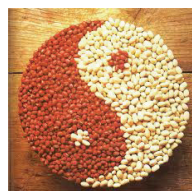


# Sách Nấu Ăn

## Dưỡng Sinh Ohsawa



### Thu-Ba



VÔ VI

PUBLISHED BY  
VÔ VI

Copyright © 1991, 2012  
by Nguyễn Thị Thu-Bà & VÔ VI

website: <http://www.voviphatphap.org>

All Rights Reserved  
Printed in the United States of America  
September 2012

Unicode version  
First Edition, Set in San Jose, California

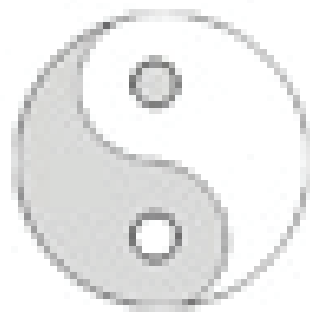
ISBN 978-1-933667-25-6



**Nguyễn Thị Thu-Ba (1920 - 1994)**

---

*Sách Nấu Ăn Dưỡng Sinh Ohsawa*



Ái nữ Cụ Nguyễn bá Trác và cháu ngoại Cụ Nguyễn bá Học, cả hai đều là bậc sĩ nho của thời xưa. Tất cả bạn bè gọi bà là Thu-Ba. Bà là người đàn bà Việt Nam duy nhất đi truyền bá Dưỡng Sinh bên Châu Âu và Châu Mỹ từ năm 1966 cho đến lúc bà mất, năm 1995.

Bà sinh tại Đà Nẵng năm 1920. Cha mẹ cho đi học chữ Nho cho đến 12 tuổi, năm 1932 vào học tại các trường công cho đến hết chương trình Trung Học Đệ Nhất Cấp. Năm 1941, lập gia đình. Năm kế, sinh đứa con gái đầu lòng một cách rất khó khăn. Bà thường kể: *"Trong thời kỳ thai nghén, tôi dùng toàn thức ăn Âm, vì không biết qua một tí gì về luật Âm Dương. Khi sinh con, do tình trạng Âm của cơ thể, tôi bị băng huyết trầm trọng, đó là nguyên nhân khiến sau này, cơ thể bị đủ các thứ bệnh tật xâm nhập, sống thiệt là khổ sở."* Bà phải vào Saigon chữa bệnh.

Năm 1965, do duyên Trời, gặp được ân sư, hai ông bà Ohsawa, hai vị tổ của Dưỡng Sinh, theo lời mời của chồng bà, từ Nhật Bản thân hành qua chữa bệnh cho bà. Bà Lima Ohsawa dạy cho bà cách nấu nướng các món ăn Dưỡng Sinh để tự chữa bệnh và giữ gìn sức khỏe. Bà ngày đêm nghiên cứu cuốn **LE ZEN MACROBIOTIQUE** của ông Ohsawa, và nhờ thay đổi cách ăn uống đúng theo luật Âm Dương, bà lành bệnh, bà được **tái sinh**. *"Suốt bao nhiêu năm Trời, tôi đã bị bệnh tật dày vò, Định Mệnh ban cho chồng tôi cuốn sách quý giá, ông đem về cho tôi, và từ đó, nhờ phương pháp ăn uống thần diệu ấy, tôi đã triệt hết bệnh tật."*

1966, đi dự Hội Nghị Dưỡng Sinh Quốc Tế I tại Nhật Bản, kết thân với Ông René Lévy, Giám Đốc Trung Tâm

CUISINE ET SANTÉ, Saint-Gaudens, và bà Françoise Rivière, Giám đốc Trung Tâm TENRYU ở Ba-Lê (*nay là CIMO*).

1968, cùng chồng đi dự Hội Nghị Dưỡng Sinh Quốc Tế II tại Pháp.

1970, sáng lập Hội Dưỡng Sinh Việt Nam đầu tiên ở Saigon.

Từ năm 1970 đến 1975, lần lượt mở ba tiệm - quán ăn Dưỡng Sinh ở Saigon, tiệm thứ ba theo lời yêu cầu của chánh quyền mới.

Năm 1980, bà cùng chồng sang Pháp đoàn tụ với gia đình con gái ở miền Pyrénées. Sau đó, bà được các bạn ở Ba Lê quen hồi đi dự hai Hội Nghị Quốc Tế ở Nhật Bản và Pháp mời lên hợp tác tại các Trung Tâm của họ, và từ đó, dồn hết thời giờ và năng lực học hỏi thêm để nói rộng kiến thức về Dưỡng Sinh để pha chế các món ăn một cách tuyệt hảo hầu giúp bà con diệt trừ bệnh hoạn để sống hạnh phúc.

Cuốn sách này viết theo kinh nghiệm học hỏi từ 25 năm nay, gồm các món ăn truyền thống Việt Nam pha chế theo quân bình Âm Dương, ăn đã ngon miệng mà lại còn chữa được bệnh tật.

# Kính Dâng Hương Hồn

Song thân tôi

Hai Người đã ban cho con

Sự Sống vô giá này

Cha Mẹ nuôi tôi

Tiên Sinh và Bà Lima Ohsawa

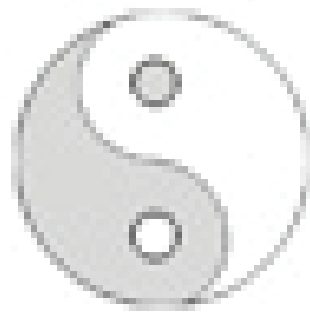
Hai Vị đã có phép lạ làm cho con Tái Sinh

Để đền đáp Ôn Sinh Thành

Xin mãi mãi Tri Ân



*Nguyễn Thị Thu Ba*





# Mục Lục

## Lời Mở Đầu

Thuật Trường Sinh ..... 1

## Lời Tựa I

René Lévy ..... 17

## Lời Tựa II

Christine de Castro ..... 21

## Phần I

CÂU CHUYỆN TÁI SINH ..... 27

## Phần II

CÁCH THỨC NẤU CÁC MÓN ĂN DƯỠNG SINH ..... 45

### I. GẠO LỨT

1. Nấu bằng nồi ép hơi ..... 47
2. Cơm nấu bằng nồi thường ..... 48
3. Cơm trộn với kê nấu nồi ép hơi ..... 49
4. Cơm gạo lứt ghế khoai ..... 50
5. Cơm gạo lứt nấu với hành nước tương ..... 50
6. Cơm Quảng Đông ..... 51
7. Cơm gạo lứt rang muối (món riêng Thu-Ba) ..... 52
8. Bánh mì cơm vắt (món riêng Thu-Ba) ..... 53
9. Cơm vắt chiên ròn (món riêng Thu-Ba) ..... 54
10. Cháo gạo lứt hạt sen ..... 54

### II. NẾP LỨT

1. Cơm Nếp Lứt (Xôi) ..... 56

2.	<i>Xôi Đậu Đỏ, Đậu Đen, Đậu Xanh</i> .....	57
3.	<i>Xôi Vò</i> .....	57
4.	<i>Rượu Nếp (Cơm rượu)</i> .....	59
5.	<i>Cốm Nếp, Cốm Đẹp</i> .....	59
6.	<i>Cốm Đẹp Trộn Với Mạch Nha: Xôi Vị</i> .....	60
7.	<i>Bánh Dầy Đậu</i> .....	61
8.	<i>Bánh Ít</i> .....	62
9.	<i>Bánh Tét, Bánh Chung</i> .....	63
<b>III. KÊ</b>		
1.	<i>Cháo Kê Nấu Với Đậu Xanh</i> .....	66
2.	<i>Cháo Kê Nấu Với Tàu Hủ</i> .....	66
3.	<i>Cháo Kê Nấu Với Tàu Hủ Kí (ngoài Bắc gọi là phù chúc)</i> .....	67
<b>IV. BẮP (Ngô)</b> .....		<b>69</b>
<b>V. BO BO (Ý dĩ)</b> .....		<b>70</b>
<b>VI . CÁC THỨ NGŨ CỐC CỦA NGOẠI QUỐC</b>		
1.	<i>Lúa hắc mạch (Sarrasin)</i> .....	71
2.	<i>Lúa mì (Blé)</i> .....	72
3.	<i>Lúa mì nâu (Épeautre)</i> .....	72
4.	<i>Lúa đại mạch (Orge)</i> .....	72
5.	<i>Lúa mạch màu sậm (Seigle)</i> .....	72
6.	<i>Lúa yến mạch (Avoine)</i> .....	73
<b>VII. TÀU HỦ KÍ (Mì căn)</b>		
1.	<i>Cách Làm Tàu Hủ Kí</i> .....	74
2.	<i>Cách Làm Mì Căn</i> .....	75
<b>VIII. CÁC MÓN ĂN ĐỂ DÙNG VỚI NGŨ CỐC</b>		
1.	<i>Bánh Xèo</i> .....	78
2.	<i>Bánh Cuốn</i> .....	79
3.	<i>Chả Giò</i> .....	80
4.	<i>Gỏi Cuốn</i> .....	82

5. <i>Suchis</i> .....	83
6. <i>Mì Sợi Udon Xào</i> .....	84
7. <i>Mì Xào Rau Quả (Légumes)</i> .....	85
8. <i>Mì Xào Củ Cải Trắng (Navet)</i> .....	85
9. <i>Mì Nước</i> .....	86
10. <i>Chả Tàu Hủ Kì (Chả lụa chay)</i> .....	86
11. <i>Tàu Hủ Kì Xào Chua Ngọt</i> .....	87
12. <i>Sườn Ram Chay</i> .....	88
13. <i>Mì Căn Rôti</i> .....	89
<b>IX. BÁNH MÌ (<i>Bột nổi thiên nhiên</i>)</b> .....	<b>90</b>
1. <i>Ba-tê để ăn với bánh mì</i> .....	91
2. <i>Bánh ba-tê nóng</i> .....	92
<b>X. DƯA CHUA</b>	
1. <i>Dưa muối ăn liền</i> .....	94
2. <i>Dưa cải muối để lâu</i> .....	95
3. <i>Dưa món</i> .....	96
4. <i>Mắm dưa</i> .....	97
<b>XI. CANH HAY LÀ XÚP (<i>Soupe</i>)</b>	
1. <i>Canh (Xúp) miso</i> .....	98
2. <i>Canh rau</i> .....	99
3. <i>Canh cá nấu chua</i> .....	100
4. <i>Canh cua nấu bắp non</i> .....	100
<b>XII. TÔM CÁ, ĐỒ BIỂN</b>	
1. <i>Cá hấp</i> .....	102
2. <i>Cá kho</i> .....	103
3. <i>Tôm rim</i> .....	104
4. <i>Bánh tôm</i> .....	104
5. <i>Tôm xào</i> .....	105
6. <i>Tôm chiên lăn bột</i> .....	105
7. <i>Chả tôm</i> .....	106
8. <i>Cua đút lò</i> .....	107

9. Cua xào gừng.....	108
10. Chả cua chay.....	109
11. Rau quả (Légumes) lăn bột chiên.....	109

### XIII. CÁC MÓN ĂN LÀM THEO CÁCH NGƯỜI ÂU

1. Xúp đậu lặn (Lentilles).....	111
2. Xà lách đậu lặn.....	111
3. Cà rốt xào hành.....	112
4. Hành củ nấu tương đặc.....	113
5. Bí đỏ.....	113
6. Củ cải nấu với tương đặc.....	114
7. Củ cải nấu phở-tai.....	115

### XIV. MẤY ĐIỀU CẦN THIẾT PHẢI BIẾT TRONG CÁCH NẤU DƯỠNG SINH..... 116

### XV. RONG BIỂN

1. Kombu.....	118
2. Wakamé.....	118
3. Aramé, hiziki.....	119
4. Nori.....	119

### XVI. CÁC MÓN TRÁNG MIỆNG

1. Bánh cốm.....	121
2. Táo tây (Pomme) nấu thạch (Agar-agar).....	122
3. Bánh đông sương mặt bánh được tô điểm (món riêng Thu-Ba). 122	

### XVII. CÁC THỨC UỐNG

1. Trà 3 năm.....	126
2. Trà xanh.....	127
3. Trà tím sen.....	127
4. Nước trà chanh muối.....	127
5. Trà đậu: đậu ván, đậu đỏ, đậu đen... ..	128
6. Trà gạo lứt rang.....	128
7. Trà bột sắn dây (Kouzou).....	128

8. Trà ngoại quốc mà họ hay gọi là "café" .....129

**THỰC ĐƠN CÁC BUỔI ĂN TRONG NGÀY ..... 130**

## **Phụ Lục**

### **MÙI VỊ QUÊ HƯƠNG**

1. Bánh phồng tôm Sa-Giang.....	137
2. Bánh gan nướng.....	138
3. Bánh kẹp.....	138
4. Bánh ít lá gai.....	139
5. Kẹo pháo.....	140
6. Agar-agar (Thạch, động sương).....	141
7. Bánh rán (Bánh cam).....	142
8. Xu xoa hột lựu.....	143
9. Đậu phộng da cá.....	144
10. Bánh bao ngọt.....	145
11. Há cảo.....	146
12. Bánh củ cải.....	147
13. Mì sợi.....	148
14. Chả quế.....	148
15. Cách làm giá.....	149
16. Bánh men.....	150
17. Bánh quy gai.....	151
18. Bánh bèo.....	152
19. Bánh cuốn bột mì.....	152
20. Bánh chuối hấp bột mì.....	153
21. Bánh rán.....	153
22. Cách làm bột bánh khảo dẻo.....	154
23. Ô mai quất.....	155
24. Bún riêu cua.....	155
25. Cuốn tàu hủ.....	156
26. Nước tương tamarí.....	157
27. Mắm chay.....	158
28. Ba-tê nóng (Pâté chaud).....	158

29. Thịt quay.....	159
30. Đùi gà.....	160
31. Măng nấu cua.....	161
32. Bánh phồng tôm.....	161
33. Mắm thái chay.....	162
<b>10 Cách Ăn Theo Phương pháp Dưỡng Sinh.....</b>	<b>163</b>
<b>Bản Sơ Lược Âm Dương Thực Vật.....</b>	<b>165</b>

## Lời Mở Đầu

### Thuật Trường Sinh

Trong những năm gần đây rất nhiều sách đã viết về Thuật Trường Sinh dạy chúng ta ăn uống thế nào cho đúng quân bình Âm Dương hầu đem lại sức khỏe cho con người hoặc để trị bệnh đầu là bệnh nan y, và giúp mọi người tìm được lối sống khỏe mạnh cho suốt đời mình để kéo dài sự sống mà khỏi dùng thuốc men và ngày ngày khỏi bận tâm đi tìm bác sĩ hoặc tốn tiền mua thuốc.

Những sách nêu trên đều đề cập đến "**La Macrobiotique**" (*Makro:lớn, Bios:sự sống*) tức là Thuật Trường Sinh, còn gọi là Phương pháp Dưỡng Sinh. Phương pháp này đã có từ ngàn xưa, nay được nhà bác học Ohsawa (*tên Nhật là Nyoiti Sakurazawa*) nghiên cứu kĩ càng theo chiều hướng Âm Dương để giúp đời, vì ông thấy càng ngày con người càng đi xa thiên nhiên và lần lần bị bệnh hoạn có khi là nan y mà chạy theo thuốc men tiền mất tật mang rốt cuộc lại đổ cho số mệnh, đành bó tay chịu chết.

Hồi còn bé bẩm sinh bạc nhược, mẹ và các anh em ông đều bị lao phổi, ông cũng lây bệnh và còn bị ung sang dạ dày, mà thuốc men mấy cũng không bớt. Sau nhờ vào chùa ăn uống phải phép theo các tu sĩ mà lành bệnh. Từ đó ông hi sinh cả cuộc đời để chuyên tâm

nghiên cứu dịch lý Âm Dương của ngành Đông Y, sau đó nghiên cứu thêm Tây Y và học thêm ngành sinh vật học để phổ biến cứu đời. Tháng 2 năm 1956, ông thân hành qua Âu Châu để trình bày sự học hỏi và lý thuyết Âm Dương. Ông được người ngoại quốc sùng bái vì ông đã chữa rất nhiều bệnh nhân Âu Mỹ được kết quả tốt mà khỏi dùng thuốc men.

Ông cùng phu nhân bà Lima đi khắp hoàn cầu chịu nhiều gian lao khổ hạnh để giúp đời. Lima phu nhân với đôi bàn tay dịu dàng ăn nhip với lý thuyết của chồng đã chế biến các thứ ngũ cốc và cỏ cây thành những món ăn tuyệt diệu cho đám bệnh nhân, chỉ trong một thời gian ngắn đã chữa lành những bệnh kinh niên làm cho người người khâm phục.

Riêng tôi, một bằng chứng cụ thể, đã được ơn Trời ban cho khiến trong lúc tuyệt vọng chỉ còn biết chờ tử thần đến rước đi lại có diễm phúc được Tiên sinh và phu nhân đến Việt Nam tháng 5 năm 1965 theo lời mời của chồng tôi để chữa bệnh cho tôi, diễn thuyết cho dân chúng về triết lý Đông và Tây phương, dạy về cách nấu ăn quân bình theo nguyên lý Âm Dương, nên tôi lần lần được phục hồi sức khỏe và **tái sinh**, và trong 26 năm kế tiếp sống mạnh khỏe mà không hề dùng một viên thuốc Tây, xa lánh luôn ngưỡng cửa các nhà thương, không còn lui tới các tiệm thuốc tây và ngày ngày khỏi bận tâm về bệnh hoạn liên miên như trong những ngày xa xưa làm cho tôi dở sống dở chết như nằm trong Địa Ngục.

Trước khi gặp tiên sinh Ohsawa, tôi bị bệnh hoạn liên miên, do nhiều nguyên do gây nên. Trước tiên là bị băng huyết trầm trọng khi sanh đứa con gái đầu lòng tại



nhà một cô mụ mới ra trường không có kinh nghiệm (*tại Đà Nẵng*) mà lại không được tiếp huyết vì các nhà thương đóng cửa vào dịp Tết. Sau đó lại lo lắng đau đớn vì cha bị Việt Minh ám sát cùng người tài xế, nhà cửa bị tịch thu, nên tôi bị bệnh trầm trọng, bỏ ăn bỏ uống mất ngủ liên miên. Tôi dùng đủ các thứ thuốc an thần, kéo dài như thế gần 23 năm, người còm cõi, tinh thần khủng hoảng trầm trọng, suốt ngày gất gông, nhiều lần định quỳ sinh. Các bác sĩ đều cho là tâm bệnh, khó mà chữa khỏi. Thế mà chỉ trong vòng một tháng sau khi Tiên sinh và phu nhân đến Việt Nam tôi đã tìm lại được một tia sáng của sự sống và dốc tâm theo dõi cách ăn uống dưỡng sinh cho đến ngày nay tôi thấy như được sống trên Thiên Đàng, trái lại với ngày xưa...

Tôi không ngần ngại viết cuốn sách nhỏ bé này theo sự thúc giục của bạn bè để khuyên những người bị bệnh trầm kha cứ dùng thử lấy các món ăn làm vị thuốc rồi sẽ thấy sự thay đổi về cơ thể lẫn tinh thần sau khi dùng.

Ta sống là nhờ ăn uống, các thức ăn làm ra xương ta, thịt ta, nếu biết cách sử dụng các thức ăn thì cơ thể ta sẽ nảy nở, và ta khỏe mạnh. Sữa mẹ cho con bú, đó là thức ăn làm cho con lớn lên.

Theo Tiên sinh Ohsawa, nếu ta ăn uống đúng theo quân bình Âm Dương, và sống theo thiên nhiên, đúng với trật tự vũ trụ, thì con người ta không những được khỏe mạnh vô bệnh tật mà lần lần ta bước tới cửa Đạo.

Ngày nay vì cuộc sống bị lôi cuốn theo văn minh khoa học vật chất, đi xa dần thiên nhiên nên con người đeo theo lối sống mới phức tạp, dùng toàn thức ăn có chất hóa học nên bị đau ốm hoặc thiếu sức khỏe.

Muốn có sức khỏe dẻo bền thì nên dùng các thức ăn không nhiễm hóa chất, rau cỏ ngũ cốc không bón phân hóa học, tránh uống các thức pha chế trong kỹ nghệ, tránh ăn những sản phẩm từ xa đến. Ví dụ mình nên tránh dùng dùng những thức ăn miền nhiệt đới trong lúc mình ở miền ôn đới như Âu Châu hoặc Mỹ Châu và ngược lại.

Theo triết lý Á Đông thì vạn vật được điều hành do hai nguyên tính Âm và Dương, nhưng hai nguyên tính ấy tuy ngược nhau mà lại bổ sung cho nhau rất mật thiết, như ngày và đêm, giống cái giống đực, lạnh và nóng, sáng và tối, lỏng và đặc, nặng và nhẹ, v...v...

Âm được tượng trưng bằng dấu hiệu, tánh chất nó li tâm, bành trướng, giãn ra, phân tán, nảy nở... Nói tới Âm là ta cảm thấy lạnh lẽo, tối tăm (*như ta hay gọi là Cối Âm*), về hình thức thì nó vươn thẳng lên, cao vợi như hình chữ nhật dựng đứng, về vị thì ngọt ngào, về chất thì cái gì có nước (*như các thứ dưa, cà chua*), mềm dẻo, v...v...

Ngược lại Dương tượng trưng bằng dấu hiệu, có tính chất hướng tâm, chặm chạp, thu hẹp, kết tụ, thấp lùn như hình chữ nhật nằm ngang, nóng ấm, nhỏ bé, mặt phẳng, khô khan, cứng ròn, màu vàng, đỏ tươi, v...v...

Trên đây chỉ nói đại khái. Muốn hiểu biết Âm Dương thì xin đọc các sách của ông Ohsawa hoặc đồ đệ của ông như Michio Kushi, Françoise Rivière, cho thấu triệt, vì kể vào đây sẽ rất dài dòng và ngoài phạm vi cuốn sách nhỏ bé này.

Muốn hiểu sơ qua tánh chất Âm Dương của thực vật, ta lấy một ví dụ : ta lấy mặt đất làm biên giới.

Trên mặt đất là li tâm, dưới mặt đất là hướng tâm. Cỏ cây nào mọc thẳng trên mặt đất (*hầu hết*) là có Âm tính, trái lại nếu mọc thẳng xuống dưới mặt đất là có Dương tính (*như cà rốt, bồ công anh, củ sen...*).

Trên mặt đất mà bành ra có chiều trở xuống là Dương (*bí đỏ*), dưới mặt đất mà bành ra là Âm (*đậu phộng, các thứ khoai như khoai tây, khoai lang, khoai mì, khoai sọ...*). Cà chua (*tomate*) tuy là đỏ (*màu Dương*), nhưng có nhiều nước nên nó là Âm. Mía tuy mọc thẳng lên trên mặt đất nhưng chứa nhiều nước ngọt nên nó là Âm.

Nhưng tánh chất Âm Dương có thể biến cải nếu ta biết cách chế biến. Ví dụ cà pháo là rất Âm (*như hầu hết các loại cà khác*) mà muốn biến tánh chất Âm của nó thành Dương thì đem ướp muối (*Dương hóa*) cho lâu thành cà muối ăn vừa ngon vừa bổ. Tôm rất Dương nhưng đem nấu canh với rau (*Âm*) hoặc xào với hành (*Âm*) nó sẽ vừa ngon vừa quân bình.

Ohsawa cho chúng ta biết là trong cơ thể chúng ta hệ thống thần kinh dinh dưỡng có nhiệm vụ điều hòa sự chuyển vận các tạng phủ, các khẩu kính của mạch máu nhờ các dây thần kinh đi đến các cơ tuyến ấy.

Dây thần kinh gồm có hai hệ thống: trực giao cảm và đối giao cảm. Dây thần kinh trực giao cảm có năng tính làm cho giãn ra, còn dây thần kinh đối giao cảm có năng tính làm cho co rút lại. Hai hệ thống thần kinh ấy điều hòa bổ túc cho nhau, nhưng khi bên này lấn áp bên kia thì sự việc đó có thể làm cho cơ thể mất thăng bằng, bệnh tật do đó mà có thể phát sinh. Vậy ta phải tự hỏi vì sao có sự mất quân bình ấy? Chắc ai cũng có thể suy ra là tại các thực phẩm ta dùng hoặc quá Âm hoặc quá

Dương. Vậy khi ăn ta phải lựa chọn những thức ăn quân bình để thiết lập lại sự điều hòa cho cơ thể để phục hồi sức khỏe mau chóng.

Ông Ohsawa đã nghiên cứu rất kỹ càng cách ăn uống để tránh cho cơ thể ta bị mất quân bình: nên tránh những thức ăn có nhiều Âm tính do kỹ nghệ pha chế như đường trắng, các thức có nhuộm thuốc hoặc đóng hộp nhập cảng từ xa đến, người bệnh nên tránh ăn trái cây có nhiều Âm tính như chuối, xoài, thơm, mít, cam, nho, còn táo tây<sup>1</sup> (*pommes*), dâu tây<sup>2</sup> (*fraises*), măng cụt<sup>3</sup> (*mangoustan*)... thì tương đối có nhiều Dương tính hơn nên ta có thể dùng, nhưng đừng nên ăn nhiều quá, nhất là khi ta bị bệnh, nên tránh ăn trái cây trong lúc đang chữa bệnh để cho quân bình Âm Dương mau được hồi phục. Sau khi lành bệnh cũng không nên dùng thường ngày trong một thời gian.

Thực phẩm ta dùng trong một bữa ăn thường gồm có:

- a. 60% ngũ cốc (*céréales biologiques*), loại nguyên chất (còn cám) ;
- b. 20% rau cỏ (*légumes*) thiên nhiên không bón chất hóa học ;
- c. 10% các thứ đậu (*légumineuses*),
- d. 5% rong biển<sup>4</sup> (*algues*) như phổ-tai (*kombu*), nori, wakamé (có bán ở các tiệm dưỡng sinh hoặc tiệm Tàu),

---

<sup>1</sup> Táo tây: Apple.

<sup>2</sup> Dâu tây: Strawberry.

<sup>3</sup> Măng cụt: Mangosteen.

<sup>4</sup> Rong biển: Seaweed.

e. 5% các thứ xúp.

Còn gia vị thì ta có : nước tương tamari, tương đặc (*miso*), muối (*nhên mua ở các tiệm dưỡng sinh*) và dầu thảo mộc, tốt nhất là dầu mè, dầu ô-liu (*pressée à froid*). Ta có thể nấu nướng đủ kiểu mỗi người theo tập quán của xứ mình.

Bí quyết làm cho mau chóng bình phục khi đau ốm là khi ăn phải nhai mỗi búng cơm ít nhất là 50 lần, còn khi bệnh nặng thì từ 100 lần trở lên để cho thức ăn biến thành thể lỏng rồi hãy nuốt. (*Ăn thức uống và uống thức ăn*). Nhờ vậy dạ dày được nghỉ ngơi vì thức ăn đã được tiêu hóa phần nào trong miệng, món ăn thành chất bổ vào thẳng trong máu luôn. Theo ông Ohsawa thì mỗi ngày máu ta được thay đổi 1/10, sau 10 ngày thì hoàn toàn thành máu mới, máu cũ bị sa thải theo các chất độc.

Sau khi đã nghiên cứu nguyên lý Âm Dương trong khoa sinh vật học, sinh lý hóa học, và tinh túy của ngành y học Trung Hoa, Nhật Bản, và Tây y, kinh nghiệm đã cho ông Ohsawa lập ra 10 cách ăn uống có thể đem lại sức khỏe cho chúng ta.

