   | 10g   |
| Dầu mè   | 35ml  |
| Rượu gạo | 15ml  |
| Bột mì   | 25g   |
| Nước     | 75 ml |

Tương đậu nành, hành lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Đảng sâm cắt lát thả vào nước nấu cho sặc lại còn 10 ml nước, câu kỷ rửa sạch cho vào chén và chưng chín.

Hải sâm cắt thành miếng dọc, hành cắt khúc, rồi nhúng cả hai qua nước sôi.

Bắc chảo dầu lên bếp, chờ dầu sôi thả hành, hải sâm, rượu vào nấu riu riu cho sặc lại rồi đổ nước đảng sâm vào. Nêm tương đậu nành xong mới đổ câu kỷ đã chưng chín vào. Dùng nước sôi khuấy chín bột mì rồi rưới lên, trộn đều vài lần là xong, ăn với cơm.

### Công dụng:

Món ăn này có công hiệu kiện tỳ, ích khí, bổ thận. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, tiểu đường, gan nhiễm mỡ mãn tính.

## ĐƯỜNG PHÈN HẢI SÂM

### Nguyên liệu:

|         |      |
|---------|------|
| Hải sâm | 300g |
|---------|------|

Rượu gạo

Đường phèn lượng vừa đủ.

**Cách làm:**

Trước hết rửa sạch hải sâm, thái thành miếng nhỏ chờ dùng.

Đặt nồi lên bếp, cho lượng vừa nước, cho hải sâm, rượu vào nấu chín, sau khi hải sâm chín nhừ cho đường phèn nấu tiếp một lúc là được.

**Công dụng:**

Đường phèn hải sâm có tác dụng nhuận hoá huyết quản, giảm huyết áp. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp. Người bệnh béo phì và bệnh tiểu đường có thể dùng muối thay đường phèn.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**TRỨNG GIẤM**

**Nguyên liệu:**

Giấm gạo 200g

Trứng gà tươi 1 quả

**Cách làm:**

Cho giấm vào bình rộng miệng, sau đó thả trứng vào ngâm 48 tiếng cho đến khi vỏ trứng bị dung hoá, quấy đều là xong. Chia làm 5 ngày uống hết lúc bụng đói vào buổi sáng, uống với nước chín.

### **Công dụng:**

Đồ uống này có công hiệu kiện não ích trí. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kéo theo tai biến mạch máu não, có tác dụng tốt đối với các chứng cao huyết áp và bệnh dạ dày.

### **TRÀ LÁ SEN**

#### **Nguyên liệu:**

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Lá sen            | 60g |
| Sơn tra           | 10g |
| Bo bo (ý dĩ nhân) | 10g |
| Vỏ quýt           | 5g  |

#### **Cách làm:**

Cả 4 vị trên sao vàng rồi tán thành bột trộn đều. Buổi sáng cho vào bình sành rồi đổ nước sôi vào. Mỗi ngày một thang, có thể uống lâu dài.

#### **Công dụng:**

Thức uống này có công hiệu khử trọc, giảm mỡ. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao, thấp trọc ứ trệ.

### **TRÀ LÁ SEN, SƠN TRA, HOÀNG KỲ**

#### **Nguyên liệu:**

|         |     |
|---------|-----|
| Sơn tra | 15g |
|---------|-----|

|               |       |
|---------------|-------|
| Hoàng kỳ      | 15g   |
| Lá sen        | 8g    |
| Đường quy     | 10g   |
| Trạch tả      | 10g   |
| Gừng sống     | 2 lát |
| Sinh cam thảo | 2g    |

**Cách làm:**

Các vị trên nấu chung lấy nước uống thay trà, hoặc uống ngày 3 lần.

**Công dụng:**

Thức uống này có tác dụng khử ứ giảm mỡ. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao, thấp trọc, ứ trệ.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**TRÀ LÁ SEN, SON TRA, QUYẾT MINH**

**Nguyên liệu:**

|              |     |
|--------------|-----|
| Son tra tươi | 30g |
| Lá sen       | 15g |
| Hoa hòe      | 5g  |
| Quyết minh   | 30g |

**Cách làm:**

Bốn vị trên rửa sạch, nấu lấy nước bỏ xác, uống thay trà.

### **Công dụng:**

Thức uống này thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm chứng nhiều mỡ trong máu, can thận bất túc, hư dương thượng kháng, đầu choáng váng, tim đập nhanh, mất ngủ.

### **TRÀ MÈ, VỎ QUÝT**

#### **Nguyên liệu:**

Mè 410g

Vỏ quýt tươi 20g

#### **Cách làm:**

Mè, vỏ quýt tươi nấu thành nước uống thay trà.

#### **Công dụng:**

Thức uống này có công hiệu bình can tiềm dương lý khí hoà trung. Thích hợp với bệnh cao huyết áp kèm theo tiểu đường, can dương thượng kháng.

### **TRÀ SƠN TRA**

#### **Nguyên liệu:**

Sơn tra 15g

Lá búp sen 20g

#### **Cách làm:**

Sơn tra, lá búp sen nấu thành nước uống thay trà, mỗi ngày một thang.

**Công dụng:**

Thức uống này có tác dụng, hạ huyết áp, giảm cholesterol. Thích hợp với bệnh cao huyết áp kèm theo tiểu đường.

**TRÀ NĂM LINH CHI (LINH CHI THẢO)**

**Nguyên liệu:**

Nấm linh chi      2g - 5g

**Cách làm:**

Sấy khô, cắt mỏng hoặc tán thành bột, nấu với nước sôi khoảng 15 - 20 phút, uống thay trà lâu dài. Có thể pha thêm tí mật ong cho dễ uống.

**Công dụng:**

Loại trà này có tác dụng bổ can khí, an thần tăng trí nhớ, làm ổn định huyết áp. Thích hợp với bệnh cao huyết áp kèm theo tiểu đường.

**TRÀ RÂU NGÔ**

**Nguyên liệu:**

Râu ngô      50g

**Cách làm:**

Râu ngô nấu uống thay trà, có thể uống lâu dài.

### **Công dụng:**

Thức uống này có tác dụng lợi tiểu, giảm áp, sinh tân dịch, dứt khát. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp.

## **GIẤM ĐẬU PHỘNG**

### **Nguyên liệu:**

Đậu phộng (để cả vỏ lụa đỏ) lượng tùy ý

Giấm ăn lượng tùy ý.

### **Cách làm:**

Đậu phộng đem ngâm trong giấm ăn khoảng nửa tháng là ăn được. Mỗi tối trước khi đi ngủ ăn 5 - 10 hạt.

### **Công dụng:**

Món ăn này có công hiệu kiện tỳ lợi thấp nhuận phế. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp.

## **NƯỚC RAU CẦN Tươi**

### **Nguyên liệu:**

Rau cần tươi

250g

**Cách làm:**

Rau cần rửa sạch nhúng vào nước sôi 2 phút, lấy ra cắt nhỏ ép lấy nước. Mỗi lần uống một ly nhỏ, ngày 2 lần.

**Công dụng:**

Thức uống này có tác dụng thanh lợi thấp, mát máu lọc gan, hạ huyết áp, giảm mỡ trong máu, thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, lượng mỡ trong máu cao.

**CHÈ KÉN TẦM**



**Nguyên liệu:**

Kén tầm

50g

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

**Cách làm:**

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cắt kén tầm ra lấy bỏ nhộng, cho nước vào đun rồi uống.

Uống thay chè, ngày một thang.

**Công dụng:**

Chống khát, dùng cho người tiểu đường khát, uống nhiều, lượng đường trong nước tiểu liên tục không hạ thấp.

**CHÈ Ô MAI**

**Nguyên liệu:**

Ô mai

50g

Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường 65

### Cách làm:

Cho ô mai vào cốc dùng pha chè, đổ nước sôi vào đầy nắp lại.

Uống thay chè nhiều lần.

### Công dụng:

An vị, nhuận phổi, tạo nước bọt chống khát, dùng cho các loại bệnh tiểu đường.

## CHÈ GỪNG MUỐI

### Nguyên liệu:

Gừng tươi

Muối ăn

Chè xanh



2g

4,5g

6g

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

### Cách làm:

Cho gia vị vào cốc pha trà, đổ 500ml nước sôi vào.

Uống thay chè

### Công dụng:

Thanh nhiệt, nhuận táo, dùng cho người tiểu đường, khát nước uống nhiều, tiểu nhiều.

## CHÈ MẠCH ĐÔNG

### Nguyên liệu:

Mạch đông

15- 30g

**Cách làm:**

Cho mạch đông vào cốc pha trà rồi đổ nước sôi vào, đậy nắp lại một lát là được.

Uống nhiều lần thay chè.

**Công dụng:**

Dưỡng âm bổ phế, thanh nhiệt, ích vị tạo nước bọt. Dùng cho các chứng nhiệt, tiêu khát, cổ họng khô, bí đại tiện.

**CHÈ QUẢ LA HÁN**



**Nguyên liệu:**

Quả la hán 15g

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

**Cách làm:**

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

Thu hái quả chín vào tháng 9, tháng 10, rải lên mặt đất 10 ngày, khi thấy vỏ chuyển màu vàng thì dùng lửa sấy khô. Mang quả khô thái thành lát, cho một ít vào cốc pha trà, đổ nước sôi vào, đậy nắp lại 15 phút là được.

Uống thay chè, một ấm pha từ 3-5 lần

**Công dụng:**

Thanh phế trừ ho, hạ đường trong máu, hạ huyết áp. Thích hợp với các loại bệnh tiểu đường, nhất là người trung và cao tuổi bị tiểu đường kèm theo các chứng như nhiệt, nóng phổi, dạ dày nóng và cao huyết áp.

## CHÈ NHÂN SÂM

### Nguyên liệu:

|           |     |
|-----------|-----|
| Sâm tươi  | 1g  |
| Ngọc trúc | 15g |
| Mạch đông | 15g |

### Cách làm:

Sâm, ngọc trúc, mạch đông rửa sạch, phơi hoặc sấy khô, tán bột mịn trộn đều với nhau, chia làm hai phần, đựng vào túi giấy lọc, thắt chặt miệng túi. Ngày dùng hai túi chia hai lần, hãm với nước sôi trong 15 phút, lấy ra uống dần trong hai ngày.

Uống thay chè, mỗi túi hãm 3-5 lần. Uống 10 ngày một đợt, sau đó nghỉ 7-10 ngày rồi căn cứ vào bệnh tình để uống tiếp đợt khác.

### Công dụng:

Bổ âm ích vị, tạo nước bọt chống khát, hạ đường huyết. Dùng chữa bệnh tiểu đường dạ dày nóng, táo nhiệt làm thương tổn phổi, an dương lương hư. Rất thích hợp cho người tiểu đường trung và cao tuổi do lao động quá mức mà cơ thể gầy yếu.

## NƯỚC UỐNG ĐẠ CỐT BÌ VỚI RÂU NGÔ

### Nguyên liệu:

|           |     |
|-----------|-----|
| Râu ngô   | 50g |
| Đạ cốt bì | 20g |

**Cách làm:**

Rửa sạch địa cốt bì, thái nhỏ, cho vào nồi cùng với râu ngô, và nước sắc lên còn khoảng 300ml nước đặc là được.

Ngày uống hai lần mỗi lần 150ml, uống nóng.

**Công dụng:**

Dưỡng âm thanh nhiệt, hạ thấp đường huyết, dùng cho bệnh tiểu đường do tảo nhiệt gây tổn thương phổi

**NƯỚC UỐNG TRỨNG GÀ, MẬT ONG VÀ DẤM**

**Nguyên liệu:**

|               |        |
|---------------|--------|
| Trứng gà tươi | 10 quả |
| Dấm ăn        | 350g   |
| Mật ong       | 200g   |

**Cách làm:**

Đập trứng ra đánh đều với mật ong và dấm là được.

Uống nóng ngày hai lần, mỗi lần 20g

**Công dụng:**

Hoá âm tạo nước bọt, bổ khí, hạ đường. Dùng cho người bị bệnh tiểu đường.

## NƯỚC TÁO VÀ KÉN TẮM

### Nguyên liệu:

Táo đỏ 7 quả

Kén tằm 7 cái

### Cách làm:

Cho nước vào sắc đặc, uống vài lần.

### Công dụng:

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

## NƯỚC RÂU NGÔ, RAU MUỐNG

### Nguyên liệu:

Cọng rau muống 60g

Râu ngô 30g

### Cách làm:

Rửa sạch, cho nước vào sắc lên uống.

### Công dụng:

Chữa bệnh đái tháo đường.

## NƯỚC RAU CẦN

### Nguyên liệu:

Rau cần 500g

**Cách làm:**

Rửa sạch, giã nát, lấy vải màn sạch vắt lấy nước rồi đun sôi lên, uống ngày hai lần. Hoặc cho rau vào nấu lấy nước uống.

**Công dụng:**

Chữa bệnh tiểu đường.

**TRÀ CỬ MÀI**

**Nguyên liệu:**

Củ mài 250g



**Cách làm:**

Đun củ mài trong ấm, chắt lấy nước uống thay trà

**Công dụng:**

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

**NƯỚC SẮC LÁ KHOAI LANG, BÍ ĐÀO**

**Nguyên liệu:**

Lá khoai lang tươi 150g

Bí đao 100g

**Cách làm:**

Sắc nước uống thay trà.

**Công dụng:**

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

## NƯỚC SẮC RÂU NGÔ, TUY LỢN

### Nguyên liệu:

Râu ngô 30g

Tụy lợn 120g

### Cách làm:

Sắc nước uống, ngày một thang chia hai lần, trong 15 ngày.

### Công dụng:

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.



THAN RƠM NẾP

### Nguyên liệu:

Rôm nếp 100g

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### Cách làm:

Cắt bỏ hai đầu lấy đoạn giữa, đốt tồn tính, mỗi ngày lấy 2-4g uống với nước trong 15 ngày.

### Công dụng:

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

## NƯỚC NẤM, MỘC NHĨ, GỪNG TƯƠI

### Nguyên liệu:

Gừng tươi 10g

Mộc nhĩ 10g

Nấm 50g

Muối 1g

**Cách làm:**

Cho vào nước nấu, ăn nấm và mộc nhĩ, uống nước.

**Công dụng:**

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

**NƯỚC SẮC LÁ TRE, CỎ BẮC ĐÈN**

**Nguyên liệu:**

Lá tre 30g

Cỏ bắc đèn 10g

**Cách làm:**

Sắc uống ngày 2-3 lần

**Công dụng:**

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

**NƯỚC SẮC VỎ CÂY TÙNG, RÂU NGÔ**

**Nguyên liệu:**

Vỏ cây tùng 50g

Râu ngô 30g

**Cách làm:**

Sắc nước uống.

**Công dụng:**

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

## NƯỚC QUẢ MẬN CHÍN

### Nguyên liệu:

Mận tươi chín

### Cách làm:

Mận tươi chín bỏ hạt, ép lấy nước uống. Mỗi lần một thìa, ngày 3 lần

### Công dụng:

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

## NƯỚC SẮC DÂY KHOAI LANG, VỎ BÍ ĐÀO KHÔ

### Nguyên liệu:

Dây khoai lang khô 30g

Vỏ bí đao khô 12g

### Cách làm:

Dây khoai lang khô, Vỏ bí đao khô, rửa sạch cho tất cả vào nồi sắc lấy nước uống.

### Công dụng:

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

## NƯỚC NGÓ SEN, SỮA BÒ

### Nguyên liệu:

Ngó sen 200g

Sữa bò 100g

**Cách làm:**

Ngó sen rửa sạch, giã nhỏ lọc lấy 150ml rồi đun sôi, cho sữa bò vào khuấy đều, đun sôi.

**Cách dùng:**

Ngày uống 3 lần, liên tục trong 7 ngày.

## CHÈ MƯỚP ĐẮNG

**Nguyên liệu:**

Mướp đắng tươi 1 quả

Chè 50g



**Cách làm:**

Mang mướp đắng cắt ra (ở đoạn 1/3 quả), bỏ ruột. Sau đó cho chè vào, dùng tăm gim ghép lại, lấy kim chỉ khâu chặt chỗ cắt rồi mang phơi ở nơi thoáng mát. Khi quả mướp khô, lấy vải sạch nhúng nước sôi lau sạch vỏ ngoài, sau đó mang thái nhỏ, trộn đều nhau. Mỗi lần dùng 10g cho vào cốc pha chè, đổ nước sôi ngâm 30 phút là uống được. Uống thay chè. Có thể pha 3 - 5 lần nước sôi một ấm.

**Công dụng:**

Thanh nhiệt, lợi tiểu, sáng mắt, giảm béo, hạ đường trong máu, thích hợp với các tuýp bệnh tiểu đường ở mọi lứa tuổi kèm các triệu chứng béo phì bệnh vông mạc và ngoài da.

## CHÈ RÂU NGÔ

### Nguyên liệu:

Rau ngô 50g

### Cách làm:

Mang râu ngô lúc mới thu hoạch về rửa sạch bằng nước lã rồi đem phơi hoặc sấy khô, sau đó cắt nhỏ bỏ vào túi vải sạch thắt chặt miệng túi lại, rồi cho vào ấm pha chè to, đổ đầy nước sôi, đậy nắp lại chừng 15 phút là được.

Uống thay chè, một ấm pha vài lần.

### Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, bình gan, hạ áp, hạ đường huyết. Dùng cho bệnh tiểu đường các loại, nhất là người trung, cao tuổi bị tiểu đường và cao huyết áp.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## NƯỚC RAU CẦN, TÁO VỚI CHANH

### Nguyên liệu:

Rau cần 30 -60g

Táo 1/2 quả

Chanh 1/2 quả

### Cách làm:

Táo rửa sạch, gọt bỏ vỏ. Rau cần rửa sạch cho vào máy xay, xay cùng với táo rồi vắt lấy nước, sau đó vắt chanh vào khuấy đều là được.

Uống vào lúc đói.

**Công dụng:**

Hạ đường, hạ áp, làm chắc răng. Dùng bổ trợ cho liệu pháp ăn uống ở người tiểu đường.

**NƯỚC CÀ CHUA, VỎ DƯA HẤU, VỎ BÍ XANH**

**Nguyên liệu:**

|              |     |
|--------------|-----|
| Cà chua      | 20g |
| Vỏ dưa hấu   | 15g |
| Vỏ bí xanh   | 15g |
| Bột phấn hoa | 15g |



**Cách làm:**

Cho tất cả các nguyên liệu vào nồi và nấu thành nước uống.

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://downloaadsachmienphi.com)

**Công dụng:**

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường

**NƯỚC SẮC RÂU NGÔ, BÍ ĐỎ**

**Nguyên liệu:**

|         |     |
|---------|-----|
| Râu ngô | 30g |
| Bí đỏ   | 60g |

**Cách làm:**

Cho cả hai vào nồi với 2,5 bát nước, sắc còn hơn 1 bát nước.

Chia uống 2 lần trong 1 ngày. Uống liên tục trong 10 ngày.

**Công dụng:**

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường.

### THANG VÙNG ĐEN

**Nguyên liệu:**

Vùng đen 15 - 25g

**Cách làm:**

Nấu nước uống hoặc tán bột uống.

