

Đẹp đầu xuân, do sự chênh lệch nhiệt độ giữa lạnh và nóng, bên cạnh chức năng bài tiết của tuyến bã nhờn, vì vậy, việc mất ăn uống nên dùng thực phẩm chứa nhiều vitamin A, E, B2 và rau quả chứa nhiều vitamin C. Đông y cho rằng, thực phẩm cho mùa xuân ngoài việc dưỡng da làm đẹp ra, còn đòi hỏi có công hiệu dưỡng tỳ.

Canh cải lão hoàn đồng

Vật liệu: thịt lợn 60g, cật heo 1 cật, bong bóng cá 12g, câu khô 15g, dưa ăn và muối vừng.

Cách làm - cách dùng:

Chọn mua thịt lợn, rửa sạch, cật heo rửa sạch, bong bóng cá rửa sạch, câu khô rửa sạch.

Tất cả vật liệu cho vào nồi, thêm 5 chén nước, nấu sôi bùng lên, chuyển nhỏ nấu 1 giờ, thêm dưa vừng, nêm muối thì hoàn tất. Mỗi ngày hay cách ngày dùng 1 lần.

Công hiệu: món ăn có công hiệu dưỡng nhan, nhuận da, vận khí huyết, tẩy nọc nhện. Thích hợp dùng cho người trẻ trung niên đến tuổi già, phụ nữ sau sinh, suy nhược cơ thể, mất sức, sắc mặt không sáng. Lưu ý: không thích hợp dùng cho người bị rối loạn tiêu hóa.

