

Trị Mất Ngủ Và Phong Thấp Nhức Mỏi Bằng Canh Đuôi Bò Hâm Khoai Sọ Bạch Quả

Canh Đuôi Bò Hâm Khoai Sọ Bạch Quả có tác dụng bổ khí huyết, lợi gân xương, trừ thấp nhuận tràng... Được dùng trị chứng phong thấp nhức mỏi, khó ngủ.



Trị Mất Ngủ Và Phong Thấp Nhức Mỏi Bằng Canh Đuôi Bò Hâm Khoai Sọ Bạch Quả

1. Nguyên liệu

- 500g [đuôi bò](#)
- 150g [bạch quả](#)
- 2-3 củ khoai sọ
- Hạt nêm, muối, hành lá, mùi tàu, hạt tiêu.

2. Cách làm

- Đuôi bò rửa sạch, cho đuôi bò vào nồi thêm nước lạnh, hầm đến khi đuôi bò

mềm, để tiết kiệm thời gian bạn có thể dùng nồi áp suất để hầm.

- Bạch quả đập bỏ vỏ cứng bên ngoài, ngâm bạch quả vào âu nước lạnh khoảng 2 tiếng để bạch quả ra bớt chất đắng, sau đó rửa lại cho thật sạch.

- Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch, ngâm vào âu nước muối để ra bớt chất nhớt. Rửa khoai sọ lại cho thật sạch, cắt làm đôi.

- Nồi đun bò sau khi hầm mềm thì cho bạch quả vào đun cùng khoảng 5 phút.

- Cho tiếp khoai sọ vào nồi canh hầm, thêm gia vị cho vừa ăn. Đun đến khi khoai sọ mềm, bạn nêm nếm lại tùy theo khẩu vị, tắt bếp thêm hành lá, mùi tàu thái nhỏ vào, múc ra bát lớn rắc một ít hạt tiêu lên bề mặt dùng làm món canh ăn với cơm.

Bạch quả có tác dụng an thần, giúp cải thiện cho giấc ngủ được hầm kèm với đuôi bò và khoai sọ bùi bùi. Đuôi bò mềm, nước canh ngọt thanh. Đây đúng là món ăn ngon không thể thiếu cho người khó ngủ.

Ngày viết: 11/01/2018 Lượt xem: 104