**Công dụng:**

Trị bệnh tiểu đường.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### CHÁO VỚI RỄ RAU CHÂN VỊT

**Nguyên liệu:**

Rễ rau chân vịt tươi 250g

Kê nội kim 10g

Gạo tẻ 100g

**Cách làm:**

Rễ rau chân vịt rửa sạch thái nhỏ, cho vào nồi cùng kê nội kim và nước vừa đủ sắc lên 30 phút rồi lọc lấy nước bỏ bã. Dùng nước này cho vào gạo đã vo sạch nấu lên thành cháo.

Ăn nóng.

**Công dụng:**

Lợi ngũ tạng, chống khát, nhuận tràng, dùng cho bệnh tiểu đường.

**CHÁO NHÂN SÂM, CẦU KHỞI TỬ**

**Nguyên liệu:**

|             |      |
|-------------|------|
| Sâm tươi    | 1g   |
| Cầu khởi tử | 30g  |
| Gạo tẻ      | 100g |

**Cách làm:**

Nhân sâm rửa sạch, phơi hoặc sấy khô, tán bột mịn. Cầu khởi tử nhặt sạch rồi rửa, sau đó cho vào nồi đất cùng gạo đã vo sạch và nấu lên thành cháo, khi cháo chín mới cho sâm vào.

Ăn vào buổi sáng và tối

**Công dụng:**

Đại bổ nguyên khí, hạ đường. Thích hợp với mọi loại tiểu đường. Với người trung và cao tuổi mắc tiểu đường khi dùng sâm để phòng chữa bệnh phải kiên trì mới có tác dụng, lượng dùng mỗi ngày không được quá 1g, cứ ăn 10 ngày sau đó nghỉ 7-10 ngày rồi lại dùng tiếp.

## CHÁO SÂM TÂY

### Nguyên liệu:

|                |      |
|----------------|------|
| Sâm tây        | 2g   |
| Thiên môn đông | 15g  |
| Gạo tẻ         | 100g |

### Cách làm:

Sâm tây và thiên môn đông rửa sạch phơi khô tán thành bột. Gạo đãi sạch cho vào nồi đất cùng một lượng nước vừa đủ nấu lên thành cháo thật nhừ. Cháo chín mới cho sâm tây, thiên môn đông vào khuấy đều là được.



### Công dụng:

Bổ âm hạ hỏa, bổ khí ích huyết, hạ đường huyết, dùng cho các dạng bệnh tiểu đường. Những người trung và cao tuổi bị tiểu đường, nếu dùng nhân sâm không có tác dụng thì có thể dùng cháo này thay thế.

Ăn buổi sáng và tối.

## CHÁO RAU CẦN

### Nguyên liệu:

|              |      |
|--------------|------|
| Rau cần tươi | 60g  |
| Gạo tẻ       | 100g |

### Cách làm:

Rau rửa sạch thái nhỏ, gạo vo sạch, cho tất cả vào nồi với 800ml nước nấu lên thành cháo loãng.

**Công dụng:**

Mạnh thận lợi tiểu, thanh nhiệt bình gan, thích hợp với các loại bệnh cao huyết áp, tiểu đường, kết hạch lim pa ở cổ.

Ăn nóng vào buổi sáng và tối.

**CHÁO MƯỚP ĐẮNG**

**Nguyên liệu:**

Mướp đắng 150g

Ngô 60g



**Cách làm:**

Mướp đắng rửa sạch, bỏ cuống và hạt sau đó thái nhỏ. Ngô đãi sạch, rồi cho, cả hai thứ vào nồi với nước nấu tới khi nhừ thành cháo là được.

**Công dụng:**

Thanh giải nhiệt, hạ đường trong máu. dùng cho các dạng bệnh tiểu đường.

Ăn nóng vào buổi sáng và tối.

**RAU CHÂN VỊT VỚI GỪNG THÁI CHỈ**

**Nguyên liệu:**

Rau chân vịt 250g

Gừng non tươi 10g

Muối tinh 2g

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Xi dầu                  | 5g |
| Dầu vừng                | 5g |
| Dầu hoa tiêu            | 2g |
| Mì chính, dấm ăn vừa đủ |    |

**Cách làm:**

Rau chân vịt bỏ lá vàng úa, rửa sạch, thái khúc dài 7 cm. Gừng cạo vỏ rửa sạch, thái chỉ. Cho nước vào nồi đun sôi lên rồi thả rau vào chần qua, vớt ra vắt nhẹ bớt nước để ra đĩa cho nguội. Đổ gừng, xi dầu, muối, mì chính, dấm vào trộn đều với rau câu, cuối cùng tưới dầu vừng và dầu hoa tiêu lên trên là được.

**Công dụng:**

Dưỡng huyết thông tiện, thích hợp cho người bị bệnh tiểu đường.

**RAU CHÂN VỊT TRỘN DẦU VỪNG**

**Nguyên liệu:**

Rau chân vịt tươi 250g

**Cách làm:**

Luộc chín rau, đổ nước trộn với dầu vừng, ăn ngày hai lần.

**Công dụng:**

Dùng cho người bệnh đái đường, huyết áp cao, nhức đầu, bí đại tiện mãn tính.

## NẤM HƯƠNG

### Nguyên liệu:

|              |      |
|--------------|------|
| Nấm hương    | 100g |
| Dầu vừng     | 25g  |
| Vỏ quế       | 5g   |
| Hồi hương    | 2g   |
| Đường trắng  | 35g  |
| Muối         | 1g   |
| Mì chính     | 1g   |
| Dầu thực vật | 25g  |

### Cách làm:

Nấm ngâm nước ấm, ngắt bỏ cuống rồi rửa sạch, vắt khô nước. Cho dầu ăn vào chảo đun nóng rồi thả nấm vào đảo lên một lát. Cho quế và hồi vào đảo tiếp, sau đó cho xì dầu, đường, muối và một ít nước vào đẩy vung lại đun sôi lên, sau đó đun nhỏ lửa trong 30 phút để nấm nở ra hết toả hơi thơm ngát mới cho mì chính vào. Đun to lửa lần nữa cho sôi lên, hớt bỏ bọt, vớt quế và hồi bỏ đi, sau cùng mới cho dầu vừng vào rồi múc ra bát, chờ nguội là ăn được.

### Công dụng:

Ích khí bổ hư, kiện tỳ dưỡng vị, phòng chống ung thư, thích hợp cho người bị tiểu đường.

## NHỘNG TẮM CHAO DẦU

### Nguyên liệu:

Nhộng tằm 30g

### Cách làm:

Nhộng tằm rửa sạch để ráo nước. Cho dầu vào chảo đun nóng già lên rồi cho nhộng vào chảo đảo luôn tay đến khi nhộng chuyển màu vàng óng là được.

### Công dụng:

Dưỡng âm chống khát, hạ đường trong máu. Dùng cho người bị bệnh tiểu đường.



## RAU HẺ, CẦU KHỞI TỬ XÀO TÔM NỒN

### Nguyên liệu:

Cầu khởi tử 30g

Tôm nõn 50g

Rau hẹ 150g

Hành hoa, bột gừng tươi, rượu, muối tinh, mì chính, dầu thực vật vừa đủ.

### Cách làm:

Cầu khởi tử loại bỏ tạp chất rồi rửa sạch, ngâm vào nước sôi một lát, vớt ra để ráo nước. Tôm nõn rửa sạch để vào bát. Rau hẹ rửa sạch thái khúc khoảng 3 cm. Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi cho gừng, hành, vào phi thơm đổ tôm nõn vào xào lửa to, sau đó cho rượu và cầu khởi tử và rau hẹ vào

xào nhanh, cuối cùng cho muối, mì chính vào trộn đều là được.

**Công dụng:**

Bổ gan thận, dưỡng khí huyết, hạ đường huyết. Dùng cho người mắc bệnh tiểu đường kèm thận âm hư tổn, âm dương lưỡng hư.

### TRỨNG GÀ RÁN

**Nguyên liệu:**

Trứng gà 5 quả

Hành, gia vị, dầu thực vật vừa đủ

**Cách làm:**

Đập trứng gà vào bát, cho gia vị vào đánh đều. Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi đổ hành vào phi cho thơm sau đó đổ trứng vào rán chín là được.

**Công dụng:**

Bổ âm nhuận táo, mát thông họng, dưỡng vị tạo nước bọt. Thích hợp với người mắc bệnh tiểu đường.

### RAU CẦN, HƯƠNG CÁN XÀO LƯƠN

**Nguyên liệu:**

Rau cần 200g

Hương cần 50g

Thịt lươn 150g

Hành, gừng, rượu, xì dầu, muối tinh, mì chính, nước dùng vừa đủ.

### **Cách dùng:**

Rau cần bỏ lá bỏ rễ, rửa sạch thái khúc khoảng 4cm trần qua nước sôi. Hương cần rửa sạch thái chỉ. Thịt lợn thái chỉ. Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi cho lợn, hành, gừng vào đảo cho thật thơm và cho rượu vào đảo lên một lát. Đổ rau cần, hương cần vào đun to lửa xào thật nhanh, cuối cùng cho xì dầu, muối, mì chính rồi cho nước dùng vào đun to lửa lên một lát là được.

### **Công dụng:**

Thanh nhiệt lợi thấp, bình gan hạ áp, hạ đường huyết, thích hợp với mọi loại bệnh tiểu đường, tốt nhất đối với người trung và cao tuổi bị tiểu đường mà âm hư dương phù, vị táo.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## **NẤM KIM VÀNG XÀO LƯƠN**

### **Nguyên liệu:**

Nấm kim vàng 100g

Thịt lợn 350g

Muối, xì dầu, tỏi, rượu, gừng thái chỉ, bột chiên, dầu thực vật vừa đủ.

### **Cách làm:**

Nấm kim vàng rửa sạch loại bỏ tạp chất, thái thành từng đoạn. Bột chiên pha ít nước trộn đều. Cho lợn cùng xì dầu, muối, rượu cùng bột chiên vào nổi đảo lên cho gần chín rồi cho nấm và gừng

vào chảo 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.

### MĂNG XÀO HẢI SÂM

**Nguyên liệu:**

Hải sâm 200g

Măng tre tươi 100g

Nước dùng 500g

Rượu, muối, xì dầu, bột đao, đường trắng, dầu vừng vừa đủ.

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

**Cách làm:**

Măng rửa sạch thái lát mỏng, hải sâm rửa sạch thái miếng dài rồi cho cùng vào nồi nước dùng đun nhỏ lửa cho tới chín. Sau đó cho các loại gia vị vào đảo đều, cuối cùng tưới dầu vừng lên trên là được.

**Công dụng:**

Bổ âm dưỡng huyết, làm nhuận và bảo vệ da, dùng cho người bị tiểu đường.

## NHÂN SÂM, CẦU KHỞI XÀO HẢI SÂM

### Nguyên liệu:

|                  |      |
|------------------|------|
| Hải sâm          | 300g |
| Nhân sâm         | 2g   |
| Cầu khởi tử      | 10g  |
| Măng củ thái lát | 50g  |
| Hành hoa         | 15g  |
| Rượu             | 15g  |
| Xi dầu           | 20g  |
| Nước dùng        | 75g  |
| Bột đao          | 25g  |
| Dầu ăn           | 35g  |

Dầu hoa tiêu, mì chính và đường trắng vừa đủ.

### Cách làm:

Nhân sâm rửa sạch, thái lát mỏng, hấp chín chất lấy nước. Cầu khởi tử rửa sạch cho vào bát hấp. Hải sâm ngâm nước rửa sạch cắt thành 2-3 miếng, nhúng qua nước sôi. Măng rửa sạch chần qua nước sôi. Cho dầu vào chảo đun nóng bỏ hành vào phi thơm, sau đó đổ hải sâm vào xào, tiếp đến cho tất cả các thứ còn lại vào đun sôi, khi sôi rồi hạ bớt lửa cho sôi lăn tăn rồi cho nước sâm, cầu khởi tử, bột đao vào đun lên, cuối cùng cho dầu hoa tiêu lên trên là được.

### Công dụng:

Bổ âm dưỡng huyết, bổ thận tráng dương, dưỡng sắc nhuận da. Thích hợp với người bệnh tiểu đường.

## VỊT HẮM SÂM

### Nguyên liệu:

|             |      |
|-------------|------|
| Thái tử sâm | 25g  |
| Sa sâm      | 25g  |
| Vịt         | 1con |

Rượu, muối, gừng, hành vừa đủ.

### Cách làm:

Vịt làm sạch mổ bỏ nội tạng, rồi cho vào nồi đất cùng các vị còn lại và một lượng nước vừa phải, đun to lửa cho sôi lên rồi đun nhỏ lửa trong 60 phút sao cho vịt chín như là được khi ăn vịt bỏ bã sâm ra.

### Công dụng:

Bổ phế kiện tỳ, bổ khí bổ âm, thích hợp với người bị tiểu đường.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## RÂU NGÔ HẮM CON HÀU

### Nguyên liệu:

|          |      |
|----------|------|
| Râu ngô  | 50g  |
| Thịt hàu | 200g |

Muối, rượu, tiêu, dầu ăn, hành, gừng thái lát vừa đủ.

### Cách làm:

Râu ngô nhặt bỏ tạp chất rồi rửa sạch, thịt hàu rửa sạch. Cho tất cả vào nồi cùng muối, rượu, tiêu, dầu ăn, hành, gừng và một lượng nước vừa đủ đun

to lửa cho sôi rồi để lửa nhỏ hầm tới khi thịt hầu như vớt bỏ râu ngô và gừng ra, cho gia vị vừa ăn là được.

**Công dụng:**

Thanh nhiệt bổ âm, kiện não ích trí, thích hợp với các bệnh tiểu đường.

### RÂU NGÔ NẤU THỊT NẠC

**Nguyên liệu:**

Râu bao ngô 30g

Thịt nạc 100g

**Cách làm:**

Cho cả hai vào nấu canh, sau khi chín bỏ râu ngô, uống canh ăn thịt

**Công dụng:**

Thanh nhiệt bổ âm, kiện não ích trí, thích hợp với các bệnh tiểu đường

### RÂU NGÔ NẤU TRAI

**Nguyên liệu:**

Râu ngô 50g

Thịt trai 120g

**Cách làm:**

Cho vào nồi đất đun nhỏ lửa, khi chín vớt bỏ râu ngô, uống canh ăn thịt trai

Ăn cách nhật.

**Công dụng:**

Trị bệnh tiểu đường

**ĐẬU ĐEN NẤU CÁ TRÊ**

**Nguyên liệu:**

Đậu đen 100g

Cá trê 100g

Gừng và gia vị vừa đủ.

**Cách làm:**

Đậu đen rửa sạch; cá trê làm sạch, mổ bụng bỏ màng ruột. Cá rán vàng sau đó cho đậu đen, gừng và nước nấu chín rồi cho gia vị vừa ăn.

**Công dụng:**

Trị bệnh tiểu đường.

**ĐẬU ĐỎ NẤU BÍ ĐÀO**

**Nguyên liệu:**

Đậu đỏ 60g

Bí đao 150g

**Cách làm:**

Cho cả hai thứ trên vào nồi, cho lượng nước vừa phải, nấu chín lên ăn.

**Công dụng:**

Trị đái đường kèm phù thũng.

### GAN LỢN, CÂU KỶ

**Nguyên liệu:**

Gan lợn 120g

Câu kỷ tử 50g

**Cách làm:**

Cho cả hai thứ trên vào cùng với nước, nấu thành nước uống.

**Công dụng:**

Trị bệnh đái đường, mắt thông minh.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

**BỘT TUY LỢN**

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**Nguyên liệu:**

Tụy lợn

**Cách làm:**

Tụy lợn rửa sạch, sấy khô, nghiền nát thành bột.

Mỗi ngày uống 3 - 6g, chia làm 3 lần với nước nóng.

**Công dụng:**

Trị bệnh tiểu đường.

## TUY LỢN BỘT SẴN DÂY

### Nguyên liệu:

Tuy lợn 1/2 cái

Bột sắn dây

### Cách làm:

Nấu tuy lấy nước nấu bột sắn dây. Ngày ăn 2 lần, ăn thường xuyên.

### Công dụng:

Trị bệnh tiểu đường.

## TUY LỢN MẠCH NHA



### Nguyên liệu:

Tuy lợn sống 150g

Mạch nha

[downloaddsachmienphi.com](https://downloaddsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### Cách làm:

Cho nước vào sắc uống ngày 2 lần. Dùng cho bệnh nhân tiểu đường.

### Công dụng:

Trị bệnh tiểu đường.

## THANG MẠCH MÔN, SÂM, THỎ

### Nguyên liệu:

Thái tử sâm 15g

Mạch môn 30g

Thịt thỏ 60g

**Cách làm:**

Tất cả làm sạch, cho vào nồi với lượng nước vừa đủ. Hầm đến khi thịt chín như thêm gia vị vào ăn.

**Công dụng:**

Có công dụng sinh tân chỉ khát, thanh dương phế vị, dùng cho người miệng khát, ăn nhiều, uống nhiều hay đói, gây ốm, thần kinh suy nhược, đái dầm, người mắc chứng phế vị âm hư.

**TUY LỢN, TRỨNG GÀ**



**Nguyên liệu:**

Trứng gà 3 quả

Tuy lợn 1 cái

Rau chân vịt 30g

**Cách làm:**

Ba vị nấu canh, dùng từ từ ngày 3 lần.

**Công dụng:**

Trị bệnh tiểu đường.

**CHIM CÚT NẤU VỚI CÂU KỶ**

**Nguyên liệu:**

Chim cút 1 con

Câu kỷ 30g

Đỗ trọng 10g

### **Cách làm:**

Chim cút làm sạch, bỏ ruột, cho lượng nước vừa đủ hầm nhừ với củ nghệ, đồ trọng. Khi ăn bỏ thuốc, ăn thịt uống nước.

### **Công dụng:**

Dùng cho người bệnh đái đường bị đau lưng, dị tinh.

## **CÁ DIẾC CHÈ XANH**

### **Nguyên liệu:**

Cá diếc 1 con 100 - 200g

Chè xanh 10 - 25g

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

### **Cách làm:**

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

Cá diếc làm sạch, bỏ ruột và mang, cho chè xanh vào bụng cá găm lại, cho ít dầu và muối vào chưng cách thủy, khi ăn bỏ đi chè xanh.

### **Công dụng:**

Có tác dụng kiện tỳ lợi thấp, tiêu thực, trừ phiền khát, thích hợp với người đái đường hay khát uống nhiều, tiêu hoá kém, tích trệ.

## **ỐC HẤP CÁCH THỦY**

### **Nguyên liệu:**

Ốc ruộng 10 - 20 con to

### **Cách làm:**

Ốc ngâm rửa cho sạch, đập vỡ lấy thịt. Dùng rượu, dấm bóp rửa cho sạch rồi nấu cách thủy.

**Công dụng:**

Ngày ăn 1 lần, trị bệnh đái đường.

## HÀNH TÂY XÀO LƯƠN

**Nguyên liệu:**

Lươn 2 con khoảng 60g

Hành tây vừa đủ.

**Cách làm:**

Hành tây rửa sạch thái lát. Xào lươn gần chín rồi cho hành tây vào đảo chín. Nêm gia vị vừa ăn, đun to lửa vài phút chín là được.

**Công dụng:**

Tác dụng kiện tỳ hạ đường, hạ mỡ, thích hợp với người bị bệnh tiểu đường có mỡ trong máu cao.