Cách ăn uống từ số 4-7 là cách ăn uống của người ăn cốc loại, còn cách ăn uống từ số 1-3 là cách ăn thường ngày cho người không bệnh tật hoặc bị bệnh nhẹ.

Những người bị bệnh nan y ngặt nghèo mà nhà thương đã bó tay, thiết tưởng nên ăn theo số 6 và số 7 một thời gian từ 10 ngày, nửa tháng sẽ thấy công hiệu, có sự biến chuyển trong cơ thể, nhưng phải hoàn toàn bỏ hết thuốc men, tránh ăn các thứ rau cỏ trái mùa bốn

phân hóa học, đồ hộp, và các thứ cà, trứng, trái cây, v...v...

Về gia vị nên dùng muối biển thiên nhiên, nước tương tamari hoặc tương đặc (*miso*) có bán ở các tiệm dinh dưỡng.

Về thức uống thì nên tránh cà-phê (*trong các tiệm dưỡng sinh có bán thứ cà-phê ngũ cốc, gọi là yannoh pha uống cũng ngon lắm*), các thứ trà nhuộm màu hoặc ướp hóa chất, chỉ nên dùng trà thiên nhiên như trà Huế, trà 3 năm.

Có thể ăn theo trong bữa cơm một quả mận muối (*umebosi*), rong biển, và nhất là, như đã nói trên kia, nhai thức ăn thật kĩ, một búng cơm từ 50 lần tối thiểu đến 100 hoặc 200 lần càng tốt. Nhai như thế, ngoài sự lợi ích là giúp cho dạ dày đỡ làm việc nhiều, ta học được sự bền chí, dụi hiền.

Trước khi ăn ta nên tri ân Trời Đất đã sinh ra các thức ăn và cảm ơn bàn tay những người nông dân đã ra sức cày cấy trồng trọt để cung cấp thức ăn cho ta.

Viết cuốn sách nhỏ này là tôi muốn công hiến các bạn một phương pháp quá dễ dàng giản dị đã giúp tôi sống khỏe mạnh 25 năm nay, mà cũng nhờ có duyên lành nên mới được gặp Tiên sinh Ohsawa và bà Lima phu nhân đã không nề hà từ Nhật Bản sang Việt Nam để giảng dạy cho nhóm Dưỡng Sinh Việt Nam hiểu biết về dinh dưỡng thiên nhiên theo trật tự vũ trụ.

Ngày nay ôn lại những ngày bệnh hoạn nằm rên siết trên giường, đêm chong mắt nhìn trần nhà thao thức không tìm được giấc ngủ, mặt mày hốc hác bạc nhược, thân thể còm cõi, tinh thần phân tán, đi đứng ngã

nghiêng, xây xẩm mặt mày... Mà như thế kéo dài trên 20 năm, thật như một cơn ác mộng.

Sau khi sinh đứa con gái đầu lòng, bị băng huyết trầm trọng mà không được tiếp huyết, và thêm vào đó thần kinh bị khủng hoảng sau khi được tin cha bị Việt Minh bắt đem đi đâu mất tích, tôi bị bệnh trầm trọng. Các bạn có ở trong hoàn cảnh mới thấu rõ bệnh tình của tôi và tại sao tôi phải viết cuốn sách này. Đối với tôi ngày đó, các thứ thuốc tây thuốc ta đều vô công hiệu.

Bệnh mất ngủ kinh niên đã làm tê liệt cả bộ phận tiêu hóa, suy nhược thần kinh. Có đôi khi quá mệt mỏi, tôi định dùng thuốc độc để quyên sinh, nhưng số tôi chưa dứt nợ trần, tôi còn phải đóng hết vai trò Trời ban cho sinh sống trên đời.

Sau 25 năm rút kinh nghiệm trong dinh dưỡng trước là để lo cho bản thân khỏe mạnh, sau là để giúp cho những người bệnh chung quanh mình, tôi cần phải viết để nói lên lòng tri ân sâu xa đối với Tiên sinh Ohsawa và bà Lima phu nhân, hai vị đã làm cho tôi **tái sinh**.

Sau phần mở đầu, tôi sẽ trình bày những món ăn pha chế dựa theo nguyên lý Âm Dương mà không đi xa lề lối cổ truyền Việt Nam. Vì tôi nhận xét người Âu Mỹ rất ưa chuộng món ăn Việt Nam mà họ cho là lạ miệng và dễ tiêu, còn người mình lại không muốn bỏ món ăn quê hương dù đã phải xa xứ từ nhiều năm. Ai đi qua các tiệm thực phẩm Việt Nam mở đầy rẫy ở các tỉnh lớn tại các nước Âu Mỹ mà không ngừng lại nhìn các món chả giò, bánh cuốn, bánh ít, bánh chưng, bánh tét, bánh bò tằm... Còn ở nhiều gia đình Việt Nam, họ vẫn không quên kho cá tộ thêm rau răm với tôm, kho gà với gừng,

những mùi vị quê hương mà bà mẹ chúng ta đã nấu nướng cho ta từ tấm bé.

Sách dưỡng sinh (*macrobiotique*) của người Âu châu và Mỹ châu viết rất nhiều, có bán khắp nơi. Cách nấu nướng của họ cũng đúng quân bình Âm Dương, và các món ăn của họ cũng rất ngon. Tôi mong cuốn sách nhỏ bé này cũng đủ giúp được các bạn nấu nướng các thức ăn rất ngon và bổ dưỡng mà không đi xa lối nấu nướng cổ truyền, các thức ăn đúng quân bình đó sẽ đem lại sức khoẻ cho các bạn.

Trong phương pháp dưỡng sinh, ngũ cốc là thức ăn chính, mà ở Việt Nam ta chỉ có gạo, kê, bắp, nếp, còn ở Âu Mỹ thì họ có nhiều thứ hơn: ngoài gạo bắp họ còn có lúa mì<sup>5</sup> (*blé*), các loại lúa mạch<sup>6</sup>, hắc mạch<sup>7</sup> (*sarrasin*), yến mạch<sup>8</sup> (*avoine*), lúa mạch đen<sup>9</sup> (*seigle*), đại mạch<sup>10</sup> (*orge*), lúa mì nâu<sup>11</sup> (*épeautre*), v...v...

Bây giờ ta đã định cư ở xứ người thì nên dùng các thực phẩm của họ, nên tránh các thực phẩm nhập cảng từ xa đến. Ở đâu cũng có các loại cây cỏ trồng trong xứ, như bầu, bí, rau quả (*légumes*). Về gạo thì có trồng ở Camargue, tại miền Nam nước Pháp.

Trong phương pháp dưỡng sinh, thức ăn nên tránh nhất là đường trắng, mà chúng ta lại là dân hảo ngọt, chè bánh liên miên. Thay vì dùng đường, ta có thể lấy

---

<sup>5</sup> Lúa mì: Wheat.

<sup>6</sup> Lúa mạch: Barley.

<sup>7</sup> Hắc mạch: Buckwheat.

<sup>8</sup> Yến mạch: Oat.

<sup>9</sup> Lúa mạch đen: Rye.

<sup>10</sup> Đại mạch: Barley.

<sup>11</sup> Lúa mì nâu: Spelt.



mạch nha thế vào, vì nó là đường làm bằng ngũ cốc, hoặc dùng trái cây khô, như nho khô.

Những thứ ở ngoại quốc chưa làm được như bánh trắng, bún tàu chẳng hạn, thì ta đành phải mua ở các tiệm Tàu hoặc Việt Nam. Muối nên mua ở các tiệm thực phẩm dưỡng sinh. Nước tương (*tamari*) và tương hột, tương đặc (*miso*), nếu không tự làm được thì cũng phải mua ở đó, vì ở các nơi pha chế, (*Nhật Bản, Bỉ...*) có sự kiểm soát của nhà chức trách dinh dưỡng. Nước mắm nguyên chất như ngày xưa bây giờ không còn mua đâu ra, vì nay chỉ còn toàn thứ nước mắm pha chế có thêm hóa chất nên không đúng dinh dưỡng.

Cơm Việt Nam có đủ mùi vị chua cay mặn đắng. Chua thì có thể dùng chanh thay vì dấm, cay dùng gừng, nên tránh ớt, tiêu, tỏi (*tỏi có thể dùng hành thế vào.*) Tỏi sống ăn nhiều hôi miệng, các phụ nữ không nên dùng vì một mỹ nhân kiều diễm khi cười duyên đáng mà miệng hôi mùi tỏi thì làm cho giảm bớt sự ngưỡng mộ của phái nam. Tiêu ớt cay nồng hại gan, làm khó tiêu khó ngủ. Dùng gừng vừa ấm lại vừa thơm. Đừng ăn mặn quá mà hại thận vì thận là chủ chốt trong bộ máy tuần hoàn của cơ thể. Muối nêm vào các thứ rau quả (*légumes*) vừa nấu chín làm cho vị món ăn ngọt ngào thêm còn nêm tương thì ít ngon bằng.

Khi làm món ăn, người nấu ăn muốn món ăn trị bệnh có hiệu quả thì phải có tinh thần phục vụ, vui vẻ hiền hòa đầy lòng vị tha, thì điển lành của bàn tay mình cũng góp một phần quan trọng vào trong công cuộc chữa bệnh cho người bệnh. Người nấu ăn nên có tinh thần như người mẹ sắc thuốc cho con vậy.

Tôi thích nấu ăn lắm, khi gặp ai tôi mời ăn là tôi nghĩ làm sao cho họ vui thích, nên món ăn tôi nấu mặc dầu rất đơn sơ giản dị mà ăn vào họ cũng cứ khen ngon, và sau đó không thấy khó chịu ở bụng, mà tinh thần lại sáng khoái.

Món ăn theo ý tôi phải trình bày rất ngoạn mục. Ông Ohsawa khi dạy tôi nấu ăn thường bảo tôi: "Peignez sur vos aliments." (*bà hãy trang trí các món ăn như vẽ một bức tranh*). Trong rau củ có đủ các thứ màu sắc giúp ta tô điểm món ăn hấp dẫn làm ai cũng thèm ăn, khi ăn ngậm vào thấy khoái khẩu thơm ngon và sau bữa ăn nghe trong người nhẹ nhàng khỏe khoắn, đi đứng không biết mệt, ngủ ngon giấc.

Ấy là ba bí quyết nấu ăn của người theo thuật pháp dưỡng sinh. Ước mong các quán ăn dưỡng sinh đều có tinh thần trách nhiệm như kể trên thì nơi đó chính là những đường đường cho thực khách.

Tôi xin nhắc thêm, khi ăn theo số 7, chỉ gồm có ngũ cốc và ít muối mè, (*còn vỏ, rang thơm, trộn với muối già nhuyễn, tỉ lệ trung bình 1 phần muối 10 đến 12 phần mè*), nhai kỹ, uống nước trà nóng, hơi xa bữa ăn. Mỗi ngày uống chừng ba cốc nước (*khi khát mới uống*). Ăn uống như thế chẳng khác nào uống món thần dược chữa bệnh tật nhanh chóng nhất, kể cả bệnh nan y. (*Xem cuốn sách trứ danh của Bác sĩ Mỹ J.B. Anthony Sattilaro nhan đề: **Rappelé à la Vie: Une guérison du Cancer**, xuất bản tại Pháp, 1983, Calmann Lévy*). Ăn uống theo số 5, số 6, bệnh tật cũng có thể lành trong vòng vài ba tháng.

Theo kinh nghiệm cho tôi biết (*trên kia đã có nói đến rồi, đây xin nhắc lại và bổ túc thêm*) thì một bữa ăn tiêu chuẩn gồm có:

- a. 60% ngũ cốc,
- b. 20% rau quả (*légumes*), vừa nấu chín hoặc vừa trung<sup>12</sup> sơ, rau xanh như xà lách, rau dền<sup>13</sup> (*épinard*), xà lách xon (*cresson*), cải bẹ xanh, v...v...
- c. 10% rau đậu (*légumineuses*), đậu Ấn Độ<sup>14</sup> (*pois chiche*), đậu lăng<sup>15</sup> (*lentille*), đậu đỏ, đậu đen...
- d. 5% rong biển (*hoặc nướng hoặc nấu mềm*)
- e. 5% xúp.

Có thể ăn thêm các thứ dưa muối (*pickles*).

Đó là bữa ăn cho những người ăn chay trường, còn những người "ăn mặn"<sup>16</sup> có thể dùng mỗi tuần 1 lần hoặc 2 lần cá, tôm tươi, sò hến, các thứ thịt của các loài động vật.

Khi có khách, muốn đãi đằng những người không quen ăn dưỡng sinh thì ta có thể dùng gà vịt nuôi theo thiên nhiên ngoài trời. Trong một bữa cơm như thế ta có thể dùng 1/8 thịt cá.

Còn tráng miệng thì dùng trái cây hiện có trong xứ như táo tây (*pommes*), dâu tây (*fraises*), trái cây khô như nho khô, hạt dẻ, đông sương (*agar-agar*). Những

---

<sup>12</sup> Trụng: Nhúng vào nước sôi.

<sup>13</sup> Rau dền: Spinach.

<sup>14</sup> Đậu Ấn Độ: garbanzo, chick pea.

<sup>15</sup> Đậu lăng: Lentil.

<sup>16</sup> Ăn mặn: Người ta thường nói "ăn mặn" nhưng chính ra là "ăn mạng" (*tức là ăn mạng sống của các loài động vật*) để phân biệt với "ăn chay" hay "ăn lạt" (*tức là ăn các loại thực vật.*)

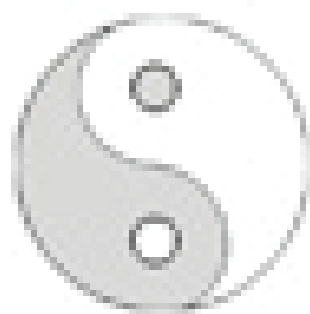
người bệnh nặng tuyệt đối nên tránh dùng trái cây (*chất Âm cản trở sự phục hồi quân bình*).

Có người phê bình ăn dưỡng sinh sẽ thiếu chất đạm, thiếu sinh tố B12 lấy trong thịt. Trâu bò ăn toàn cỏ mà sao nó mạnh khỏe to béo thể. Nhưng chất đạm cũng có trong tàu hủ, tàu hủ ki, mì căn, tương hột làm bằng đậu nành, tempé, natto (*bột cá*), miso (*tương đặc*), nước tương tamari hay các thứ rau đậu (*légumineuses*).

Trong phần sau là những món ăn<sup>17</sup> (*recettes*) tôi pha chế theo cổ truyền Việt Nam có tính cách dinh dưỡng để giúp các bạn dùng trong bữa ăn cho ngon lành mà không thấy thiếu thốn mùi vị quê hương.

---

<sup>17</sup> Công thức nấu món ăn : Recipe.





## Lời Tựa I

### René Lévy

Giám Đốc Trung tâm Cuisine et Santé  
Pont de Valentine  
31800 Saint Gaudens

Cuốn sách này sẽ giúp chúng ta phục hồi và mãi mãi giữ được sự trẻ trung.

Với đôi đũa thần nhảy múa từ nồi này đến chảo kia, bà Thu-Ba minh họa một cách tuyệt trần sự linh hoạt dẻo dai mà bà hứa hẹn đem lại cho mỗi chúng ta.

Chúng ta hãy đi theo người hướng dẫn... Cách nấu nướng của bà cho ta thấy cái chất của thực vật nào cũng sẽ biến thành một cái gì tuyệt đẹp dưới bàn tay của người mến yêu nó. Mỗi thực vật chẳng những dễ biến chế, mà nó còn có khả năng phục hồi được sức khỏe cho chúng ta.

Thật vậy, cho đến nay chúng ta chưa hề biết một tí gì về sự quân bình Âm Dương của vũ trụ, do đó chúng ta đang có mồi bị suy nhược, và cơ thể chúng ta không chóng thì chầy chắc chắn sẽ bị tàn lụi. Ấy thế mà bà Thu-Ba đã thực hành được tánh đồng nhất ấy trong sự nấu nướng của bà. Xin đa tạ bà Thu-Ba.

Giờ đây ta đã thoát khỏi sự câu thúc của protein, hết bị mỡ dầu nặng nề hành hạ, không còn bị vị ngọt của chất đường trói buộc, không còn khát nước liên miên...

Đừng chân chờ nữa, ta hãy mau mau cấu thành cái bảng phong phú về màu sắc, về các vị, về các mùi thơm ngát.

Cùng với bà Thu-Ba, chúng ta hãy tiến xa hơn nữa, chúng ta hãy tiến vào lãnh vực sáng tạo món ăn, là sự tiếp nối tự nhiên công trình tuyệt diệu của Trời Đất.

Chúng ta hãy lưu ý! Ở đây, trong cọng rau tâm thường nhất cũng ẩn tàng một cái gì lộng lẫy phi thường, một cái hạt tong teo nhất cũng sẽ biến thành một trẻ em xinh xắn vui vẻ, mà chính chúng ta là kẻ tạo ra sự biến động ấy.

Tính tự nhiên, óc tưởng tượng, sự phối hợp hai tính chất đối lập ấy, đồng thời thả lỏng, giản dị hóa, đi thám hiểm trong lãnh vực xa lạ của nghệ thuật sành ăn, với sự tưởng tượng về cái đẹp, cái ngon, cái tốt lành, đó là lời nhắn nhủ qua nghệ thuật nấu ăn tuyệt vời của bà Thu-Ba.

Thật ra, bà Thu-Ba không khác nào một bà Tiên truyền đạt cho ta cách nấu nướng bí mật của tổ tiên mình để lại, bà truyền cho ta lòng mến yêu nghề nấu nướng, đồng thời bà cũng truyền cho ta tình thương của một cảnh giới đầy tình huynh đệ.

Tôi xin nói thêm rằng bà Thu-Ba và Hanh, đức lang quân mà cũng là một triết gia và người sành điệu như tôi, đã lăm khi thết đãi tôi, và khi gần gũi hai người, tôi cảm thấy sự quan hệ dòng dõi của họ với bà Lima và ông Georges Ohsawa, hai nhân vật đã "dương hóa" họ bằng cách dìu dắt họ vào con đường Dưỡng Sinh.

Trong lúc cùng tiến bước với hai người, tôi được trầm mình trong một làn ánh sáng tốt lành, tôi xin chúc các



bạn cũng được diễm phúc thắm nhuần như tôi khi đọc cuốn sách này, mà bà Thu-Ba đã viết ra với một tâm hồn an nhiên trong những sự thách thức gặp phải trên bước đường lưu vong, và bà đã biến cảnh lưu vong đó thành cảnh Thiên Đàng.



## Lời Tựa II

### Christine de Castro

Giáo sư Anh văn tại UNESCO

Thu-Ba thân mến,

Đây là bức thư chót cho bạn, nhưng có lẽ là bức thư quan trọng hơn hết. Tôi muốn cảm ơn bạn, người bạn muôn thuở. Tôi nói muôn thuở, vì ngày 1 tháng 11 Hạnh gọi báo cho tôi biết tin buồn. Tin ấy làm cho chúng tôi xúc động vô cùng. Bạn dũng mãnh, sinh lực tràn đầy trong cơ thể mảnh khảnh yếu ớt của bạn, nhưng nó dẻo dai và linh hoạt làm sao! Thế mà chỉ trong khoảnh khắc, sự sống đã bị ngưng bật như ngọn nến vụt tắt trước cơn gió.

Nhưng tôi vẫn cảm nhận năng lực của bạn, sự cảm nhận ấy vẫn tái diễn mỗi khi tôi nấu một món ăn theo cách bạn chỉ dẫn trong sách. Bạn vẫn hiện diện trong món quà quý báu để lại cho chúng tôi, triết lý của bạn vẫn văng vẳng bên tai chúng tôi, và khí lực của bạn tràn đầy trong sự nấu nướng của bạn.

Tôi còn nhớ khi tôi đáp chuyến tàu Đại Tốc từ Ba-Lê về Genève, thì lấy cuốn sách nhỏ bé của bạn đọc mẫu truyện **Tái Sinh**. Sáng hôm sau tôi đọc lại cho gia đình nghe lúc ăn điểm tâm. Đôi khi tôi bị cảm xúc quá đỗi khiến cổ tôi như bị cái gì làm nghẽn lại, và mắt tôi tràn

lệ làm nhòa cả chữ. Sự xúc cảm đó thúc giục tôi biên thơ hỏi bạn cuốn sách đã có ai dịch sang Anh văn chưa, vì tôi muốn mọi người đọc câu chuyện của bạn, để họ khám phá ra món châu báu dưỡng sinh này.

Bạn ơi, bạn có biết là món ăn của bạn ngon quá sức tưởng tượng, và tôi hết sức ngạc nhiên nhận thấy cách nấu nướng dưỡng sinh lại có thể "đầy vui tươi và tinh tế đến thế!"

Bạn hỏi âm rất sớm, nói rằng những lời lẽ tôi dùng để mô tả cuốn sách làm bạn rất cảm kích. Bức thơ bạn lời lẽ ngọt ngào, khiêm nhường chứng tỏ con người của bạn đúng như tôi mộng tưởng. Bạn cho phép tôi phiên dịch cuốn sách, thật là một đặc quyền lớn lao bạn ban cho tôi! Tình bạn đậm đà giữa đôi ta bắt nguồn từ đó, mặc dầu ba năm sau tôi mới thật sự được gặp bạn.

Tôi phải xin bạn thứ lỗi cho về sự phiên dịch kéo dài quá lâu. Trong lúc đang dịch, vị giác tôi bị các cách thức pha chế món ăn kích thích khiến tôi phải rời bỏ việc dịch thuật chạy xuống bếp để thử nấu món ăn tôi đang học cách làm!

Mãi đến khi tôi gặp bạn, vì gia đình chúng tôi đến 5 người nên không muốn phiền bạn phải tiếp rước cho tá túc tại nhà nên chúng tôi đến dựng lều ở một nơi cắm trại trong một khung cảnh nên thơ cách nhà bạn 2 km, và gọi điện thoại báo cho bạn biết. Tức thì bạn mời chúng tôi đến chơi, bạn muốn thết đãi chúng tôi. Bữa cơm tối quá sức ngon lành. Sáng hôm sau, khi chúng tôi vừa thức dậy trong cảnh đẹp thôn quê của Saint-Girons, đứa cháu trai 11 tuổi của chúng tôi nắm lấy tay tôi và nói: "Cô xem ai đến kia!" Quả vậy, chính là Hanh, với

hình dáng mảnh dẻ đang nhanh nhẹn leo lên sườn đồi, tay xách một cái gói. Hôm qua, chúng tôi có nói với bạn là ngày hôm sau chúng tôi sẽ đi viếng mấy cái hang động gần đây, và bạn đã nấu cho 5 chúng tôi cả một bữa ăn tuyệt vời bất ngờ! Nhưng tiếc thay, ngày kế đó, chúng tôi đã phải đi về Genève. Bạn lại đi cùng Hanh đến chúc chúng tôi thượng lộ bình an, và lại tặng chúng tôi một giỏ đồ ăn dưỡng sinh tổ chẳng ăn suốt ngày trên đường về!

Trong khi viết mấy dòng này, tôi cảm thấy mình có bốn phận phải truyền đạt năng lực của bạn cho đại chúng, tôi hi vọng là tôi sẽ đạt được nguyện vọng ấy bằng cách phiên dịch cuốn sách của bạn. Tôi chắc những người khác cũng sẽ thấu nhận được năng lực và sinh khí của bạn trong lúc áp dụng cách thức nấu nướng các món ăn của bạn, và sẽ hưởng được sức khỏe và hạnh phúc dồi dào như chính tôi vậy.

Tôi sẽ bắt chước bạn kết thúc bức thư này như bạn đã kết thúc bài **Tái Sinh** của bạn bằng Thánh Ngữ:

**AUM, VẠN VẬT THÁI BÌNH !**

Sergy, ngày 8 tháng chín 1995

Hanh thân mến,

Cuối cùng đây là lời tựa cuốn sách dưới hình thức một bức thư gửi cho Thu-Ba (*tôi đã sao một bản cho bạn và đã khâu nó vào đĩa dưới nhan đề AUM.WP*). Xin cầu chúc cho bạn đủ nghị lực để hoàn thành cuốn sách cho Thu-Ba.

**Christine Yara Roberto**

Con gái tôi, Yara, chắc rằng bài thơ sau đây của Henri de Régnier sẽ diễn tả đúng mẫu mực con người của Thu-Ba cho mọi người biết. Tôi đã dịch ra Anh văn như sau:

I have nothing but three golden leaves and a stick of  
beech  
I have nothing but a trace of soil under my feet  
And the night perfume in my hair  
And the reflexion of the sea in my eyes.  
For I have walked along forest paths, and the sea-shore.  
I cut off the stick of beech  
And, from sleeping autumn, gathered  
A bouquet of three golden leaves.

Tôi không có gì ngoài ba chiếc lá vàng và một cành sồi  
Tôi không có gì ngoài một chút đất dính dưới gót chân  
Và hương thơm của đêm tỏa ra thấm vào mái tóc  
Cùng ánh của bể cả phản chiếu trong đôi mắt.

Vì tôi đã dạo chơi ven khắp các lối đi trong rừng xanh  
và bờ biển.

Tôi đã cắt cành sồi rừng

Và, của mùa thu đang ngái ngủ, tôi đã trộm hái

Một cụm ba lá vàng.

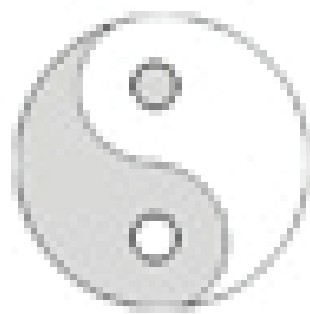




# Phần I

## CÂU CHUYỆN TÁI SINH





Sau những buổi học tập nấu ăn dưỡng sinh theo lối thuần túy Việt Nam rất được các học viên người Âu hưởng ứng, họ yêu cầu tôi viết một cuốn sách nấu ăn.

Do đó, cuốn sách ấy được ra đời đầu năm 1991 dưới nhan đề :

### **La Cuisine Macrobiotique Exotique de Thu-Ba**

Nhưng chưa yên đâu, các bạn người Việt cũng hâm mộ dưỡng sinh không ít mà lại không có thì giờ nghiên cứu học hỏi, trong nhóm đó có cô Mỹ Kim, một cô bạn trẻ thắm nhuần tinh thần Đạo ở Gia-nã-Đại (*Montréal*) đã thúc giục tôi viết gấp cuốn sách ấy để cống hiến các bạn nào muốn tìm một lối dinh dưỡng giúp đỡ cơ thể được khỏe mạnh mà tiến mau trên đường Đạo.

Tôi rất vui mừng có được cơ hội nói lên lòng tri ân sâu xa đối với Tiên sinh Ohsawa cùng phu nhân bà Lima đã bỏ công qua Việt Nam theo lời mời của chồng tôi để truyền bá thuyết Trường Sinh và giúp tôi được sống lại thêm gần 26 năm, sống mạnh khỏe mà không cần đến thuốc men, chỉ tự mình chế biến lấy món ăn cho đúng quân bình Âm Dương để ăn uống tránh khỏi bệnh tật. Vì thế, tôi không ngần ngại viết cuốn sách này, mong các bạn hưởng ứng để tìm cho mình một cuộc sống an nhàn khỏe mạnh vì sức khỏe là nguồn hạnh phúc cao đẹp vô giá nhất cho mọi người.

Năm nay tôi đã ngoài 70 mà vẫn còn đủ sức đứng dạy học trò nấu nướng hàng giờ, làm công việc nội trợ hàng ngày, đi du lịch xứ này qua xứ khác, ngồi viết sách

ngày đêm, mà không hề biết mệt. Đó có phải chăng nhờ ăn uống đúng theo thuyết trường sinh kèm theo Thiền và Yoga đã giúp tôi không?

