

Nấm linh chi hầm gà bổ tâm khí

Những năm gần đây, linh chi được nhiều người ưa chuộng do tác dụng chữa bệnh của nó. Linh chi được dùng làm thuốc dưới nhiều dạng thuốc sắc, trà thuốc, món ăn... Trên số báo thứ 3 (194 năm 2010), chúng tôi đã giới thiệu các bài thuốc từ linh chi, số báo này sẽ giới thiệu tiếp một số món ăn có tác dụng chữa bệnh từ linh chi để bạn đọc tham khảo áp dụng.

Bổ tâm khí, an tâm thần, chống lão hoá lú lẫn: Thịt gà 100g, đảng sâm 15g, linh chi 15g, hạt sen 20g, nhân nhục 24g. Thịt gà làm sạch, chặt thành miếng, linh chi, đảng sâm, nhân nhục, hạt sen rửa sạch. Bỏ chung tất cả vật liệu vào trong nồi, thêm nước vừa đủ, nấu lửa mạnh cho sôi, rồi giảm lửa thành riu riu nấu tiếp trong hai giờ đồng hồ nữa thì thêm gia vị cho vừa ăn. Lượng ăn tùy sức. Tuổi già bị lú lẫn do tâm khí bất túc biểu hiện qua thần khí đờ đẫn, phản ứng chậm lụt, hay quên, tinh thần suy yếu, mất sức.

Suy nhược sau đẻ, nuôi con ít sữa, người già yếu, ốm dậy cần hồi phục:

Bài 1: Gà choai (gà giò), có gà ác (đen) càng tốt. Làm sạch, mổ moi rồi cho 15g linh chi nghiền nhỏ vào bụng gà rồi chung cách thuỷ. Gà chín nêm gia vị, ăn cái uống nước.



Bài 2: Linh chi thái nhỏ 15g, gà trống tơ 1 con làm sạch (bỏ ruột) gừng và hành tươi số lượng vừa phải cùng gia vị. Lấy gà và 1/2 số linh chi, gừng hành gia vị cho nước vào hầm chín rồi vớt gà cho vào nồi nước dùng đã chuẩn bị sẵn hầm tiếp 15 phút.

Nước dùng đậm đặc thứ hai là được chuẩn bị sẵn với đường phèn, muối, gia vị, bột ngọt với phần 1/2 linh chi còn lại đã được nấu hấp mềm cùng đem đổ nước đều lên gà trên một chảo khác có dầu vừng đun vừa lửa cho đến khi da gà đỏ tươi vàng là được. Đem chia làm 2 bữa ăn trong ngày.