## SÒ NẤU RAU HẸ

**Nguyên liệu:**

Rau hẹ 150g

Thịt sò 200g

**Cách làm:**

Đổ nước vừa đủ, nấu chín thêm gia vị làm thức ăn

Dùng cho người đi đường bị âm hư, ra mồ hôi trộm.

**Công dụng:**

Trị bệnh tiểu đường.

**CANH VỎ DƯA HẦU**

**Nguyên liệu:**

Cùi trắng dưa hấu                      300g

**Cách làm:**

Dưa hấu rửa thật sạch, gọt bỏ lớp vỏ cứng bên ngoài, bỏ ra gọt bỏ phần thịt dưa đỏ hồng. Chỉ lấy phần trắng ở ngoài mang thái mỏng, cho vào nồi đất cùng 2 lít nước đun lửa vừa trong 30 phút là được.

Chia ra uống 2 lần sáng và tối.

**Công dụng:**

Thanh nhiệt, tạo nước bọt, chống khát, hạ đường huyết. Thích hợp với mọi dạng bệnh tiểu đường, nhất là những người bệnh trung, cao tuổi kèm chứng táo nhiệt, dạ dày nóng, tổn thương phổi.

**CANH RAU MUỐNG, RÂU NGÔ**

**Nguyên liệu:**

Rau muống                      150g

Râu ngô                         50g

### Cách làm:

Rau muống rửa sạch thái đoạn ngắn, râu ngô rửa sạch cũng thái ngắn. Cho hai thứ vào nồi đất và 2000ml nước đun nhỏ lửa trong 30 phút là được.

### Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, tạo nước bọt chống khát, hạ đường huyết, hạ huyết áp. Thích hợp với mọi dạng bệnh tiểu đường nhất là với người trung và cao tuổi bị tiểu đường kèm theo chứng táo nhiệt, phổi thương tổn, dạ dày nóng, cao huyết áp thì càng công hiệu hơn.



CANH TUY LỢN VỚI HẢI SÂM

### Nguyên liệu:

Hải sâm

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Hay | Đọc Sách Online

4 con

Tụy lợn

1 cái

Trứng gà

1 quả

Cầu khởi tử

30g

### Cách làm:

Hải sâm ngâm nước bỏ nội tạng, rửa thái đoạn ngắn. Tụy lợn rửa sạch thái mỏng cho vào bát rồi đập trứng gà, hải sâm vào trộn đều, đưa vào nồi hấp, hấp chín thì lấy ra cho vào nồi đất, đổ nước lã vào vừa đủ, đun to lửa cho sôi lên. Sau đó cho rượu, cầu khởi tử vào, chuyển đun nhỏ lửa trong 30 phút, nêm, muối, mì chính và ngũ vị hương vào là được.

### **Công dụng:**

Bổ âm nhuận táo, tiêu khát hạ đường. Dùng cho các loại bệnh tiểu đường, nhất là những người trung, cao tuổi bị bệnh tiểu đường kèm chứng thận âm hư, dạ dày nóng.

## **CANH XƯƠNG SỐNG LỢN NẤU PHỤC LINH**

### **Nguyên liệu:**

Xương sống lợn 50g

Phục linh 30g

Gia vị vừa ăn.



### **Cách làm:**

Xương lợn nấu nhỏ lửa hầm rồi bỏ xương và mỡ đi, chỉ lấy nước. Sau đó cho phục linh vào nấu, nêm gia vị vừa ăn. Ngày ăn hai lần.

### **Công dụng:**

Bổ não, mạnh thận, ích tỳ, an thần, hạ đường trong máu, làm mạnh tim, hạ huyết áp, tăng khả năng kháng thể của cơ thể.

## **CẬT LỢN NẤU KỶ TỬ, HOÀI SƠN**

### **Nguyên liệu:**

Cật lợn 2 quả

Kỷ tử 10g

Hoài sơn 15g

### Cách làm:

Cật lợn bỏ đôi lọc bỏ màng trắng và gân, rửa sạch, thái miếng, ướp gia vị rồi cho vào nấu cùng kỷ tử, hoài sơn.

### Công dụng:

Trị chứng đái đường kèm bệnh di tinh.

## TIM LỢN NẤU NGỌC TRÚC

### Nguyên liệu:

Tim lợn 15g

Ngọc trúc 100g

Hành và gia vị vừa đủ.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

### Cách làm:

Tim lợn rửa sạch thái nhỏ, ướp hành, gia vị. Ngọc trúc rửa sạch thái nhỏ, cho vào nước nấu 2 lần còn lại 100ml. Cho tim vào nước ngọc trúc nấu chín, cho gia vị vừa ăn.

### Công dụng:

Trị bệnh đái đường, bệnh tim phổi, dưỡng huyết, an thần.

## CANH ĐẬU ĐỎ, VỚI CÁ CHÉP

### Nguyên liệu:

Đậu đỏ 30g

Thiên hoa phấn 15g

Cá chép 1con      500g

Hành hoa, rượu, dầu ăn, muối, mì chính vừa đủ.

### Cách làm:

Đậu đỏ rửa sạch, loại bỏ tạp chất, ngâm nước nóng cho nở ra. Thiên hoa phấn rửa sạch, phơi khô tán bột. Cá chép làm sạch bỏ vảy, mang và nội tạng rồi cắt làm 3 khúc, cho vào chảo dầu đang sôi chao qua cùng với rượu, hành, gừng cho thật thơm thì lấy ra để vào bát to. Đổ nước và đậu đỏ vào nồi ninh nhỏ lửa trong 30 phút rồi thả cá chép vào đun tiếp 30 phút nữa. Cuối cùng cho thiên hoa phấn vào khuấy đều, đun sôi lại, nêm muối, mì chính vừa ăn là được.

### Công dụng:

Kiện tỳ ích vị, trừ thấp tiêu thũng, hạ đường huyết. Dùng cho người bệnh tiểu đường dạng dạ dày nóng, phổi nóng, táo nhiệt. Với người bệnh kèm theo chứng cao huyết áp và mắc bệnh thận thì càng hiệu quả hơn.

## CANH XƯƠNG LỢN TÁO ĐỎ HẠT SEN

### Nguyên liệu:

|               |       |
|---------------|-------|
| Xương ống lợn | 1000g |
| Táo đỏ        | 150g  |
| Hạt sen       | 100g  |
| Mộc hương     | 3g    |
| Cam thảo      | 10g   |

### **Cách làm:**

Xương rửa sạch chặt nhỏ. Mộc hương và cam thảo cho vào túi vải. Táo rửa sạch, hạt sen rửa sạch bỏ tâm rồi cho cả vào nồi cùng lượng nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi, rồi đun nhỏ lửa trong 4 giờ, sau đó vớt túi thuốc ra.

Chia ra dùng vài lần trong ngày, uống canh là chính, có thể gặm xương, ăn táo và hạt sen.

### **Công dụng:**

Bổ tỳ ích thận, tạo nước bọt chống khát. Dùng cho người bị tiểu đường khát nước, đi tiểu nhiều, mau đói.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### **CANH DẠ DÀY LỢN**

### **Nguyên liệu:**

Dạ dày lợn 1 cái

Hành, muối vừa đủ.

### **Cách làm:**

Dạ dày làm sạch, cho vào nước luộc chín rồi cho các thứ còn lại vào, sau đó vớt dạ dày ra thái mỏng.

### **Công dụng:**

Bổ tỳ ích khí, tiêu khát, dùng cho bệnh nhân tiểu đường, dùng làm thức ăn.

## CANH CÁ CHÉP VỚI ĐẬU ĐỎ, TRẦN BÌ

### Nguyên liệu:

|          |       |
|----------|-------|
| Cá chép  | 1000g |
| Đậu đỏ   | 100g  |
| Trần bì  | 6g    |
| Ớt       | 6g    |
| Thảo quả | 6g    |

Hành hoa, bột gừng sống, tiêu, muối, nước vừa đủ.

### Cách làm:

Cá bỏ vảy, bỏ mang và nội tạng rồi rửa sạch. Cho đậu đỏ, trần bì, ớt thảo quả đã rửa sạch vào bụng cá rồi đặt vào nồi, đổ nước dùng và các gia vị còn lại vào rồi cho vào nồi hấp trong 1,5 giờ. Có thể cho một ít rau xanh vào nồi canh cá cũng được.

Ăn cá uống canh ngày 1-2 lần.

### Công dụng:

Kiện tỳ, giải độc, lợi thủy tiêu thũng, thích hợp với các chứng khát nước, phù thũng vàng da cước khí, đi tiểu nhiều.

## CANH TUY LỢN VỚI RÂU NGÔ

### Nguyên liệu:

|         |       |
|---------|-------|
| Tuy lợn | 1 cái |
| Râu ngô | 30g   |

Muối vừa đủ.

### Cách làm:

Tuy rửa sạch thái miếng, râu ngô rửa sạch rồi cho cả hai vào nồi, đổ nước vừa phải, nêm muối, đun to lửa cho sôi, rút lửa nhỏ đun trong 1 giờ cho tuy chín nhừ là được.

Ăn tuy, uống canh.

### Công dụng:

Bổ âm thanh nhiệt, nhuận táo chống khát, dùng cho bệnh tiểu đường do chứng phế vị âm hư gây ra.



## CANH XƯƠNG SỐNG LỚN VỚI THỔ PHỤC LINH

### Nguyên liệu:

Xương sống lớn 500g

Thổ phục linh 50 - 100g

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### Cách làm:

Xương rửa sạch, chặt nhỏ cho vào nồi cùng nước hầm nhỏ lửa sao cho khi được chỉ còn lại 1200ml nước, vớt bỏ xương và váng mỡ ra, cho thổ phục linh vào đun tiếp đến khi còn khoảng 800 ml nước là được.

Chia 2 lần uống hết.

### Công dụng:

Kiện tỳ lợi thấp, bổ âm ích thủy, dùng cho bệnh tiểu đường.

## CANH DẠ DÀY DỄ

### Nguyên liệu:

Dạ dày dễ                      1 cái  
Hành, muối, mì chính vừa đủ.

### Cách làm:

Dạ dày làm thật sạch, thái miếng, cho vào nồi với lượng nước vừa đủ, hầm cho tới chín nhừ rồi cho hành, muối, mì chính vào là được.

Ăn lúc sáng sớm.

### Công dụng:

Bổ tỳ ích vị, dùng cho các chứng uống nhiều, đi tiểu nhiều, người gầy do tỳ vị hư nhược gây ra.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

CANH THỊT THỎ

### Nguyên liệu:

Thỏ 1                              con  
Muối, mì chính vừa đủ.

### Cách làm:

Thỏ lột da mổ bỏ nội tạng, rửa sạch chặt miếng, cho vào nồi cùng lượng nước vừa đủ ninh trong 2 - 3 giờ. Khi thịt chín nhừ là được.

Uống canh ăn thịt.

### Công dụng:

Bổ âm nhuận táo, thanh nhiệt mát máu, dùng cho người bị tiểu đường do âm hư táo nhiệt gây ra.

## CANH BỔ CÂU NGÂN NHĨ

### Nguyên liệu:

Chim bồ câu 1 con

Ngân nhĩ 30g

### Cách làm:

Bồ câu làm sạch, bỏ nội tạng, chặt thành miếng. Ngân nhĩ ngâm nước rửa sạch. Cho hai thứ vào nồi cùng lượng nước vừa phải, hầm nhỏ lửa tới khi thịt chín nhừ là được.

Chia làm 2 lần, uống canh, ăn thịt và ngân nhĩ.

### Công dụng:

Bổ âm nhuận táo, dùng cho bệnh tiểu đường khát nước, uống nhiều.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## CANH GÀ ÁC VỚI TRÙNG THẢO

### Nguyên liệu:

Thịt gà ác 100 - 200g

Đồng 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 nhừ 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 BÍ ĐỎ ĐẬU XANH

#### Nguyên liệu:

Bí đỏ 450g

Đậu xanh 200g

#### Cách làm:

Bí đỏ rửa sạch, gọt vỏ bỏ ruột, thái miếng. Đậu xanh đãi sạch, cho hai thứ vào nồi cùng lượng nước vừa phải hầm cho tới khi đậu nhừ là được.

Ăn tùy thích.

#### Công dụng:

Bổ trung ích khí, thanh nhiệt, chống khát, dùng cho người bệnh tiểu đường.

### CANH RAU CHÂN VỊT VỚI NGÂN NHĨ

#### Nguyên liệu:

Rau chân vịt 150g

Ngân nhĩ 9g

Muối, dầu vừng vừa đủ.

#### Cách làm:

Ngân nhĩ ngâm nước, bỏ cuống, rửa sạch, cho vào nồi cùng ít nước nấu nhừ. Rau chân vịt rửa sạch, chần nước sôi rồi vớt ra để nguội, cắt ngắn, mang

thả vào nồi ngân nhĩ, đun sôi lại rồi bắc ra, cho muối và dầu vừng vào là được.

**Công dụng:**

Bổ âm dưỡng vị, thanh nhiệt hạ hỏa. Thích hợp với người bệnh tiểu đường thể âm hư táo nhiệt và các chứng miệng khô khát, uống nhiều, ăn nhiều, đi tiểu nhiều.

**CANH TUY LỢN, TRỨNG GÀ, RAU CHÂN VỊT**

**Nguyên liệu:**

|              |       |
|--------------|-------|
| Tuy lợn      | 1 cái |
| Trứng gà     | 3 quả |
| Rau chân vịt | 60g   |

**Cách làm:**

Tuy lợn thái miếng mỏng nấu chín, đập trứng vào và cho rau đun sôi lại là được. Không cho muối, ăn cái uống nước

**Công dụng:**

Thích hợp với người bệnh tiểu đường.

**GÀ MÁI VÀNG HẮM**

**Nguyên liệu:**

Gà mái vàng 1 con

**Cách làm:**

Gà mái làm sạch, bỏ nội tạng chặt nhỏ cho vào nồi ninh lên lấy nước, uống canh, ăn thịt.

**Công dụng:**

Bổ thận, ích khí tốt cho người bị tiểu đường.

### TUY LỢN ĐẬU PHỤ

**Nguyên liệu:**

Tụy lợn 21g

Đậu phụ 1 cái

**Cách làm:**

Tụy lợn rửa sạch, dùng vỏ đậu phụ bao ngoài rồi nướng thẳng, ngày 3 lần.

**Công dụng:**

Trị bệnh tiểu đường.

### CHÁO GẠO NẾP, VỎ RỄ CÂY DÂU

**Nguyên liệu:**

Gạo nếp 100g

Vỏ trắng rễ cây dâu 50g

**Cách làm:**

Cho vỏ trắng rễ cây dâu và gạo nếp nấu thành cháo, ăn lúc đói.

**Công dụng:**

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường

## BỘT CÁ CHẠCH, LÁ SEN

### Nguyên liệu:

|            |       |
|------------|-------|
| Cá chạch   | 10con |
| Lá sen khô | 3 tàu |

### Cách làm:

Cá bỏ đầu đuôi, phơi khô trong chỗ mát rồi đốt thành than, tán bột. Lá sen cũng tán bột rồi uống hai thứ, mỗi lần 10g với nước chín, 3 ngày 1 đợt.

### Công dụng:

Chữa bệnh tiểu đường.



## BỘT GỪNG KHÔ, MẬT CÁ MÈ

### Nguyên liệu: Download Sách Hay | Đọc Sách Online

|              |       |
|--------------|-------|
| Bột gừng khô | 50g   |
| Mật cá mè    | 3 cái |

### Cách làm:

Trộn hai thứ rồi nặn thành viên, ngày uống 1 lần, mỗi lần 5 viên với nước cơm.

### Công dụng:

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

## NGÔ NINH

### Nguyên liệu:

|         |       |
|---------|-------|
| Ngô hạt | 1000g |
|---------|-------|

**Cách làm:**

Cho ngô vào nồi cho nước vừa đủ ninh nhỏ lửa đến khi ngô nhừ là được.

Chia làm 8 lần ăn.

**Công dụng:**

Hạ lượng đường trong máu, lợi tiểu.

**CHÁO GẠO LÚT, NƯỚC HẠT DƯA HẤU**

**Nguyên liệu:**

Hạt dưa hấu 50g

Gạo lứt 30g



**Cách làm:**

Hạt dưa già nạt lọc lấy nước bỏ bã. Cho gạo vào nồi, cho nước hạt dưa vào nấu thành cháo ăn tùy thích.

**Công dụng:**

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

**BỘT TUY DÊ**

**Nguyên liệu:**

Tuy dê vài cái

**Cách làm:**

Sấy khô tán thành bột đóng vào lọ dùng dần. Ngày uống 3 lần trước bữa ăn, mỗi lần từ 3-5 g

**Công dụng:**

Tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

**CHÁO NẤU VỚI RAU BÓ XÔI**

**Nguyên liệu:**

Rau bó xôi            250g

Gạo lứt                100g

Kê nội kim.

**Cách làm:**

Rau rửa sạch, thái khúc, cho kê nội kim vào cùng đun 30 phút lọc lấy nước rồi đổ gạo vào nấu cháo ăn.

**Công dụng:**

Lợi tiểu, tốt cho người tiểu đường.

**CÁ CHÉP NẤU ĐẬU ĐỎ**

**Nguyên liệu:**

Đậu đỏ                30g

Củ trà rài            15g

Cá chép              800g

Hành hoa, gừng, dầu thực vật, muối tinh, bột ngọt, gia vị vừa đủ.

**Cách làm:**

Rửa sạch rồi ngâm đậu đỏ trong nước ấm. Củ trà rài sấy khô tán thành bột. Cá chép làm sạch cắt khúc rán. Đậu đỏ đun trong 30 phút rồi cho bột củ rài, nêm gia vị vừa ăn.

### **Công dụng:**

Rất tốt cho người bệnh tiểu đường bị huyết áp cao, suy thận.

### **THỊT DÊ, PHỔI DÊ**

#### **Nguyên liệu:**

Thịt dê 250g

Phổi dê 1bộ



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

#### **Cách làm:**

Thịt dê rửa sạch thái miếng, phổi làm sạch thái nhỏ. Cho tất cả vào nồi, đổ nước hầm nhừ, uống canh.

#### **Công dụng:**

Rất tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

### **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.



**CANH RÂU NGÔ NẤU THỊT TRAI**

**Nguyên liệu:**

Râu ngô

50g

Thịt trai

120g

Muối, mì chính một lượng vừa đủ.

**Cách làm:**

Thịt trai rửa sạch thái nhỏ, cho vào nồi đất sau đó cho râu ngô vào, thêm một lượng nước vừa đủ. Đun nhỏ lửa, khoảng 30 phút vớt râu ngô ra cho gia vị vào.

Uống cách nhật.

**Công dụng:**

Trị cao huyết áp phù nước, viêm thận cấp, nhiễm tiểu đường, viêm gan vàng da, viêm mắt

Thịt trai có tác dụng thanh nhiệt giải độc, dưỡng can, tư âm, sáng mắt, mất máu, giải khát trừ thấp lợi thấp, trị gan nóng, giải độc đậu.

### **ĐẬU ĐEN NẤU CÁ TRÊ**

#### **Nguyên liệu:**

Đậu đen 100g

Cá trê 100g

Muối, tiêu bột, mì chính một lượng vừa đủ.