Nếu không đau ốm liên miên, bị nhà thương phê thải thì tôi đâu biết được thuyết trường sinh. Tôi phải lấy tôi làm một bằng chứng cụ thể để trình bày với các bạn hầu các bạn khỏi nghi ngờ khi đọc các sách của Tiên sinh Ohsawa.

Kể ra như một giấc mơ. Cách đây 27 năm, người viết cuốn sách này tưởng đã nhiều lần gần đất xa trời, vì bệnh hoạn liên miên trong 23 năm trời sau khi lập gia đình mà không có thuốc nào chữa hết cả. Người thiếu phụ tuổi 23 là tuổi đầy thơ mộng và sức khỏe mơn mớn như bông hoa tươi thắm đua hương sắc lung linh trước gió. Thế mà một cơn bão tố phũ phàng đã làm hoa rụng tả tơi! Đó là hình ảnh tôi sau khi sinh đứa con gái đầu lòng bị băng huyết trầm trọng mà không có điều kiện để được tiếp huyết, khiến tôi đã bị hôn mê nửa giờ đồng hồ. Tiếp theo đó tinh thần lại bị khủng hoảng trong trận giặc 1940-1945 vì thân sinh tôi bị Việt Minh bắt đem đi mất tích (*sau đó bị giặc ám sát với người tài xế*).

Thể chất suy nhược, tinh thần khủng hoảng, tôi đã bị xô xuống vực sâu của đủ thứ bệnh tật mà bệnh nặng nhất là bệnh mất ngủ liên miên. Như thế suốt 23 năm trời, không ăn không ngủ, nhiều lần chán nản tôi muốn quyên sinh rũ sạch nợ đời. Các bạn mất ngủ một đêm đã thấy khó chịu mệt mỏi, huống hồ nếu bệnh hoạn như tôi mà kéo dài 23 năm, chạy đủ thuốc đủ thầy mà vẫn vô hiệu quả, các bạn sẽ hình dung được những gì đã xảy ra trong tình trạng yếm thế như tôi. Mấy lần làm

"électrochoc" trong nhà thương, gia đình đều thất vọng tưởng cuộc đời tôi sẽ bị cầm tù trong nhà thương điên.

May thay tôi được người chồng quá nhân đạo đã hết lòng săn sóc tôi và trai giới để cầu nguyện cho tôi. Chỉ sống với tình thương ấy và nhìn đứa con thơ, tôi chỉ còn biết cầu nguyện mong chờ một ngày nào được gặp ân sư. Thì Trời không phụ người có thành tâm. Năm 1965, nghĩa là 23 năm sau, khi đủ nhân duyên, nhờ một cuốn sách mà chồng tôi được đọc ở nhà một người bạn thân (*trong khi nghỉ hè về Huế vẫn an cha mẹ*), đời tôi bỗng nhiên thay chiều đổi hướng. Đó là cuốn "**Tân Dương Sinh**" (*bản dịch Việt văn cuốn **Le Zen Macrobiotique** của ông Ohsawa viết ra, do Anh Minh thực hành*). Cuối sách có lời nhắn nhủ của ông Ohsawa, nếu ai cần gặp ông, ông sẽ sẵn sàng đến để nói chuyện. Chồng tôi mạo muội biên thư yêu cầu ông bà Ohsawa đến Việt Nam để thuyết giảng về cách trị bệnh bằng thức ăn, thuyết giảng về nguyên lý Âm Dương và giúp thành lập Hội Dương Sinh Việt Nam.

Cuốn sách chỉ vẽ cách ăn uống theo dương sinh để trị bệnh, dầu là nan y. Có phải chẳng đó là ngẫu nhiên hay là có sự sắp đặt của Trời để cứu tôi? Tôi vẫn tự hỏi như thế để tự kết luận là tôi sinh ra để trả nợ cho đời, kiếp xưa tôi đã được các bạn giúp đỡ nhiều, kiếp này tôi phải đền bù, trả nợ bằng cách bị đau, bị bệnh mà thuốc thang không trị được, nhờ người chỉ dẫn cách ăn uống mà khỏe mạnh lại đủ làm bằng chứng cụ thể cho sự huyền diệu của thuyết trường sinh. Nay tôi đem kể lại cho các bạn nào bị bệnh hoạn liên miên và đau khổ như tôi xin đừng quá thất vọng mà tự hủy hoại thân mình

trong lúc bị khủng hoảng về tinh thần, vì bệnh quỵ thì đã có thuốc tiên.

Viết đến đây, tôi hồi tưởng lại những ngày nằm than khóc vì những cơn đau làm nhức đầu mình mẩy, tay chân tê mỏi rã rời, bụng quặn từng hồi, ngộp thở, lưỡi khô đắng, uống thuốc vào thì dợn ra hết, ngồi xuống thì xây xẩm mặt mày, đứng lên thì té xuống... Thấy chồng ảo não, con thơ ngơ ngác, hạnh phúc gia đình tan rã trong bóng tối rùng rợn của địa ngục trần gian. Thật là như một cơn ác mộng. Nhưng số tôi chưa dứt, vẫn còn phải sống để trả nghiệp, để uống đủ các thứ thuốc Tây, thuốc Tàu để cạn hết túi tiền. Các lương y đều chịu đầu hàng, cho là tâm bệnh không thuốc nào chữa nổi và không muốn chữa nữa, dầu tôi có muốn tiếp tục theo họ thì cũng chẳng còn tiền. Tình trạng bi đát như thế kéo dài hàng chục năm cho đến ngày tôi được điểm phúc gặp phương pháp trường sinh, chỉ trong vòng một tháng cuộc đời tôi bỗng nhiên thay đổi hẳn từ thể chất đến tinh thần. **Tôi ước mong các người bị bệnh nan y, bị nhà thương phế thải, đã tuyệt vọng, hãy can đảm đọc những dòng chữ này mà áp dụng kiên trì phương pháp, ăn gạo lứt muối mè một thời gian thử xem những lời tôi nói có ngoa không?**

Theo nguyên lý Âm Dương, cái gì có bề mặt ắt có bề trái, người càng đau nhiều có hi vọng sẽ lành hẳn, người khổ sẽ được sung sướng, người giàu sẽ không giàu mãi... (nếu không làm phước). Tôi tin như thế, như có ban ngày thì cũng có ban đêm vậy. 27 năm nay tôi sống một cuộc đời mới, không còn lo âu về vật chất về bệnh hoạn, mỗi ngày mỗi thấy mới thêm (nhật tân nhật tân),

trình thân sáng khoái lòng đây từ bi bác ái, đối thù ra bạn, đó có phải là Thiên Đàng mà tôi đang sống đây không? Tiên sinh đã quá vãng 26 năm trời mà tôi vẫn không quên ơn Người. Người sẽ sống mãi trong tâm khảm tôi như một ngọn đèn rọi sáng cho tôi đi giữa bóng đêm. Đọc những lời vàng ngọc trong sách Người và sau này của đồ đệ Người là ông Michio Kushi, hiện cầm đầu phong trào Dưỡng Sinh thế giới, tôi mới nhận thấy là trong suốt đời mình, tôi đã lỗi lầm rất nhiều trong cách ăn uống. Ngày còn ở với cha mẹ, tôi đã ăn uống quá độ, nào thịt thà, nào cá mú, ăn từng cục mỡ, có thứ gì ngon thì cứ nhắm mắt ăn cho bằng thích, như ta thường nói, "ăn tươi hột sen", còn khi ăn thì và lia và lịa không nhai, lấy nước cam, nước mía thay trà, uống dấm cho khỏi mập (*lúc ấy lý tưởng của người con gái Việt là làm sao cho được "mình hạc xương mai*), cam xoài thì ăn từng kí, bánh kẹo thì ăn hà rầm, chỗ gác nào trong phòng cũng có sô-cô-la, kẹo ngoại quốc. Chè là món ăn đêm, không có bữa nào thiếu, mùa nắng thì ăn toàn thức ướp nước đá, đến khi có bầu thì mỗi ngày ăn một bó mía. Ăn toàn thức nhiều âm tính như vậy nên khi sinh mới bị băng huyết, còn dấm thì rất hại cho dạ dày. Thịt thà quá dương, đồ ngọt quá âm, sự quá đà ấy đã làm cho cơ thể tôi suy yếu sẵn sàng mở cửa cho bầy quỷ bệnh hoạn xâm nhập. Tôi ngu xuẩn cứ tưởng là ôi mình cứ ăn cho bằng thích, lỡ bị bệnh thì đã có thuốc lo gì, mà có tiền thì thiếu chi thầy thuốc, ông này trị không bớt thì đi ông khác, hơi đầu mà lo. Cho đến nỗi cả tỉnh các ông lương y đều biết mặt, rót cuộc ông nào cũng chạy... có cờ luôn. Thậm chí uống thuốc Bắc, mỗi tễ rất đắt tiền, chỉ uống

vài ba hôm không thấy hiệu quả là tôi vứt đi... Như thế thì có tiền rừng bạc bể cũng không thể tồn tại được. Đến khi cạn túi, vô phương cứu chữa, chỉ còn nước nằm chờ thần chết đến rước đi thì ông Trời ngó lại cho gặp Ân sư...

Như một con kén lột xác, tôi sống lại một cuộc đời mới, đầy thi vị. Cuộc sống của tôi lúc này có ý nghĩa hơn xưa, tôi không còn sống riêng cho tôi nữa mà sống cho đời. Trước mắt tôi, chung quanh tôi, toàn một màu sắc tươi đẹp phủ lên tất cả những gì đen tối. Tôi thấy yêu đời lại, và hăng hái làm việc, dù là một việc không tên tuổi, một việc tầm thường. Tôi áp dụng phương pháp dưỡng sinh một cách thích thú, tôi không còn thích sống ở trong nhà nữa, có cái gì đang đợi tôi ở đâu đây, mà đúng thế, chỉ sau một năm thôi, căn nhà nhỏ bé của tôi và mảnh vườn quê đã trở thành một Thiên Đàng. Tôi bắt đầu tập tễnh chữa bệnh cho con, cho chồng, cho người làm, cho láng giềng. Bệnh gì tôi cũng bắt đầu trị bằng số 7, mà thật là phi thường. Cái số 7 trong sách của Tiên sinh Ohsawa đều chữa được đủ các thứ bệnh: nhưc đầu thường hoặc là kinh niên, đau bụng, mất ngủ, mệt mỏi... Trong làng, họ đặt tên tôi là "Bà lang gạo lứt".

Sau đó, năm 1966, rồi năm 1968 tôi được giấy mời qua dự hai Hội Nghị Quốc Tế Dưỡng Sinh ở Đông Kinh, Nhật Bản, và ở Pháp. Trong mấy tháng trời, tôi được trông xa, thấy lạ, trí não tôi mở rộng, mắt tôi được đặt lên những hình ảnh chưa từng thấy, tai tôi được nghe những lời giảng dạy của Ohsawa phu nhân, bà Lima (*vì Ohsawa Tiên sinh đã mất đầu năm 1966*), và tay tôi



được chế biến những món ăn huyền diệu bà Lima chỉ dạy với đám bạn bè từ bốn phương trời tụ lại.

Khi về Sài Gòn, năm 1970, tôi mạnh dạn bước vào đời dưỡng sinh. Với một kiến thức ít ỏi thâu lượm được trong hai cuộc Hội Nghị, ở Nhật Bản và ở Pháp, tôi mở một tiệm dưỡng sinh nhỏ tại đường Nguyễn thiện Thuật, Saigon. Trước cửa tiệm có treo một tấm bảng : THỰC PHẨM DƯỠNG SINH.

Lúc đó, tôi không có một đồng xu dính túi, nhưng ông Trời dun dủi làm sao có người bạn làm nghề sửa xe hơi mượn căn phố ấy để làm văn phòng nhận đơn khách hàng muốn chữa xe tại nhà chuyển về hãng chính nhờ tôi trông coi, tôi thừa dịp mở luôn "cửa tiệm" của tôi nên tôi khỏi phải trả tiền mượn nhà. Ở một bên căn phố lèo tèo ấy, tôi đặt một cái tủ gương nhỏ đựng sơ sài vài ba món gói giấy bóng: gạo lứt, muối mè tôi pha chế, trà 3 năm, bột sắn cơm, đậu huyết... do một người bạn dưỡng sinh cung cấp. Trên tường treo một tấm bảng có hình Tiên sinh Ohsawa kèm theo những hình khác của hai Đại Hội Dưỡng Sinh ở Nhật Bản và Pháp để làm bằng chứng cụ thể cho phong trào dưỡng sinh ở ngoại quốc và cũng là một bằng cấp chứng thực cho việc mở quán dưỡng sinh.

Trong suốt ba tháng trời, ngày đi tối về (*hồi đó tôi ở Bình Lợi, cách xa Sài Gòn 7 km*), không một ai thèm để ý đến cái tiệm lèo tèo kia, thậm chí chẳng có lấy một bóng người bỏ công dừng chân nhìn cái bảng Ohsawa của tôi. Nhưng tôi vẫn không thối chí. Tôi vẫn tin tưởng, tôi vẫn hi vọng một ngày nào...

Quả vậy, có một hôm, hai cậu học sinh nhỏ bé đầu tiên bước vào ngưỡng cửa, vào tiệm tò mò tìm hiểu vì

những thức tôi trình bày trong tủ kính không có gì gọi là hấp dẫn cả, có bán đầy ngoài chợ, mà lại nhiều hơn, đẹp hơn. Bản tính tò mò của hai cậu bé kích thích lòng nhiệt thành của tôi, khiến tôi vui vẻ tiếp đón và cũng là một vinh hạnh cho tôi, vì từ bấy lâu nay không ai thèm để ý đến cái tiệm nhỏ bé của tôi. Tôi ân cần tiếp hai cậu bé, hỏi đâu tôi trả lời đó, những lời được tuôn ra như nước lũ tràn, vì đã 3 tháng nay, tôi chưa được mở miệng nói với ai nửa lời.

*-Tại sao lại ăn gạo lứt? Hình bác chụp với ai ở Nhật mà đông thế? Tại sao bác lại bán riêng gạo mè ở đây? Ngoài chợ thiếu gì!...*

Tôi đem sách ra trình bày để hai cậu bé thấy sự khác biệt giữa cửa hàng tôi và ngoài chợ.

*-Bán gạo lứt mà phải có sách vở? Ôi chao! Thứ gì mà lạ vậy?*

Hai cậu nghe tôi trình bày cuốn "Le Zen Macrobiotique" -Tân Dưỡng Sinh-, nói sơ qua về triết lý của Tiên sinh Ohsawa, sự trị bệnh mà chỉ cần ăn uống đúng phép, khỏi cần thuốc men...

*-Chà, sao mà hấp dẫn tài tình, sao mà có vẻ hoang đường như vậy?*

Sau cùng, như muốn thử tôi, một cậu nói:

*-Cháu có bệnh nhức đầu kinh niên, bác chữa được không?*

Tôi chận lại:

*-Bác biết tại sao cháu nhức đầu. Có phải cháu thích uống nhiều nước mía không?*

Cặp mắt cậu long lanh:

*-Ý, tại sao bác biết được?*

Tôi trả lời ngay :

*- Bác biết tại sao cháu đau.*

Câu chuyện xoay qua khía cạnh khác. Trước còn ngờ vực, sau đổi ra khâm phục ngưỡng mộ.

*-Vậy bác bán cho cháu các thức ăn cần thiết đi.*

Tôi gói ghém các thức ăn theo số 7, chỉ cách sử dụng.

Đêm ấy tôi ra về, lòng tràn đầy hi vọng. Cách một ngày sau, cậu bé lại đến sớm, ngồi trước cửa tiệm. Tôi mừng rỡ chào, nhưng cậu bé có vẻ buồn rầu, nói:

*-Ăn hai bữa rồi mà không thấy bớt chi hết.*

Tôi vuốt đầu cậu, an ủi:

*-Có phải thuốc tiên đâu? Ăn thêm ít ngày nữa đi rồi xem.*

Cậu vùng vằng bỏ về. Sáng đó, mở cửa hàng, đầu óc tôi hơi hoang mang, không lẽ Ohsawa Tiên sinh nói sai, hoặc là thức ăn của tôi phẩm chất xấu? Chỉ còn biết ngồi âm thầm cầu nguyện Ohsawa, và những lời cầu nguyện cứ đeo đuổi tôi suốt mấy ngày liền... Nhưng trong thâm tâm tôi, hình như có một mãnh lực gì báo tôi phải tin tưởng nơi Người...

3 hôm sau, tôi vừa đến cửa hàng thì đã thấy cậu bé đứng chờ sẵn đó, mặt mày tươi rói, cúi đầu chào tôi, không đợi tôi hỏi han gì đã bô bô lên ;

*-Bác ơi, cháu hết nhức đầu rồi, 3 ngày nay, cháu đến trường không uống nước mía nữa, mà có một điều lạ nhất là ngủ dậy cháu thấy khỏe chứ không khó chịu và phải trần trọc trên giường nữa như mọi hôm. Bác bán thêm cho cháu gạo lứt và mè đi. Thằng bạn cháu nó cũng muốn ăn nữa đó, nó cũng hay nhức đầu...*

Chao ôi, nỗi mừng của tôi không thể tả nổi, tôi cuống quýt gói gạo, đong mè...Tôi nói chuyện huyền thuyên, coi cậu bé như một vị cứu tinh, đã đem lại cho tôi niềm tin, tin tưởng vào sự đúng đắn của phương pháp dưỡng sinh của Ohsawa đề xướng lên. Nhờ hai cậu bé đó mà lần lần cả Sài Gòn biết tên tôi, công việc tôi làm. Hai cậu bé là hai cái loa vô hình đã làm quảng cáo cho tôi ở trường học, cho sinh viên, công chức và mọi giới trong thành phố. Từ đó về sau, tiệm nhỏ bé của tôi không đủ chỗ cho khách ngồi, các thức ăn, nhất là gạo mè không đủ bán, vì ông bạn dưỡng sinh của tôi cung cấp không kịp. Nhưng bây giờ trong xóm có người được tôi chữa lành bệnh sẵn sàng đong gạo lứt không bón hóa chất cho tôi bán, rồi mè, rồi tương... Có người ở quê lên chữa lành bệnh liền về trồng lúa, làm tương cho tôi, vì vò tương tôi làm chỉ đủ bán trong một tuần là hết.

Tiệm tôi bắt đầu thịnh vượng, tôi phải mượn thêm người làm. Một ngày nọ, có một cậu sinh viên (*tôi còn nhớ tên cậu là Nguyễn*) thân chủ của tôi nhờ tôi trị bệnh dạ dày cho thân sinh cậu. Tôi cho ăn số 7 vài tuần, ông cụ khá hẳn, thôi không dùng thuốc nữa. Cậu có cảm tình, thấy tôi ở cái phố chật chội, nóng nực, khó thở, cậu nằn nì ông già thế nào mà vài ngày sau cậu đến mời tôi đến phố cậu ở, cho thuê rẻ, để cho tôi hai tầng trong tòa nhà năm tầng của ông cụ ở đường Trương minh Giảng. Nhờ vậy tôi mở thêm quán ăn luôn. Khách hàng tôi bây giờ toàn là sinh viên, nhất là của trường thuốc. Sống giữa đám trẻ, tinh thần tôi trẻ thêm lên, người tôi vui tươi hẳn lên. Tôi hằng hái làm việc ngày đêm không biết mệt. Bây

giờ tôi phải mượn thêm 4 cô thiếu nữ để giúp tôi trong công việc pha chế thực phẩm.

Viết đến đây, nhắm mắt ôn lại quãng đời đã qua, hào hứng trong công việc bào chế vật liệu dưỡng sinh, giúp bà con bớt bệnh, giúp tôi sống vui vẻ phấn khởi trong tình thương bảo bọc của bọn trẻ, thật như một giấc chiêm bao.

Tôi không ở lâu một chỗ, hết phố này tôi dọn qua phố khác, nhằm bành trướng dưỡng sinh khắp nơi. Lúc ấy tôi có tiền của nhiều nhà hảo tâm giúp đỡ, và tôi có tình thương bảo bọc của nhóm sinh viên. Tôi muốn gì được nấy.

Tôi ngủ rất ít, vì ... không có thì giờ để ngủ khác với ngày xưa, lúc bảy giờ tôi dư thì giờ mà lại bị bệnh mất ngủ.

Tôi say sưa với việc làm, ngày nào cũng có bệnh nhân đến nhờ tôi chữa, mà cũng nhờ vậy tôi học hỏi thêm được nhiều điều về trật tự vũ trụ và quân bình Âm Dương.

Ví dụ, có một hôm, tôi đang nói chuyện với một bà khách thì một cậu bé xông xộc xông vào miệng quát to: "*Bà kia, thôi dẹp tiệm đi, bố mẹ tôi gần chết cả rồi đấy. Bà cho ăn gạo lứt muối mè thế nào mà bây giờ cha mẹ tôi không cựa quậy được nữa...*" Tôi hoảng lên, trong lúc bà khách đang bất bình trước sự xấc xược hỗn láo của cậu bé, nhưng tôi lạnh trí trấn tĩnh được ngay, ôn tồn bảo cậu bé: "*Chả có sao đâu cậu, để bác làm vài món ăn, cậu đem về cho hai cụ dùng sẽ khỏe lại ngay*". Tôi liền vào bếp, một lát sau trở ra đưa cho cậu bé gói đồ ăn. Cậu bé cầm lấy ra về một cách miễn cưỡng,

không dám nói thêm điều gì trước vẻ bất bình của bà khách. Nhưng tôi vẫn lo ngại, bồn chồn trong dạ mặc dầu vẫn tin tưởng ở hiệu quả của phương pháp dưỡng sinh.

Chiều ngày hôm sau, cậu bé trở lại. Tôi nhìn cậu, hơi hồi hộp, thì lạ quá, cậu bé chấp tay xá tôi, thưa: "*Thưa bác, xin bác tha lỗi cho cháu. Hôm qua, cháu thật là vô lễ. Chả biết bác nấu món gì mà cha mẹ cháu ăn vào một chặp sau khỏe lại liền, giờ biết đói và bảo cháu đến mua nữa...*" Tôi hiểu và tự trách mình vô ý cho họ ăn số 7 quá lâu, vì người bệnh lành rồi thì cần phải đổi thức ăn, cho họ ăn các món ăn bổ dưỡng, vì số 7 chỉ để trị bệnh, bệnh đã lành thì phải ngưng ngay số 7, nếu không mà cứ cho bệnh nhân tiếp tục ăn số 7 thì sẽ kiệt sức. Đó là một bài học quý giá cho tôi, đừng kéo dài số 7 quá hạn định của nó.

Tôi lần lần rút kinh nghiệm qua các sự tiếp xúc với khách hàng, tôi còn học thêm được nhiều cách trị bệnh ở thôn quê chỉ dùng toàn cỏ cây và nhờ y học cổ truyền của người xưa để lại.

Sau chuyện cậu bé này, tôi lại còn được thêm một bài học đích đáng nữa nhờ nó mà tôi học được tánh dè dặt cẩn thận. Sự việc xảy ra vào ngày sinh nhật của Tiên sinh Ohsawa (18-10). Tôi tổ chức một bữa tiệc linh đình tại quán ăn. Quan khách có đến hơn 100 người, trong đám có một sinh viên mặt mày xanh xao đến dự. Vì đông quá tôi không lưu ý đến cậu ta. Bữa cơm hôm ấy tuy là toàn chay nhưng tôi nấu nướng rất kỹ và trình bày các món ăn rất ngoạn mục đủ các màu sắc vì nhớ đến lời dặn của Tiên sinh "*Peignez sur vos plats*" (*hãy tô điểm*

*các món ăn*), vì vậy khách đã đẹp mắt mà ăn vào rất khoái khẩu. Cậu sinh viên nọ chiều cố đến tất cả các món ăn, khi về nhà bị bệnh mà qua đời ngay trong đêm ấy.

Hai ngày sau, tôi bị mời ra Hội Đồng Y Tế, họ gán cho tôi tội sát nhân. Bộ Y Tế lúc ấy vẫn theo dõi hành vi của tôi, vì họ gán cho nhóm dưỡng sinh chúng tôi là một "secte", một môn phái của đám lang băm, mà họ vẫn tìm cơ hội để triệt hạ, không để cho tự do bành trướng, các bạn cũng hiểu vì sao.

Họ buộc tội tôi đã làm cho cậu sinh viên thiệt mạng vì các thức ăn tôi nấu, phải đưa tử thi đi khám nghiệm. Nếu đúng như vậy thì tiệm tôi sẽ bị đóng cửa và tôi phải vào tù. Không ai còn tin nhiệm phong trào dưỡng sinh nữa ! Trời ơi! Thật là một tin sét đánh. Tôi ngất xỉu ngay giữa đám sinh viên theo ủng hộ tôi. Không có luật sư bào chữa, tôi chỉ còn chờ ngày vào khám.

Bỗng nhiên, cửa phòng Hội Đồng bật mở, một người đàn ông hốt hơ, hốt hải chạy vào đưa cho ông Giám Đốc Hội Đồng một bức thư. Họ vội mở ra xem. Thì ra đó là bức thư của cậu sinh viên để lại mà người đem thư đến là anh ruột của cậu. Trong thư trình bày rằng y tuyệt thực đã 21 ngày, làm y theo cách thức chỉ vẽ trong cuốn sách "Tuyệt Thực Đi Về Đâu" của Thái khắc Lễ, một người bạn thân của chúng tôi. Đến ngày 21 thì y đến tiệm tôi, thấy thức ăn ngon quá cứ xông vào ăn uống no nê. Về nhà đêm đó y bị bội thực mà chết. May sao y còn sáng suốt để lại vài hàng trước khi qua đời nói rằng y chết không phải vì các thức ăn của tôi mà vì y quá tham ăn, xin đừng buộc tội cho ai hết. Ông Giám Đốc xịu mặt,

buộc lòng phải thả tôi, và những lời buộc tội trước đó trong khoảnh khắc đổi ra lời tạ lỗi của Hội Đồng. Như trong giấc chiêm bao tôi tỉnh lại trong vòng tay của đám bạn trẻ, tiếng reo hò của họ đã sưởi ấm tâm hồn tôi.

Kì đó ra về, tôi làm ăn cẩn thận hơn, hết còn bông bột sôi nổi. Ai đến nhờ tôi trị bệnh phải kê khai bệnh tật rõ ràng, tôi chỉ nhận giúp những bệnh nhân nào bị nhà thương phế thải, hoặc những người không còn tin vào thuốc men. Ngoài ra thân nhân phải làm tờ cam đoan là nếu có mệnh hệ nào họ sẽ không kiện tụng vu khống cho dưỡng sinh. Từ đó, các sinh viên và tôi, bác cháu lại càng khẩn khít thêm hơn, nhất là các sinh viên trường thuốc thì ủng hộ tôi hết mình và họ cất nghĩa thêm cho tôi về y lý Tây phương, còn các sinh viên con các ông lang ta thì dạy tôi về Âm Dương ngũ hành... Tôi cũng dè dặt hơn trong mọi việc, từ cách chế biến thực phẩm cho đến cách săn sóc cho bệnh nhân. Từ đó, ai ai cũng có cảm tình với gạo lứt, thân chủ tôi mỗi ngày một đông thêm.

Ngày 30-4-1975 thì Cộng Sản chiếm Sài Gòn. Sáu tháng sau, Chính quyền Cộng Sản mời nhóm tôi, trong đó có ông Nguyễn văn Sáu, ở Chợ Lớn, là một đại thân chủ và ân nhân của chúng tôi, mở một quán ăn dưỡng sinh tại La Tour d'Ivoire ở đường Trần Hưng Đạo, Sài Gòn, vì họ nhận thấy cách ăn uống theo dưỡng sinh có thể chữa được bệnh tật cho dân chúng trong lúc thuốc men bắt đầu khan hiếm vì sự nhập cảng hàng hóa thuốc men đã bị ngưng từ ngày họ chiếm Sài Gòn.