#### **Cách làm:**

Đậu đen rửa sạch loại bỏ tạp chất. cá trê làm sạch, mổ bụng, bỏ ruột bỏ mang. Bỏ cá vào rần, sau đó cho đậu đen, gừng sống, nước, nấu đến chín, thêm gia vị.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

#### **Công dụng:**

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

Bổ gan ích thận, dưỡng huyết giải độc. Dùng cho người tiểu đường tiểu đêm nhiều, bệnh huyết cảm ở chân gan thận hư tổn, đi tiểu nhiều, mệt mỏi, liệt dương.

### **TUY LỢN BỘT SẮN DÂY**

#### **Nguyên liệu:**

Bột sắn dây 50g

Tụy lợn 1/2 cái

#### **Cách làm:**

Tuy lợn nấu lấy nước dùng, cho sẵn bột sắn dây vào khuấy thành bột. Cho gia vị vào vừa dùng.

Mỗi ngày 2 lần ăn thường xuyên

**Công dụng:**

Trong bột sắn dây có nhiều loại đường làm hạ đường trong máu, giải nhiệt trừ phiền chỉ khát, giải cơ thanh nhiệt

### CANH TUY LỢN MẠCH NHA

**Nguyên liệu:**

Tuy heo sống 150g

Mạch nha 300g

**Cách làm:** [downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Cho tuy lợn và mạch nha vào nồi nấu lấy nước dùng uống thay trà, mỗi ngày hai lần.

**Công dụng:**

Có tác dụng kiện tỳ tiêu thực.

### HẢI SÂM, TUY LỢN, TRỨNG GÀ

**Nguyên liệu:**

Hải sâm 5g

Tuy lợn 1bộ

Trứng gà 1quả

Tương dầu vừa đủ.

**Cách làm:**

Dem hải sâm thái miếng hầm với tuy lợn cho chín nhừ, đập trứng gà vào, thêm tương dầu nấu vừa ăn.

**Công dụng:**

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường hư âm táo nhiệt.

**MUỐP ĐẮNG HẮM THỊT TRAI**

**Nguyên liệu:**

Muối đắng 250g

Thịt trai 100g

Muối dầu vừa đủ.



**Cách làm:**

Cho trai vào nước ngâm 2 ngày cho sạch sau đó luộc lấy thịt nấu với muối đắng, cho gia vị vừa ăn.

Ngày ăn hai lần, ăn trong vài ngày rồi tùy bệnh mà định liệu.

**Công dụng:**

Thích hợp với người bệnh tiểu đường mắc chứng thượng tiêu thanh nhiệt, nhuận phế.

**LÒNG LỢN**

**Nguyên liệu:**

Lòng lợn 1000g

Đậu 25g

Hành hoa 100g

### Cách làm:

Lòng lợn rửa sạch nấu chín dừ, cho hành, đậu vào nêm nếm, xắt lòng ra ăn, có thể ăn kèm trong bữa ăn, lúc đói bụng nên ăn nhiều lần.

### Công dụng:

Thích hợp với người bệnh tiểu đường tý vị hư nhược, có tác dụng bổ tý ích vị

## MẬT CÁ DIẾC GỪNG KHÔ

### Nguyên liệu:

Nước mật cá diếc

4ml

Bột gừng khô

50g

Nước cơm vừa đủ

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

### Cách làm:

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Đem hai vị trên trộn đều viên thành hoàn, mỗi viên nặng 3g, mỗi lần uống một viên ngày uống 3 lần với nước cơm.

### Công dụng:

Thích hợp với người bệnh tiểu đường âm hư dương kháng dẫn đến tâm phiền dễ giận dữ, can khí không thuận, có công hiệu trợ âm tiềm dương.

## THỊT TRAI HẮM

### Nguyên liệu:

Trai biển số lượng tùy ý

**Cách làm:**

Ngâm trai trong nước sạch một đêm bóc vỏ lấy thịt hầm chín, ngày ăn vài lần khi còn nóng.

**Công dụng:**

Thích hợp với mọi loại bệnh tiểu đường có công hiệu giảm huyết đường.

### BÍ ĐỎ XÀO THỊT ẾCH

**Nguyên liệu:**

Bí đỏ 250g

Ếch 90g

Tỏi tây và gia vị vừa đủ.



**Cách làm:**

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Ếch lột da bỏ ruột, rửa sạch thái miếng ướp gia vị, bí đỏ thái miếng, tỏi bóc vỏ đập dập phi thơm rồi cho bí đỏ vào xào chín. Đổ nước vừa đủ, cho ếch vào hầm nhỏ lửa trong 30 phút, nêm gia vị vừa ăn.

**Công dụng:**

Trị bệnh đái đường, phổi có mủ, ích khí dưỡng âm, hoá đờm giải độc.

### ỐC RUỘNG

**Nguyên liệu:**

Ốc ruộng sống vài trăm con

### Cách làm:

Ngâm ốc trong một đêm, đập vỏ lấy thịt cho vào nước sôi nấu chín, uống nước, ăn thịt.

### Công dụng:

Thích hợp với mọi loại bệnh tiểu đường, có công hiệu giảm huyết đường.

## ỐC HẦM RƯỢU VANG

### Nguyên liệu:

Ốc ruộng lớn 20 con

Rượu vang 1/2 ly



### Cách làm:

Lấy thịt ốc ra đổ rượu vang vào trộn đều, cho nước sạch hầm chín, ngày ăn một lần, liệu trình không hạn chế.

### Công dụng:

Thích hợp với các loại bệnh tiểu đường.

## CHIM CÚT NẤU CÂU KỶ

### Nguyên liệu:

Chim cút 1con

Câu kỷ 30g

Đỗ trọng 10g

### Cách làm:

Chim cút làm sạch lông, bỏ gan ruột cho tất cả vào lượng nước vừa đủ nấu chín. Bỏ thuốc, ăn thịt chim và uống nước.

**Công dụng:**

Dùng cho người bị bệnh đái đường có kèm theo các triệu chứng đau lưng dị tính.

**CANH LƯƠN, KÉN NHỘNG TẦM**

**Nguyên liệu:**

|              |        |
|--------------|--------|
| Lươn         | 250g   |
| Thịt lợn nạc | 100g   |
| Kén tầm      | 10 cái |

**Cách làm:**

Lươn làm sạch, thái nhỏ. Thịt lợn nạc thái nhỏ, kén tầm rửa sạch, cho tất cả vào đồ 1000ml nước hầm như còn 500ml là được.

Ăn ngày 1 lần trong 30 ngày là một đợt điều trị. Có thể dùng 3 đợt điều trị liên tiếp.

**Công dụng:**

Trị bệnh đái đường, bồi bổ cơ thể.

**CANH LẠC, TÁO TÀU VÀ LONG NHÃN**

**Nguyên liệu:**

|                |       |
|----------------|-------|
| Lạc còn vỏ lụa | 30g   |
| Táo tàu        | 5 quả |

Long nhãn 10g

**Cách làm:**

Cho táo tàu, lạc nhãn, long nhãn vào nấu thành canh. Ăn ngày 2 lần.

**Công dụng:**

Trị bệnh đái đường, an thần ích trí.

### BỘT LỘC NHUNG

**Nguyên liệu:**

Lộc nhung 0,3 g

**Cách làm:**

Lộc nhung nghiền thành bột, ngày uống hai lần với nước ấm, 10 ngày một liệu trình.

**Công dụng:**

Khử tà giải độc, thích hợp tiểu đường mà da nổi mụn ghẻ.

### BỘT BẠCH CƯƠNG TÂM

**Nguyên liệu:**

Bạch cương tâm 12g

**Cách làm:**

Dem bạch cương tâm nghiền bột, viên thành hoàn 4g, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 hoàn.

**Công dụng:**

Hạ đường huyết, thích hợp với mọi loại bệnh tiểu đường.

### VỊT CHUNG ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

#### Nguyên liệu:

|                    |      |
|--------------------|------|
| Vịt đực            | 1con |
| Đông trùng hạ thảo | 25g  |
| Gia vị vừa đủ.     |      |

#### Cách làm:

Vịt làm lông, mổ bỏ ruột, rửa sạch rồi cho đông trùng hạ thảo vào trong, ướp gia vị rồi đem chưng cách thủy. Cách ngày ăn một lần, mỗi đợt 15 ngày.

#### Công dụng:

Thích hợp với bệnh tiểu đường mắc chứng hạ tiêu, có tác dụng ích thận, lợi tiểu.

### HỆ XÀO

#### Nguyên liệu:

|        |     |
|--------|-----|
| Rau họ | 15g |
|--------|-----|

#### Cách làm:

Rau họ rửa sạch cắt thành đoạn 3cm, xào lên ăn trong bữa cơm. Ăn đến 5 kg thì dừng.

**Công dụng:**

Thích hợp với bệnh tiểu đường ăn nhiều, táo bón. Có tác dụng thanh vị sinh tân, dưỡng âm, nhuận trường, thông tiện.

### HÀNH TÂY XÀO THỊT LỢN

**Nguyên liệu:**

Hành tây tươi 100g

Thịt lợn nạc 50g

Gia vị vừa đủ.

**Cách làm:**

Xào thịt lợn gần chín thì cho hành tây vào cùng xào, rồi cho gia vị vừa ăn.

**Công dụng:**

Thích hợp với bệnh tiểu đường mắc chứng hạ tiêu, có tác dụng tư âm, cố thận, hạ gan.

### NƯỚC CỦ HÀNH

**Nguyên liệu:**

Củ hành tươi 100g

**Cách làm:**

Củ hành rửa sạch rồi thái nhỏ nấu nước uống. Không nên nấu lâu vì sẽ mất tác dụng hạ đường huyết. Ngày uống một thang, dùng thường xuyên.

### **Công dụng:**

Thích hợp với mọi loại bệnh tiểu đường có công hiệu giảm đường huyết.

### **GÀ ĐEN HẦM DẤM**

#### **Nguyên liệu:**

Gà đen      1 con  
Dấm        25ml

#### **Cách làm:**

Gà làm sạch, mổ bỏ nội tạng cho vào 250g dấm cũ và nước sôi đem hầm. Gà chín thì ăn cả nước lẫn cái, ăn không hết thì ăn vài lần, nhưng các lần sau ăn phải hầm nóng lên. Chỉ ăn khoảng 20 con là bệnh chuyển biến tốt.

#### **Công dụng:**

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường.

### **RƯỢU NHO, HÀNH TÂY**

#### **Nguyên liệu:**

Hành tây 1 củ      250g  
Rượu nho        500 – 700ml

#### **Cách làm:**

Lấy hành tây cắt ngang làm 8 phần, ngâm vào trong 500-700ml rượu nho. Tám ngày sau lấy ra ăn,

trước mỗi bữa ăn một phần hành, uống 60-100ml rượu.

**Công dụng:**

Kích thích insulin, hạ thấp đường trong máu, nâng cao thị lực, làm giảm mệt mỏi.

**CANH TÁO, LẠC, HẠT ĐẬU**

**Nguyên liệu:**

Táo đỏ 7 quả

Lạc nhân 7 hạt

Đậu vàng 14 hạt

Đậu đen 14 hạt

Hạnh nhân 2 hạt



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**Cách làm:**

Tối mang ngâm nước, sáng hôm sau cho vào nấu thành một bát cháo, ăn cùng 2 quả trứng gà luộc chín. Ăn liên tục 100 ngày.

**Công dụng:**

Trị bệnh tiểu đường và cao huyết áp.

**VỊT HẦM ĐẬU ĐỎ, THẢO QUẢ**

**Nguyên liệu:**

Vịt đầu xanh 1 con

Đậu đỏ 250g

Thảo quả, hành gia vị vừa đủ.

**Cách làm:**

Vịt làm sạch lông, bỏ ruột rửa sạch. Cho thảo quả, đậu đỏ, ga vị vào bụng vịt khâu lại. Đổ nước hầm thật nhừ, nêm gia vị vào vừa ăn, ăn lúc đói.

**Công dụng:**

Trị bệnh tiểu đường béo phì, tỉ vi hư nhược, tác dụng kiện tỳ ích vị, lợi tiểu.

**CANH GÀ BÍ ĐAO**

**Nguyên liệu:**

Thịt gà 100g

Bí đao 200g

Đẳng sâm 3g

Gia vị và rượu vừa đủ.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**Cách làm:**

Thịt gà rửa sạch, thái nhỏ. Đổ vào 500ml nước, cho thịt gà và đẳng sâm vào hầm cho chín thì cho bí đao thái lát vào, bí chín cho gia vị vừa ăn.

**Công dụng:**

Thích hợp với bệnh tiểu đường béo phì, tỳ khí hư nhược, kiện tỳ lợi thủy.

**CHÁO BÍ ĐAO**

**Nguyên liệu:**

Bí đao 80 - 100g

Gạo

30g

**Cách làm:**

Bí đao thái miếng, cho vào nấu cùng gạo thành cháo, có thể ăn cả sáng lẫn chiều.

**Công dụng:**

Thích hợp với người bệnh tiểu đường béo phì, tỷ hư thấp thận.

**TÔM NỒN XÀO RAU CẢI**

**Nguyên liệu:**

|              |                                                                                   |      |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|
| Tôm nõn      |  | 10g  |
| Rau cải xanh |                                                                                   | 250g |
| Dầu thực vật |                                                                                   | 9ml  |
| Hành hoa     |                                                                                   | 5g   |

**Cách làm:**

Rau cải rửa sạch, thái khúc khoảng 4 cm. Để nóng chảo cho dầu vào, sau đó cho tôm nõn vào xào, cho tiếp hành, tiếp theo cho cải vào xào tái đến khi chín 8 phần cho muối vào rồi đun to lửa đến khi chín.

**Công dụng:**

Thích hợp với người bệnh tiểu đường.

**TÔM OM RAU CẢI****Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Tôm          | 3g   |
| Rau cải xanh | 250g |
| Dầu thực vật | 15g  |
| Rượu         | 2g   |
| Muối         | 4g   |
| Gừng         | 2g   |
| Hành hoa     | 2g   |

**Cách làm:**

Rau cải rửa sạch, thái khúc khoảng 4cm. Tôm rửa sạch bằng nước ấm, cho dầu vào nồi đun nóng, sau đó cho gừng, hành vào xào tái, sau đó cho tiếp tôm, gia vị đảo vài lần, cho cải xanh, thêm nước ấm, đậy vung nổi lại, xào đến khi chín nửa phần chon thêm muối rồi xào đến khi chín.

**RAU CẢI TRẮNG SỮA BÒ****Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Sữa bò tươi  | 50g  |
| Rau cải      | 250g |
| Muối         | 5g   |
| Mì chính     | 1g   |
| Dầu thực vật | 9g   |

|           |      |
|-----------|------|
| Bột       | 5g   |
| Canh thịt | 50ml |

### Cách làm:

Rau rửa sạch, thái khúc khoảng 4 cm. Để chảo nóng đổ dầu vào rồi cho rau cải và canh thịt vào xào đến khi chín được 8 phần thì cho muối, gia vị vào. Dùng sữa bò trộn đều bột, đổ vào chảo đảo đều cho đến chín.

### Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường.



**MĂNG HẮM RAU CẢI**

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Ebook / Đọc Sách Online

### Nguyên liệu:

|           |      |
|-----------|------|
| Rau cải   | 200g |
| Măng      | 10g  |
| Nấm       | 5g   |
| Tôm       | 5g   |
| Tương dầu | 10g  |
| Dầu ăn    | 10g  |
| Hành      | 2g   |
| Gừng      | 2g   |

Mì chính, muối.

### Cách làm:

Rau cải rửa sạch, thái khúc khoảng 4 cm. Tôm, nấm, măng rửa sạch bằng nước ấm sau đó thái

miếng nhỏ. Nước ấm và tôm giữ lại. Đun nóng chảo cho dầu vào sau đó cho hành, gừng vào xào qua, tiếp theo cho rau cải vào xào đến khi gần chín thì cho tôm, nấm, măng vào rồi cho thêm tương dầu, nước tôm nấm, muối vào xào tiếp cho đến khi chín.

## MĂNG MÙA ĐÔNG, NẤM HƯƠNG OM RAU CẢI

### Nguyên liệu:

|               |      |
|---------------|------|
| Rau cải trắng | 200g |
| Nấm hương khô | 5g   |
| Măng mùa đông | 50g  |
| Muối          | 8g   |
| Dầu           | 10g  |
| Mì chính      | 2g   |

### Cách làm:

Rau cải trắng rửa sạch thái khúc khoảng 2cm. Nấm hương rửa sạch bằng nước ấm rồi thái miếng nhỏ. Măng mùa đông gọt bỏ vỏ, rửa sạch rồi thái lát mỏng. Đun nóng chảo cho dầu vào xào qua, cho nước thịt hoặc nước lã vào, tiếp theo cho nấm, măng vào xào, cho muối, mì chính, đun nhỏ lửa hầm cho chín.

### Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường.

## NẤM ĐÔNG OM RAU CẢI

### Nguyên liệu:

|          |      |
|----------|------|
| Nấm      | 5g   |
| Rau cải  | 200g |
| Muối     | 5g   |
| Dầu lạc  | 10g  |
| Mì chính | 1g   |

### Cách làm:

Dùng nước ấm rửa sạch nấm, cắt bỏ chân, giữ lại nước rửa nấm lần đầu tiên. Rau cải rửa sạch thái thành khúc 4cm. Để nóng chảo cho dầu vào xào tái rau cải, tiếp theo cho nấm, tương dầu, muối, vào cho nước nấm, đậy vung lại, đến lúc có mùi thơm là được.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**CÀ CHUA XÀO BẮP CẢI**

### Nguyên liệu:

|              |      |
|--------------|------|
| Cà chua      | 100g |
| Bắp cải      | 200g |
| Dầu thực vật | 9g   |
| Muối         | 5g   |
| Hành         | 3g   |

### Cách làm:

Rửa sạch cà chua, bắp cải thái miếng nhỏ. Đun nóng chảo cho dầu rồi cho bắp cải vào xào tái, khi gần chín thì cho cà chua, hành, muối vào xào tiếp cho chín.

**CÀ OM****Nguyên liệu:**

|                |       |
|----------------|-------|
| Cà             | 250g  |
| Dầu vừng       | 5g    |
| Đậu non        | 5g    |
| Rau thơm       | 3g    |
| Tương dầu      | 10g   |
| Cây tần bì gai | 5 hạt |
| Muối           | 4g    |

**Cách làm:**

Cà rửa sạch gọt vỏ, thái miếng hình lục lăng. Đun nóng chảo cho dầu vào bỏ cà vào xào tái, tiếp theo cho đậu, tương dầu, tần bì gai, muối xào đều, cho một chút nước đậy vung lại đun cho đến khi cà mềm rồi cho rau thơm vào đảo đều vài lần là được.

**CỦ CẢI ĐỎ XÀO CHAY****Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Củ cải đỏ    | 250g |
| Rau thơm     | 10g  |
| Tỏi          | 10g  |
| Dầu thực vật | 9g   |
| Muối         | 5g   |
| Tương dầu    | 10g  |
| Hành         | 2g   |

Gừng 2g

**Cách làm:**

Củ cải đỏ rửa sạch thái thành miếng nhỏ, rau thơm nhặt rửa sạch thái đoạn. Để nóng chảo cho dầu vào cho củ cải vào xào tái, cho một chút nước ấm, dùng lửa nhỏ om chín, cho muối, gừng, rau thơm vào xào đều là được.

**BÍ ĐAO OM**

**Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Bí đao       | 250g |
| Dầu thực vật | 9g   |
| Muối         | 5g   |
| Rau thơm     | 5g   |

**Cách làm:**

Bí đao gọt vỏ, thái miếng dài, rau thơm nhặt rửa sạch thái khúc. Để chảo nóng cho dầu vào cho bí đao vào xào tái đến khi chín được gần nửa thì cho thêm nước, đậy vung lại, sau đó cho rau thơm, muối vào là được.

**TÔM NỒN BIỂN OM BÍ ĐAO**

**Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Tôm nõn      | 10g  |
| Bí đao       | 250g |
| Dầu thực vật | 9g   |

|         |       |
|---------|-------|
| Muối    | 8g    |
| Trần bì | 3 hạt |

**Cách làm:**

Bí đao gọt vỏ rửa sạch, thái khoanh. Đun nóng dầu cho trần bì vào, sau khi có khói thì vớt ra. Cho bí đao vào xào gần chín cho thêm một chút nước, đập vung lại hầm cho đến chín.

**Công dụng:**

Dùng cho người bệnh tiểu đường.


**CÀ CHUA TRỘN XÀ LÁCH**
**Nguyên liệu:**

|           |      |
|-----------|------|
| Cà chua   | 200g |
| Xà lách   | 50g  |
| Tương dầu | 3g   |
| Muối      | 4g   |
| Dầu mè    | 3g   |

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**Cách làm:**

Cà chua, rau xà lách rửa sạch, để ráo nước thái miếng đặt vào đĩa. Cho các loại gia vị trên vào trộn đều.

**Công dụng:**

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường.

## CÀ TRỘN

### Nguyên liệu:

|          |      |
|----------|------|
| Cà       | 250g |
| Dầu vừng | 10g  |
| Muối     | 5g   |
| Dấm      | 3g   |
| Dầu mè   | 3g   |
| Tỏi      | 5g   |

### Cách làm:

Cà rửa sạch thái lát, hấp chín, cho vào đĩa. Cho các loại gia vị trên vào trộn đều rưới lên trên, đảo đều.

### Công dụng:

Thích hợp với người bị bệnh tiểu đường.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)  
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## CỦ CẢI ĐỎ TRỘN

### Nguyên liệu:

|           |      |
|-----------|------|
| Củ cải đỏ | 250g |
| Tương dầu | 10g  |
| Dầu mè    | 3g   |
| Dấm       | 3g   |

### Cách làm:

Củ cải đỏ rửa sạch băm nhỏ rồi cho vào đĩa cho các loại gia vị trên vào trộn đều.

### Công dụng:

Thích hợp với người bị bệnh tiểu đường.

## NÔM NỒN TÔM BIỂN, RAU CẦN, CÀ RỐT

### Nguyên liệu:

|           |      |
|-----------|------|
| Tôm nõn   | 150g |
| Rau cần   | 50g  |
| Cà rốt    | 50g  |
| Muối tinh | 5g   |
| Dầu mè    | 3g   |

### Cách làm:

Tôm nõn rửa sạch ngâm nước nóng, rau cần rửa sạch, thái nhỏ sợi, cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái sợi. trần chín hai loại rau trên, vớt ra để vào đĩa. Cho tôm vào trộn đều với các loại gia vị trên.

### Công dụng:

Thích hợp với người bị bệnh tiểu đường.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)  
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## RAU CẢI THÌA HẮM ĐẬU PHỤ

### Nguyên liệu:

|               |      |
|---------------|------|
| Rau cải thìa  | 200g |
| Đậu phụ       | 0g   |
| Dầu thực vật  | 9g   |
| Tương dầu     | 5g   |
| Muối          | 3g   |
| Hành          | 3g   |
| Gừng thái sợi | 3g   |

### Cách làm:

Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường 137

Rửa sạch rau cải, thái khúc; đậu phụ thái miếng. Để chảo nóng cho dầu vào, phi thơm hành, gừng rồi cho rau vào xào tiếp cho đến khi rau chín.

**Công dụng:**

Thích hợp với người bị bệnh tiểu đường.

### NỒM ĐẬU PHỤ VÀ RAU CẢI TRẮNG

**Nguyên liệu:**

Rau cải trắng 200g

Đậu phụ sợi 50g

Tương dầu 3g

Dấm 3g

Dầu mè 3g



[downsachmienphi.com](https://downsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**Cách làm:**

Rau cải trắng rửa sạch, thái sợi, đậu phụ sợi trần qua nước sôi, để ráo nước. Cho rau cải vào đĩa cho các gia vị vào trộn đều.

**Công dụng:**

Thích hợp với người bị bệnh tiểu đường.

### THỊT GÀ HẮM RAU CẢI

**Nguyên liệu:**

Thịt gà 100g

Rau cải trắng 150g

Muối 5g

|            |       |
|------------|-------|
| Rượu       | 3g    |
| Tần bì gai | 5 hạt |
| Mì chính   | 2g    |

**Cách làm:**

Thịt gà rửa sạch, chặt miếng, thêm nước vào luộc, vớt bỏ bọt, thêm rượu, và hạt tần bì gai, dùng lửa nhỏ đun cho nhừ. Rau cải trắng thái khúc cho vào xoong hầm chín thêm muối, mì chính.

**Công dụng:**

Thích hợp cho bệnh nhân tiểu đường.



**BỘT MÌ, BỘT GẠO RANG**

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

**Nguyên liệu:**

|         |      |
|---------|------|
| Bột gạo | 250g |
| Bột mì  | 250g |

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**Cách làm:**

Cho hai loại bột trên vào xoong sắt, rang nhỏ lửa đến khi chín để nguội; mỗi ngày pha một lượng tùy ý với nước sôi.

**Công dụng:**

Thích hợp cho bệnh nhân tiểu đường trung tiêu, có tác dụng thanh vị hạ hỏa, dưỡng âm.

## THỊT LỢN, RÂU NGÔ

### Nguyên liệu:

|               |      |
|---------------|------|
| Thịt lợn nạc  | 100g |
| Râu ngô       | 90g  |
| Bột thiên hoa | 30g  |

### Cách làm:

Đổ nước hầm thịt, khi gần chín cho râu ngô và bột thiên hoa vào, đun nhỏ lửa thành canh, ăn thịt uống canh, dùng khi nóng.

### Công dụng:

Thích hợp cho bệnh nhân tiểu đường dạng âm hư, khô nóng, có tác dụng hạ nhiệt, hết khát.

download sach hay | [downsachmienphi.com](https://downsachmienphi.com)

### Nguyên liệu:

|              |      |
|--------------|------|
| Cá diếc sống | 500g |
| Trà xanh     | 100g |

### Cách làm:

Cá làm sạch, cho trà vào bụng cá, đặt cá vào bát, hấp chín không cho muối. Ăn thịt cá, ngày dùng 1 lần.

### Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường, có tác dụng làm giảm đường máu.

## TẦM

### Nguyên liệu:

Tầm trắng khô 20g

### Cách làm:

Nghiền vụn tầm, chia làm 5 phần ngày uống 3 lần, mỗi lần một phần.

### Công dụng:

Thích hợp cho mọi loại bệnh tiểu đường, tác dụng làm giảm lượng đường trong máu.



## CẦU KHỞI TỬ HẮM THỊT THỎ

### Nguyên liệu:

Cầu khởi tử 15g

Thịt thỏ 250g

Muối, dầu ăn.

### Cách làm:

Cầu khởi tử, thịt thỏ rửa sạch, cho thêm nước đun cùng nhau. Sau đó cho rau, dùng dầu, muối nêm vừa ăn. Dùng canh ăn thịt. Cách 1 ngày một lần dùng thường xuyên có hiệu quả rất tốt.

### Công dụng:

Thích hợp cho bệnh nhân tiểu đường hạ tiêu, có tác dụng sinh âm, củng cố thận, lợi gan.

## NẤM HƯƠNG ĐẬU PHỤ

### Nguyên liệu:

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| Đậu phụ                        | 250g |
| Nấm hương                      | 100g |
| Muối, xì dầu, mì chính, dầu mè |      |

### Cách làm:

Đậu phụ rửa sạch thái miếng. Cho vào nồi, cho tiếp nấm hương, muối và nước lã vào đun lửa vừa, khi sôi giảm nhỏ lửa hầm 15 phút, cho xì dầu, mì chính, dầu mè vào. Dùng liều lượng phù hợp, không dùng khi còn quá nóng.

### Công dụng:

Dùng cho bệnh nhân tiểu đường trung tiêu, có tác dụng thanh vị, giảm hoá, dưỡng âm, sinh nước bọt.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## SỢI ĐẬU PHỤ XÀO RAU DỀN

### Nguyên liệu:

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| Sợi đậu phụ                        | 100g |
| Rau dền                            | 200g |
| Dầu ăn                             | 20g  |
| Hành, gừng, mì chính, bột sắn dây. |      |

### Cách làm:

Đậu phụ sợi thái khúc, đun dầu nóng cho gừng, dầu mè, xào lên cho sợi đậu phụ vào xào chín đến 8 phần bỏ rau dền vào đảo đều. Thêm muối, mì

chính, xào chín có màu trong, cho bột sắn dây hoà loãng vào cho sánh.

**Công dụng:**

Thích hợp cho bệnh nhân tiểu đường đờm nhiệt, có tác dụng thanh nhiệt lợi ẩm, tiêu đờm.

**CANH ĐẬU PHỤ, GIÁ ĐỖ**

**Nguyên liệu:**

Giá đậu tương 250g

Đậu phụ 200g

Cải dĩa 10g

Muối, mì chính, hành, dầu nành.

**Cách làm:**

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Giá đậu rửa sạch bỏ vỏ, đậu phụ cắt nhỏ, cải dĩa rửa sạch thái nhỏ. Đun nóng dầu cho hành vào phi thơm cho giá đậu tương, xào có mùi thơm, đổ thêm nước, xào bằng lửa to, đợi giá chín thì cho cải dĩa, đậu phụ vào đun lửa nhỏ 10 phút, cho muối, mì chính, ăn theo ý thích.

**Công dụng:**

Thích hợp với bệnh nhân tiểu đường tì vị hư suy, lợi khí sinh mồ hôi, giảm khô.

**CANH BÍ ĐÀO, CÀ CHUA**

**Nguyên liệu:**

|          |      |
|----------|------|
| Bí đao   | 250g |
| Cà chua  | 150g |
| Mì chính | 0,5g |
| Hành     | 5g   |

**Cách làm:**

Bí đao rửa sạch, bỏ ruột, thái miếng vuông, thêm nước hầm chín, cho cà chua đã thái miếng vào, đun chín, tốt nhất không cho muối.

**Công dụng:**

Thích hợp cho bệnh nhân tiểu đường dạng béo phì, có tác dụng thanh nhiệt kiện tỳ.



download **DẤM TRỨNG** [downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

**Nguyên liệu:** [Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

Dấm gạo 200ml

Trứng gà 1 quả

**Cách làm:**

Cho dấm vào bình miệng rộng, sau đó cho trứng gà vào ngâm 48 giờ cho vỏ mềm ra, chỉ còn màng bọc quanh lòng trắng, lòng đỏ. Đập trứng, đánh đều. Chia dùng trong 5 ngày, mỗi buổi sáng sớm, bụng đói dùng khoảng 50ml, dùng với nước sôi dẫn thuốc.

**Công dụng:**

Thích hợp với những bệnh nhân mạch máu não tiểu đường kèm cao huyết áp, bệnh dạ dày.

## GIÁ ĐẬU XÀO TIÊU

### Nguyên liệu:

Giá đậu xanh 500g

Hạt tiêu 20g

Dấm, mì chính, muối tinh mỗi loại 1 ít.

### Cách làm:

Rửa sạch giá đậu xanh, để ráo nước. Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, cho hạt tiêu vào xào vàng, nhanh chóng đổ giá đậu xanh vào xào; cho dấm, muối, mì chính vào trộn đều là được.

### Công dụng:

Dùng cho người bệnh tiểu đường, người bị tức ngực, tim phiền muộn hoặc gan bị ức chế, nên ăn món này thường xuyên.

**Chú ý:** Người tỳ vị hư hàn không nên ăn lâu dài. Phụ nữ có thai nên cẩn thận khi dùng.

## CẢI CÚC XÀO CỦ CẢI

### Nguyên liệu:

Củ cải trắng 200g

Cải cúc 100g

Hạt tiêu 20g

Bột lọc, muối tinh, mì chính lượng vừa.

### Cách làm:

Trước hết rửa sạch củ cải thái thành sợi, rửa sạch củ cải cúc thái đoạn.

Cho dầu vào nồi đun nóng, cho hạt tiêu vào xào cháy lấy ra, sau đó cho củ cải vào xào chín 7 phần thì cho củ cải cúc vào, nêm muối, mì chính cho vừa. Sau khi chín, cho bột lọc nước vào đảo đều là được.

### Công dụng:

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường độ II, ho đờm nhiều, trí nhớ giảm và táo bón mãn tính.

**Chú ý:** Người tì vị hư nhược, đại tiện lỏng không nên ăn nhiều món này.



### HÀNH NẤM XÀO THỊT BẮM

#### Nguyên liệu:

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

|              |      |
|--------------|------|
| Hành tây     | 150g |
| Nấm tươi     | 400g |
| Thịt lợn băm | 250g |

Hành, gừng, rượu gạo, mì chính, muối, rượu nho đỏ.

#### Cách làm:

Bóc vỏ hành tây rửa sạch, thái đôi cho vào nước lã ngâm, làm như vậy khi thái sẽ không cay mắt, ngâm sau 5 phút rồi thái nhỏ. Rửa sạch nấm tươi, thái sợi; rửa sạch hành, gừng thái nhỏ.

Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào, đợi khi dầu nóng, cho hành, gừng vào phi thơm rồi cho thịt vào xào.

Sau đó cho nắm vào và tiếp tục xào, cuối cùng cho hành tây vào xào và rót rượu nho đỏ vào đảo đều, nêm muối, mì chính là được.

### **Công dụng:**

Dùng cho người bị bệnh tiểu đường và phòng bệnh huyết quản tim.

**Chú ý:** Sau khi bị bệnh sốt cao không nên ăn món này.

### **MƯỚP ĐẮNG XÀO THỊT**

#### **Nguyên liệu:**

Mướp đắng 300g

Thịt lợn nạc 200g

Hành, gừng, muối, đường trắng, rượu gạo, bột lọc, dầu vừng lượng vừa đủ.

#### **Cách làm:**

Rửa sạch mướp đắng, thái dọc, bỏ ruột, thái thành miếng dài 5cm, rửa sạch cho vào nước sôi chần 3 phút, lấy ra cho vào nước lạnh cho nguội, vớt ra để ráo nước. Rửa sạch thịt lợn nạc, thái miếng bằng miếng mướp đắng cho vào bát, cho rượu, muối, đường, bột lọc, trộn đều.

Bắc nồi lên bếp, đun nóng dầu ăn phi thơm hành, gừng đã thái chỉ, sau đó cho thịt vào xào cho đến khi thịt chuyển màu. Cho mướp đắng vào đảo đều, nêm ít muối, mì chính, đường vào là được.

### **Công dụng:**

Làm giảm lượng đường trong máu, điều tiết đường trong máu, người bệnh tiểu đường nên ăn thường xuyên

**Chú ý:** Mướp đắng tính hàn. người vị hàn thể hư cần thận khi dùng.

### **CÂU KỶ XÀO THỊT**

#### **Nguyên liệu:**

Câu kỷ 50g

Thịt lợn nạc 200g

Măng ngâm 20g

Muối, mì chính, rượu, bột lọc, xì dầu lượng vừa đủ.

#### **Cách làm:**

Rửa sạch thịt lợn, thái thành sợi nhỏ, cho rượu, muối, bột lọc trộn đều; rửa sạch măng thái sợi nhỏ; rửa sạch câu kỷ.

Đặt chảo lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, cho thịt, măng vào xào; sau đó cho rượu, muối, xì dầu, câu kỷ vào đảo cùng, nêm mì chính vào là được

#### **Công dụng:**

Tư âm dưỡng huyết, bổ ích gan thận, thích hợp với người bệnh tiểu đường, đồng thời cũng rất tốt với người già cơ thể yếu ăn.

## CANH RÂU NGÔ BÌ LỘN

### Nguyên liệu:

Râu ngô 50g

Bì lợn 200g

Muối, mì chính, xì dầu lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Trước hết cạo sạch lông ở bì lợn rồi rửa sạch, thái nhỏ thành dạng hạt lựu; rửa sạch râu ngô, lấy vải trắng sạch gói lại, cùng với bì lợn cho vào nồi.

Cho lượng vừa nước vào nồi, bắc lên bếp, dùng lửa vừa nấu cho đến khi bì lợn chín nhừ, vớt túi râu ngô ra, nêm muối, mì chính, xì dầu. Ăn bì lợn uống canh.

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://downloaadsachmienphi.com)

### Công dụng:

Dùng cho người bệnh tiểu đường do âm hư nhiệt nhiều.

## RONG BIỂN XÀO CÚ CẢI

### Nguyên liệu:

Rong biển chín ngâm 300g

Củ cải trắng 300g

Hạt tiêu, nhân hạt đào, xì dầu lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Rửa sạch rong biển thái nhỏ, củ cải gọt vỏ rửa sạch, thái sợi.

Đặt nồi lên bếp, cho dầu vào đun nóng, cho hạt tiêu vào xào thơm, cho rong biển vào đun một lúc rồi cho tiếp nhân hạt đào và xì dầu vào, cuối cùng cho củ cải vào xào chín là được.

### **Công dụng:**

Món rong biển xào củ cải trắng có tác dụng kiện tỳ hoá thực tiêu tích, thích hợp với người bị bệnh tiểu đường.

Ngoài ra, rong biển tỉnh tỳ khai vị, có ích đối với người bị bệnh trầm nhạc, phụ thũng, cao huyết áp, ung bướu.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### **CHÁO THỊT SÒ KHÔ TRỨNG MUỐI**

#### **Nguyên liệu:**

|             |         |
|-------------|---------|
| Thịt sò khô | 50g     |
| Trứng muối  | 50g     |
| Gạo lứt     | 100g    |
| Muối lượng  | vừa đủ. |

#### **Cách làm:**

Dùng nước ấm ngâm, rửa sạch thịt sò khô; trứng muối bỏ vỏ, thái miếng; gạo lứt vo sạch.

Cho một lượng nước vừa phải vào nồi đặt lên bếp, đổ thịt sò khô, gạo lứt, trứng muối vào nồi;

dùng lửa to nấu sôi, sau giảm bớt lửa. Khi gạo nhừ, nước sánh, nêm muối, gia vị vừa ăn là được.

### **Công dụng:**

Món ăn thơm ngọt, dinh dưỡng phong phú, có tác dụng hoạt nhuận tư bổ, cơ thể dễ hấp thụ, thích hợp với người bệnh tiểu đường và người gầy yếu, nhất là nam giới bị bệnh tiểu đường kèm theo chứng liệt dương.

**Chú ý:** Người có chứng mỡ trong máu cao không nên ăn món này.

Gạo lứt dinh dưỡng phong phú và phần lớn tồn tại trong cám gạo do đó khi vo gạo chú ý không nên ngâm nhiều và sát mạnh.

[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)

**CHÁO YẾN MẠCH**

Download sách này | Đọc sách online

### **Nguyên liệu:**

Yến mạch miếng                      50g

### **Cách làm:**

Cho yến mạch vào nồi, đổ thêm nước, nấu đến khi cháo chín nhừ là được.