Bữa cơm khánh thành có hơn mấy trăm quan khách đến dự, trong đó có các nhân viên trong Ủy Ban Nhân



Dân thành phố và đủ mặt các giới. Tất cả thực khách đều tấm tắc khen ngợi các món ăn (*toàn chay*) mùi vị lạ miệng.

Tiệm ăn tổ chức như một phòng mạch của bác sĩ. Khi "bệnh nhân" (*khách hàng*) vào thì đi ngang qua "bác sĩ" (*bác sĩ thực thụ của chúng tôi.*) Bác sĩ "khám bệnh" rồi cho "toa thuốc" (*thực đơn, từ số 1 đến số 7 tùy theo tình trạng của người bệnh. Nếu không có bệnh gì thì thôi, muốn ăn gì tùy ý.*) Người bệnh cầm toa đến "caisse" trả tiền, rồi đến "tiệm thuốc" (*nhà bếp*) mua thuốc (*lấy thức ăn*), rồi kiếm một chỗ yên tĩnh ngồi ăn.

Trong nửa năm trời, khách ra vào tấp nập, đông nhất là đám cán bộ và các binh sĩ, mấy người này phần nhiều vì thiếu ăn (*malnutrition*) mà bị bệnh. Mỗi bữa ăn trung bình có đến 70, 80 thực khách. Nhưng đối với chính quyền Cộng Sản lúc bấy giờ thì sự nhóm họp đông đúc không do họ chủ tọa là một điều tối kỵ trái với đường lối của Đảng Cộng Sản, nên cuối tháng thứ sáu, lấy cớ là tiệm ăn không có lời, họ ra lệnh đóng cửa tiệm. Nhưng nào tôi đã chịu bó tay ngồi không! Về Bình Lợi, tôi sống với vườn cau ao cá, sự hoạt động của tôi thu hẹp lại, chỉ nhận giúp đỡ cho một vài bệnh nhân tại nhà, trong đám có hai cô thiếu nữ bị đau thần kinh, trong lúc săn sóc cho họ, tôi bị họ hành hung mấy lần. (*Đây tôi chỉ tóm lược về giai đoạn sinh sống hoạt động của tôi ở Bình Lợi, có nhiều chuyện không nói ở đây, như sự việc nhà tôi bị bắt nằm xà lim bốn tháng, trong Tập Hồi Ký sẽ nói rõ hơn*). Tôi gan quá, hăng say giúp đời mà quên cả tính mạng mình. Hai cô ấy nhờ ăn theo số 7 mà dịu bớt lại, bớt nóng nảy, nhưng trong lúc đang chữa bệnh

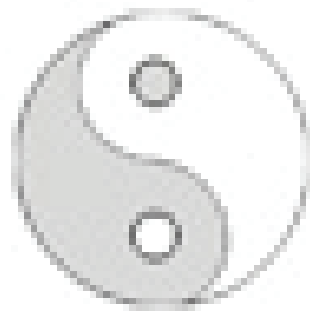
chưa lành hẳn thì chúng tôi được cấp giấy thông hành sang Pháp đoàn tụ với gia đình con gái tôi. Tôi đành phải cho họ về, nhưng dặn cha mẹ họ phải tiếp tục cho họ ăn theo số 7 cho đến ngày lành hẳn, sau đó phải đổi thức ăn hàng ngày cho bổ dưỡng hơn.

Ngày 3 tháng 4 năm 1980, vợ chồng tôi từ già quê nhà, tâm hồn hoang mang nửa vui nửa buồn, vui vì sắp được đoàn tụ cùng con cháu ở ngoại quốc, buồn vì từ nay phải xa cách quê hương mà trong ấy nhóm bạn trẻ đã từng cùng tôi có biết bao nhiêu kỉ niệm vui buồn.

Nói chung thì dù ở quê hương hay ở xứ người, tôi cũng tự tìm cho mình một lối sống lành mạnh đầy hoạt động, có ích cho mình, luôn luôn được khỏe mạnh, và có ích cho người, giúp họ tìm lại cái vui khỏe mạnh mà màn vô minh đã làm cho bệnh hoạn che lấp.

**Phần II**  
**CÁCH THỨC NẤU**  
**CÁC MÓN ĂN DƯỠNG SINH**





# I. GẠO LỨT

## **Cơm gạo lứt**

Cơm gạo lứt và ngũ cốc nấu khác hơn nấu cơm thường, nó lâu chín hơn cho nên phải nấu lâu hơn để cho mềm dễ ăn và ngon miệng.

### **1. Nấu bằng nồi ép hơi (*cocotte minute*) (cơm chưng)**

#### **Vật liệu:**

1 chén gạo lứt.

1,5 chén nước.

1 tí muối (*hoặc 1 muỗng xíup nước tương tamari*).

#### **Cách làm**

Đổ vào nồi ép hơi một chén bằng sành lớn (*hay bằng men*). Đổ nước vào nồi, phía ngoài chén, cao đến 1/3 miệng chén. Đổ gạo đã vo (*ngâm trước 1 giờ*), 1,5 chén nước và muối (*hoặc 1 muỗng xíup nước tương*) vào trong chén sành.

Vặn nắp nồi thật chặt, bắc lên bếp nấu sôi độ 10 phút, rồi hạ lửa riu riu nấu tiếp độ 50 phút. Sau đó, tắt lửa để nồi trên bếp cho khá lâu để cho nguội. Khi không còn nghe hơi xì ra nữa là cơm đã chín như.

Nấu như thế cơm vừa mềm vừa không bị sém cháy, nồi dễ rửa, khỏi ngâm, khỏi cạo chùi.

Nhưng có đông người thì ta đành phải bỏ gạo ngay vào nồi để nấu trực tiếp. Nếu cơm bị cháy thì lấy cái thau hoặc cái đĩa lớn đổ nước lạnh vào rồi để nồi đang nóng vào ngâm năm mười phút thì cháy tóe ra ngay.

## **2. Cơm nấu bằng nồi thường (bằng gang, bằng đất, bằng sành hoặc tráng men)**

### **Vật liệu:**

1 chén gạo lứt (*vo và ngâm trước 4 giờ hoặc một đêm*).

3 chén nước.

1 tí muối (*hoặc 1/2 muỗng xúp nước tương*).

### **Cách nấu:**

Đổ gạo, nước, muối hoặc nước tương vào trong nồi.

Bắc lên bếp đun sôi 10 phút rồi hạ lửa rất nhỏ, lấy 1 cái khăn vải dày nhúng nước vắt khô, đặt nồi rồi đặt nắp lại. Tiếp tục nấu 50 phút rồi lấy tấm ngăn lửa (*diffuseur*) kê dưới nồi để vậy độ 10 phút. Cơm sẽ chín mềm, ngon thơm. Nếu nấu bằng than củi thì cơm ngon hơn. Nồi để trên tro nóng như ở nhà quê mình cơm sẽ rất bùi béo.

Cơm có thể ghé đậu đỏ, đậu xanh, đậu đen, phân lượng độ 10%. Đậu nên ngâm trước một đêm, đem nấu riêng trước, bỏ một miếng phổ-tai (*kombu*) dài chừng 10 cm hoặc vài lá tre để làm cho đậu mềm, xong rồi đổ vào gạo nấu chung.

### 3. CƠM TRỘN VỚI KÊ NẤU NỒI ÉP HƠI

#### Vật liệu:

- 1 chén gạo lứt vo ngâm 1 giờ.
- 1 chén kê vo (*khỏi ngâm*).
- 2,5 chén nước.
- 1 xíu muối.

#### Cách nấu

Đổ gạo, kê vào nồi, cho nước vào. Chưng cách thủy như nấu cơm gạo lứt. Nấu sôi 10 phút rồi hạ lửa riu riu nấu thêm 45 phút. Đợi 10 phút cho nguội rồi hãy mở nắp.

Cơm này ăn với muối mè, nhai rất kĩ trị bá bệnh. Người bị bệnh sinh ruột no hơi ăn vài ba ngày là hết liền.

#### Cách làm muối mè

Mè còn vỏ, rửa sạch, đãi cát cho kĩ.

Bắc chảo lên bếp, chờ cho nóng, rồi đổ mè vô rang, cầm đũa chao qua chao lại luôn tay cho khỏi bị cháy. Khi mè hết nổ lách tách là đã chín thơm dòn. Có thể rang trên muối như rang gạo lứt (*xem Gạo lứt rang muối*).

Trộn muối bột với mè, phân lượng trung bình là 1 mè 12 muối, đổ vào cối giã cho nát bầy. Bỏ vào hũ đậy kín. Có thể để từ 1 tuần đến 10 ngày. Mỗi chén cơm ăn với 1 muỗng cà-phê mè. (*Phân lượng mè muối có thể thay đổi tùy theo mỗi người, nhưng nếu trộn quá nhiều muối, ví dụ 1 muỗng cà-phê muối 7 muỗng cà-phê mè,*

hoặc 6 muỗng cà-phê, mè sẽ quá mặn, ăn không ngon.)

#### **4. Cơm gạo lứt ghế khoai**

Ở nhà quê ta, người dân nghèo thường ăn cơm ghế với khoai lang hoặc sắn hoặc đậu, ăn rất ngon, vừa lạ miệng vừa để đổi bữa, nhưng khi mình bị bệnh thì nên tránh ăn khoai vì nó nhiều âm tính.

##### **Vật liệu:**

- 1 chén gạo lứt vo ngâm một đêm.
- 1/3 chén khoai lang khô (*xắt bằng ngón tay út*).
- 1 xíu muối.
- 3 chén nước.

##### **Cách nấu:**

Bỏ gạo, khoai, nước vô nồi. Nấu sôi 10 phút, nêm muối.

Lấy cái khăn vải nhúng nước vắt ráo đặt kín nồi. Hạ lửa nhỏ, lấy tấm vỉ sắt (*diffuseur*) để dưới nồi, nấu tiếp 50 phút rồi tắt lửa, để 10 phút sau hãy mở.

Cơm nấu như vậy vừa ngọt vừa bùi, ăn với cá kho khô.

#### **5. Cơm gạo lứt nấu với hành nước tương**

##### **Vật liệu:**



Cơm nấu chín rồi.

1 cọng tỏi tây<sup>18</sup> (*poireau*) xắt nhỏ.

1 muỗng cà-phê nước tương tamari.

**Cách nấu:**

Lấy chảo, thoa dầu mè bắc lên bếp, bỏ tỏi tây hoặc hành vào xào cho thơm, cho cơm (*nấu chín rồi, để vừa nguội*) vào trộn đều, thêm nước tương xào lại 5 phút để cho hơi khô.

Cơm này có thể ăn không, không cần đồ ăn mà rất ngon cho những người vừa lành bệnh ăn lại bữa.

## 6. Cơm Quảng Đông

**Vật liệu:**

2 chén cơm nấu rồi.

½ củ cà rốt.

1 củ hành nhỏ.

1 tai nấm đông cô ngâm rồi.

1 miếng phở-tai nhỏ đã nấu chín.

1 miếng tàu hủ ki nhỏ hoặc mì căn.

Vài muỗng xúp đậu Hòa Lan<sup>19</sup> hạt xanh (*petit pois*).

Ngò.

**Cách nấu:**

Các thứ rau đậu (*légumes*) rửa sạch xắt hạt lựu. Lấy chảo gang, thoa dầu mè, bắc lên bếp cho hành vào xào

---

<sup>18</sup> Tỏi tây: Leek.

<sup>19</sup> đậu Hòa Lan: Pea.

thơm. Sau cùng cho các thứ rau quả (*légumes*) đã xắt, nêm muối vừa ăn, trộn cơm vào, xào 5 phút. Cho chút nước tương cho ngon. Ta có thể cho thêm ít tôm khô, hoặc một cái trứng trắng mỏng xắt nhỏ.

Mức ra đĩa ăn nóng, bỏ ngò cho thơm. Nấm hương có tính cách làm hạ sốt và trị cholestérol. Những người ăn chay nên ăn một tai nấm hương thể thịt.

## **7. Cơm gạo lứt rang muối (*món riêng Thu-Ba*)**

Món này có thể chế cho đồ ăn để ăn chung với cơm. Khi ta dùng số 7. ăn cơm với muối mà thêm cơm rang vô nhai thật là ròn và ngon, các bạn cứ thử dùng xem. Bà Lima khi đến Sài Gòn cùng với ông Ohsawa, ăn thử không ngớt lời khen, vì bà chưa từng được ăn một món lạ miệng như vậy. Bà xin "recette" để về Nhật dạy lại cho các môn đệ.

### **Vật liệu:**

- 1 chén gạo lứt ngâm 3 giờ.
- 1 chén nước.
- 1 chén muối bột.

### **Cách làm:**

Nấu cơm trong nồi gang, cho sôi 15 phút, hạ lửa nhỏ. Đậy nắp lại để lửa riu riu ½ giờ.

Khi cơm chín khô khan, đem ra đổ lên sàng tre hoặc lưới kẽm cho đi hơi nóng, lấy đũa đánh cơm rời ra từng

hột. Dem ra nắng phơi vài ba ngày, hoặc để trên lưới sắt cho vào lò sưởi cho cơm thật khô. Hột cơm phải rời ra. Lấy chảo gang, đổ muối cho đầy lòng chảo, chờ cho thật nóng. Khi đó, bỏ một nhúm cơm khô vô, đợi năm ba giây cho cơm nóng lên, lấy cái thìa gỗ lớn bẹt đầu, quậy đều, hột cơm trong muối phồng lên, nổ lách tách, biến qua màu trắng rất đẹp, đừng để quá vàng ăn sẽ đắng và khét.

Lấy cái rây sắt để trên đĩa, cầm chảo đổ cơm muối vào cái rây, rồi để chảo lại liền trên bếp, và đưa cái rây rây ngay trên chảo, muối lọt xuống chảo, còn cơm trong rây ta đổ vào một cái hộp nhựa tròn (*loại đựng tofu*).

Bây giờ, hốt một nắm cơm khô bỏ vào chảo (*để làm mẻ thứ hai*).

Trong lúc chờ cho muối nóng lại, ta rắc một ít nước tương lên trên cơm trong hộp nhựa, rồi cầm hộp xoay tròn cho nước tương thấm vào cơm, rồi đổ cơm đó vào một cái hộp nhựa khác. Đó là xong một mẻ.

Món cơm rang này rất tốt để ăn giảm<sup>20</sup> cho những người hay ưa ăn vặt muốn gầy ốm đi. Cơm rang này như đã nói trên, có thể trộn với cơm làm đồ ăn, ăn rất ngon.

## **8. Bánh mì cơm vắt (*món riêng Thu-Ba*)**

Đây là món cơm nắm mo cau như ở quê ta. Ở đây không có mo cau thì ta lấy khăn vải dày nhúng nước vắt ráo thể mo cau.

---

<sup>20</sup> Ăn giảm: Ăn thêm vào, ăn vặt.

Cơm lứt nấu vừa chín, còn nóng hổi, đổ ra khăn, nhồi mạnh, vắt thành ổ bánh mì. Để bánh cơm trên thớt ở một chỗ có gió để cho nguội. Có thể ăn ngay sau ½ giờ, cắt lát vừa vừa làm sandwich với mì căn, rau quả (*légumes*), hoặc chấm muối mè. Nếu đi chơi pique-nique<sup>21</sup> hoặc đi xa, có thể đem theo ăn, gói từng lát cơm trong giấy bóng hay aluminium, vừa tiện vừa vệ sinh, cơm này có thể ăn để chữa bệnh.

### **9. Cơm vắt chiên ròn (*món riêng Thu-Ba*)**

Khi bánh cơm đã nguội, ta cắt ra từng lát mỏng độ 3 li. Sắp cơm trên sàng, để phơi nắng hoặc để trên máy sưởi vài ngày. Khi cơm thật khô, đem chiên trong dầu mè thật nóng, ta sẽ có những lát cơm ròn ngon hơn khoai tây chiên<sup>22</sup> (*frites*). Cơm này dùng đãi khách uống bia, hoặc ăn với xúp miso rất ngon miệng.

### **10. Cháo gạo lứt hạt sen**

#### **Vật liệu:**

- 1 chén gạo lứt.
- 10 chén nước.
- ¼ chén hạt sen.
- 1 quả xíu muối.

---

<sup>21</sup> Pique-nique: Cuộc đi chơi và ăn ngoài trời, picnic.

<sup>22</sup> Khoai tây chiên: French fries.

**Cách nấu:**

Vo gạo sạch, bỏ hạt sen đã ngâm 3 giờ và đã lấy tim ra. Bóc sạch vỏ, cho nước vào, đun sôi 10 phút, để lửa riu riu 1 giờ. Khi cháo lên<sup>23</sup> là được, cho tí muối. Cháo này có thể nấu với đậu đỏ, đậu đen, đậu xanh. Nấu cháo không cho các thứ trên kia có thể dùng cho người bệnh kém ăn, tinh thần mệt mỏi, và cho trẻ em vừa mới thôi bú. Ăn 1 ngày cháo như thế là thấy khỏe, biết đói ngay.

---

<sup>23</sup> Lên: Sền sệt.

## II. NẾP LỨT

### 1. Cơm Nếp Lứt (Xôi)

Người Việt chúng ta ai cũng thích ăn xôi. Mà xôi nấu bằng nếp lứt hoặc giã sơ sơ thì vừa ngon miệng vừa bổ. Nếp rất tốt cho bệnh bao tử. Xôi nếp ăn vô nhai kỹ thì tiêu ngay, nếu chưa tiêu kịp thì cũng ít hại bằng cơm (*gạo*) không tiêu làm chua dạ dày và làm sinh bụng.

#### **Vật liệu:**

- 1 chén nếp lứt ngâm một đêm.
- 1 chén nước.
- 1 xíu muối.

#### **Cách nấu:**

Đổ 3 thứ vào đọi<sup>24</sup> bằng pyrex đặt vào nồi ép hơi, chế nước bên ngoài đọi đến 2/3 chén rồi chưng cách thủy như để nấu cơm (*xem cách nấu cơm gạo lứt*). Nấu sôi 10 phút rồi hạ lửa lấy vỉ sắt kê dưới nồi để lửa riu riu 50 phút. Đợi 15 phút hãy mở nắp.

Xôi ăn với muối mè rang. Đây cũng gọi là ăn theo số 7.

---

<sup>24</sup> Đọi: Bát nhỏ.

## 2. Xôi Đậu Đỏ, Đậu Đen, Đậu Xanh

### Vật liệu:

1 chén nếp lứt ngâm một đêm.

1 chén nước.

1/6 đậu nấu với một miếng phở-tai 15 phút cho mau mềm. *(Phở-tai có nhiều khoáng chất. Trước khi nấu, đừng rửa, chỉ phải sạch bụi, rồi ngâm vào nước, lấy nước ngâm phở-tai mà nấu, còn nước ngâm đậu thì bỏ đi.)*

Xôi đậu đỏ và đậu đen rất tốt cho những ai bị đau thận. Ăn mỗi ngày một chén xôi đậu là như uống một thang thuốc bổ.

### Cách nấu:

Cũng y như đã nói trên. Các bạn nấu xôi buổi tối, mai sáng ăn lót lòng đi làm khỏi đau lưng.

Đậu xanh có tính cách hàn, ăn không tốt bằng đậu đỏ. Muốn thể đậu xanh cho có màu vàng đẹp, ta thay bằng đậu chà (*pois chiche*).

Đậu chà ngâm, nấu với phở-tai, rồi đem nấu ra xay nhuyễn cho vào nếp nấu, rất bổ và ngon, vì trong đậu chà có nhiều chất đạm thay thế thịt. Nước ngâm đậu thì đổ đi, cho nước khác rồi cho phở-tai vào nấu cho mau mềm.

## 3. Xôi Vò

### Vật liệu:

1 chén nếp lứt ngâm.  
1/3 chén đậu chà nấu chín và xay hoặc giã rời.  
1 chén nước.  
1 xíu muối.  
1 củ hành hương xắt nhỏ.  
1 muỗng cà-phê dầu mè.

### **Cách nấu:**

1. Nấu chén nước cho sôi, vớt nếp bỏ vô, đun sôi 5 phút. Xong, đổ nếp vô cái nồi hông<sup>25</sup> (*couscous sier*), cho dầu vô xào hành trộn đậu và muối vào. Đậy nắp kín, để hông<sup>26</sup> 40 phút. Sau đó, mở nắp, rảy thêm ít nước trên nếp rồi nấu thêm 20 phút. Khi nếp mềm, đổ ra cái rổ, trộn đều và rải cho nếp rời ra. Xôi vò này ăn với muối mè hoặc tôm rim rất ngon.

2. Vớt nếp để ráo, bỏ vô xoong nước cho sôi vài dạo, rồi cho nếp vô nồi hông xôi, đổ dầu vô trộn đều với muối, dầu đã khử hành. Sau cùng trộn đậu. Đem hông độ 40 phút. Mở nắp ra rắc thêm ít nước trộn cho mau chín đều. Nấu thêm 20 phút. Khi xôi chín đều, đổ ra khay, lấy đũa trộn và làm cho rời ra. Thế gọi là xôi vò, vì ngày xưa các cụ lấy nếp ra vò vò trên tay cho rời hột nên gọi là xôi vò.

Xôi vò ăn với chè bột sắn dây (*kouzou*) thì tuyệt hảo (*bột sắn dây có tính cách trị các bệnh ruột rất thần tình*). Nói là chè mà không dùng đường, dùng mạch nha thế đường, cũng ngon không thua gì đường. Đừng nên ăn ngọt quá.

---

<sup>25</sup> Nồi hông: Chõ to.

<sup>26</sup> Hông: Đồ bằng chõ.



## 4. Rượu Nếp (Cơm rượu)

### Vật liệu:

1 kí nếp đã ngâm.

3 viên men (có bán trong các tiệm thực phẩm Việt Nam.)

### Cách nấu:

Lấy 1 lượng nước ngang với nếp đun sôi, cho nếp vô luộc 5 phút. Đổ vào nồi hông như trên, thỉnh thoảng rắc chút nước trộn nếp cho mau mềm, rồi đậy nắp ngay. Khi xôi chín mềm, đổ ra rổ để nguội.

Nên dùng cái rổ lỗ nhỏ, hoặc cái rây bằng plastic (mủ, nhựa), cái rổ để lên trên cái vệm<sup>27</sup> bằng sành có nắp. Khi xôi vừa nguội, rây men lên xôi (men già nhỏ) trộn đều. Lấy miếng vải phủ lên đậy kín, để cái vệm ở chỗ có hơi ẩm đều độ 25-30°. Để thế 3 ngày. Nếu trời nóng bức thì ngày thứ hai phải xem nước có mùi men rượu không, nếu có thì mở nắp xem cơm rượu đã ăn được chưa. Nếu chưa thì đợi thêm vài ngày.

Rượu nếp làm như thế là có nước rượu ở trong vệm dùng như sakê, rất ngọt nếu men tốt.

## 5. Cốm Nếp, Cốm Dẹp

### Cốm Nếp

---

<sup>27</sup> Vệm: Liền bằng sứ có nắp dùng để đựng cơm.

Cốm nếp màu xanh lá cây, rất thơm và ngọt dịu. Có thể trộn với dừa và muối mè. Ai ở Sài Gòn mà không ăn điểm tâm món quà ấy với bánh tráng phồng. Bà con còn nhớ không?

### **Cốm Đẹp Trộn Với Mạch Nha**

#### **Vật liệu:**

- 1 chén cốm đẹp, đãi sạch hết vỏ trấu.
- ¼ chén đậu xanh.
- 2 muống xúp mạch nha.
- 1 chút muối, 3 muống xúp dừa khô nạo.

#### **Cách làm:**

Rửa cốm đẹp trong rây để ráo nước. Bắc chảo lên bếp cho hơi nóng, trộn cốm với mạch nha. Nêm muối, trộn đều, cho đậu xanh và dừa vào. Trộn thêm 10 phút, làm thành một món tráng miệng rất thú vị.

#### **Cách nấu đậu xanh**

Ngâm đậu chừng 10 phút. Đổ vào xoong nước xấp xấp trên mặt đậu, nấu sôi một chập. Khi gần cạn nước, đậy nắp lại, lấy vỉ sắt lót dưới son, để lửa riu riu 10 phút. Đậu nấu mau chín lắm phải coi chừng kéo cháy sém chùi xoong mệ.

### **6. Cốm Đẹp Trộn Với Mạch Nha: Xôi Vị**

#### **Vật liệu:**

2 chén xôi đã nấu chín.  
1 xíu muối.  
3 muống xúp mạch nha (*có bán ở tiệm thực phẩm Việt Nam hoặc Tàu*).  
½ chén đậu chà chín, hoặc đậu xanh đãi vỏ nấu chín và xay nhuyễn.  
1 muống xúp dừa nạo.  
3 muống xúp mè rang.  
1 muống cà-phê gừng giã nhuyễn, hoặc ½ muống cà-phê đại hồi<sup>28</sup> (*anis étoilé*).  
3 muống cà-phê đậu phộng rang giã nhỏ.

**Cách làm:**

Bắc chảo đã thoa dầu mè lên bếp cho nóng, cho xôi vào với mạch nha xào chừng 10 phút, cho đậu chà và dừa vào xào tiếp, nêm chút muối.

Chừng nào xôi gần khô, cho đậu phộng và gừng hoặc đại hồi. Lấy khay lót miếng giấy bóng thoa dầu, đổ xôi lên dàn ra cho thành một vè vuông vức, chiều dày độ 3 phân.

Mè đãi vỏ rang thơm rắc lên để cho xôi đừng dính tay. Để nguội cắt miếng vuông nhỏ sắp vô đĩa. Xôi vị dùng làm món ăn tráng miệng trong bữa tiệc. Có thể cất trong tủ lạnh để dành ăn lần.

## 7. Bánh Dầy Đậu

**Vật liệu:**

---

<sup>28</sup> Đại hồi: Star anise.

1 chén nếp ngâm 1 đêm.  
1 chén nước.  
1 chút muối.  
Đậu xanh nấu chín hoặc giã nhỏ hoặc đậu chà xào tương.

**Cách nấu:**

Nấu nếp như nấu xôi. Khi nếp chín, đổ vào cối có thoa nước, chày cũng thoa nước, quét nhuyễn. Chày năng nhúng nước để khỏi dính bánh.

Lấy tay nhúng nước, vắt nếp từng viên, ép dẹp dẹp, lăn trên đậu cả 2 mặt. Bánh ăn với muối mè. Hoặc gói lại với giấy bóng, đi xa đem theo ăn rất tiện.

**8. Bánh Ít**

Đổ nếp vào cối cà-phê xay thành bột rồi rây lại. Nếu có máy xay lớn thì càng tốt.

**Vật liệu:**

200 gr bột nếp lứt.  
1 muỗng xúp nước tương tamari.

**Nhân bánh:** Mì căn băm nhỏ hoặc đậu chà nấu chín xào hành và nước tương.

**Cách làm:**

Đổ bột trong cái thau. Đổ nước ấm có nêm muối hoặc nước tương vào, trộn đều. Nhồi thành một vè<sup>29</sup> nhỏ bột, làm bánh nhân kem (*tarte*).

Chia làm 10 phần. Lấy một phần cán mỏng bằng tay, cho nhân vào gói lại, vè tròn. Tuần tự làm 9 cái kia. Cho vào xửng có thoa dầu mè hấp chừng 20 phút thì bánh chín.

Bánh ít muốn trình bày cho đẹp, tía hoa cà rồi đặt lên bánh, cho thêm lá ngò, gói lại bằng giấy bóng cho hợp vệ sinh. Đặt vào đĩa trông vừa đẹp mà ăn lại vừa ngon.

## 9. Bánh Tết, Bánh Chưng

Các bạn nghe tên bánh đã nhớ Tết quê nhà rồi phải không? Nhưng ở ngoại quốc ngày nào cũng có bánh tết bánh chưng bán ở các tiệm Việt Nam hoặc Tàu, như thế đã làm giảm bớt giá trị của tên bánh trong 3 ngày Tết rồi.

Bánh chưng bánh tết ở Việt Nam gói bằng lá chuối, trông đẹp mà vị lại ngon hơn. Trái lại ở ngoại quốc trước kia vì không có hoặc hiếm lá chuối nên lại gói (*phần nhiều*) bằng giấy silicone ngoài bọc chút lá chuối cho đẹp thôi.

### Vật liệu:

2 chén nếp lứt ngâm 1 đêm.

---

<sup>29</sup> Vè: Màng, bè, chùm.

1 chén đậu xanh cà vỏ nấu và xay nhuyễn (*hoặc đậu chà thay thế*) xào với hành và nước tương.

¼ muỗng cà-phê muối.

2 tờ giấy silicone (*giấy làm bánh gâteau*) độ 30 cm bề dài, 25 cm bề ngang.

2 tờ giấy plastic cùng kích tấc.

### **Cách nấu:**

Để nếp ráo nước, trộn muối vào, chia làm 2 phần. Đậu cũng chia 2 phần vo thành thoi dài 15 cm.

Trải giấy silicone (*giấy bóng*) trên giấy plastic, rồi đổ nếp lên dàn ra 1 lớp 20cm bề dài, 7cm bề ngang. Để thoi đậu vào giữa. Cầm 2 đầu bề dài gói lại cuộn tròn lấy dây cột chặt lại ở giữa. Gấp một đầu bánh dựng thẳng lên động xuống bàn vài ba lần để ép cho chặt nếp. Lấy tay gấp đầu trên cho kín bánh, rồi trở ngược xuống gấp đầu kia cho kín như nhau. Lấy dây cột chữ thập rồi quấn dây quanh bánh siết cho chặt và cho đều. Bánh phải gói và cột thật chặt cho kín thì mới khỏi nước vào.

Như thế là xong 1 bánh, bây giờ gói thêm cái thứ hai.

Nếu mua được lá chuối càng tốt, khỏi dùng giấy silicone và plastic. Lá chuối phải trụng sơ qua nước sôi cho mềm khỏi rách. Ở ngoại quốc mà làm cho lá rách là tốn xu nhiều, vì lá hiếm có.

Lấy cái xoong lớn đổ nước đun sôi, thả bánh vào, nước phải ngập bánh. Nấu 6g, cứ châm thêm nước đừng để cạn. Còn nếu nấu nồi ép hơi thì chỉ phải nấu 1 giờ 45 phút.

Viết đến đây tôi nhắm mắt mơ màng tưởng như đang nấu bánh chưng ở quê nhà, mẹ nấu suốt đêm, chúng tôi ngồi quanh bên lửa suốt đêm với mẹ, quên cả ngủ gật.

### III. KÊ

Kê ở Việt Nam hạt nhỏ bằng nửa hạt kê ở ngoại quốc. Kê có giá trị dinh dưỡng rất cao, nó có nhiều sinh tố, có chất choline ngăn ngừa cứng động mạch và có chất acide glutamique làm tăng trí nhớ bồi bổ trí não cho người làm việc lao tâm lao trí, và còn giúp chữa được bệnh đau ngực, đi tả. Khi bị sốt ăn cháo kê để trị sốt. Ăn kê làm cho người mập ốm bớt đi.

#### 1. Cháo Kê Nấu Với Đậu Xanh

**Vật liệu:**

1 chén kê vo sạch.

10 chén nước.

1 xíu muối.

¼ chén đậu xanh nấu chín xay nhuyễn.

**Cách nấu:**

Nấu kê như nấu cơm nhưng nó mau chín nên chỉ nấu 25-30 phút. Khi kê chín, trộn đều vào ăn với muối mè. Nhưng trộn mạch nha vào thì lại được một món tráng miệng ngon lành ăn với bánh tráng mè nướng.

#### 2. Cháo Kê Nấu Với Tàu Hủ



**Vật liệu:**

1 chén kê vo sạch.  
10 chén nước.  
20 gr tàu hủ.  
1 củ hành nhỏ.  
½ muỗng xúp muối mè (*gomasio*).  
nước tương.

**Cách nấu:**

Kê nấu gần chín (*khoảng 30 phút*), xào hành cho thơm, bóp nát tàu hủ ki, thêm vào, trộn đều.

Cháo này ăn với nước tương hoặc muối mè hoặc tương đặc miso rất bổ cho những người mới đau dây và các ông già bà lão để giúp trí nhớ, hoặc các học giả, các người trí thức làm việc lao tâm.

**3. Cháo Kê Nấu Với Tàu Hủ Ki (*ngoài Bắc gọi là phù chúc*)****Vật liệu:**

1 chén kê vo sạch.  
13 chén nước.  
1 củ hành xắt nhỏ.  
20 gr tàu hủ ki (*lá hoặc cọng cũng được*), ngâm ½ giờ.  
1 muỗng cà-phê dầu mè.

**Cách nấu:**

Nấu kê với 10 chén nước trong 25 phút, sau thêm hành đã xào dầu.

Bỏ tàu hủ ki vào nồi ép nấu 10 phút với 3 chén nước. Khi cháo chín, trộn tàu hủ ki vào. Nêm nước tương và muối. Cháo này rất tốt cho người già ăn rất bổ, làm tăng trí nhớ.

## IV. BẮP (Ngô)

Thường thường ở Việt Nam bắp nấu hoặc nướng có thoa mỡ hành. Bắp nấu chè, bắp rang ngào đường, xôi bắp, các bạn làm sao quên được. Đó là món ăn dưỡng sinh rồi. Nhưng ăn theo dưỡng sinh thì ta thay đường bằng mạch nha, cũng ngọt chán, vì theo dưỡng sinh ít dùng đường làm hại xương, ăn nhiều hư răng.

Râu bắp nấu làm trà uống thông tiểu tiện.

## V. BO BO (Ý dĩ)

Bo bo là thứ ngũ cốc có nhiều chất bổ và chất đạm.

Bo bo có được tánh làm cho thân thể cường tráng, lợi tiểu tiện, chữa được phong thấp, kiết lỵ bệnh phổi, bệnh cước khí (và nó dễ tiêu hóa).

Nước lá bo bo trị được sán lãi. Dân quê ăn bo bo để được no lâu.

Nhưng đàn bà có thai nên kiêng bo bo.

### **Cách nấu:**

Nấu bo bo cũng như nấu cơm gạo lứt (xem cơm gạo lứt).

## VI. CÁC THỨ NGŨ CỐC CỦA NGOẠI QUỐC

Tưởng cũng nên lưu ý các bạn là nay ta đã buộc lòng bỏ xứ ra đi thì phải nhập gia tùy tục. Trên kia tôi chỉ nói về ngũ cốc Việt Nam, nhưng nay đã ở ngoại quốc thì kể ra chúng ta cũng nên dùng thử thức ăn ngoại quốc. 10 năm nay, tôi đã dùng ngũ cốc ngoại quốc để nấu nướng thức ăn dưỡng sinh, tôi đã được nếm mùi vị ngũ cốc của Pháp, thấy nó cũng ngon và bổ không thua gì gạo Việt Nam.

Dưới đây xin kể sơ qua các thứ ngũ cốc của Âu châu mà giới dưỡng sinh ngoại quốc thường dùng và để làm bánh mì.

### 1. Lúa hắc mạch (*Sarrasin*)

Dân Nga hay dùng vì lúa hắc mạch ăn vào làm cho nóng ấm cơ thể họ cần để chống lạnh.

Lúa hắc mạch có thể nấu 20 phút, ăn rất ngon nếu ta có pha thêm hành dầu nước tương. ăn một ngày là đã thấy ấm trong người, có thể cởi bớt áo len, nhưng khi người nào sống ít xê dịch ít hoạt động thì nên ăn thường xuyên để chống lạnh.

Lúa hắc mạch xay thành bột để làm crêpe<sup>30</sup> ăn với pho-mát hoặc sô-cô-la cũng ngon, nhưng hai thức này hơi trái với dưỡng sinh.

---

<sup>30</sup> Crêpe: pancake.

## **2. Lúa mì (*Blé*)**

Lúa mì là thức ăn chính của người Âu. Nó phải nấu rất lâu, ít nhất 1 giờ 30 phút. Phần nhiều được xay ra bột để làm bánh mì hoặc bánh ngọt.

Ở Pháp rất nhiều người ăn bánh mì lứt có pha mè (*pain complet au sésame*). Lúa mì lứt còn tốt có thể ủ lên mọng (*blé germé*), ăn giặm với xà lách vì nó có rất nhiều sinh tố.

## **3. Lúa mì nâu (*Épeautre*)**

Epeautre cũng là một giống lúa mì.

## **4. Lúa đại mạch (*Orge*)**

Lúa đại mạch là một ngũ cốc có tính chất làm dịu mát. Người ta thường ăn buổi chiều để cho dễ ngủ. Mùa hè rang chế uống thể cà-phê, uống mát khỏi rôm sảy. Nó nấu rất lâu như lúa mì, và cũng phải ngâm trước một đêm.

## **5. Lúa mạch màu sậm (*Seigle*)**

Lúa mạch màu sậm là một ngũ cốc rất bổ, chỉ để làm bánh mì. ít ăn nấu như cơm.

## **6. Lúa yến mạch (*Avoine*)**

Lúa yến mạch là một ngũ cốc của xứ lạnh, như lúa hắc mạch (*sarrasin*) vậy.

Phần nhiều để cho ngựa ăn vì nó rất bổ.

Nhưng cơm yến mạch thì rất ngon và béo, buổi sáng ăn điểm tâm ta đầy đủ sinh lực có thể đi bộ hàng cây số không biết mệt.

## VII. TÀU HỦ KI (*Mì căn*)

Trong thuật trường sinh ta có thể ăn bất cứ thức gì, nhưng nên tránh các thứ thịt, nhất là thịt bò, thịt heo, thịt thỏ... Và lại các súc vật được nuôi bằng thức ăn có hóa chất.

Nếu vẫn còn "ăn mặn" thì ta nên ăn cá, tôm, sò, hến, gà vịt nuôi thả ngoài trời. Nhưng các thức này chỉ nên ăn khoảng 1/8 trong bữa cơm của ta. Cá thì dùng loại thịt trắng và đừng dùng cá nuôi thuốc.

Thay vì dùng thịt động vật, ta có thể dùng "thịt chay" như tàu hủ (*tofu*), mì căn (*seitan*), tàu hủ ki (*yuba*).

### 1. Cách Làm Tàu Hủ Ki

Nếu không mua được tàu hủ dưỡng sinh làm với chất muối nigari (*có bán ở tiệm thực phẩm dưỡng sinh*) thì ta tự làm lấy vì tàu hủ ki bán ở thị trường họ cho thứ hóa chất thạch cao, ăn vào lâu tiêu.

#### **Vật liệu:**

1 chén đậu đậu nành ngâm một đêm.

1 muống xúp nigari.

#### **Cách làm:**



Dem đậu ngâm xả sạch, bỏ vào cối xay (*máy xay sinh tố*) đổ nước vừa vừa xay cho mịn. Lượng nước không cần đong.

Dem ra đổ vào một cái khăn vải mịn, vắt lấy nước cốt. Đổ thêm nước nóng vào nhồi, rồi lọc thêm vài lần.

Ta có một thứ sữa, có thể nấu làm sữa đậu nành. Dem sữa ấy đun sôi lên, rồi khuấy nigari với một chút nước nóng đổ vào, quậy đều. Khi thấy lợn cợn, nước đi đằng nước, cái đi đằng cái thì tắt lửa.

Đổ ra trên một cái khăn vải đã nhúng nước vắt khô, để khăn vào khuôn có đục lỗ, nếu không thì đổ vào cái rây lưới sắt, gói lại ép hết nước.

5 phút sau ta có miếng đậu hủ thơm ngon. Nếu muốn cất thì để vào cái chén hoặc cái đọi đựng nước nguội pha tí muối cất trong tủ lạnh để ăn dần.

Muốn ăn ngay phải luộc lại tàu hủ chừng 5 phút cho thật chín, vì tàu hủ rất âm khó tiêu. Phải nấu với nước tương cho quân bình.

Tàu hủ làm được nhiều món ăn nếu ta biết chế biến khéo.

## **2. Cách Làm Mì Căn**

Mì căn làm bằng bột lúa mì, có rất nhiều chất đạm, rất bổ nhưng phải nhai kĩ.

Có hai cách làm mì căn:

### **A. Cách 1**

**Vật liệu:**

120 gr bột gluten (*mua ở tiệm thực phẩm dưỡng sinh*).

1 muỗng xúp nước tương tamari.

1 muỗng xúp dầu mè.

1 xíu bột lá xạ hương tây<sup>31</sup> (*thym*).

1 củ hành xắt nhỏ.

1 cốc nước.

**Cách làm:**

Dem bột gluten ấy trộn đều với các vật liệu thành một vè. Đổ vào xửng có lót giấy bóng thoa dầu hấp 45 phút.

Khi bột chín là ta có ngay miếng "thịt chay" ngon lành, cắt ra xào nấu đủ thứ.

**B. Cách 2**

Nếu không có bột gluten thì ta làm như sau:

**Vật liệu:**

7 chén bột mì lút.

Từ 3 đến 6 chén nước.

**Cách làm:**

Trộn bột với nước làm thành một vè, nhồi 10 phút. Bỏ vào đọi nước ngâm đậu nành ngập lút ngâm 30 phút, rồi nhồi 3 lần cho đều.

---

<sup>31</sup> Xạ hương tây: Húng tây, thyme.

Lần thứ nhất dùng nước ngâm đậu. Rồi thay nước (nước đầu vừa mới dùng thì cất đi, để dành trộn với bột làm bánh cuốn). Nhồi thêm 2 lần nữa trong nước âm ấm. Nước này trong thì đổ đi.

Ta có một vè bột làm mì căn. Dem hấp 40 phút hoặc nấu trong nước 45 phút với 1 miếng phổ-tai (*kombu*) có nêm nước tương tamari.

## VIII. CÁC MÓN ĂN ĐỂ DÙNG VỚI NGŨ CỐC

Trong thuật trường sinh có nhiều cách ăn.

Ăn theo Số 7 thường là để trị bệnh nan y hoặc kinh niên trong vòng 10 ngày hoặc 2 tuần, và thỉnh thoảng ăn 1 lần khi thấy bệnh muốn tái phát.

Còn thường ngày ta có thể ăn trong bữa cơm theo cách trình bày dưới đây:

### 1. Bánh Xèo

Bánh xèo Việt Nam ai mà không biết làm. Nhưng ở đây tôi muốn nói đến bánh xèo dưỡng sinh. Các bạn làm thử xem.

#### Vật liệu:

30 gr bột mì hay gạo lứt xay.

#### a. Bánh :

10 gr bột đậu chà (*pois chiche*) hay bột bắp.

1 muỗng xúp bột huỳnh tinh<sup>32</sup>.

160 gr nước.

Chút muối.

Chút bột nghệ.

2 muỗng xúp dầu mè.

---

<sup>32</sup> Huỳnh tinh: Arrowroot.

**b. Nhân bánh:**

200 gr củ cải thái nhỏ như tăm để thế giá.

10 gr hành thái nhỏ.

2 tai nấm rơm hoặc nấm Paris.

1 cái trứng gà có trống âm dương quân bình: một đầu lớn, một đầu nhọn (*gà nuôi ngoài trời*).

4 con tôm.

20 gr đậu hủ hoặc mì căn, cắt lát mỏng rau xà lách, bạc hà<sup>33</sup> (*menthe*), ngò.

**Cách làm:**

Y như làm bánh xèo Việt Nam. Lấy cái chảo thoa dầu mè, đổ bột đã pha sẵn các thức ở mục "a". Sắp lên bánh các thức ở mục "b", sau cùng để vào củ cải thế giá, 1 xiu trứng. Chiên bánh đậy cho chín ròn. Ăn với rau và nước tương tamari.

**2. Bánh Cuốn****Vật liệu :****a. Vỏ:**

400 gr bột mì lứt (*để làm bánh*) hoặc tinh bột (*amidon, bột còn lại sau khi làm xong mì căn*).

1 muỗng xúp bột huỳnh tinh.

180 gr nước.

1 muỗng xúp dầu mè.

---

<sup>33</sup> Bạc hà: Mint.

1 xíu muối.  
Ngò, hành xắt nhỏ.

**b. Nhân :**

20 gr rong biển wakamé ngâm một chặp, rồi băm nhỏ (*giữ nước ngâm lại để nấu canh vì trong nước ngâm ấy có rất nhiều khoáng chất*).  
50 gr tàu hủ ki nấu chín băm nhỏ.  
40 gr hành băm nhỏ.  
20 gr nấm hương ngâm băm nhỏ.  
1 muỗng xúp dầu mè.  
1 muỗng xúp nước tương tamari.

**Cách làm:**

Trộn bột ở "a" xong, cho ngò hành vào làm màu đẹp. Lấy chảo không dính (*tefal*), tráng dầu để nóng hãy múc bột đổ lên tráng mỏng. Đậy nắp để lửa nhỏ. Một phút sau mở ra, lật chảo đổ bánh trên một cái thớt có thoa dầu để khỏi dính rồi đặt chút nhân vào cuộn lại.

**Nhân bánh**

Xào các thứ ở "b".

Nêm nước tương tamari cho vừa ăn. Bánh cuộn ăn chấm với nước tương vắt chút chanh cho thơm. Muốn ăn ngon, rắc thêm lên bánh hành khô đã rang ròn.

**3. Chả Giò (nay ở Âu Tây gọi là "nem")**

**Vật liệu để làm 20 cái:**

25 bánh tráng (5 cái để phòng hồ bị rách).  
100 gr cà rốt bào nhỏ.  
1 củ hành xắt nhỏ.  
100 gr tàu hủ ki bóp nát.  
50 gr đậu chà nấu chín xay nhuyễn.  
20 gr wakamé (*rong biển*) ngâm băm nhuyễn.  
80 gr bún tàu băm nhỏ.  
Tôm khô hoặc cua cho thêm vào càng ngon.  
1 trứng gà sống.

Xà lách và rau bạc hà (*menthe*), dưa leo.

Nước tương tamari để chấm, pha thêm mạch nha và nước chanh vào.

**Dầu chiên:** dầu đậu nành hoặc dầu hướng dương<sup>34</sup> (*tournesol*).

### **Cách làm:**

Trộn đều các thứ trong thau rồi đập trứng vào (*đây là nhân*).

Lấy khăn trải lên bàn, lấy bánh tráng nhúng nước nóng (*xây vòng bánh tráng cho đều*) trải lên khăn, bỏ nhân vào gói lại.

Người Việt Nam nào cũng biết gói, khỏi phải bày, phải không các bạn? Các cô đầm gói thì phải có thêm bánh tráng phòng hồ vì các cô không quen gói nên làm rách nhiều.

Khi chiên, nếu cho người yếu bao tử chỉ nên chiên bằng dầu mè, còn phần đông thì họ chiên bằng dầu hướng dương (*tournesol*) hoặc dầu đậu nành cũng được.

---

<sup>34</sup> Dầu hướng dương: Sunflower oil.

Người bị bệnh nặng không nên dùng món này, vì có nhiều chất béo quá.

Chiên xong đặt bánh lên giấy hút dầu cho để hút bớt dầu. Khi ăn chả giò thì nên ăn thêm ít củ cải đỏ<sup>35</sup> (*radis*) hoặc củ cải đen, vì mấy thứ đó giúp gan dễ tiêu hóa.

#### 4. Gỏi Cuốn

Gỏi cuốn thường ăn vào mùa hè. Món này ăn dễ tiêu hơn món chả giò mà cũng không kém phần ngon miệng.

##### **Vật liệu:**

20 hay 25 bánh tráng, mua ở đâu thì các bạn biết cả rồi. *(Từ ngày người Việt Nam di tản ra ngoài quốc, ai cũng trở thành đầu bếp hết, ngay cả các đức ông ngày xưa ở trong nước chỉ biết ngồi sai vợ! Xin lỗi các ông nhé!).*

1 quả trứng tráng mỏng.

40 gr cà rốt bào nhỏ.

20 gr bún tàu ngâm rồi.

10 gr wakamé ngâm rồi.

Rau bạc hà (*menthe*).

##### **Nước chấm:**

Tương đặc (*miso*) hoà với nước xào hành cho thơm cho vào nêm ngọt với mạch nha, và cho tí bột huỳnh tinh pha nước trộn vào cho hơi đặc rồi giã đậu phộng bỏ vào.

---

<sup>35</sup> Củ cải đỏ: Radish.



**Cách làm:**

Xào các thứ nói trên, nêm với chút nước tương, độ chừng 5 phút. Trải khăn, lấy bánh tráng nhúng nước nóng để gói. Dùng chम्म với nước tương tamari. Muốn giữ cho gói cuộn khỏi khô, lấy miếng bánh tráng nhúng nước đậy lên, để hơi lâu ăn cũng được.

**5. Suchis**

Đây là món mà người Nhật Bản ưa dùng nhất. Chỗ nào có tiệc tùng thì nó đứng số 1. Chúng ta thử làm ăn xem.

**Vật liệu:**

2 lá nori (*rong biển, thứ lá vuông vuông có bán ở tiệm thực phẩm dưỡng sinh*).

100 gr cà rốt bào nhỏ xào sơ cho chín ròn.

100 gr hành xắt mịn xào chín.

20 gr bún tàu ngâm rời.

Mì căn hay tàu hủ chiên thái rời.

1 trứng gà tráng mỏng.

1 chút tôm khô đã chà bông.

Ít lá bạc hà (*menthe*).

**Cách làm:**

Lá nori hơ qua trên lửa nhỏ cho chín ra màu xanh xanh, đừng làm cháy.

Đặt lá nori lên thớt rồi sắp các thứ từng lớp một, lấy 2 tay ép xuống cuốn lại. Nhật có bán thứ chiếu bằng tre để lót cuốn cho đẹp và khỏi rách.

Cuốn làm 2 cuốn. Phía đầu xoa phết chút nước tương là cuốn dính khỏi sổ ra.

Đặt cuốn lên thớt cắt ra từng miếng độ 3cm, sắp đứng lên. Trước khi ăn, cho vài giọt nước tương vào. Ăn vừa ngon, trình bày lại đẹp mắt.

## 6. Mì Sợi Udon Xào

Mì sợi lứt bán ở tiệm thực phẩm dưỡng sinh.

### Vật liệu:

100 gr mì udon hay soba.

1 chén tàu hủ ki chín xắt nhỏ.

1 củ hành xắt lát mỏng.

1 miếng phổ-tai (*kombu*) nhỏ nấu chín xắt sợi.

1 củ cà rốt xắt tằm.

1 muỗng xúp dầu mè, nước tương tamari, ngò.

### Cách làm:

Luộc mì cho chín 20 phút. Bắc chảo cho nóng, cho hành xào trước, rồi đến phổ-tai, cà rốt. Xào vừa chín, cho tàu hủ ki vào, rồi nêm cho vừa, bỏ mì vào sau chót. Múc mì đang nóng ra đĩa. Lấy ngò rắc lên.

## 7. Mì Xào Rau Quả (*Légumes*)

### Vật liệu:

- 1 chén mì luộc rời.
- 1 củ hành xắt nhỏ.
- 1 miếng mì căn xắt nhỏ.
- 1 ít cà rốt, tỏi tây (*poireau*), cần tây<sup>36</sup> (*céleri*), nấm hương, cải hoa muộn<sup>37</sup> (*brocoli*), ớt ngọt (*poivron*), su lơ<sup>38</sup> (*chou-fleur*), các thứ cùng xắt nhỏ.
- 1 muỗng cà-phê bột huỳnh tinh.

### Cách làm:

Mì trộn chung với rau quả (*légumes*).

Bắt chảo đọi nóng cho dầu xào tuần tự: hành, các thứ rau quả: tỏi tây, ớt ngọt (*poivron*), su lơ, cải hoa muộn (*brocoli*), cà rốt, cần tây, mì căn. Rau quả vừa chín, nêm chút nước tương vào vừa ăn.

Khuấy bột với 1 chút nước bỏ sau cùng.

Mì còn nóng rắc nước tương lên và chút dầu mè hoặc ô-liu trộn đều, bỏ vào đĩa, trên mì là rau quả vừa xào. Rắc ngò lên. Dùng nóng.

## 8. Mì Xào Củ Cải Trắng<sup>39</sup> (*Navet*)

### Vật liệu:

---

<sup>36</sup> Cần tây: Celery.

<sup>37</sup> Cải hoa muộn: Broccoli.

<sup>38</sup> Su lơ: Cauliflower.

<sup>39</sup> Củ cải trắng : Turnip.

1 chén mì soba nấu chín (*làm bằng bột hắc mạch sarrasin*).

½ chén củ cải trắng xắt sợi.

1 miếng tàu hủ chiên xắt sợi.

1 củ hành xắt nhỏ.

Nước tương.

1 muỗng xúp dầu.

### **Cách làm:**

Bắc chảo lên bếp đợi nóng đổ dầu xào hành cho thơm, bỏ củ cải vào rồi cho thêm tàu hủ. Cải xào vừa chín, cho mì soba vào xào lửa lớn 3 phút. Nêm tương. Món này nên ăn về mùa Đông.

Có thể trộn vào mì các thứ rau quả hấp rồi và xắt sợi, nêm vừa ăn.

## **9. Mì Nước**

Ta lấy các thứ cọng rau lặt ra và lá hành nấu với phổ-tai hoặc wakamé lấy nước đó để chan mì. Lấy mì căn hoặc tàu hủ chiên rồi xắt lát bỏ vào tô mì soba. Rắc hành ngò, ăn không thua chi mì tô mà lại đúng dinh dưỡng.

Mì do kĩ nghệ sản xuất làm toàn bằng hóa chất, ăn không tốt.

## **10. Chả Tàu Hủ Ki (Chả lụa chay)**

Tàu hủ ki làm bằng đậu nành (đó là cái màng vớt ra khi ta nấu sữa đậu nành rồi đem phơi khô). Tàu hủ ki là một món thịt chay ăn rất ngon, bổ và dễ tiêu. Tàu hủ ki cất ở một nơi khô ráo có thể để được lâu cả năm, rất tiện cho những người ăn chay mà ở xa thành phố.

**Vật liệu:**

- 1 gói tàu hủ ki.
- 1 chút muối.
- 2 muống xúp nước tương.
- 1 muống xúp dầu mè.

**Cách làm:**

Ngâm tàu hủ ki 3 giờ. Cho vào rây rửa sạch. Bỏ tàu hủ ki vào nồi ép hơi cho nước xấp xấp, đậy nắp nấu sôi 10 phút. Lấy ra, tàu hủ ki đã mềm. Không nên dùng bicarbonate de soude. Để ráo nước xắt nhỏ, cho muối, nước tương, dầu mè vào.

Bỏ trong miếng vải lớn, gói lại, lấy dây cột chặt như đòn chả. Ngoài bọc giấy plastic. Đem luộc bó chả đó trong nồi chừng 1 giờ. Khi chín, lấy ra, đặt trên cái thớt lấy 1 hòn đá hoặc xoong nước nặng đè lên chả 1 giờ để ép cho ráo nước.