### **Công dụng:**

Món ăn có công hiệu giảm mỡ trong máu, giảm đường, giảm béo.

Cháo yến mạch thích hợp với người bệnh tiểu đường, gan nhiễm mỡ, người béo phì.

## TỎI TRỘN RAU DIẾP

### Nguyên liệu:

|                 |      |
|-----------------|------|
| Lá rau diếp non | 500g |
| Tỏi             | 50g  |
| Muối            | 5g   |
| Xì dầu          | 5g   |
| Dấm             | 5g   |
| Hạt tiêu        | 2g   |

### Cách làm:

Rửa sạch lá rau diếp non, thái khúc ngắn, ướp muối đến khi ra nước. Tỏi rửa sạch, dùng dao đập dập, băm nhỏ.

Vắt hết nước trong rau diếp cho vào bát, trộn với xì dầu, muối, mì chính, dấm, tỏi.

Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu vào nồi, cho hạt tiêu vào xào thơm, lấy hạt tiêu ra bỏ đi. Tưới dầu lên bát lá rau diếp, trộn đều là được.

### Công dụng:

Tỏi thơm, ngon miệng, có tác dụng tiêu hoá, trừ tích trệ, thích hợp với người bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao và chứng béo phì.

**Chú ý:** Người âm hư hoả vượng và nội có tích nhiệt kiêng ăn.

## TAM Y KẾT NGHĨA

### Nguyên liệu:

Vỏ dưa hấu            200g

Vỏ dưa chuột        200g

Vỏ bí đao            200g

Muối, mì chính, xì dầu, dấm lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Rửa sạch vỏ dưa hấu, cạo hết lớp da xanh ngoài cùng, cùng với vỏ bí đao và vỏ dưa chuột cho vào nồi nước sôi chần một lúc, vớt ra cho vào nước lạnh làm nguội, thái miếng dài cho vào bát.

Cho mì chính, muối tinh, xì dầu, dấm vào bát hoà đều rồi cho vỏ dưa hấu, vỏ bí đao và vỏ dưa chuột vào trộn đều là được.

### Công dụng:

Thanh nhiệt lợi thấp, giảm mỡ, giảm béo, thích hợp với người bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao, béo phì.

**Chú ý:** Cả ba nguyên liệu trên đều có tính mát, người tỳ vị hư hàn, đại tiện lỏng nên ăn ít.

## DƯA CHUỘT TRỘN SỮA

### Nguyên liệu:

Dưa chuột non 500g

Bì sữa 100g

Rau mùi, gừng tươi, muối tinh, xì dầu, dấm, mì chính, dầu vừng.

### Cách làm:

Dưa chuột non rửa sạch, thái thành sợi nhỏ. Bì sữa ngâm vào nước nóng, rửa sạch cát, thái nhỏ cho vào nước nóng chần một lúc, vớt ra cho vào nước lạnh làm nguội. Rau mùi rửa sạch, thái đoạn, gừng tươi rửa sạch, gọt vỏ, thái sợi.

Cho muối, mì chính, xì dầu, dấm, dầu vừng vào bát, trộn thành nước gia vị. Cho sợi dưa chuột, sợi bì sữa chia lớp xếp lên đĩa, rắc sợi gừng, rau thơm vào, rót nước gia vị lên khi ăn trộn đều là được.

### Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, lợi thủy, giảm béo. Thích hợp với người bệnh tiểu đường, bệnh cao huyết áp và béo phì, nhất là người bị biến chứng bệnh huyết quản.

**Chú ý:** Người vị hàn ăn nhiều dễ đau bụng. Người già viêm phế quản mạn tính ở thời kỳ cấp tính kiêng ăn.

## NỒN CẢI TRẮNG TRỘN NGÓ SEN

### Nguyên liệu:

Nõn cải trắng 300g

Ngó sen non 400g

Ớt đỏ khô, rau mùi, gừng, muối tinh, dấm, mì chính, dầu vừng lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Rửa sạch nõn rau, chỉ lấy lá non, sau khi rửa sạch thái nhỏ cho vào bát, cho muối ướp 5 phút. Rửa sạch rau mùi thái nhỏ, ớt đỏ khô, gừng rửa sạch thái thành sợi.

Rửa sạch ngó sen, tước bỏ vỏ thái thành sợi, cho vào nước ngâm bỏ nước bọt, thả vào nước sôi luộc giòn, vớt ra cho vào nước lạnh làm nguội, để ráo nước. Lấy một cái bát nhỏ, cho muối, mì chính, dấm, dầu vừng làm thành nước gia vị.

Vắt nõn rau cải cho hết nước muối, cho sợi ngó sen và rau thơm, gừng, ớt vào, rót nước gia vị lên. Khi ăn trộn đều là được.

### Công dụng:

Thích hợp với người bị bệnh tiểu đường, người mỡ trong máu cao, béo phì, nhưng phải giảm thức ăn chính tương ứng.

**Chú ý:** Ngó sen kiêng dùng nổi sần để chế biến. Người khí hư vị hàn không nên ăn nhiều món ăn này.

## MÃ THẤY MỘC NHĨ

### Nguyên liệu:

Mộc nhĩ 100g

Mã thầy 20g

Nước dùng, xì dầu, đường trắng, dấm ăn, muối, mì chính, bột lọc ướt.

### Cách làm:

Mộc nhĩ ngâm, dùng nước lã rửa sạch, để ráo nước, thái nhỏ. Rửa sạch mã thầy, dùng dao đập dập.

Bắc nồi lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng rồi cho mộc nhĩ, mã thầy vào xào. Cho tiếp xì dầu, đường trắng, nước dùng, muối, mì chính nấu sôi, sau đó cho bột lọc nước vào trộn đều sánh sệt là được.

### Công dụng:

Món ăn có tác dụng kiện tỳ, lợi tiểu, giảm béo, khỏe đẹp, thích hợp với người bị bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao, bệnh béo phì và bệnh tim.

Chú ý: Người đại tiện không tốt kiêng dùng món này, người hư hàn và huyết hư phải cẩn trọng khi ăn.

## CÁ CHÉP CHUNG SUÔNG

### Nguyên liệu:

Cá chép 500g

Đậu đỏ 100g

Trần bì. 8g

Muối, hạt tiêu, hành thái đoạn, gừng tươi, rượu, dầu vừng, rau mùi lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Làm thịt cá chép bỏ vảy, nội tạng và mang, rửa sạch. Rau thơm rửa sạch thái đoạn; đậu đỏ cho vào nước nóng ngâm 30 phút; rửa sạch trần bì.

Sau khi rửa sạch đậu đỏ, trần bì, hạt tiêu cho vào bụng cá chép, sau đó cho cá chép vào tô to, cho hành, gừng, muối, rượu và đổ vào lượng vừa nước. Cho vào nồi chưng 1 giờ, sau khi cá chín rắc rau mùi vào và rót dầu vừng lên là được.

### Công dụng:

Lợi thủy, tiêu thũng, rất phù hợp với người bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao, bệnh tim, phù thũng, béo phì.

## LƯƠN NẤU

### Nguyên liệu:

Lươn 500g

Muối tinh, mì chính, rượu vang, hành hoa, xì dầu, tỏi.

### Cách làm:

Làm thịt lươn bỏ nội tạng, rửa sạch, dùng nước sôi chần một lúc để tẩy nhớt trên mình lươn, chặt

đoạn ngắn, lấy cả đầu lươn, để ráo nước. Tỏi nửa củ, để cả vỏ đập dập, bỏ vỏ chò dùng.

Bắc nồi lên bếp, dùng lửa to đun nóng dầu, phi thơm tỏi, đổ lươn vào xào 3 phút, cho vào 2 thìa rượu, lại xào 3 phút. Sau khi dậy mùi thơm rượu, cho xì dầu, mì chính và nước lượng vừa, tiếp tục đun 20 -30 phút cho đến khi lươn chín, cho hành hoa vào là được. Nước canh nấu cho đến khi thành màu trắng, mùi vị càng thơm dinh dưỡng càng phong phú.

### **Công dụng:**

Dùng cho người bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao. Ngoài ra nó có tác dụng hoạt huyết thông lạc nên rất tốt cho những người viêm khớp có tính phong thấp.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## **HẠNH NHÂN TAM SẮC**

### **Nguyên liệu:**

|            |      |
|------------|------|
| Măng tươi  | 200g |
| Hạnh nhân  | 50g  |
| Ớt xanh đỏ | 20g  |

Mì chính, hành thái nhỏ, nước gừng, muối tinh. bột lọc nước lượng vừa đủ.

### **Cách làm:**

Rửa sạch măng thái nhỏ. Ớt xanh cắt bỏ cuống, hạt rồi thái miếng đều nhau (khoảng 1cm). Cho

muối, mì chính, bột lọc utor, hành thái nhỏ và nước gừng vào bát trộn đều chờ dùng.

Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu ăn vào đun nóng. Cho măng, ớt xanh đỏ cùng hành nhân vào xào chín, cho gia vị đã trộn vào xào đều là được.

### **Công dụng:**

Bổ tì, ích thận, lợi thủy, giảm béo, thích hợp với người bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao và người bệnh tim. Hạnh nhân ngọt không có vị đắng, có tác dụng tốt với người ho lâu phế âm bất túc, phế khí hư.



**NGÓ SEN XÀO GIÁ ĐẬU**

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### **Nguyên liệu:**

Ngó sen 200g

Hạt sen ngâm 50g

Giá đậu xanh 150g

Muối, mì chính, bột lọc nước lượng vừa đủ.

### **Cách làm:**

Rửa sạch ngó sen, thái thành sợi nhỏ. Rửa sạch giá đậu xanh. Trước hết rửa sạch hạt sen cho vào nồi cùng lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ luộc hạt sen cho chín, vớt ra chờ dùng.

Bắc nồi lên bếp, cho dầu ăn vào đun nóng, cho ngó sen vào xào chín tới, lại cho hạt sen đã nấu chín và giá đậu xanh đã rửa sạch vào. Nêm lượng vừa

muối tinh, mì chính, dùng bột lọc nước vào khuấy đều sền sệt là được.

### Công dụng:

Kiện tỳ, ích khí, thanh nhiệt hoá thấp, thích hợp với người bị bệnh tiểu đường, mỡ trong máu cao và bệnh tim. Người bình thường thể chất hư nhược, tim ngực phiền muộn hoặc gan khí ứ trệ nên ăn món này thường xuyên.

**Chú ý:** Món này thiên về hàn mát, người tỳ vị hư hàn nên ăn ít.



**NẤM XÀO BÍ ĐÀO**

### Nguyên liệu:

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Bí đao 500g

[Download Sách Hay | Đọc Sách Online](#)

Nấm 200g

Mì chính, xì dầu, hành, gừng, muối tinh, rau mùi, bột lọc lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Rửa sạch bí đao, gọt vỏ, thái miếng; nấm rửa sạch thái nhỏ; rau mùi rửa sạch thái đoạn; hành, gừng rửa sạch thái sợi.

Bắc nồi lên bếp, đun nóng dầu, đổ sợi hành, gừng vào phi thơm, đổ bí đao vào xào, sau đó cho nấm vào xào chín. Cuối cùng nêm muối, mì chính, cho bột lọc nước vào đảo đều sền sệt, rắc rau mùi lên trên là được.

### **Công dụng:**

Món ăn thích hợp với chứng béo phì kiểu thấp thịnh, ích vị khí, thích hợp với người ung bướu, bệnh tiểu đường, viêm gan, viêm phế quản mạn tính. Người thể hư hàn ăn món này có thể tăng cường công năng miễn dịch cho cơ thể.

**Chú ý:** Bí đao tính thiên về hàn, người thể chất hư hàn bệnh lâu hoạt tả kiêng ăn.

### **CANH XANH BẠCH NGỌC**

#### **Nguyên liệu:**

Bí đao 200g

Rau hẹ 100g

Muối, mì chính, dầu, hạt tiêu, dấm, bột tiêu lượng vừa đủ dùng.

#### **Cách làm:**

Rửa sạch bí đao, gọt vỏ, thái miếng mỏng. Hẹ rửa sạch, thái đoạn ngắn chờ dùng.

Đặt nồi lên bếp lửa, cho vào nồi lượng vừa nước nấu sôi, cho bí đao vào. Sau khi bí đao chín nêm muối, mì chính, dầu, hạt tiêu, dấm, bột tiêu, rắc hẹ vào, sau khi hẹ biến màu là được.

#### **Công dụng:**

Dùng cho người bệnh tiểu đường, huyết áp cao, mỡ trong máu cao, người bệnh tim.

**Chú ý:** Bí đao tính thiên về hàn, người thể chất hư hàn bệnh lâu hoạt tả kiêng ăn.

Người âm hư, nội nhiệt và mụn nhọt, bệnh về mắt kiêng ăn họ.

## NẤM XÀO HẢI SÂM

### Nguyên liệu:

|                 |         |
|-----------------|---------|
| Đương quy       | 5g      |
| Thục địa hoàng  | 5g      |
| Hải sâm         | 100g    |
| Nấm tươi        | 100g    |
| Măng            | 100g    |
| Đậu Hà Lan      | 50g     |
| Muối tinh lượng | vừa đủ. |

### Cách làm:

Rửa sạch nấm, thái miếng; đậu Hà Lan bóc ra lấy hạt, rửa sạch; rửa sạch đương quy, thục địa hoàng; rửa sạch hải sâm và măng, thái nhỏ.

Bắc nồi lên bếp lửa, cho dầu ăn vào đun nóng, đổ đậu, nấm vào xào. Sau đó cho măng, hải sâm, thục địa hoàng, đương quy, nêm muối nấu cho đậu chín là được.

### Công dụng:

Bổ huyết, giảm đường trong máu, thích hợp với người bệnh tiểu. Phòng phản ứng dạ dày do trị liệu phóng xạ tử cung gây ra.

## **XA LÁT CHAY**

### **Nguyên liệu:**

Dưa chuột 100g

Khoai tây chín 50g

Táo 200g

Dưa hấu 200g

Muối tinh, bột hạt tiêu sọ, nước chấm xa lát lượng vừa.

### **Cách làm:**

Dưa chuột rửa sạch, thái thành miếng vuông 1 cm. Táo rửa sạch, thái miếng vuông 1 cm. Khoai tây thái miếng vuông 1 cm. Dưa hấu cũng thái miếng vuông 1 cm.

Cho tất cả dưa chuột, táo, khoai tây và dưa hấu vào 1 cái đĩa, cho muối, bột tiêu sọ, nước chấm sala vào trộn đều là được.

### **Công dụng:**

Dùng cho người bệnh tiểu đường và mỡ trong máu cao, người béo phì.

*Chú ý:* Dưa chuột tính hàn mát, người vị hàn ăn nhiều dễ đau bụng.

**RAU CHÂN VỊT OM DẤM****Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Rau chân vịt | 250g |
| Tương dầu    | 5g   |
| Dấm          | 5g   |
| Muối         | 4g   |
| Dầu vừng     | 5g   |
| Mì chính     | 4g   |
| Bột mì       | 10g  |

**Cách làm:**

Rau chân vịt cho vào nước lạnh rửa sạch. Đun sôi nước dùng cho rau chân vịt vào, cho muối, mì chính trộn đều bột với tương dầu và dấm vào nấu chín trước khi ăn thì cho dầu vừng vào.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

**RAU CẢI DẦU TƯƠNG VỪNG****Nguyên liệu:**

|                |      |
|----------------|------|
| Rau cải        | 200g |
| Dầu tương vừng | 3g   |
| Dấm            | 2g   |
| Rau thơm       | 5g   |
| Dầu vừng       | 2g   |
| Muối           | 2g   |

### Cách làm:

Rau cải rửa sạch thái sợi cho vào đĩa cho các gia vị trên vào bát trộn đều rưới lên trên đĩa rau , khi ăn trộn đều là được

### Công dụng:

Thích hợp cho người tiểu đường.

## BẮP CẢI TƯƠNG ỚT

### Nguyên liệu:

Bắp cải 200g

Tần bì 10 hạt

Muối 4g

Dầu lạc 9g



[downloaadsachmienphi.com](https://downloaadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### Cách làm:

Bắp cải rửa sạch thái sợi nhỏ, cho vào nước luộc chín khoảng 8 phần vớt rau ra đĩa. Cho chảo lên bếp khi chảo nóng cho dầu vào đun sôi cho tần bì vào xào, cho đến khi có khói thì bắc ra, rưới nước đó lên bắp cải, cho thêm muối trộn đều.

### Công dụng:

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

## MĂNG TÂY TRỘN

### Nguyên liệu:

Măng tây 200g

|         |       |
|---------|-------|
| Dầu lạc | 9g    |
| Dấm     | 3g    |
| Dầu mè  | 3g    |
| Tần bì  | 5 hạt |
| Muối    | 3g    |

**Cách làm:**

Măng tây gọt bỏ vỏ, rửa sạch thái thành lát mỏng, ngâm muối khoảng 15 phút, vớt ra bóp khô, cho vào đĩa. Cho chảo lên bếp cho dầu vào khi dầu nóng cho tần bì gai vào xào đến khi có khói lên thì bắc ra dưới lên măng tây, trộn đều cùng một số gia vị khác là được.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.



Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**GIÁ XÀO****Nguyên liệu:**

|              |       |
|--------------|-------|
| Giá đỗ xanh  | 400g  |
| Dầu thực vật | 9g    |
| Dấm          | 3g    |
| Muối         | 5g    |
| Tần bì gai   | 5 hạt |

**Cách làm:**

Rửa sạch giá đỗ, để ráo nước. Cho chảo lên bếp đổ dầu vào khi dầu nóng cho tần bì gai vào xào cho

đến khi bốc khói thì cho giá vào xào nhanh tay bằng lửa to cho thêm muối, dấm đảo lại vài lần cho chín.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

**ĐẬU CÔ VE HẨM**

**Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Đậu cô ve    | 200g |
| Dầu thực vật | 9g   |
| Tương dầu    | 4g   |
| Tỏi          | 3g   |
| Gừng         | 3g   |



**Cách làm:**

Đậu cô ve rửa sạch, thái thành từng khúc. Cho chảo lên bếp đổ dầu vào khi dầu nóng cho đậu vào xào qua, cho tương dầu, muối, gừng, một ít nước vào, đập vung hãm cho chín, cuối cùng cho tỏi vào.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

**CÀ CHUA XÀO ĐẬU CÔ VE**

**Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Đậu cô ve    | 200g |
| Cà chua      | 100g |
| Dầu thực vật | 9g   |

|           |    |
|-----------|----|
| Tương dầu | 5g |
| Muối      | 4g |
| Tỏi       | 2g |

**Cách làm:**

Đậu cô ve rửa sạch thái thành từng khúc, cà chua rửa sạch thái miếng. Cho dầu vào chảo đun nóng bỏ đậu vào xào qua, cho thêm một ít nước, đậy vung vào đun cho đậu mềm, sau đó cho cà chua và các gia vị khác vào xào tiếp cho chín.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

**ĐẬU PHỤ TRỘN HÀNH HOA**

**Nguyên liệu:**

|             |      |
|-------------|------|
| Đậu phụ nam | 250g |
| Dầu mè      | 5g   |
| Hành hoa    | 5g   |
| Muối        | 5g   |

**Cách làm:**

Cho đậu phụ vào hấp khoảng 10 phút, lấy ra đĩa, rắc hành hoa thái sợi, muối, dầu mè lên trên trộn đều.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

**THỊT VỊT RAU CẢI****Nguyên liệu:**

|               |       |
|---------------|-------|
| Thịt vịt      | 100g  |
| Rau cải trắng | 150g  |
| Muối          | 5g    |
| Tần bì gai    | 3 hạt |
| Mì chính      | 2g    |

**Cách làm:**

Thịt vịt rửa sạch, thái thành miếng cho vào nước luộc, vớt bỏ bọt, cho thêm chút rượu và hạt tần bì gai, dùng lửa nhỏ đun cho nhừ. Rau cải thái khúc cho vào xoong hầm chín thêm muối, mì chính.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)  
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**THỊT GÀ HẦM HOA LƠ****Nguyên liệu:**

|                  |       |
|------------------|-------|
| Thịt ức gà       | 100g  |
| Hoa lơ           | 150g  |
| Lòng trắng trứng | 1 quả |
| Rượu             | 3g    |
| Bột              | 3g    |
| Muối             | 3g    |
| Hành hoa         | 4g    |
| Gừng             | 2g    |

Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường 169

Nước 100ml

### Cách làm:

Thịt gà rửa sạch thái thành miếng nhỏ, trộn đều với lòng trắng trứng và rượu. Hoa lơ thái nhỏ, cho vào luộc trong canh gà, tiếp theo cho gà và các gia vị khác vào, cuối cùng mới cho bột vào đun chín.