Đem xắt ra ăn ngon không thua gì chả lụa.

## 11. Tàu Hủ Ki Xào Chua Ngọt

**Vật liệu:**

- 100 gr chả tàu hủ ki cắt lát dày độ 5 phân (5cm).

1 củ hành băm nhỏ.  
1 muống xúp nước tương tamari.  
1 muống cà-phê mạch nha (*nếu đặc khó múc thì bỏ hộp vào nước nóng ngâm chừng ít phút cho mềm*).  
1 muống cà-phê dầu mè.  
1 muống xúp bột huỳnh tinh hay bột sắn dây (*kouzou*).  
Vài lát gừng băm nhỏ.  
1/5 muống cà-phê dấm mật muối<sup>40</sup> (*vinaigre d'umeboshi có bán ở tiệm dưỡng sinh*).

**Cách làm:**

Xào hành cho thơm, cho chảo vào chiên vàng 5 phút, sau nêm tương, mạch nha, dấm, gừng, rồi hoà bột với chút nước cho vào sau cùng. Khi bột trong là được.

Ăn với ngò, rau thơm. Có thể dùng chảo tàu hủ ki nấu ra-gu (*ragoût*), cà-ry hay làm sandwich với cơm vắt, hoặc làm gói cuốn thế tôm thịt và để trên tô mì nước ăn ngon không thua gì xá xíu.

**12. Sườn Ram Chay**

**Vật liệu:**

1 củ khoai lang ta gọt và cắt thành cọng vuông như cọng khoai tây để chiên.  
100 gr đậu xanh đãi vỏ ngâm 3 giờ và giã hoặc xay nhuyễn với 1 củ hành hương.  
1 muống xúp nước tương tamari.

---

<sup>40</sup> Dấm mật muối: Umeboshi vinegar.

1 chút bột mì lứt.

**Cách làm:**

Trộn các thứ bột trên cho đều, lấy mấy cọng khoai chia từng hai cọng một để làm một cái sườn, rồi lấy bột ấy đắp chung quanh 2 cọng khoai một cho giống miếng sườn heo. Lấy cái chảo đổ dầu vào bắc lên bếp, đợi dầu thật nóng thả mấy cái miếng sườn vào chiên vàng.

Ăn với xà lách, rau bạc hà (*menthe*) và nước tương có vắt chanh. Thêm ít lát củ cải đen hoặc củ cải đỏ.

### 13. Mì Căn Rôti

**Vật liệu:**

- 100 gr mì căn cắt từng lát khá dày.
- 1 muỗng xúp dầu mè.
- 1 muỗng cà-phê nước tương tamari.
- 1 xíu bột quế.
- 1 củ hành hương.
- ¼ muỗng cà-phê mạch nha.
- Xà lách.

**Cách làm:**

Xào hành cho thơm, cho mì căn vào, bỏ vào chảo chiên vàng. Nêm tương, cho mạch nha vào và một xíu nước, để nhỏ lửa 5 phút, rồi cho bột quế vào cho thơm. Dùng với rau xà lách.

## IX. BÁNH MÌ (*Bột nổi thiên nhiên*)

### **Vật liệu:**

- 400 gr bột mì lứt (*thứ thô*).
- 100 gr bột mì lứt làm bánh (*cũng xay mịn*).
- 40 gr mè rang xay nhuyễn hoặc 2 muỗng xúp bơ mè (*tahin*) bán ở tiệm dưỡng sinh.
- 1 muỗng cà-phê muối.
- 1 muỗng xúp dầu mè.
- 1 cốc nước.
- 1 viên bột nổi bằng quả táo khô.

### **Cách làm:**

Trộn đều hai thứ bột trong thau, cho mè, muối, dầu vào trộn thật đều. Lấy viên bột nổi hòa trong nước trộn vào rồi nhồi đều tay để 40 phút. Nếu có máy xay bỏ vào xay 10 phút. Khi bột nhồi không dính tay nữa, lấy khay kềm thoa dầu rồi nắn bột thành ổ bánh mì để lên, lấy dao rạch xéo trên mặt ổ bánh vài ba rạch. Để vào chỗ ẩm lấy khăn ẩm đậy để vậy chừng 6 giờ.

Khi bánh thật dậy<sup>41</sup> đem đút lò 50 phút.

### **Bột Nổi**

### **Cách làm:**

---

<sup>41</sup> Dậy: Nở, nổi lên.



Lấy 6 muỗng xúp bơ mè nhồi với 1 cốc nước âm ấm độ 30° làm thành một vè bột hơi lỏng và mềm rồi bỏ trong một cái vòm đậy kín cất ở một nơi có nhiệt độ khoảng 20° trong vòng 48 giờ, sau đó đem ra nhồi lại thêm với 1 muỗng xúp bột và nước ấm rồi ủ thêm 48 giờ. Thế là ta có bột nổi để làm bánh mì rồi đấy.

Nhưng muốn luôn luôn có bột nổi thì cứ 24 giờ lại thêm bột nhồi nữa. Có bột mới bánh sẽ vừa ngon vừa đúng dưỡng sinh.

## 1. Ba-tê để ăn với bánh mì

### Vật liệu:

- 20 gr đậu chà rang vàng.
- 20 gr quả hồ đào<sup>42</sup> (*noisette*), hay đậu phộng hay bơ mè (*tahin*) rang vàng.
- 20 gr quả hạnh nhân<sup>43</sup> (*amande*) rang vàng.
- 2 muỗng cà-phê nước tương tamari.
- 1 củ hành xay nhuyễn.
- 1 tai nấm hương khô xay nhuyễn.
- 1 muỗng xúp bột sắn dây (*kouzou*) hoặc huyền tinh.
- 1 cốc nước.

### Cách làm:

Lấy cối xay cà-phê xay hết các thứ đậu đã rang cùng với tai nấm hương khô. Lấy xoong đổ dầu vào xào hành rồi trộn các thứ đã xay vào để sôi riu riu quậy đều 10

---

<sup>42</sup> Hồ đào: Hazelnut.

<sup>43</sup> Hạnh nhân: Almond.

phút. Khi đã chín cho bột khuấy nước vào rồi nêm tương.

Món "ba-tê" này dùng để phết lên lát bánh mì ăn điểm tâm rất ngon.

## **2. Bánh ba-tê nóng**

### **Vật liệu:**

- 100 gr bột mì lứt.
- 1 muỗng xúp dầu mè.
- 1 cốc nước.

### **Nhân bánh:**

- 1 muỗng xúp nước tương tamari.
- 3 tai nấm hương ngâm xắt nhỏ.
- 1 miếng phở-tai nhỏ nấu rồi xắt nhỏ.
- 1 củ hành băm nhỏ.
- 50 gr mì căn băm nhỏ.

### **Cách làm:**

1- Xào chung các thứ nhân bánh, hành, nấm, phở-tai, mì căn, rồi nêm vừa ăn.

2- Lấy một cái thau, bỏ bột vào, đổ nước có nêm muối và ½ muỗng dầu trộn nhồi đều.

Lấy cái khăn vải nhúng nước, vắt khô phủ lên bột để 1 giờ. Xong lấy thớt để về bột lên cán mỏng độ 1/3 cm, thoa dầu lên, xếp 4 góc lại để ủ 5 phút.

Sau đó, để lên cái thớt cán lại, thoa dầu rồi xếp 4 góc để vậ 5 phút nữa. Làm thêm 1 lần thứ 3. Bây giờ thì bột

có thể cán mỏng độ 0,25 cm. Lấy chén ăn cơm nhỏ, úp lên bột cán từng miếng tròn. Trên miếng bột ấy đổ 1 muống nhân, xép đôi lại lấy lòng trắng trứng gà thoa quanh viền cho dính lại. Lấy nĩa ấn quanh cho hai mép dính lại. Thoa lòng đỏ trứng lên bánh rồi đem đút lò 30 phút.

## X. DƯA CHUA

Dưa chua là món ăn rất cần, nó giúp làm cho đồ ăn dễ tiêu hóa, làm cho ruột khỏe và làm cho mình ăn ngon miệng.

Có nhiều loại dưa chua, dưa mùa nóng và dưa mùa lạnh.

Dưa chua mùa nóng làm ăn liền, còn dưa để ăn mùa Đông thì phải cho nhiều muối để hàng tháng mới ăn được.

### 1. Dưa muối ăn liền

#### A. Dưa cải

Cải cay hay cải bẹ xanh, rửa sạch, chẻ nhỏ ra, cắt dài độ 4cm, phơi héo héo. Nấu nước muối cho sôi (*1 muống xúp muối hột hoà trong ½ lít nước cho tan*), bỏ cải vô 1 keo lớn độ 300gr, đổ nước muối còn nóng vô, để nguội. Đậy nắp lại cất 3 ngày sẽ ăn được nếu trời nóng, 1 tuần nếu trời mát. Dưa cải ăn kèm với đậu hủ chiên nóng rất ngon.

#### B. Dưa chua làm bằng các thứ rau quả

##### Vật liệu:

1 củ cải trắng.

1 củ cà rốt.

1 trái dưa leo.  
2 lá su.  
1 miếng gừng nhỏ.  
1 quả mận muối hay 1 muống xúp dấm làm bằng gạo.  
1 muống cà-phê muối.

**Cách làm:**

Rửa sạch các thứ. Lấy hột đi rồi xắt bằng cây tăm. Cho muối vào, trộn đều đều 1 chặp, vắt bớt nước. Sau cho quả mận hoặc dấm vào và gừng giã nhỏ cho thơm. Nếu có đậu phộng giã nhỏ cho vào càng ngon.

Dưa này ăn với cơm khô chiên ròn.

**2. Dưa cải muối để lâu**

**Vật liệu:**

3kg cải cay hay là cải củ (*Nhật gọi là daikon*).  
600gr muối hột.

**Cách làm:**

Rửa cải cho sạch, phơi héo vài nắng (*hoặc cho vào lò điện sấy khô*), rồi để 1 tuần trong chỗ im có gió.

Nếu dùng củ cải thì bổ đôi theo chiều dài. Lấy 1 cái chum to bằng sành hay đất nung, hoặc bằng cây. Sắp cải vào, lớp cải, lớp muối, cứ thế chồng chất lên nhau. Lớp cuối cùng là muối. Lấy lá chuối hột đập lại hoặc 1 khăn vải sạch. Trên cùng để một tấm ván tròn và vài hòn đá nặng đè lên. Hễ khi nào thấy nước ra nhiều ngập dưa thì

cất bột đá đi. Cái chum ấy cần để 1 chỗ mát im độ 10 tháng. Đừng mở ra luôn và phải đậy kín tránh ruồi bọ.

Khi dưa thắm ăn được thì rửa sơ qua nước lạnh rồi hãy dùng. Nếu còn mặn quá thì cắt lát mỏng vắt bớt nước muối, trộn thêm với chanh, mạch nha và gừng cho thơm.

### **3. Dưa món**

Nhà ai gần Tết cũng có vài hũ dưa món để ăn theo với bánh chưng bánh tét.

#### **Vật liệu:**

Củ cải, cà rốt, dưa leo, đu đủ, thơm, kiệu, ớt trái đỏ.

#### **Cách làm:**

Các thứ gọt vỏ, cắt miếng nhỏ. Thơm là âm, phải vắt bớt nước. Dem phơi heo héo 1 nắng (*hoặc cho vào lò điện sấy khô*). Củ kiệu dầm nước tro 1 đêm, rửa sạch rồi phơi khô.

Lấy 1 cái keo miệng lớn, đổ đầy nước tương, cho các thứ vào, lấy chiếc đũa chẻ đôi gài cho chặt. Cất đi 10 hôm là ăn được.

Ở Việt Nam thì dùng nước mắm nấu đường. Ta có thể thế đường bằng mạch nha, mà không dùng nước mắm, vì nước mắm ngày nay có pha hóa chất bột ngọt và cá ép bằng a-cít cho mau nhừ, nên không đúng đường sinh.

#### **4. Mắm dưa**

Ở Việt Nam có dưa gang, ở ngoại quốc có dưa leo.

Muốn làm mắm, ta lấy dưa leo, bỏ làm ba, bỏ hạt, dầm nước muối 2 ngày, rồi đem ra phơi thật héo. Khi dưa héo, bỏ vào tương đặc (*miso*) dầm 3 tháng. Mắm này ăn với cơm rất ngon.

## XI. CANH HAY LÀ XÚP (*Soupe*)

Bữa cơm dưỡng sinh thường bắt đầu bằng món canh nấu với tương đặc "soupe au miso". Thứ canh này là một món bổ dưỡng hàng ngày cho cơ thể. Vì miso là tương đậu nành, làm đã lâu năm, có rất nhiều chất đạm và có tính cách làm giúp tiêu hóa tốt. Canh nêm vừa ngọt là tốt hơn cả, đừng quá mặn có ảnh hưởng không tốt cho người bệnh.

### 1. Canh (*Xúp*) miso

#### **Vật liệu:**

1 chén lớn nước dùng (*nước nấu các thứ rau đậu, lá cải, lá tỏi tây (poireau), hành, v...v...*).

1 miếng wakamé (*rong biển*) dài 5cm.

Vài lát củ cải (*đen, trắng hoặc đỏ*).

1 muống cà-phê tương đặc (*miso*), mùa đông dùng miso đại mạch (*orge*), mùa hè dùng miso gạo.

Vài cọng rau xanh, lá cải, hành, su, ngò...

#### **Cách làm:**

Lấy miếng wakamé xắt nhỏ bỏ vào nước dùng nấu sôi vài dạo với mấy lát củ cải. Khi gần ăn, cho miso hoà với nước vào đun sôi 2 phút rồi tắt lửa, cho vào hành, ngò, rau xanh.

Miso đừng nấu lâu, nếu không sẽ làm hỏng các chất men giúp tiêu hóa.



Muốn ngon thêm cho người vô bệnh thì cho ít tôm khô hoặc bột cá khô (*natto*).

Những người ăn chay trường ngày nào cũng ăn xúp miso khỏi lo thiếu chất đạm. Các sư vãi ở chùa ăn tương miso rất tốt. Tiếc thay họ lại hay ăn nhiều trái cây, và ăn chè (*đường*), toàn là chất âm nên hại cho cơ thể khiến họ hay bị bệnh.

## **2. Canh rau**

Ta có thể dùng các thứ rau sau đây để nấu canh : rau dền, rau má, mã đề.

Canh rau ăn vừa mát vừa bổ. Chất lục diệp tố giúp thân thể làm ra nhiều hồng huyết cầu. Ta cần ăn mỗi ngày nếu ta không ra phôi nắng được.

Mỗi người chỉ nên ăn 1 chén canh là đủ, ăn nhiều nước (*chất âm*) có thể bị mất quân bình âm dương, dễ bị bệnh.

### **Vật liệu:**

Các thứ rau kể trên xắt nhỏ.

Ít tôm khô.

Hành.

### **Cách làm:**

Bỏ tôm khô và hành vào xoong nấu sôi vài dạo, rồi cho rau vào nấu vài phút, rau phải còn xanh. Nêm tương, đặc (*miso*) hoặc tương nước.

Mùa nắng ăn canh rau giải nhiệt.

### 3. Canh cá nấu chua

#### Vật liệu:

- 1 chén nước.
- 1 lát cá tươi.
- 1 quả mận muối.
- 1 muỗng cà-phê tương đặc (*miso*).
- 1 củ hành.
- Vài lát gừng.
- 1 muỗng xúp dầu mè.
- Hành, ngò.

#### Cách nấu:

Xào hành cho thơm, cho nước vào đun sôi. Thả cá vào (*đã rửa nước muối và dấm cho khỏi tanh*) cho sôi vài dạo, bỏ vào quả mận muối (*đã bóp nát*), và gừng. Nếu có vài lát củ cải hoặc cần tây thì càng tốt.

Canh này rất bổ dưỡng cho những người mới sốt dậ hoặc những người thiếu chất đạm nhiều.

### 4. Canh cua nấu bắp non

#### Vật liệu:

- 100 gr cua gỡ thịt.
- 2 trái bắp non xắt mỏng.
- 1 lát gừng thái rối.

1 muỗng xúp bột huỳnh tinh (*hoặc sắn dây*) hòa nước quậy đều.  
2 chén nước dùng.  
1 củ hành thái rời.  
Nước tương tamari .  
Hành ngò.

**Cách nấu:**

Đun sôi nước dùng, cho cua hành gừng vào nấu sôi thêm vài dạo. Cho bắp vào nấu chín, nêm nước tương cho vừa ăn. Sau cùng khi gần bắc xuống, cho nước bột vào quậy đều. Rắc hành ngò.

Món canh này nấu đãi khách thì vừa sang vừa ngon.

Có thể chế bắp bằng bún tàu. Nhưng hành nên xào sơ với cua.

## XII. TÔM CÁ, ĐỒ BIỂN

Trong dưỡng sinh ta có thể dùng cá thay thế thịt. Tôm cua và đồ biển như sò hến thì lâu lâu mới ăn, vài lần mỗi tuần. Những người mạnh khỏe vô bệnh và các cụ già mỗi tuần có thể ăn cá 2 lần.

Nên dùng cá nguyên con và nhỏ thì tốt hơn là cá lớn. Cá nhỏ ăn nguyên có đủ âm dương. Nên dùng thứ cá loại thịt trắng.

### 1. Cá hấp

Mua 1 con cá hanh<sup>44</sup> (*dorade*) bằng bàn tay hoặc thứ cá khác loại thịt trắng như cá hồi sông<sup>45</sup> (*truite*), cá đối (*mulet*), cá tuyết<sup>46</sup> (*cabillaud*), cá hét<sup>47</sup> (*colin*)...

Đánh sạch vảy, bỏ ruột, chặt vi, xẻ vài rạch trên mình cá, ướp với chút xíu muối (*sau khi đã rửa bằng nước pha dấm và muối cho khỏi tanh*).

#### Vật liệu:

1 củ hành hương thái nhỏ.

Vài tai nấm tươi.

1 tai nấm hương ngâm xắt nhỏ.

Vài lát gừng xắt rời.

1 muống xúp tương nước.

---

<sup>44</sup> Cá hanh: Bream.

<sup>45</sup> Cá hồi sông: Trout.

<sup>46</sup> Cá tuyết : Cod.

<sup>47</sup> Cá hét: Hake.

1 muỗng xúp dầu mè.  
1 chút lá xạ hương tây (*thym*).  
Hành, ngò.

**Cách nấu:**

Các thứ trộn đều, đắp trên cá, bỏ vào nồi hấp 20 phút.

Ăn nóng với hành ngò.

**2. Cá kho**

**Vật liệu:**

Các thứ cá như cá bống, cá cơm thì kho tốt hơn.

Ít muối.

Ít lát cải.

Nước tương.

Gừng.

Chút mạch nha.

Vỏ quýt hoặc rau răm.

1 muỗng xúp dầu mè.

**Cách kho:**

Cá rửa sạch, đánh vảy (*nếu có*), bỏ ruột, xát ít muối, để 1 giờ cho thấm.

Lấy cái nồi nhỏ bằng gang, bằng men hay bằng đất để kho cá cho ngon. Khi kho cá thì lót dưới cá một ít lá cải, nêm tương, gừng, chút mạch nha. Cá ướp rồi, thỉnh thoảng trộn xóc cho đều. Có vỏ quýt hoặc rau răm xắt bỏ

vào cho thơm. Không nên dùng tiêu, vì người dương sinh ít ăn tiêu, hại gan.

Bắc lên bếp để lửa riu riu, thỉnh thoảng lắc lắc cái xoong cho cá thấm đều. Nếu kho cá nhỏ thì đừng đổ nước để kho cho khô ăn mới ngon.

Khi cá chín thì rưới dầu mè lên.

Cá lớn thì kho có nước để chắm rau luộc.

### **3. Tôm rim**

#### **Vật liệu:**

20 con tôm nhỏ, bỏ đầu, vặt râu, chân, đuôi, rửa sạch.

1 muống xúp nước tương.

¼ muống xúp mạch nha.

1 củ hành.

1 muống xúp dầu mè.

#### **Cách rim:**

Bắc chảo cho dầu vào xào hành cho thơm, bỏ tôm vào xào sơ, cho tuần tự: mạch nha, nước tương, hạ lửa riu riu để cho tôm chín thấm mặn.

Tôm rim ăn với cơm ghé đậu thì khỏi chê.

### **4. Bánh tôm**

#### **Vật liệu:**

10 con tôm nhỏ, bỏ đầu, râu, chân, rửa sạch.

100 gr khoai lang bí xắt rời như tôm.  
2 muỗng xúp bột mì lứt nhồi với ít nước lạnh, thêm tí muối.

**Cách làm:**

Trộn tôm, khoai bột với nhau rồi chia ra làm 10 phần. Bắc chảo cho dầu hướng dương (*tournesol*) để thật nóng, múc từng phần cho vào chiên.

Ăn nóng với xà lách, rau thơm và nước tương.

**5. Tôm xào**

**Vật liệu:**

100 gr tôm lột vỏ rửa sạch, chẻ nơi lưng lấy gân đen ra.

1 củ hành thái mỏng.

80 gr nấm tươi, rửa sạch cắt làm ba theo chiều dài.

1 muỗng xúp nước tương.

1 muỗng xúp dầu mè.

**Cách làm:**

Bắc chảo đổ dầu vào để nóng, cho hành vào xào vàng, cho nấm vào xào tiếp, sau cùng cho tôm vào xào 5 phút để cho các thứ vừa chín vừa ròn. Nêm tương. Bỏ ngò sau cùng trên đĩa cho thơm.

**6. Tôm chiên lăn bột**

**Vật liệu:**

10 con tôm lớn hơn ngón tay cái.  
3 muỗng xúp bột mì lứt.  
5 muỗng xúp nước.  
1 chút muối.  
Hành, ngó, xà lách.  
Dầu mè hoặc hướng dương (*tournesol*) để chiên.  
1 củ cải đen hoặc vài củ cải đỏ.  
Gừng.

**Cách làm:**

Tôm rửa nước muối cho sạch. Rạch trên lưng lấy gân đen bỏ đi.

Lấy bột mì lứt trộn với nước quậy cho đều. Xong, nắm đuôi từng con tôm nhúng vào bột (*chừa đuôi không nhúng*).

Lấy chảo đổ dầu vào bắc lên bếp. Đợi dầu thật nóng bỏ từng con tôm vào chiên vàng. Tôm này ăn với rau xà lách, rau thơm và ngò. Chấm tương pha chút chanh, và ăn thêm củ cải già nhuyễn, trộn chút xíu nước tương và gừng để giúp dễ tiêu hóa.

**7. Chả tôm****Vật liệu:**

10 con tôm lớn.  
¼ muỗng cà-phê muối.  
1 trứng gà.  
1 củ hành hương.



1 muỗng xúp nước tương.  
1 muỗng xúp dầu mè.

**Cách làm:**

Tôm lột vỏ, rửa nước muối cho sạch. Bỏ vào khăn giấy<sup>48</sup> (*essuie-tout*) vắt cho khô, ướp hành, cho vào cối điện xay nhuyễn, cho lòng trứng vào xay lại. Nêm nước tương và dầu.

Lấy miếng lá chuối, hoặc giấy aluminium thoa dầu rồi để tôm lên dàn ra một vè dày độ 1,5 cm. Muốn khỏi dính, thoa tay bằng dầu hoặc nước tương. Hấp 20 phút. Mở ra, lấy giấy thấm khô nước trên mặt chả, rồi phết lòng đỏ trứng vào cho đều, vẫn để trên bếp lửa còn nóng, đừng đậy nắp, đợi chừng 5 phút hãy lấy ra thái miếng hình quả trám cho đẹp mắt rồi xếp vào đĩa.

Ăn nóng nguội tùy ý.

**8. Cua đút lò**

**Vật liệu:**

100 gr thịt cua.  
1 củ hành thái nhuyễn.  
10 gr bún tàu ngâm và xắt nhỏ.  
2 tai nấm hương ngâm thái nhỏ.  
1 trứng gà đánh nổi.  
1 muỗng xúp nước tương.  
1 muỗng xúp dầu mè.  
Hành ngò.

---

<sup>48</sup> Khăn giấy: Paper towel.

**Cách làm:**

Trộn các thứ trong 1 cái khuôn có thoa dầu. Đút lò 20 phút. Nhưng cũng có thể hấp 30 phút.

**9. Cua xào gừng****Vật liệu:**

1 con cua lột lớn hơn bàn tay, rửa sạch, bỏ yếm dưới bụng, hoặc cua thường vỏ cứng rửa sạch.

2 muống xúp nước gừng.

1 củ hành băm nhỏ.

1 muống xúp nước tương.

1 muống cà-phê mạch nha.

2 muống xúp dầu mè.

1 xíu muối.

1 muống cà-phê bột sắn dây (*kouzou*).

1 muống cà-phê gừng giã nhuyễn.

**Cách làm:**

Cua lột: rửa xong cắt làm 4.

Cua vỏ cứng thì gỡ càng, bỏ yếm dưới bụng, gỡ mai cua lậy gạch ra. Cũng cắt làm bốn. Đập bể càng bỏ trong chén, trộn muối, tương, mạch nha, bột, nước dùng và gừng.

Lấy chảo xào hành cho thơm, rồi bỏ cua vào xào 5 phút. Đổ các thứ trên vào, đậy nắp lại nấu thêm 10 phút.

Có cua ăn rồi!

## 10. Chả cua chay

### Vật liệu:

- 1 củ cà rốt thái rối.
- 1 cây tỏi tây (*poireau*) thái mỏng.
- 20gr tàu hủ ki nấu chín băm nhỏ hoặc 1 miếng tàu hủ bóp nát.
- 1 cái trứng (*không bắt buộc*).
- 1 muỗng xúp bột huyền tinh.
- 1 muỗng xúp dầu mè.
- Ít bún tàu ngâm xắt nhỏ.
- 2 tai nấm hương ngâm xắt nhỏ.
- 1 muỗng xúp nước tương.
- Hành ngò.

### Cách làm:

Trộn các thứ trên trong 1 cái tô lớn. Chưng cách thủy 20 phút. Bày hành ngò lên mặt tô.

## 11. Rau quả (*Légumes*) lăn bột chiên

### Vật liệu:

- Rễ tỏi tây (*poireau*) rửa sạch.
- 1 củ cà rốt thái bằng cọng diêm.
- 1 củ hành thái nhỏ.
- 1 củ cải thái nhỏ thái bằng cọng diêm.
- 1 quả ớt ngọt (*poivron*) thái nhỏ.
- 2 muỗng xúp đầy bột mì lứt.
- 1 chút muối.

Dầu để chiên.  
Nước tương, chanh, củ cải, gừng.

**Cách làm:**

Lấy 1 cái thau cho các thứ trên vào, cho bột, muối, và ít muỗng nước trộn để cho rau quả dính nhau. Lấy cái chảo đổ dầu vào bắc lên bếp để thật nóng, cho từng về rau quả đã trộn bột vào chiên. Khi đã vàng, vớt ra để trên đĩa có lót giấy hút dầu.

Có thể làm nấm tươi chiên, hành củ chiên, v...v..., nhưng nên nhớ là khi ăn đồ chiên phải có xà lách và tương có gừng xắt nhỏ và củ cải đen hoặc đỏ, vì các thứ này giúp hút bớt chất béo.

## XIII. CÁC MÓN ĂN

### LÀM THEO CÁCH NGƯỜI ÂU

#### 1. Xúp đậu lãn (*Lentilles*)

##### Vật liệu:

- 1 chén nhỏ đậu lãn.
- 1 cọng phổ-tai bằng bàn tay.
- 1 củ hành.
- 1 muỗng xúp tương đặc (*miso*).
- 5 chén nước.