### Công dụng:

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

### Nguyên liệu:

|          |      |
|----------|------|
| Thịt gà  | 100g |
| Bí đao   | 200g |
| Rượu     | 5g   |
| Muối     | 5g   |
| Hành hoa | 5g   |
| Gừng     | 3g   |

### THỊT GÀ BÍ ĐẠO



Downloaded from [downloaadsachmienphi.com](https://downloaadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### Cách làm:

Bí đao gọt vỏ, rửa sạch thái miếng mỏng, thịt gà rửa sạch chặt miếng mỏng cho thêm nước vào luộc vớt bỏ bọt, thêm rượu vào dùng lửa nhỏ đun cho chín nhừ, cho bí đao vào hầm cho chín thêm muối, hành, gừng vào vừa ăn.

### Công dụng:

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

## GÀ TẦN BÌ GAI

### Nguyên liệu:

|                  |      |
|------------------|------|
| Thịt gà có xương | 300g |
| Tương dầu        | 5g   |
| Muối             | 4g   |
| Gừng             | 2g   |
| Hành             | 2g   |
| Tần bì gai       | 2g   |
| Mì chính         | 2g   |
| Dầu mè           | 5g   |

### Cách làm:

Cho thịt gà vào luộc gần chín vớt ra chặt thành miếng nhỏ thành hình chữ nhật, đặt vào nồi. Đun nóng dầu mè, cho tần bì gai vào, sau đó cho nước này lên trên thịt gà, tiếp tục cho các gia vị khác vào đun chín bằng lửa to.

### Công dụng:

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

## TÔM XÀO CẢI DẦU

### Nguyên liệu:

|              |     |
|--------------|-----|
| Tôm tươi     | 50g |
| Cải dầu      | 20g |
| Dầu thực vật | 9g  |
| Tương dầu    | 5g  |

|      |    |
|------|----|
| Muối | 5g |
| Rượu | 3g |
| Hành | 2g |
| Gừng | 2g |

**Cách làm:**

Tôm rửa sạch, dùng rượu, bột, tương dầu trộn đều. Cải dầu rửa sạch thái thành đoạn, đun nóng dầu cho tôm vào đảo đều, lấy ra đĩa cho rau vào xào qua, cho thêm gia vị, tôm vào đun to lửa xào nhanh đến khi chín.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

**TÔM NỒN DƯA CHUỘT**

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Tôm nồn      | 50g  |
| Dưa chuột    | 250g |
| Dầu thực vật | 9g   |
| Tương dầu    | 5g   |
| Muối         | 5g   |
| Rượu         | 3g   |
| Hành         | 4g   |
| Gừng         | 2g   |

**Cách làm:**

Đưa chuột rửa sạch thái nhỏ, tôm nõn rửa sạch, dùng rượu, tương dầu trộn đều. Đun nóng chảo cho dầu vào khi dầu nóng cho tôm vào đảo đều, múc ra bát cho dưa chuột vào xào qua cho thêm gia vị, tôm vào dùng lửa to xào nhanh tay đến khi chín.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

**TÔM NÕN TƯƠI****Nguyên liệu:**

Tôm nõn tươi 200g

Lòng trắng trứng 1 quả

Tương dầu 3g

Rượu 3ml

Bột 5g

Muối 5g

Hành 10g

Gừng 10g

Dầu thực vật 10g

**Cách làm:**

Tôm nõn rửa sạch, dùng lòng trắng trứng gà và muối trộn đều cho vào chảo rán cho đến lúc có màu viền đỏ, cho các gia vị trên vào đun thêm một lúc rồi lấy ra.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

**CÁ CHÉP HẤP**

**Nguyên liệu:**

|           |       |
|-----------|-------|
| Cá chép   | 250g  |
| Canh gà   | 400ml |
| Nấm hương | 3 cái |
| Tôm nõn   | 3g    |
| Rượu      | 5ml   |
| Tương dầu | 5g    |
| Muối      | 5g    |
| Mì chính  | 2g    |
| Gừng      | 2g    |
| Hành      | 2g    |

**Cách làm:**

Ngâm nấm hương, tôm nõn vào nước ấm. Cá làm sạch bỏ mang, vây, mổ bỏ nội tạng cho vào nồi to rồi cho các loại gia vị trên vào hầm lửa to trong 30 phút.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

**TRÚNG, LÒNG LỢN**

**Nguyên liệu:**

|           |       |
|-----------|-------|
| Lòng lợn  | 200g  |
| Trứng gà  | 3 quả |
| Canh thịt | 50g   |
| Muối      | 5g    |
| Mì chính  | 2g    |

**Cách làm:**

Lòng lợn rửa sạch, trứng gà đập bỏ vỏ đánh cho đều, cho thêm muối gia vị vào. Quấn lòng vào, đổ trứng lên, cho vào nồi đun cho đến khi có màu vàng, sau đó để nguội cắt thành miếng, cho vào trong canh thịt đun tiếp.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**DẠ DÀY LỢN TRỘN RAU CẢI**

**Nguyên liệu:**

|               |      |
|---------------|------|
| Dạ dày lợn    | 200g |
| Rau cải trắng | 150g |
| Tương dầu     | 5g   |
| Dấm           | 5g   |
| Muối          | 5g   |
| Rau thơm      | 5g   |
| Hành          | 2g   |
| Gừng          | 2g   |

**Cách làm:**

Rửa sạch dạ dày bằng muối và dấm, đun sôi bằng nước muối rồi vớt ra, loại bỏ dầu mỡ, sau đó cho thêm nước rồi đun đến khi chín mềm, vớt ra thái thành sợi. Rau cải thái sợi nhỏ, cho vào bát, cho dạ dày vào, rưới các loại gia vị trên vào.

### **Công dụng:**

Thích hợp với người bị tiểu đường.

## **THỊT GÀ HUN KHỐI TRỘN CẢI TRẮNG**

### **Nguyên liệu:**

Thịt gà hun khối

50g

Cải trắng

200g

Tương dầu

5g

Dầu mè

5g

Mì chính

5g

Muối

2g

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### **Cách làm:**

Thịt gà thái sợi, cho vào đĩa, rau cải thái nhỏ xếp lên trên, trộn tương dầu, dầu mè, mì chính và một chút muối vào là được.

### **Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

## **ĐẬU PHỤ KHÔ XÀO CẢI TRẮNG**

### **Nguyên liệu:**

Đậu phụ khô

50g

|               |      |
|---------------|------|
| Rau cải trắng | 200g |
| Dầu thực vật  | 9g   |
| Muối          | 5g   |
| Hành          | 3g   |

**Cách làm:**

Đậu phụ khô thái thành miếng nhỏ, rau cải rửa sạch thái sợi nhỏ. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho rau cải vào xào tái sau đó cho đậu phụ vào xào cùng, tiếp theo cho gia vị vào đảo đều.

**Công dụng:**

Thích hợp với người bị tiểu đường.



**MĂNG HẮM ĐẬU PHỤ**

[downloaddsachmienphi.com](https://downloaddsachmienphi.com)

**Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Đậu phụ      | 200g |
| Măng         | 10g  |
| Tôm nõn tươi | 10g  |
| Nấm          | 5g   |
| Dầu thực vật | 9g   |
| Tương dầu    | 10g  |
| Hành         | 5g   |
| Gừng         | 3g   |

**Cách làm:**

Dùng nước ấm ngâm tôm, măng, nấm, rồi lấy ra để ráo nước thái hạt lựu. Nước ngâm giữ lại. Cho

dầu vào chảo đun nóng, cho gừng và hành vào xào qua, cho tiếp đậu phụ vào đảo nhanh, rồi cho tôm nõn, măng, nấm và nước ngâm vào đun to lửa, rồi cho tương dầu vào xào đều.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

**ĐẬU PHỤ NẤU THỊT LỢN**

**Nguyên liệu:**

|              |      |
|--------------|------|
| Thịt lợn nạc | 50g  |
| Đậu phụ      | 200g |
| Dầu ăn       | 9g   |
| Tương dầu    | 5g   |
| Muối         | 5g   |
| Bột mì       | 5g   |
| Hành         | 3g   |
| Tỏi          | 3g   |
| Rượu         | 2g   |

**Cách làm:**

Thịt lợn rửa sạch băm nhỏ, hành thái nhỏ, gừng thái sợi, đậu phụ thái miếng nhỏ. Cho chảo lên bếp đổ dầu vào khi dầu nóng, cho thịt lợn vào xào tái, cho hành, gừng, rượu, tương dầu, đậu phụ, muối và một ít nước đun tiếp sau đó cho bột hoà đều và tỏi đập dập vào là được.

**Công dụng:**

Thích hợp cho người bị tiểu đường.

### THỊT XÀO GIÁ

#### Nguyên liệu:

|              |      |
|--------------|------|
| Thịt lợn nạc | 50g  |
| Giá đậu xanh | 200g |
| Dầu ăn       | 10g  |
| Muối         | 5g   |
| Tương dầu    | 5g   |
| Gừng         | 3g   |
| Rượu         | 3ml  |



#### Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch thái sợi, cho tương dầu và rượu vào đảo đều, giá đỗ xanh rửa sạch để ráo nước. Cho chảo lên bếp đổ dầu vào khi dầu nóng cho thịt vào xào, sau khi thịt đổi màu thì xúc ra bát, cho giá vào xào tái, cho muối và đổ thịt vào xào cho đến khi cùng chín là được.

#### Công dụng:

Thích hợp với người bị tiểu đường.

### BÍ ĐỎ NẤU CHAY

#### Nguyên liệu:

|       |       |
|-------|-------|
| Bí đỏ | 1000g |
|-------|-------|

Hành, gừng, xì dầu, muối tinh, mì chính lượng vừa đủ.

### Cách làm:

Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, bỏ ruột, thái miếng vuông 3 cm; hành, gừng rửa sạch thái nhỏ.

Cho dầu vào nồi, dùng lửa to phi thơm hành, gừng. Sau đó cho bí đỏ vào xào một lúc, nêm xì dầu cùng lượng vừa nước rồi chuyển sang lửa vừa nấu cho bí đỏ chín nhừ, nêm muối, mì chính vào là được.

### Công dụng:

Bổ trung, ích khí, giảm mỡ, giảm đường, thích hợp với người bệnh tiểu đường.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**BÁNH KHOAI TÂY NƯỚNG (10 CÁI)**

### Nguyên liệu:

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Khoai tây nghiền nhỏ | 2 bát   |
| Hành cắt nhỏ         | 1/4 bát |
| Trứng gà             | 2 quả   |
| Cà phê bột không men | 3 muỗng |
| Muối                 | 1g      |
| Dầu ăn               | 3g      |

### Cách làm:

Cho khoai tây vào vải thưa hoặc khăn giấy dày và vắt kiệt nước.

Dùng một tô vừa, khuấy khoai tây, hành, trứng, bột không men và muối với nhau.

Dùng một chảo không dính có đáy dày rộng, để lửa khá lớn, đun nóng dầu. Dầu phải trải đều khắp đáy chảo, cho 1/4 hỗn hợp khoai tây vào dầu nóng, ép chúng xuống để làm thành cái bánh nhỏ, dày khoảng từ 0,6 đến 1 cm. Phun dầu ăn lên trên. Chiên vàng mỗi mặt khoảng 3 phút.

Bánh này ăn nóng cùng với sốt táo, kem chua không béo hoặc ít béo và hành lá cắt khúc.

#### **Công dụng:**

Thích hợp với người bệnh tiểu đường.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

**BÍ ĐỎ XÀO THỊT BÒ**

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

#### **Nguyên liệu:**

|                |       |
|----------------|-------|
| Bí đỏ          | 250g  |
| Thịt bò        | 100g  |
| Sơn dược       | 15g   |
| Thiên hoa phấn | 15g   |
| Nước dùng      | 1 lít |
| Hành hoa       |       |
| Bột gừng       |       |
| Rượu           |       |
| Muối           |       |
| Mì chính       |       |

#### **Cách làm:**

Sơn được, thiên hoa phấn rửa sạch, phơi hoặc sấy khô tán thành bột mịn. Mang bí, thịt, rửa sạch thái miếng nhỏ dài 3 cm, rộng 2 cm rồi để vào bát. Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi cho thịt vào đảo một lát, thả gừng, hành, rượu vào đảo tiếp lên cho thật thơm. Đổ bí và nước dùng vào, đun to lửa cho thật sôi, rút lửa nhỏ ninh trong 50 phút. Cuối cùng cho bí, sơn được, thiên hoa phấn vào đảo đều một lát cho chín bí rồi thêm muối, mì chính vào vừa ăn là được

### **Công dụng:**

Tạo nước bọt chống khát, bổ trung ích khí, hạ đường huyết. Thích hợp cho mọi loại bệnh tiểu đường, đặc biệt có hiệu quả cao hơn đối với người người trung, cao tuổi mắc tiểu đường kèm theo chứng âm dương lưỡng hư, dạ dày nóng.

## **LƯƠN XÀO XÁ ỚT**

### **Nguyên liệu:**

|                   |      |
|-------------------|------|
| Thịt lươn         | 250g |
| Ớt xanh (ớt ngọt) | 250g |
| Muối              |      |
| Rượu              |      |
| Xi dầu            |      |
| Hành hoa          |      |
| Dầu ăn            |      |

### Cách làm:

Ớt bỏ cuống, hạt, rửa sạch rồi thái chỉ. Cho dầu vào chảo rồi phi hành thật thơm rồi cho lươn vào đảo một lát, đổ rượu, xì dầu vào tiếp tục đảo lên cho lươn ngấm gia vị rồi cho ớt vào xào chín tới là được.

### Công dụng:

Nhuận da, chống lão hóa. Dùng cho người bệnh tiểu đường.

### THỊT GÀ XÀO HÀNH TÂY



#### Nguyên liệu:

Thịt gà

250g

Hành tây

150g

Gừng thái chỉ

Rượu

Muối

Đường trắng

Mì chính

Bột chiên

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### Cách làm:

Thịt gà (nạc) rửa sạch, thái mỏng ngang thớ, ướp với gừng, rượu, muối, đường, mì chính và bột chiên trộn đều. Hành tây bỏ vỏ ngoài, rửa sạch, thái chỉ. Cho dầu vào chảo đun nóng già rồi đổ hành vào đảo

qua, khi thấy thơm thì cho ít nước vào cùng với muối đun thêm một phút nữa thì múc ra đĩa. Tiếp tục cho dầu vào chảo đun nóng già rồi cho thịt gà đã ướp gia vị vào đảo đều cho chín, khi thịt gà chín thì cho hành tây vào đun một lát, nêm mì chính vừa rồi múc ra đĩa.

### **Công dụng:**

Bổ tâm, dưỡng huyết, ôn tâm, ích khí, bổ tinh, ôn phế, tan đờm. Dùng cho người bị tiểu đường.

### **MUỚP ĐẮNG XÀO THỊT**



### **Nguyên liệu:**

Muối đắng 250g

Thịt nạc 50g

### **Cách làm:**

Muối đắng rửa sạch, bỏ hạt, thái lát mỏng. Thịt lợn rửa sạch, thái sợi. Cho hành, gừng, dầu vào chảo phi cho thơm rồi đổ muối và thịt vào xào to lửa cho thịt chín như, cho mì chính, gia vị vào là được.

### **Công dụng:**

Dưỡng âm, thanh nhiệt, hạ đường huyết. Dùng cho người tiểu đường thể, âm hư, táo nhiệt. Với người trung, cao tuổi bị tiểu đường kèm chứng táo nhiệt thương phế, dạ dày nóng càng công hiệu hơn.

## THỊT NẠC XÀO RAU CẦN

### Nguyên liệu:

|              |      |
|--------------|------|
| Rau cần      | 150g |
| Hương cần    | 50g  |
| Thịt lợn nạc | 50g  |
| Dầu thực vật | 10g  |
| Xì dầu       | 10g  |

### Cách làm:

Rau cần bỏ rễ, rửa sạch, trần qua nước sôi rồi chẻ nhỏ. Thịt lợn, hương cần thái chỉ. Cho dầu vào nồi đun nóng già rồi cho thịt vào xào gần chín thì cho rau cần, hương cần, xì dầu vào đảo cho chín là được.

### Công dụng:

Kiện tỳ, sinh huyết, dưỡng gan, sáng mắt, nhuận da, khỏe gân, hoạt lạc. Dùng cho người bệnh tiểu đường.

## CANH BÍ XANH THỊT NẠC

### Nguyên liệu:

|          |      |
|----------|------|
| Bí xanh  | 250g |
| Thịt nạc | 100g |
| Giá      | 100g |
| Gia vị   |      |
| Hành     |      |

### Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, băm nhỏ, ướp gia vị rồi cho 250 ml nước vào đun nhỏ lửa cho sôi. Bí xanh gọt vỏ, thái miếng, rửa sạch. Khi thịt chín cho giá, bí vào đun chín lên, cho hành, nêm gia vị vừa ăn.

### Công dụng:

Bệnh nhân ăn ngày 2 lần, liên tục từ 10 – 15 ngày.

### CANH CẦU KHỞI TỬ, ĐỒ TRỌNG VỚI CHIM CÚT

#### Nguyên liệu:

|             |       |
|-------------|-------|
| Cầu khởi tử | 30g   |
| Đồ trọng    | 15g   |
| Hoàng kỳ    | 15g   |
| Chim cút    | 1 con |
| Rượu        |       |
| Muối        |       |

### Cách làm:

Cầu khởi tử rửa sạch, ngâm nước nóng một lát. Hoàng kỳ rửa thật sạch, thái lát, cho vào nồi đất sắc hai lần, lấy nước đặc rồi cô đặc lại còn 100g là được. Chim cút mổ làm sạch, bỏ nội tạng, cho vào nồi đun cùng cầu khởi tử, hoàng kỳ và nước, đun to lửa cho sôi, cho rượu vào nồi đun nhỏ lửa khoảng 1 giờ rồi cho nước đồ trọng vào đun sôi lại, nêm muối vừa ăn là được.

**Công dụng:**

Bổ gan, ích thận, chống khát hạ đường. Dùng cho mọi loại bệnh tiểu đường.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

---

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thức ăn tăng cường sức khỏe cho người bệnh tiểu đường.  
NXB Hà Nội, 2007
2. Ăn gì nếu mắc bệnh tiểu đường  
NXB phụ nữ, 2007
3. Ẩm thực dưỡng sinh phòng trị bệnh tiểu đường  
NXB Văn hóa Thông tin, 2006
4. Cách phòng trị bệnh đái tháo đường  
NXB Văn hóa Thông tin, 2006
5. Món ăn trị bệnh thận, tiểu đường, dạ dày, đường ruột  
NXB Hà Nội, 2006
6. Món ăn giàu dinh dưỡng có tác dụng chữa bệnh  
NXB Văn hóa Thông tin, 2007

## Mục lục

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Bệnh tiểu đường là gì?.....                       | 1  |
| Sự nguy hiểm của bệnh tiểu đường .....            | 5  |
| Những người có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.....   | 7  |
| Những dấu hiệu cảnh báo mắc bệnh tiểu đường ..... | 7  |
| Tại sao lại mắc bệnh tiểu đường.....              | 7  |
| Các vấn đề chính của bệnh tiểu đường.....         | 8  |
| Các cách kiểm soát bệnh tiểu đường.....           | 8  |
| THỰC PHẨM CHỮA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG.....               | 9  |
| Gạo nếp .....                                     | 9  |
| Gạo tẻ .....                                      | 9  |
| Ngô nếp .....                                     | 9  |
| Ngô .....                                         | 9  |
| Lá khoai lang.....                                | 10 |
| Đậu đỏ.....                                       | 10 |
| Đậu cô ve trắng .....                             | 11 |
| Quả mướp.....                                     | 11 |
| Lươn vàng.....                                    | 11 |
| chạch .....                                       | 12 |
| Hải sâm .....                                     | 12 |
| Sơn dược .....                                    | 13 |
| Rau muống .....                                   | 13 |
| Mâm lau .....                                     | 14 |
| Quả la hán .....                                  | 14 |
| Tuy lợn .....                                     | 15 |
| Vải.....                                          | 15 |
| Mận .....                                         | 16 |
| Hải đới.....                                      | 16 |
| Đậu dũa .....                                     | 17 |
| Đậu xanh.....                                     | 17 |
| Lạc.....                                          | 18 |
| Rau chân vịt.....                                 | 18 |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Cà chua.....                                              | 19 |
| Nấm hương.....                                            | 19 |
| Thịt thỏ.....                                             | 20 |
| Ốc đồng.....                                              | 20 |
| Nhộng tằm.....                                            | 20 |
| Thương truật.....                                         | 21 |
| Địa hoàng.....                                            | 21 |
| Sắn dây.....                                              | 22 |
| Hoàng tinh.....                                           | 22 |
| Giảo cổ lam.....                                          | 23 |
| Nhân sâm.....                                             | 23 |
| Hoàng kỳ.....                                             | 24 |
| Phục linh.....                                            | 25 |
| Hoàng liên.....                                           | 25 |
| Ngũ vị tử.....                                            | 26 |
| Tri mẫu.....                                              | 26 |
| Chuối hột.....                                            | 26 |
| Bí đao.....                                               | 28 |
| Mướp đắng.....                                            | 28 |
| <b>THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG.....</b> |    |
| Cháo thận (bầu dục) bò.....                               | 31 |
| Nộm dưa chuột.....                                        | 31 |
| Cháo song nhĩ.....                                        | 32 |
| Cháo sò, ngọc trai(trân châu mẫu).....                    | 33 |
| Cháo thận dê hầm câu kỷ.....                              | 34 |
| Cháo bột bắp.....                                         | 35 |
| Cháo sắn dây (cát căn).....                               | 35 |
| Cháo rau cần, thịt lợn.....                               | 36 |
| Cháo bắp mọc nhĩ.....                                     | 36 |
| Cháo cà rốt.....                                          | 37 |
| Cháo phục linh.....                                       | 37 |
| Cháo bắp, xa tiền tử.....                                 | 38 |
| Cháo sơn tra.....                                         | 39 |
| Cháo gạo lứt sắn dây.....                                 | 39 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Cháo hoài sơn (củ mài), bo bo.....     | 40 |
| Cháo hoài sơn (củ mài).....            | 40 |
| Cháo bo bo, hạnh nhân .....            | 41 |
| Cháo bí đao.....                       | 41 |
| Cháo nhân sâm, thiên đông .....        | 42 |
| Cháo đào nhân.....                     | 42 |
| Cháo hà thủ ô .....                    | 43 |
| Cháo củ cải.....                       | 43 |
| Cháo cá nheo.....                      | 44 |
| Cháo hạt dưa hấu.....                  | 45 |
| Canh rong biển, ngó sen.....           | 45 |
| Canh rau cần.....                      | 46 |
| Canh bào ngư, củ cải trắng.....        | 46 |
| Canh rong biển, quyết minh.....        | 47 |
| Canh rong biển, bo bo.....             | 47 |
| Canh cá giếc, vùng đen.....            | 48 |
| Canh rong biển, bí đao.....            | 49 |
| Canh bắp cải, bo bo.....               | 49 |
| Canh gà, bí đao.....                   | 50 |
| Xà lách (diếp quắn) trộn dầu giấm..... | 51 |
| Tim lợn nấu ngọc trúc.....             | 51 |
| Tim lợn nấu hoa chuối.....             | 52 |
| Tim dê nấu hoa hồng.....               | 52 |
| Thịt lợn hầm hoàng kỳ.....             | 53 |
| Mộc nhĩ đen hầm đậu phụ.....           | 54 |
| Lẩu rắn hầm hoàng kỳ.....              | 54 |
| Gà hầm hoàng kỳ.....                   | 55 |
| Thịt lợn hầm khô thảo.....             | 56 |
| Thịt lợn xào sơn tra.....              | 56 |
| Nêm xào thịt nạc.....                  | 57 |
| Hải sâm xào câu kỷ.....                | 57 |
| Đường phèn hải sâm.....                | 58 |
| Trứng giấm.....                        | 59 |
| Trà lá sen.....                        | 60 |
| Trà lá sen, sơn tra, hoàng kỳ.....     | 60 |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Trà lá sen, sơn tra, quyết minh .....        | 61 |
| Trà mè, vỏ quýt .....                        | 62 |
| Trà sơn tra .....                            | 62 |
| Trà nấm linh chi .....                       | 63 |
| Trà râu ngô .....                            | 63 |
| Giấm đậu phộng .....                         | 64 |
| Nước rau cần tươi .....                      | 64 |
| Chè kén tằm .....                            | 65 |
| Chè ô mai .....                              | 65 |
| Chè gừng muối .....                          | 66 |
| Chè mạch đông .....                          | 66 |
| Chè quả la hán .....                         | 67 |
| Chè nhân sâm .....                           | 68 |
| Nước uống địa cốt bì với râu ngô .....       | 68 |
| Nước uống trứng gà, mật ong và dấm .....     | 69 |
| Nước táo và kén tằm .....                    | 70 |
| Nước râu ngô, rau muống .....                | 70 |
| Nước rau cần .....                           | 70 |
| Trà củ mài .....                             | 71 |
| Nước sắc lá khoai lang, bí đao .....         | 71 |
| Nước sắc râu ngô, tụy lợn .....              | 72 |
| Than rơm nếp .....                           | 72 |
| Nước nấm, mộc nhĩ, gừng tươi .....           | 72 |
| Nước sắc lá tre, cò bắc đèn .....            | 73 |
| Nước sắc vỏ cây tùng, râu ngô .....          | 73 |
| Nước quả mận chín .....                      | 74 |
| Nước sắc dây khoai lang, vỏ bí đao khô ..... | 74 |
| Nước ngó sen, sữa bò .....                   | 74 |
| Chè mướp đắng .....                          | 75 |
| Chè râu ngô .....                            | 76 |
| Nước rau cần, táo với chanh .....            | 76 |
| Nước cà chua, vỏ dưa hấu, vỏ bí xanh .....   | 77 |
| Nước sắc râu ngô, bí đỏ .....                | 77 |
| Thang vùng đen .....                         | 78 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Cháo với rễ rau chân vịt.....          | 78 |
| Cháo nhân sâm, củ khởi tử .....        | 79 |
| Cháo sâm tây .....                     | 80 |
| Cháo rau cần.....                      | 80 |
| Cháo mướp đắng.....                    | 81 |
| Rau chân vịt với gừng thái chỉ.....    | 81 |
| Rau chân vịt trộn dầu vừng .....       | 82 |
| Nấm hương.....                         | 83 |
| Nhộng tằm chao dầu.....                | 84 |
| Rau hẹ, củ khởi tử xào tôm nõn.....    | 84 |
| Trứng gà rán .....                     | 85 |
| Rau cần, hương cần xào lươn .....      | 85 |
| Nấm kim vàng xào lươn .....            | 86 |
| Măng xào hải sâm .....                 | 87 |
| Nhân sâm, củ khởi tử xào hải sâm ..... | 88 |
| Vịt hầm sâm .....                      | 89 |
| Rau ngò hầm con hàu.....               | 89 |
| Rau ngò nấu thịt nạc.....              | 90 |
| Rau ngò nấu trai .....                 | 90 |
| Đậu đen nấu cá trê.....                | 91 |
| Đậu đỏ nấu bí đao .....                | 91 |
| Gan lợn, câu kỷ .....                  | 92 |
| Bột tụy lợn.....                       | 92 |
| Tụy lợn bột sắn dây .....              | 93 |
| Tụy lợn mạch nha.....                  | 93 |
| Thang mạch môn, sâm, thỏ .....         | 93 |
| Tụy lợn, trứng gà .....                | 94 |
| Chim cút nấu với câu kỷ.....           | 94 |
| Cá diếc chè xanh .....                 | 95 |
| Ốc hấp cách thủy.....                  | 95 |
| Hành tây xào lươn .....                | 96 |
| Sò nấu rau hẹ .....                    | 96 |
| Canh vỏ dưa hấu.....                   | 97 |
| Canh rau muống, rau ngò.....           | 97 |
| Canh tụy lợn với hải sâm.....          | 98 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Canh xương sống lợn nấu phục linh .....     | 99  |
| Cật lợn nấu kỷ tử, hoài sơn .....           | 99  |
| Tim lợn nấu ngọc trúc .....                 | 100 |
| Canh đậu đỏ, với cá chép .....              | 100 |
| Canh xương lợn táo đỏ hạt sen .....         | 101 |
| Canh dạ dày lợn .....                       | 102 |
| Canh cá chép với đậu đỏ, trần bì .....      | 103 |
| Canh tuy lợn với râu ngô .....              | 103 |
| Canh xương sống lợn với thỏ phục linh ..... | 104 |
| Canh dạ dày dê .....                        | 105 |
| Canh thịt thỏ .....                         | 105 |
| Canh bồ câu ngân nhĩ .....                  | 106 |
| Canh gà ác với trùng thảo .....             | 106 |
| Canh bí đỏ đậu xanh .....                   | 107 |
| Canh rau chân vịt với ngân nhĩ .....        | 107 |
| Canh tuy lợn, trứng gà, rau chân vịt .....  | 108 |
| Gà mái vàng hầm .....                       | 108 |
| Tuy lợn đậu phụ .....                       | 109 |
| Cháo gạo nếp, vỏ rêu cây dâu .....          | 109 |
| Bột cá chạch, lá sen .....                  | 110 |
| Bột gừng khô, mặt cá mè .....               | 110 |
| Ngô ninh .....                              | 110 |
| Cháo gạo lứt, nước hạt dưa hấu .....        | 111 |
| Bột tuy dê .....                            | 111 |
| Cháo nấu với rau bó xôi .....               | 112 |
| Cá chép nấu đậu đỏ .....                    | 112 |
| Thịt dê, phổi dê .....                      | 113 |
| Canh râu ngô, thịt rùa .....                | 113 |
| Canh râu ngô nấu thịt trai .....            | 114 |
| Đậu đen nấu cá trê .....                    | 115 |
| Tuy lợn bột sắn dây .....                   | 115 |
| Canh tuy lợn mạch nha .....                 | 116 |
| Hải sâm, tuy lợn, trứng gà .....            | 116 |
| Mướp đắng hầm thịt trai .....               | 117 |
| Lòng lợn .....                              | 117 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Mật cá diếc gừng khô .....                | 118 |
| Thịt trai hầm .....                       | 118 |
| Bí đỏ xào thịt ếch .....                  | 119 |
| Ốc ruộng .....                            | 119 |
| Ốc hầm rượu vang .....                    | 120 |
| Chim cút nấu câu kỷ .....                 | 120 |
| Canh lươn, kén nhộng tằm .....            | 121 |
| Canh lạc, táo tàu và long nhãn .....      | 121 |
| Bột lọc nhung .....                       | 122 |
| Bột bạch cương tàm .....                  | 122 |
| Vịt chưng đông trùng hạ thảo .....        | 123 |
| Hệ xào .....                              | 123 |
| Hành tây xào thịt lợn .....               | 124 |
| Nước củ hành .....                        | 124 |
| Gà đen hầm dấm .....                      | 125 |
| Rượu nho, hành tây .....                  | 125 |
| Canh táo, lạc, hạt đậu .....              | 126 |
| Vịt hầm đậu đỏ, thảo quả .....            | 126 |
| Canh gà bí đao .....                      | 127 |
| Cháo bí đao .....                         | 127 |
| Tôm nõn xào rau cải .....                 | 128 |
| Tôm om rau cải .....                      | 129 |
| Rau cải trắng sữa bò .....                | 129 |
| Măng hầm rau cải .....                    | 130 |
| Măng mùa đông, nấm hương om rau cải ..... | 131 |
| Nấm đông om rau cải .....                 | 132 |
| Cà chua xào bắp cải .....                 | 132 |
| Cà om .....                               | 133 |
| Củ cải đỏ xào chay .....                  | 133 |
| Bí đao om .....                           | 134 |
| Tôm nõn biển om bí đao .....              | 134 |
| Cà chua trộn xà lách .....                | 135 |
| Cà trộn .....                             | 136 |
| Củ cải đỏ trộn .....                      | 136 |
| Nộm nõn tôm biển, rau cần, cà rốt .....   | 137 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Rau cải thìa hầm đậu phụ .....     | 137 |
| Nộm đậu phụ và rau cải trắng ..... | 138 |
| Thịt gà hầm rau cải .....          | 138 |
| Bột mì, bột gạo rang .....         | 139 |
| Thịt lợn, rau ngò .....            | 140 |
| Cá diếc hấp .....                  | 140 |
| Tầm .....                          | 141 |
| Cầu khởi tử hầm thịt thỏ .....     | 141 |
| Nấm hương đậu phụ .....            | 142 |
| Sợi đậu phụ xào rau dền .....      | 142 |
| Canh đậu phụ, giá đỗ .....         | 143 |
| Canh bí đao, cà chua .....         | 143 |
| Dấm trứng .....                    | 144 |
| Giá đậu xào tiêu .....             | 145 |
| Cải cúc xào củ cải .....           | 145 |
| Hành nấm xào thịt băm .....        | 146 |
| Mướp đắng xào thịt .....           | 147 |
| Cầu kỷ xào thịt .....              | 148 |
| Canh rau ngò bì lợn .....          | 149 |
| Rong biển xào củ cải .....         | 149 |
| Cháo thịt sò khô trứng muối .....  | 150 |
| Cháo yến mạch .....                | 151 |
| Tỏi trộn rau diếp .....            | 152 |
| Tam y kết nghĩa .....              | 153 |
| Dưa chuột trộn sữa .....           | 154 |
| Nõn cải trắng trộn ngó sen .....   | 155 |
| Mã thầy mộc nhĩ .....              | 156 |
| Cá chép chưng suông .....          | 156 |
| Lươn nấu .....                     | 157 |
| Hành nhân tam sắc .....            | 158 |
| Ngó sen xào giá đậu .....          | 159 |
| Nấm xào bí đao .....               | 160 |
| Canh xanh bạch ngọc .....          | 161 |
| Nấm xào hải sâm .....              | 162 |
| Xa lát chay .....                  | 163 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Rau chân vịt om dấm.....                     | 164 |
| Rau cải dầu tương vùng.....                  | 164 |
| Bắp cải tương ớt.....                        | 165 |
| Măng tây trộn.....                           | 165 |
| Giá xào.....                                 | 166 |
| Đậu cô ve hầm.....                           | 167 |
| Cà chua xào đậu cô ve.....                   | 167 |
| Đậu phụ trộn hành hoa.....                   | 168 |
| Thịt vịt rau cải.....                        | 169 |
| Thịt gà hầm hoa lơ.....                      | 169 |
| Thịt gà bí đao.....                          | 170 |
| Gà tần bì gai.....                           | 171 |
| Tôm xào cải dầu.....                         | 171 |
| Tôm nộm dưa chuột.....                       | 172 |
| Tôm nộm tươi.....                            | 173 |
| Cá chép hấp.....                             | 174 |
| Trứng, lòng lợn.....                         | 174 |
| Dạ dày lợn trộn rau cải.....                 | 175 |
| Thịt gà hun khói trộn cải trắng.....         | 176 |
| Đậu phụ khô xào cải trắng.....               | 176 |
| Măng hầm đậu phụ.....                        | 177 |
| Đậu phụ nấu thịt lợn.....                    | 178 |
| Thịt xào giá.....                            | 179 |
| Bí đỏ nấu chay.....                          | 179 |
| Bánh khoai tây nướng (10 cái).....           | 180 |
| Bí đỏ xào thịt bò.....                       | 181 |
| Lươn xào xả ớt.....                          | 182 |
| Thịt gà xào hành tây.....                    | 183 |
| Mướp đắng xào thịt.....                      | 184 |
| Thịt nạc xào rau cần.....                    | 185 |
| Canh bí xanh thịt nạc.....                   | 185 |
| Canh cầu khôi tử, đồ trọng với chim cút..... | 186 |

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

---

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH TIỂU ĐƯỜNG  
(**THANH BÌNH - *Biên soạn***)

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**  
**BÙI VIỆT BÁC**  
**Chịu trách nhiệm bản thảo**  
**NGUYỄN VĂN KHUÔNG**

**Biên tập:** Phan Thanh Nhân  
**Trình bày:** NS Đồng Đa  
**Vẽ bìa:** Hải Nam  
**Sửa bản in:** NS Đồng Đa

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**TÔNG PHÁT HÀNH**

**MIỀN BẮC:** **NHÀ SÁCH ĐỒNG ĐA**  
834 Đường Láng – Hà Nội  
ĐT: (04) 7752939

**NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY**  
62 Nguyễn Chí Thanh – Hà Nội  
ĐT/fax: (04) 7733041

**MIỀN NAM:** **SÁCH HÀ NỘI**  
245 Nguyễn Thị Minh Khai Q1 - TP

**HCM**

ĐT: (08) 8322047

**PHÁT HÀNH TRỰC TUYẾN:** [www.sachdongtay.com](http://www.sachdongtay.com)



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



---

In 700 cuốn, khổ (13 x 20.5) cm tại Trung tâm In và Đo vẽ bản đồ. Giấy ĐK KHXB số: 340 - 2008/CXB/57 - 51/VHTT do cục xuất bản cấp ngày 22/04/2008. 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