##### Cách làm:

Rửa sạch đậu lãn bỏ vào nồi ép hơi với miếng phổ-tai cắt lát đã ngâm 2 giờ (*phổ-tai chỉ phải sạch*). Dùng nước ngâm phổ-tai để nấu vì trong ấy có nhiều khoáng chất. Đổ nước vào nồi, cho củ hành vào, nấu sôi 10 phút rồi hạ lửa để 30 phút. Khi xúp chín, nêm tương đặc.

Món xúp này bổ và dễ tiêu hơn xúp nấu với đậu chà (*pois chiche*).

Nấu đậu chà cũng ngâm như thế nhưng phải ngâm 1 đêm. Đổ nước ngâm đi, lấy nước khác mà nấu.

#### 2. Xà lách đậu lãn

**Vật liệu:**

- 1 chén đậu lãn đã nấu chín.
- 2 củ hành nhỏ đã nấu nhuyễn.
- 1 củ cà rốt xắt lát mỏng.
- 1 muỗng xúp dầu ô-liu và 1 muỗng xúp tương nước.
- Một ít ngò, 1 muỗng cà-phê nước chanh.

**Cách làm:**

Trộn tất cả các thứ với nhau cùng tương và chanh, còn dầu thì cho vào sau cùng. Đợi một chập lâu cho chanh, tương và dầu thấm rồi hãy dùng.

**3. Cà rốt xào hành****Vật liệu:**

- 1 củ cà rốt bào mỏng.
- 1 củ hành xắt lát.
- 1 xíu muối.
- 1 muỗng xúp dầu mè.

**Cách làm:**

Đổ dầu vào chảo bắc lên bếp, đợi dầu hơi nóng cho hành vào, bỏ lên trên một lớp cà rốt. Đổ thêm 1 muỗng xúp nước, đậy nắp kín, để lửa riu riu 10 phút. Khi nào thấy cà rốt chín thì cho muối vào trộn.

Nấu như thế rất đúng âm dương và món ăn này tuy tầm thường nhưng rất ngon ngọt. Đợi chín hãy trộn thì ăn mới ngon.

#### 4. Hành củ nấu tương đặc

##### Vật liệu:

- 6 củ hành tươi, còn non, đầu mùa.
- 1 muống cà-phê tương đặc.
- 1 muống cà-phê dầu mè.

##### Cách làm:

Hành rửa sạch để cả củ, tráng xoong bằng dầu, sắp hành vào, lấy tương đặc phết lên chóp củ hành, đổ vào 1 cốc nước, đậy nắp kín nấu 15 phút lửa nhỏ.

Món này ăn rất ngon ngọt, làm thông huyết mạch, trị các bệnh gân.

Ta có thể ngâm phở-tai để dưới hành nấu 15 phút ăn càng ngon.

#### 5. Bí đỏ

Bí đỏ thứ nhỏ thịt nó chắc và rất ngọt. Pháp gọi là potimarron<sup>49</sup>.

Rửa sạch nấu luôn cả vỏ đừng gọt vì vỏ nó có nhiều chất bổ. Bí đỏ nấu với đậu đỏ là một thứ thuốc để trị bệnh nước đái đường rất công hiệu.

Hột bí ăn để trị sạn sỏi.

Cuốn bí đỏ trị nhức đầu và tiểu sản<sup>50</sup>.

#### Những món ăn nấu với bí

---

<sup>49</sup> Potimarron: Baby pumpkin.

<sup>50</sup> Tiểu sản: Đẻ non.

Bí đỏ nấu canh với hành và tôm khô, nêm tương đặc.  
Bí đỏ xắt lát tẩm bột chiên.  
Bí đỏ ướp hành tương đút lò.

Bí đỏ để cả trái, cắt phía trên làm cái nắp, moi sạch ruột, trong độn hành, tàu hủ ki chín, wakamé, nấm hương, nêm nước tương và chút xíu bột sắn dây, hấp trong nồi 40 phút, xong đậy nắp bí lại.  
Nếu dùng nồi ép hơi thì chỉ hấp 15 phút. Đây là một món ăn rất ngon.

## **6. Củ cải nấu với tương đặc**

### **Vật liệu:**

3 củ cải tròn cắt con cờ.  
1 củ hành cắt con cờ.  
1 muỗng cà-phê tương đặc.  
Dầu mè.

### **Cách làm:**

Cho dầu vào xoong, đổ 1 lớp hành, 1 lớp củ cải. Cho vài muỗng nước, để lửa riu riu nấu 15 phút. Hòa tương đặc với nước đổ vào sau nấu thêm vài phút.

Củ cải làm lợi tiểu tiện. Củ cải sống ép nước uống 3 ngày sẽ làm xẹp vúng sưng nhiều nước.



## 7. Củ cải nấu phở-tai

Món này rất tốt cho những ai muốn bớt mập phì, vì củ cải trắng dài (*daikon*) có tính cách làm cho giảm bớt nước trong cơ thể.

### **Vật liệu:**

Củ cải trắng dài xắt lát.  
1 lát phở-tai.  
Nước tương.  
Ít tai nấm hương.  
Củ sen.

### **Cách làm:**

Cho lát phở-tai vào xoong, (*phủ sạch, không ngâm*). Cho lát củ cải vào. Đổ nước ngập. Cho chút nước tương, để lửa riu riu nấu 1 giờ. Coi chừng châm thêm nước đừng để cạn.

Ta có thể nấu với ít tai nấm hương, vừa ngon lại vừa trị được bệnh sốt.

Còn muốn trị cảm cúm, sổ mũi thì cho thêm củ sen vào. Món này dùng về mùa đông rất tốt.

## XIV. MẤY ĐIỀU CẦN THIẾT PHẢI BIẾT TRONG CÁCH NẤU DƯỠNG SINH

Trong cách nấu ăn dưỡng sinh, điều cần thiết là phải uyển chuyển trong cách nấu nướng rau quả, khi thì nấu không dùng dầu, khi thì hấp, khi thì chưng cách thủy, khi thì chưng, tùy theo trường hợp.

Những người bị bệnh âm cần ăn đồ bổ nấu thiệt chín, nhưng rau quả có nhiều màu sắc tươi đẹp mà nấu quá lâu thì mất hết vẻ đẹp. Thường thì chỉ nên chưng sơ qua trong nước sôi pha muối các thứ rau xanh, trông vừa đẹp mắt mà lại còn chất bổ, vừa ròn ngon.

**Lá:** Không nên vứt lá đi. Ví dụ cây cải. Củ thì ăn, lá thì luộc hoặc muối dưa. Có người ăn rễ, ăn lá, vứt khúc giữa, chính chỗ mà lá và củ dính nhau là rất quân bình.

**Cách cắt:** Cũng cần chú trọng. Cần biết cắt thế nào để vừa giữ cho món ăn được quân bình vừa làm đẹp đĩa đồ ăn. Ví dụ nấu một bát canh su với cà rốt, hành : hành thì xắt vụn ra, su thì cắt từng lát lớn, còn cà rốt thì xắt khúc, coi sao đẹp mắt được? Thường thì các củ nên cắt xéo xéo để giữ quân bình âm dương, vì phần trên củ là âm mà phần dưới củ là dương, một lát cắt xéo thì vừa có đủ âm lẫn dương.

**Sắp các thứ:** Khi nấu thì nên sắp từ Âm đến Dương. Phía âm thì nên gần lửa để được dương hóa mau, vậy các thức âm thì phải sắp dưới cùng trong nồi. Nên đặt thứ

tự, từ âm nhiều đến âm ít và từ dương nhiều đến dương ít.

Các thức âm có tính cách muốn đi lên còn các thức dương thì ngược lại muốn đi xuống, 2 năng lực hướng thượng hướng hạ hòa hợp nhau mà làm cho đồ ăn quân bình đem lại vị ngọt ngào. Vì vậy không nên lấy đũa mà đảo trộn (*trừ khi cần thiết*) làm mất tính cách thiên nhiên của rau quả.

## XV. RONG BIỂN

Các thứ rong biển tôi kể ra đây (*mua ở các tiệm Tàu hay các tiệm dưỡng sinh*) chắc các bạn ít ai để ý đến công dụng của nó. Rong biển rất nhiều khoáng chất tốt cho tóc để giữ màu đen, mọc nhiều, ít rụng, làm dẻo dai gân cốt, trị bệnh lên xuống áp huyết, bệnh trĩ...

### 1. Kombu

Kombu (*hay ta thường gọi là phổ-tai to bản*) là loại rong mọc sâu dưới biển, nấu nó lấy nước làm nước dùng để cho vào đồ ăn cho mặn mà bổ dưỡng.

### 2. Wakamé

Loại này hơi giống kombu nhưng mặn hơn và nó có sọc cứng. Dùng để nấu xúp tương đặc (*miso*). Nấu lâu coi chừng nó mặn, nên ngâm rồi để dành nước làm món ăn khác.

Thứ mỏng không cần nấu lâu. Những cọng dày nên để nấu chung với các thứ rau quả khác. Đừng ăn nhiều, 1 muống xúp trong bữa ăn là đủ. Có thứ đút lò, xay thành bột trộn vào muối mè hay rắc trên cơm ăn ngon lắm.

### **3. Aramé, hiziki**

Loại này sợi nhỏ, thường nấu nó với cà rốt hoặc tàu hủ, nhưng phải ngâm một chập, xào sơ với dầu mè và đổ nước nấu lâu chừng 50 phút.

### **4. Nori**

Loại rong bẹ ép thành lá vuông dùng để gói rau quả mà người Nhật gọi là suchi, như gói cuốn của ta. Hơ qua lửa cho chín, sắc nó trở thành hơi xanh. Có thể nấu xúp tương đặc không cần rong bẹ, mà rắc nori vào xúp cũng ngon. Nori nướng chín ăn không cũng ngon.

## XVI. CÁC MÓN TRÁNG MIỆNG

Chắc các bạn sẽ không hài lòng khi nghe ông Ohsawa khuyên không nên ăn nhiều trái cây và đồ ngọt nhất là đường, mật ong, đường cây thích<sup>51</sup> (*érable, mọc bên Gia nã Đại*). Nhưng các bạn nên yên trí nếu các bạn khỏe mạnh, không bị bệnh tật. Ông Ohsawa chỉ nhắm những người đang bị bệnh, nhất là bệnh trầm kha, bệnh nan y, thuốc thang đã dùng nhiều mà vô hiệu quả.

Những người khỏe mạnh có thể dùng ít trái cây và chất ngọt, như mạch nha làm bằng bắp, nếp, gạo... (*Nếu không nhận được đường thì nên dùng đường nâu<sup>52</sup>, gọi là cassonade, bổ dưỡng hơn đường trắng tinh*). Trái cây thì nên dùng thứ trong xứ mình ở, mà nên tránh dùng những thứ nhập cảng từ xa đến vì khác thủy thổ. Chẳng hạn như ở Âu Mỹ thì nên ăn nho, táo tây, dâu tây, lê, v...v..., còn ở Á châu thì dùng chuối, xoài, mít, thơm, v...v...

Nhưng muốn luôn luôn được khỏe mạnh thì nên dùng trái cây hơi xa bữa ăn. Ông Ohsawa khuyên ta về mùa lạnh thì trái cây nên nấu chín hoặc hấp để dương hóa nó. Về mùa hè nóng nực thì có thể ăn tươi. Chuối rất âm, nên nấu chín hoặc hấp để dương hóa lên.

Sau khi nấu ăn nhiều năm cho các bệnh nhân cùng gia đình, dựa theo kinh nghiệm thâm thập được trong khi học hỏi tại các trung tâm dưỡng sinh ở khắp nơi, tôi xin

---

<sup>51</sup> Cây thích : Maple.

<sup>52</sup> Đường nâu: Brown sugar.

cống hiến các bạn một vài món ăn tráng miệng để vừa lòng các bạn mà không làm hại đến sức khỏe, nhưng xin đừng lạm dụng các món âm tính...

Những gia đình có đông con trẻ, ưa ăn bánh ngọt, có thể làm bánh bằng bột mì lứt, đường mạch nha, sữa đậu nành, trứng gà của gà nuôi thiên nhiên cho các em ăn hơn là mua bánh bán ở thị trường vì ít nhiều gì cũng làm bằng các thứ có hóa chất có thể phương hại đến cơ thể các em đang cần các chất bổ dưỡng tốt để phát triển.

## **1. Bánh cốm**

### **Vật liệu:**

- 200gr cốm xanh.
- 3 muỗng xúp mạch nha.
- 1 chút muối.
- 1 muỗng xúp dừa khô.

### **Cách làm:**

Lựa cốm cho sạch trấu. Cho vào cái rây lưới kẽm rửa sạch, để ráo, cho vào nồi hấp 10 phút, xong đem ra trộn muối, dừa, mạch nha, rồi đổ vào trong một cái chảo bắc lên bếp để lửa riu riu.

Khi cốm khô ráo, đổ ra đĩa có thoa dầu, dàn ra cho thành một vè vuông vức dày 2 phút. Nếu có nước hoa bưởi rắc vào khi gần được thì ăn thơm ngon lắm.

## **2. Táo tây (*Pomme*) nấu thạch (*Agar-agar*)**

### **Vật liệu:**

20gr thạch (*rong bẻ đông sương màu trắng*).

5 quả táo ngọt.

100gr nho khô (*để cho có chất ngọt*).

1 chút muối.

1 chút vỏ chanh nạo làm mùi thơm.

### **Cách làm:**

Ngâm thạch 1 giờ. Đổ nước đi, cho nước khác, đong 1 chén thạch, 1 chén rượu nước. Dem nấu cho tan thạch. Gọt táo, cắt từng lát mỏng nấu chín với nho khô đã ngâm nước, cho 1 chút nước vào nấu cho mềm. Khi chín, cho vào máy xay nghiền nát mịn. Cho đông sương vào trộn với táo, quậy đều, cho vỏ chanh vào cho thơm. Đổ ra đĩa để nguội, cắt lát vuông tròn tùy ý.

## **3. Bánh đông sương mặt bánh được tô điểm (*món riêng Thu-Ba*)**

Đây là món tráng miệng đặc biệt để đãi tiệc, vừa ngon vừa đẹp mắt trong đường sinh.

### **Vật liệu:**

30 gr thạch agar-agar.

1 chén táo nấu chín với nho và nghiền nát (*compote*).

1 muỗng cà-phê bột hạnh (*amande*) trắng hay 1 cốc nhỏ sữa đậu nành.



100gr mạch nha.

1 cốc nhỏ nước cốt vắt cà rốt, màu vàng (*để làm màu tô điểm*).

1 cốc nhỏ nước cốt vắt lá su, màu lục (*để làm màu tô điểm*).

Vỏ chanh băm nhuyễn hoặc mài hoặc bột quế (*để cho có mùi thơm*).

### **Cách làm:**

Ngâm thạch rồi làm theo như ở món số 2 trên. Chia làm 2 phần :

1. Lấy  $\frac{1}{2}$  thạch để làm cái phong trắng.
2. Còn  $\frac{1}{2}$  kia để cắt các hình tô điểm và làm keo gắn mấy hình đó vào cái phong trắng.

### **Tô điểm**

#### **A. Cách hòa màu đông sương**

- a) Màu vàng cà rốt: Cà rốt cắt lát mỏng bỏ vào máy xay nhuyễn, cho vào khăn vải (*không hút nước*) vắt lấy nước cốt.
- b) Màu lục lá su: cũng làm như trên.

Lấy 2 đĩa lòng bằng phẳng. Hòa 2 muỗng xúp thạch với 1 muỗng cà-phê nước cà rốt cho thật đều, đổ vào 1 cái đĩa trắng cho đều (*thạch màu vàng để cắt hình tô điểm mặt bánh*).

Xong rồi hòa 2 muỗng xúp thạch với 1 muỗng cà-phê nước su cho thật đều, Đổ vào đĩa thứ hai tráng cho đều (*thạch màu lục để cắt hình tô điểm mặt bánh*).

### **B. Làm cái phong thạch trắng (*fond blanc*)**

Lấy 4 muỗng xúp thạch (*nếu đã đông thì hâm lại*) trộn với sữa đậu nành hoặc bột hạnh hòa với tí nước nấu 5 phút quậy đều. Đổ thạch trắng này lên thạch trong khay để nguội 20 phút. Đây là cái phong trắng để lát nữa được tô điểm.

### **Đặt hình tô điểm lên mặt bánh**

Trong lúc đợi cho cái phong thạch trắng nguội thì ta lấy giấy trắng mỏng vẽ hoa lá hay hình gì khác tùy sở thích, rồi lấy kéo thật bén cắt mấy cái hình đó ra, đặt lên trên mặt thạch màu (*vàng hoặc xanh*), rồi dùng dao nhọn cắt theo hình giấy, hoa thì màu vàng, lá thì màu lục. Xong rồi gỡ giấy đi, lấy dao có mũi bằng múc mấy cái hình hoa lá thạch màu đó đặt lên mặt cái phong thạch trắng để tô điểm.

### **Gắn chặt các hình tô điểm vào mặt bánh**

Cuối cùng ta hâm thạch còn lại đổ lên cái phong thạch trong khay để giữ cho hoa lá khỏi rơi.

Như vậy là ta có một bức tranh tuyệt đẹp (*nếu ta khéo tay trong lúc cắt các hình hoa lá và lúc cắt thạch*

màu theo hình hoa lá giấy) để trình bày món tráng miệng đặc biệt trong bữa tiệc.

Các bạn chịu khó biểu diễn tài năng xem. Chắc có nhiều bạn họa sĩ sẽ vẽ nhiều bức tranh ngoạn mục tuyệt diệu làm cho khách phải lé mắt luôn.

Trong lúc chăm chú làm thì đó cũng như là ta đang thiền vậy.

Thạch còn làm nhiều món khác rất đẹp mắt.

Thạch nấu xong để hơi nguội hãy trộn màu. Màu sô-cô-la lấy ở trái minh quyết<sup>53</sup> (*caroube*) hoặc cà-phê ngũ cốc rang đậm xay nhuyễn, hoặc cà-phê ngũ cốc rang đậm xay nhuyễn, hoặc màu vàng của nghệ. Những thứ màu lấy ở thực phẩm không có hoá chất độc hại, nhưng nên pha với thạch âm ấm, nếu pha với thạch nóng sôi sẽ làm mất màu.

Hiện nay ở các tiệm Tàu, Việt Nam có bán khuôn làm đông sương. Các bạn nấu thạch trộn với mạch nha xong thì pha màu, đổ vào khuôn rất đẹp mà lại đúng với dưỡng sinh.

Thạch còn nấu chè bằng nước mạch nha. Khi thạch nguội xắt chỉ đổ mạch nha vào, cho thêm nước vỏ chanh, ăn rất mát về mùa hè.

---

<sup>53</sup> Cây minh quyết: Carob tree.

## XVII. CÁC THỨC UỐNG

Ở Việt Nam trà là thức uống chính.

Trong dưỡng sinh thì trà phải thiên nhiên (*không được pha chế thứ gì khác trong đó*), như "trà Huế" mà dân quê ta vẫn dùng. Trà chính công của dưỡng sinh là "trà 3 năm". Nhưng ngoài ra, họ cũng dùng nhiều thứ trà khác.

### **1. Trà 3 năm (*cũng gọi là trà già*)**

Trà 3 năm là trà mà lá rất già hái của cây trà mọc ít nhất đã 3 năm, và nếu có được lá đã ở trên cây 3 năm thì tuyệt hảo (*thật ra người ta cũng hay dùng các cành nhỏ của cây trà*). Lá càng già càng tốt vì đã chịu nhiều sương nắng, đã hấp thụ được sinh lực thiên nhiên, uống vào trà truyền sinh lực ấy cho cơ thể. Sau khi hái, lá trà phải phơi thật khô, trước khi pha, nên sao vàng rồi mới bỏ vào nước sôi, uống rất thơm và bổ dưỡng.

Khi nào mệt mỏi, pha trà già (*đừng đậm quá, cho vào ít giọt tương nước*), uống sẽ thấy khỏe khoắn yêu đời lại ngay.

Người Âu Mỹ hay bỏ trà vào nước rồi nấu sôi, như thế trà sẽ mất hết công hiệu và hương vị.

Cách pha đúng nhất là nấu nước thật sôi, cho vào bình thủy, cho trà vào đậy kín. Pha như thế, trà uống sẽ ngon và thơm hơn là đem nấu. Mùa đông cho thêm ít lát gừng mỏng, gừng sẽ làm ấm người.

## **2. Trà xanh**

Khi hái về, lá còn xanh, ta rửa sạch, bỏ lá và cọng vào nồi đất nấu với một ít gừng giã nhỏ (*trà xanh thì nấu được, vì chất trà lâu ra, mà nó vẫn giữ được hương vị*). Trà này uống vào giải nhiệt. Dân quê ta hay uống thứ trà này khi làm lụng ở ngoài đồng. Có nhiều quán trà bên đường thường bán cho khách qua đường.

## **3. Trà tim sen**

Ở Việt Nam, hột sen đến mùa được đem ra nấu chè, tim sen giữ lại đem phơi khô, sao vàng làm trà. Trà tim sen hương thơm và hơi đắng, nhưng nó trị được bệnh khó ngủ.

## **4. Nước trà chanh muối**

Đến mùa hè nóng bức, ta hay dùng chanh tươi xanh, rửa sạch rồi bỏ vào keo bằng sành dầm nước muối (*200gr muối hoà với 1 lít nước*). Sau 3 tháng, lấy chanh ra cắt lát bỏ vào nước nấu chín. Để nguội, dầm chanh

cho nát, đó là nước trà chanh muối uống vào đã khác và giải nhiệt. Cho chút mạch nha vào uống càng ngon.

### **5. Trà đậu: đậu ván, đậu đỏ, đậu đen...**

Mỗi thứ đậu có mùi vị riêng biệt, đem rang vàng (*hơi cháy*), xay nhuyễn, pha trà uống rất ngon và giải nhiệt. Trà đậu huyết là trà bổ thận (*hột đậu đỏ có hình bầu dục như quả thận*).

Có thể rang với nhau năm thứ đậu: đậu nành, đậu ván, đậu đỏ (đậu huyết), đậu đen, đậu xanh hoặc thêm gạo lứt. Rang cho vàng, gần như rang cà-phê. Xong rồi trộn đều với nhau bỏ vào xoong đem nấu sôi 20 phút, uống ngon và bổ, vì có nhiều chất đạm.

### **6. Trà gạo lứt rang**

Dem gạo lứt rang vàng đậm, cho vào xoong nước nấu sôi cho thêm tí gừng, uống làm để tiêu đồ ăn. Trà này dùng khi nào ăn uống khó tiêu và cảm sốt. Có thể ăn luôn cả bã.

### **7. Trà bột sắn dây (*Kouzou*)**

Pha 1 muỗng cà-phê bột sắn dây vào 1 cốc nước chín để nguội cho các trẻ em đi học về khi trời nóng bức. Trà này vừa giải nhiệt vừa làm cho ruột tốt, trẻ em ít bị đau bụng vặt vặt.

## **8. Trà ngoại quốc mà họ hay gọi là "café " (*uống thể cà-phê chính cống*)**

Nếu theo dưỡng sinh thì không nên dùng "café". Muốn thay thế nó thì lấy lúa đại mạch (*orge*) rang cho vàng đậm pha uống rất tốt, có thể bỏ được café.

Trong các tiệm dưỡng sinh có bán các loại trà ngũ cốc pha chế sẵn (*gọi là cà-phê yannoh*). Những gia đình không có thì giờ chế biến trà nên tìm mua ở đây tiện hơn.

## THỰC ĐƠN CÁC BUỔI ĂN TRONG NGÀY

### **Điểm Tâm (1 trong 9 thực đơn):**

1. Kem gạo lứt ăn với dưa món. Cà-phê ngũ cốc. (*Cho gạo lứt rang sơ vào cối cà-phê xay nhuyễn. Lấy 1 chén bột đó, 5 chén nước, cho vào xoong bắc lên bếp khuấy 25 phút : đó là kem gạo lứt, ăn với ít phở-tai*).
2. Bánh mì lứt, ăn với ba-tê. Trà 3 năm.
3. Xôi đậu xanh (*có vỏ*), sữa đậu nành.
4. Bánh ít kẹp với cơm gạo lứt rang muối ăn với muối mè, trà ngũ cốc.
5. Kem kê nấu với đậu xanh (*có vỏ*), muối mè, trà củ sen.
6. Cháo gạo lứt chế tương nước, bánh tráng chiên, trà đậu ván hay đậu nành.
7. Bánh cuốn, xúp tương đặc (*miso*), trà tim sen.
8. Bánh dầy đậu, cơm rang muối, trà lá xanh.
9. Bánh xèo chấm tương, rau xà lách, trà bột sắn dây hoặc gạo rang.



**Cơm Trưa (1 trong 7 thực đơn):**

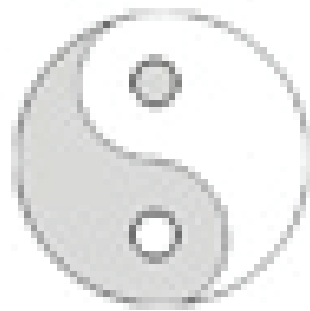
1. Cơm gạo lứt muối mè, cá kho, rau xanh luộc, xúp tương đặc.
2. Bánh mì lứt, mì căn rán, xà lách, củ cải kho tương đặc, xúp đậu lãn (*lentille*).
3. Cơm trộn kê, hành củ nấu với tương đặc phổ-tai, xúp cua bắp, dưa cải.
4. Xôi nếp lứt đậu đỏ, tàu hủ nhồi, rau luộc, xúp bí ngô.
5. Cơm ghế khoai lang, xúp tương đặc, dưa chua, muối mè.
6. Cơm rang muối, canh cá nấu chua, rau luộc, bí hấp.
7. Cơm Quảng Đông, cà rốt, tỏi tây (*poireau*) hấp, dưa cải.

**Cơm Chiều (1 trong 7 thực đơn):**

1. Mì xào, rau quả (*légumes*).
2. Mì luộc ăn với tàu hủ ki xào chua ngọt.
3. Cơm gạo lứt, chả cua chay.
4. Cháo gạo lứt hạt sen.
5. Cháo kê, tàu hủ ki, gỏi.
6. Cơm gạo lứt, cá hấp, dưa cải.
7. Mì xào củ cải trắng (*navet*).

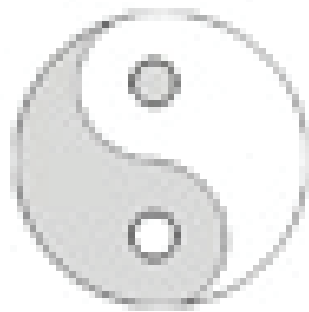
# Phụ Lục





Sau khi đánh xong cuốn sách Nấu Ăn Dưỡng Sinh của nhà tôi, do duyên lành tôi tìm thấy trong giấy tờ để lại tập vở kê các món ăn thuần túy Việt Nam soạn rất công phu không biết từ hồi nào.... Vì vậy tôi không sắp vào trong phần II cuốn sách chỉ cách nấu các món ăn dưỡng sinh mà lại để trong phần Phụ Lục để cống hiến các bạn muốn đổi bữa tìm lại mùi vị quê hương.

Vậy xin các bạn...mặc áo "tablier" vào bắt tay làm việc.



# MÙI VỊ QUÊ HƯƠNG

## 1. Bánh phồng tôm Sa-Giang

### Vật liệu:

- 1 kí tôm tươi.
- 2 trứng trắng lột vớt.
- ½ muống xúp bột năng.
- 1 muống cà-phê bột nổi.
- ½ muống xúp đường.
- 1/3 muống cà-phê muối.
- ½ muống cà-phê tiêu.
- ½ muống cà-phê bột ngọt.
- ½ muống cà-phê tỏi, 5 cọng hành (*lấy phần trắng*).

### Cách làm:

Tôm rửa sạch, lột vỏ, bỏ đầu, đuôi, xẻ lưng rút chỉ, chà muối cho sạch nhớt, xả sạch, lấy khăn lau khô.

Lấy cối xay tôm cho nhuyễn, cho bột nổi vào, đồ gia vị, trứng trắng lột vớt đánh nổi, trộn đều, rải bột vào, nhồi kĩ, hơi nhão hơn trùn<sup>54</sup> bánh ít.

Lấy khăn vải dày, rải một lớp bột năng, múc tôm bỏ vào lăn tròn, nấn 2 đầu cho cứng như đòn bánh tét, đem hấp 1 giờ. Khi hấp phải đợi nước sôi mới bỏ vào.

---

<sup>54</sup> Trùn: Bột đã nhào rồi. Cách lấy trùn: Đổ nước ấm nhồi bột lúc đầu, dùng nước lạnh bình thường để nhồi tiếp --- Nhồi xong, nhớ lấy khăn đậy lại thau bột, cho bột nghỉ khoảng 2-3 tiếng, thì bột sẽ dẻo mà không cứng.

Bánh chín để nguội, cho vào tủ lạnh 1 đêm, sáng xắt mỏng phơi khô 2 nắng, rồi bỏ vô bao. Khi nào ăn, đem ra chiên.

## **2. Bánh gan nướng**

### **Vật liệu:**

- 15 hột gà, hay hột vịt.
- ½ kí đường thẻ.
- 1 trái dừa khô.
- 2 muỗng xúp bột gạo.
- 10 tai vị (*tai hột*).

### **Cách làm:**

Đường tán nhỏ. Làm 1 chén nước cốt dừa, cho đường vào thảng cho đến khi sền sệt rồi để nguội.

Đánh hột gà cho tan, rải bột gạo vào trộn đều. Cho đường, hột gà và bột vào. Trộn đều đừng cho nổi bọt.

Tai vị rang vàng, đâm nhỏ rải vào cho thơm.

Bắc khuôn có thoa dầu lên bếp chờ cho nóng. Đổ bột vào qua cái rây, bột sẽ chảy từ từ xuống khuôn nóng. Làm như thế, khi nướng bánh mới có rể tre.

Đem bánh nướng lửa vừa vừa. Bánh chín, để nguội, cho vào tủ lạnh.

## **3. Bánh kẹp**

### **Vật liệu:**



300gr đường nhuyễn.  
300gr bột gạo.  
2 hột gà.  
2 muỗng xúp sữa đặc.  
Vani.  
1 trái dừa khô.

**Cách làm:**

Làm 100 gr nước cốt dừa (2 chén).

Bỏ bột gạo vào nhồi với nước dừa cho nhuyễn nhão như trùn bánh ít (chừa ít nước dừa để rưới sau).

Hột gà đánh tan với đường cho dậy, trút bột gạo vào. Nhồi bằng tay cho đều, chế từ từ nước dừa còn lại cho đến khi bột sền sệt, cho sữa và vani vào.

Khuôn bánh kẹp thoa dầu rồi đổ bột vào nướng.

**4. Bánh ít lá gai**

**Vật liệu:**

½ bột năng.  
1 muỗng cà-phê hàn the.  
15 cọng lá dừa (để làm màu, nếu không có thì lấy lá khác cũng được).  
1 trái dừa khô.  
300gr đường cát trắng.  
50gr mè trắng.  
Vani.  
1 xấp lá chuối.  
1 muỗng xúp bột năng.

**Cách làm:**

Dừa khô nạo xong (200 nạo), cho đường vào xoong, cho 3 muống xúp nước lạnh quậy cho tan. Nấu độ 10 phút. Khi đường hơi kẹo lại thì cho dừa khô vào quậy cho đến khi dừa khô là được.

Rải bột năng vào trộn đều, nhắc xuống cho vani vào, để nguội, vo thành viên.

Lá dừa dăm nhuộm cho vào 5 chén nước làm màu xanh.

Mè rang hơi vàng.

Lá chuối cắt sẵn để gói như bánh ít.

Lường 1 chén bột năng, đổ vào 1,5 chén nước lá dừa xanh trộn cho đều, lọc lại kĩ, cho 1 muống hàn the vào.

Cho bột vào xoong quậy đều trên lửa lúc đầu cao, sau cho nhỏ lại cho đến khi bột hơi đặc lại, quậy nhanh cho bột chín đều rồi nhắc xuống, để bột hơi nguội, dùng tay vớt ra nắn thành viên tròn, bóp mỏng ra, cho nhân vào túm lại, để vào lá chuối, mí bột xuống dưới, nhúng mặt bánh vào mè, gói lại như bánh ít.

Có thể làm nhân đậu xanh. Hoặc có thể tráng bột như bánh tráng thì đừng khuấy chín, mà tráng lên vãi rồi bỏ nhân vào. Chờ bột chín thì gói túm lại rồi hãy gói vào lá.

**5. Kẹo pháo****Vật liệu:**

1 kí đậu xanh.  
1 kí đường cát.  
2 ống vani.  
Giấy kiên để gói.

**Cách làm:**

Đậu ngâm 1 đêm, đãi vỏ sạch, nấu chín nhừ, cho muối vào tán nhuyễn.

Cho đường vào xào với đậu cho lỏng ra. Cho vào máy xay thật nhuyễn. Bắc lên lửa quậy cho đậu đặc lại (*lửa nhỏ*), rồi cho vani vào trộn. Để đậu thật nguội, đem viên từng viên tròn rồi gói vào giấy bóng.

Có thể dùng đậu chà (*pois chiche*) thế đậu xanh.

**6. Agar-agar (Thạch, động sương) trứng gà**

**Vật liệu:**

40 trứng gà.  
25gr thạch.  
½ kí đường cát.  
200gr đậu xanh cà.  
¼ muỗng xíup sữa đặc.  
1 muỗng cà-phê muối.  
1 muỗng xíup mỡ dầu.  
½ hàn the.  
Vani.  
40 vỏ hột gà.

**Cách làm:**

Thạch ngâm 20 phút để ráo, cho 1 chén rau câu, 1,5 chén nước.

Nấu cho thạch tan, cho đường vào khuấy tan, nêm vừa ngọt vì còn sữa nữa.

Khi đường tan, cho hàn the, vani, sữa đặc vào khuấy đều để nguội (*lòng trắng*).

Múc thạch đổ vào  $\frac{1}{2}$  vỏ hột gà, chờ hơi đặc để khi bỏ lòng đỏ vào (*đậu xanh viên*) khỏi chìm.

Kế mức thạch đổ thêm vào cho đầy vỏ trứng, để ý đừng làm trứng nở.

Khi thật nguội, đập vỏ trứng ra, lấy thạch bỏ vào tủ lạnh.

Muốn làm vỏ hột gà để đổ thạch vào, lấy hột gà, khoét một lỗ rất nhỏ ở đầu hột gà, rồi dốc xuống đổ hết 2 lòng trứng ra, rửa sạch vỏ, đem phơi khô, để sẵn.

## **7. Bánh rán (*Bánh cam*) 60 cái**

### **Vật liệu:**

- 800gr đường.
- $\frac{1}{2}$  kí đậu xanh.
- 1 trái dừa khô lấy cơm xắt sợi.
- 600gr bột nếp.
- 200gr bột gạo.
- 1 muỗng cà-phê nước hoa bưởi.
- 100gr mè trắng.
- 50gr bột gạo để làm áo.

### **Cách làm:**

Nấu đậu xanh làm nhân có trộn dừa sợi để xào. Lấy 300gr đường cho 2 muống xúp nước xên cho sền sệt với dừa. Cho đậu xanh vào xào cho thật khô rồi cho nước hoa bưởi vào viên từng viên.

Bột nếp và bột gạo trộn chung rây đều, rưới chút nước lạnh bóp cho bột khỏi khô.

Lấy 500gr đường còn lại đem thắng : hòa với  $\frac{1}{2}$  chén nước lạnh cho tan rồi bắc lên bếp để hơi nóng. Chế nước đường nóng từ từ vào bột nhồi cho thật đều để có thể nắn được (*khô hơn bột bánh ít một chút*), nếu khô quá, rưới thêm nước lạnh.

Ngào bột nắn mỏng độ 3 li, cho nhân vào gói lại, lăn sơ trên mặt bàn có bột gạo rắc sẵn, đừng lăn nhiều, vì bánh sẽ cứng, kể đó lăn trên mè cho đều bánh.

Xong đem chiên cho vàng.

## **8. Xu xoa hạt lựu**

### **Vật liệu:**

- $\frac{1}{2}$  kí đường.
- $\frac{1}{2}$  kí dừa khô hay nước cốt dừa.
- $\frac{1}{3}$  gói màu hòa tan.
- $\frac{1}{2}$  muống xúp nước lạnh.
- 200gr bột năng.
- 1 ống vani.
- $\frac{1}{2}$  muống xúp hàn the.

### **Cách làm:**

Bột năng chế nước lạnh quậy sền sệt.

Lấy cái rây lót miếng vải, múc bột đổ vào rây cho nước chảy hết rồi lấy màu phết lên.

Khi bột ráo nước, đem ra lấy dao cắt hạt lựu. Nấu nước sôi cho bột vào luộc chín, múc ra rổ dội nước lạnh để ráo.

Hoà đường với 1,5 chén nước lạnh cho tan rồi đem nấu. Nhấc xuống cho vani vào để nguội cho vào tủ lạnh.

Đổ nước cốt dừa lên mặt thạch, nấu 1 chén vun với 2 chén nước, để đông lạnh rồi lấy khuôn cắt dài dài mà trộn với hạt lựu. Cho thêm nước đá cục vào.

## 9. Đậu phộng da cá

### Vật liệu:

- 1 kí đậu phộng lớn hạt.
- 200gr đường.
- 2 muỗng xúp muối.
- 300gr bột nổi số 8 để áo.
- ½ hộp dầu ăn.

### Cách làm:

Đậu phộng rửa sạch để ráo nước, cho muối đường vào trộn đều ngâm một đêm cho thấm.

Sáng đem ra múc 3 muỗng xúp đậu đổ vào rổ nhỏ rây bột mì lên rổ đậu (*độ 2 muỗng xúp bột mì*) lắc cho đều để đậu dính bột, và cứ tiếp tục làm như thế. Đổ dầu vào chảo bắc lên bếp chờ sôi cho đậu vào chiên hơi vàng là được.

Vớt đậu ra để ráo dầu, chờ nguội bỏ vô keo cát.

Rây bột vào đậu xong chiên liên, đừng để lâu đậu chảy nước phải rải thêm bột, đậu sẽ hết láng. Nhớ thay dầu luôn, mỗi lần chiên ít ít thôi.

## 10. Bánh bao ngọt, 18 cái

### Vật liệu:

250gr bột mì nổi số 8.  
1 muỗng xúp mỡ hoặc dầu ăn.  
1 muỗng xúp đường cát.  
70gr nước lạnh.  
2 muỗng cà-phê bột nổi làm bánh mì.  
1 muỗng xúp nước dừa.  
3 muỗng xúp dấm trắng.

### Nhân bánh:

3 hột vịt, lấy lòng đỏ.  
250gr đường cát.  
½ trái dừa khô.  
2 muỗng xúp bột nổi số 8.  
1 ống vani.  
3 giọt màu gạch tôm.

### Cách làm:

Lấy chén đổ 1 muỗng xúp nước ấm vào, cho 1 muỗng cà-phê đường vào khuấy tan, cho vào 2 muỗng cà-phê bột nổi quậy đều, đặt chén lại, để gần bếp lửa hoặc phơi nắng độ 15 phút (*bột sẽ nổi lên 2/3 chén*).

Rắc bột mì xuống mặt bàn, khoét 1 lỗ trong bột cho 1 muống xúp đường cát và 1 muống xúp dầu cùng chén bột nổi vào trộn đều, rưới nước lạnh từ từ cho đều (*độ 70gr nước*) để vừa cán được, nhồi cho thật mịn 15 phút, rồi cho vào thau lấy khăn đậy lại, để chỗ nóng chừng vài giờ.

Sau đó, đem vào nhồi lại 10 phút, chia ra 18 phần. Cho nhân vào giữa bánh xếp lại, lấy cái cán gỗ tròn lăn nơi bìa bánh cho thành hình bán nguyệt. Để mỗi cái bánh lên 1 miếng giấy trắng, để gần bếp nóng độ 3 phút rồi hãy đem hấp với nước có chế dấm. Nhớ chờ nước sôi hãy bỏ bánh vào hấp.

#### **Nhân bánh:**

Lấy cái thau đổ vào 2 muống xúp nước cốt dứa và 3 lòng đỏ hột vịt cùng màu cho vàng đậm.

Cho 2 muống xúp bột mì vào trộn đều, lấy rây lọc cho mịn, bắc lên bếp khuấy mau cho nhân được nhuyễn. Nhắc xuống cho vani. Để thật nguội hãy cho vào bánh.

Nhân nên làm cho sền sệt, mà đừng bỏ nhiều vào bánh, nhân sẽ lòi ra.

## **11. Há cáo**

#### **Vật liệu:**

125gr bột gạo.

160gr nước.

20gr bột năng.

2 muống xúp dầu.



2 muống cà-phê dầu xoa tay.  
2 muống xúp bột năng để rắc lên bàn.

**Cách làm:**

Trộn bột và nước cho đều, xong lọc lại, cho vào chảo để lên bếp khuấy nửa sống nửa chín, cho dầu vào, nhắc xuống trộn thật đều, lấy dầu xoa tay nhồi thêm cho nhuyễn.

Rắc bột năng xuống bàn, ngắt bột đã nhồi cán mỏng rồi hãy bắt bánh.

Nhân củ sắn, cà rốt hành, ngò, tỏi, cua, thịt nạc.

Lấy cái xúng nấu nước sôi bỏ bánh vào hấp.

## 12. Bánh củ cải

**Vật liệu:**

600gr bột gạo.

1 kí đường cát.

100gr mè.

10 củ cải non.

Hành, tỏi, muối, tiêu, bột ngọt.

Chút phèn chua giã nhỏ.

200gr tôm.

200gr thịt.

**Cách làm:**

Tất cả thái nhỏ, trộn bột gạo rồi bỏ khuôn hấp.

### 13. Mì sợi

#### Vật liệu:

- 500gr bột mì.
- 2 hột vịt (*không có cũng được*).
- ¼ muỗng cà-phê hàn the.
- 200 gr nước ấm.
- Màu vàng.
- 1 muỗng cà-phê tro tàu.

#### Cách làm:

Lấy cái thau hòa chung nước ấm, hàn the, nước tro (*nếu không có tro thì lấy bicarbonate de soude-natri cacbonat thế vào*), xong đổ trứng vào, rây bột mì vào, ché từ muỗng quậy bằng đũa bếp.

Lấy bột nhồi thật kỹ chừng 20 phút, cán bột thật mỏng, gấp làm ba cán qua lại vài lần, cắt nhỏ sợi.

Lấy xúng đổ nước vào bắc lên bếp, đợi nước sôi cho vào hấp chừng 15 phút. Thỉnh thoảng mở nắp cho đi mờ hôi, lấy đũa trở đều.

Muốn để dành, đem mì phơi khô (*không nên phơi nhiều quá ngoài nắng*).

### 14. Chả quế

#### Vật liệu:

- ½ kí thịt heo.
- 1/8 muỗng cà-phê hàn the.
- 1 muỗng xúp nước mắm.

1 muỗng xúp mỡ nước.  
¼ muỗng cà-phê bột quế.  
1 muỗng cà-phê đường.

**Cách làm:**

Lựa thịt tốt, lạng bỏ gân da xay nhuyễn, rắc hàn the, nêm nước mắm, đường, mỡ, tiêu.

Quế rắc vào ½ phần thịt trộn đều. Lấy lon Guigoz<sup>55</sup> lau khô quần chả vòng quanh, dày 1 phân.

½ phần thịt còn lại trộn với đường trét lên trên mí trên cho đều để cho dính với lớp chả trước, lấy nước lã xoa chung quanh cho láng.

Khi đòn chả nướng chín cắt ra có 2 lớp, bên ngoài vàng, bên trong hơi nâu.

Nướng lửa nhỏ quay từ từ vòng tròn, chả chín đem ra thoa mỡ cho láng.

## 15. Cách làm giá

**Vật liệu:**

100gr đậu xanh hột.  
50gr vôi trắng.  
½ muỗng cà-phê thạch cao.  
1 mớ lá tre.

**Cách làm:**

---

<sup>55</sup> Lon Guigoz: Lon sữa bột làm tại nước Pháp cho thiếu nhi. Lon bằng nhôm đường kính 10cm và chiều cao 20cm.

Đậu xanh lựa xong, ngâm nước một chặp, xát trong đá cho mỏng bột vỏ.

½ giờ sau, rắc thạch cao vô trộn đều, đập lại 2 giờ cho đậu nứt mầm.

Trải đậu vô nồi đất, hoặc cái giỏ có lót lá tre rơm khô cho đậu khỏi lọt xuống. Tùy nồi to nhỏ, 100gr đậu được 600gr giá. Có thể dùng cái xô nhỏ có đục lỗ.

Rãi đều ½ phần đậu đã nở mỏng. Lấy đũa tải nhẹ, đừng làm cho gãy mỏng, 1 lớp lá 1 lớp đậu. Gài miếng vỏ tre, rồi ghém thật chặt bằng thanh tre, mỗi ngày cho giá ăn 3 lần nước.

Mỗi lần ngâm cả xô giá vào chậu nước 1 lần. Ngày hôm sau lấy vôi trắng khuấy với chừng 6 lít nước lã để lóng cho trong để tưới giá.

Mỗi lần cho giá ăn, hòa nước vôi với nước lã tưới vô giá, rồi 1 giờ sau úp cái xô cho chảy hết nước.

Ngày đầu cho giá ăn nước hồ hoặc nước giếng tốt hơn.

3 ngày sau, tưới nước vô trong.

Nếu trời nóng thì 3 ngày, lạnh thì lâu hơn là đã có giá ăn. Đừng mở ra coi nhiều, giá sẽ bị le lười.

## **16. Bánh men**

### **Vật liệu:**

20gr bột gạo.

3 muỗng cà-phê rượu trắng.

4 muỗng cà-phê nước nóng.

6 muỗng cà-phê nước cốt dừa.

100gr đường.  
150gr bột năng.

**Cách làm:**

Trộn bột gạo với 1 muống cà-phê nước nóng và rượu quết đều. Bột năng rây mịn trộn chung với đường. Trộn 2 thứ bột với nhau bóp cho thật kĩ.

Chế thêm 1 muống cà-phê nước nóng rồi nhồi 15 phút, mịn hạt là được.

Đem bột ấy trút vô thau lấy khăn đậy lại 3 giờ hoặc 1 đêm cho bánh xốp.

Ngắt từng viên đều vo tròn nhỏ hơn hòn bi rồi xếp vô khay, đừng xếp gần nhau.

Lấy khay lót giấy bạc cho bánh khỏi bị cháy khét. rảy nước cho ướt dùng thoa dầu. Lò đốt trước 10 phút. Để khay vô nướng 15 phút. Khi nướng nên để cửa lò mở hé, bánh nở khỏi bị xẹp và nứt. Để nguội bánh sẽ dễ lấy.

**17. Bánh quy gai**

**Vật liệu:**

60gr bột mì.  
100gr bột năng.  
1 hột gà.  
25gr bơ hoặc dầu.  
3 muống cà-phê nước dừa.  
3 muống cà-phê sữa đặc.  
¼ muống cà-phê muối.

**Cách làm:**

Các thứ đánh nhồi chung, để 1 giờ rồi lấy khuôn nặn ra thành bánh, bỏ nướng 10 phút.

**18. Bánh bèo****Vật liệu:**

- 250gr nước.
- 150gr bột gạo.
- 250 cc nước sôi.
- 2 muỗng cà-phê bột năng.

**Cách làm:**

2 thứ bột trộn chung, nhồi với nước lạnh cho đều, rồi đổ nước sôi sau.

Lấy cái xúng đổ nước bắc lên bếp, sắp đĩa vô, đợi nước sôi đổ bột vô đây nắp lại, chờ vài ba phút cho bánh xoáy, thì lấy đĩa ra, cho đĩa khác vào, làm từng mẻ cho đến khi hết bột.

**19. Bánh cuốn bột mì****Vật liệu:**

- 300gr bột mì.
- 1 muỗng xúp bột năng.
- 600 cc nước.
- ½ muỗng cà-phê hàn the.

**Cách làm:**

Lấy cái thau rây 2 thứ bột vào rồi cho nước quậy đều, lấy rây lược lại. Để 10 phút cho bột nở, rồi rắc hàn the vào.

Lấy khuôn đổ như bánh ướt. Xếp lại ăn với nước mắm pha.

**20. Bánh chuối hấp bột mì****Vật liệu:**

6 trái chuối sứ.

200 cc nước cốt dừa (10 muỗng xúp).

200gr bột mì (1 bát).

100gr đường (3 muỗng xúp).

**Cách làm:**

Chuối xắt lát mỏng cho vào xoong xấp nước nấu lửa nhỏ cho tới cạn.

Nước cốt dừa hòa với bột mì cho tan, thêm đường, lấy khuôn hay nồi gang có thoa dầu cho chuối và bột vô trộn hấp cách thủy ½ giờ.

Để nguội đem ra cắt miếng. Khi ăn thì mới thêm nước cốt dừa hiệu Bồng Con.

**21. Bánh rán****Vật liệu:**

180gr bột nếp (1 gói).

70gr khoai tây (1 củ).  
130gr nước.  
70gr đường.  
30gr mè.

**Cách làm:**

Khoai tây nấu chín xay nhuyễn trộn với đường.

Bột nếp hòa tan trong nước trộn chung với khoai, đường, nhồi 5 phút, lấy khăn ủ 1 giờ.

Sau đó, đem ra viên tròn, cho nhân vào, rồi xoa mè thả vô chảo dầu gần sôi, phải luôn tay đãi tròn bánh cho chín vàng đều.

**22. Cách làm bột bánh khảo dẻo**

**Vật liệu:**

2 kí nếp.  
3 muống xúp dầu ăn.  
1 kí cát vàng.

**Cách làm:**

Nếp vo sạch để khô. Lấy chảo bắc lên bếp để cho thật nóng cho cát vàng vào rang nóng mới cho dầu ăn vào cát, rang cho hạt cát rời đều ra mới cho nếp vào rang nhỏ lửa, thấy hơi rộm da là chín.

Trút ra sàn tải cho nguội, rồi rang thêm 1 lần nữa cho nở đều hạt nếp, đừng rang quá vàng.

Cho vào cối xay rồi rây lại. Để được ½ năm trong keo đậy kín nắp.



## 23. Ô mai quất

### Vật liệu:

30 quả quất, lựa thứ mỏng vỏ, hơi vàng.  
300gr đường.  
200gr gừng.  
2 muỗng cà-phê cam thảo.  
¼ muỗng cà-phê hàn the.  
2 muỗng cà-phê muối.

### Cách làm:

Lấy quất cắt đôi, bỏ hạt, vắt ráo nước.

Lấy cái tô hoà muối và hàn the ngâm quất ½ ngày (nếu muốn cho quất mềm thì đừng dùng hàn the), vớt ra xả kĩ rồi trụng qua nước sôi.

Rắc đường vô quất ngâm 1 đêm.

Sáng xên 10 phút gấp ra để ráo, trộn đều với cam thảo, gừng, rồi sấy khô trong lò bánh âm ấm cũng được, rồi cho vô keo.

Cam thảo rang rồi giã nhỏ rây mịn. Gừng xắt khoanh mỏng ngâm nước muối (1 lít nước 50gr muối), xả sạch, rang và sấy khô rồi tán nhỏ.

Nếu muốn cho ngon, quất nên gọt vỏ hoặc nếu dùng quất chín thì rắc muối gấp đôi ngâm 1 ngày.

## 24. Bún riêu cua

**Vật liệu:**

100gr đậu nành.  
1 lít nước.  
1 muỗng xúp dầu.  
2 trái cà chua.  
1 trái me.  
Tỏi tươi củ.  
30 hột hạt điều.  
1 chút bột ngọt.

**Cách làm:**

Ngâm đậu 1 đêm, đãi vỏ, đem xay, lọc 3 lần, bỏ bã lấy sữa.

Lấy chảo đổ dầu vào, đợi sôi, cho tỏi, cà chua, me vào xào. Đổ nước đậu vô nấu sôi, gạch cua nổi lên, dùng thìa ép nhẹ qua một bên.

Me chín, vớt ra dằm cho nát, chắt nước chua vô canh. Xào màu đổ lên mặt canh.

**25. Cuốn tàu hủ****Vật liệu:**

8 miếng tàu hủ ki lá.  
30gr măng tươi.  
4 tai nấm hương.  
½ muỗng cà-phê rượu thơm.  
4 miếng đậu phụ.  
1 củ sắn.  
½ muỗng xúp dầu mè.

4 thìa nước bouillon.

**Cách làm:**

Ngâm tàu hủ ki (*yuba*) cho mềm.

Các thứ rau quả (*légumes*) xắt nhỏ, bóp đậu nêm gia vị rượu thơm, bỏ lên tàu hủ ki gói từng miếng.

Dem chiên cho vàng. Cho nước bouillon nêm cho vừa ăn. Dem ra xắt dọn như chả rán.

**26. Nước tương tamari**

**Vật liệu:**

5 miếng đậu phụ.

1 kí muối hột.

4 lít nước.

100gr đường thẻ.

10gr bột ngọt.

**Cách làm:**

Đậu sắp vào hủ, đậy kín, để 3 ngày 3 đêm.

Đổ 2 lít nước vào xoong nấu với 1 kí muối, hớt cho hết bọt, còn 2 lít nấu với 100gr đường tán nhỏ, lọc sạch. Trộn chung nước muối và nước đường.

Lấy đũa quậy đều đậu đã để 3 ngày cho nhuyễn, cho vào xoong nước đường nấu 15 phút.

Dem xuống lọc bã cạn rồi để qua đêm.

Hôm sau nấu sôi lại lần thứ nhì, rồi bỏ bột ngọt vào chắt nước tương vô chai.

Nếu muốn tương có màu thì thắng nước đường đổ vô.

Muốn tương để lâu khỏi mốc thì cho vào mỗi lít tương 1gr benzoate de sodium.

Muốn cho tương thơm thì cho vào mỗi lít nước tương 1 chút tinh dầu tàu vị yếu.

## **27. Mắm chay**

### **Vật liệu:**

200gr đậu phộng.  
1 gói mì căn.  
100gr chao.  
1 cây tỏi tươi (100gr).  
1 miếng thơm.  
20 cọng đậu đũa.  
1 trái cà tím.  
2 muỗng xúp dầu ăn.

### **Cách làm:**

Đậu giã nhỏ, chao tán nhuyễn, thơm xắt nhỏ, cà tím xắt nhỏ, mì căn xắt lát xéo, tỏi xắt như hành lá, đậu đũa cắt từng lóng 2cm.

Bắc chảo lên bếp xào chung các thứ, đổ vào xoong 2 tô nước, nấu sôi, cho đậu phộng vào nấu sôi vài dạo, chờ đậu chín như nở ra, cho chao và các thứ trên vào, để lửa riu riu cho đến khi cạn nước.

## **28. Ba-tê nóng (*Pâté chaud*)**

**Vật liệu:**

250gr bột mì.  
200gr margarine.  
1 chút muối.  
1 muỗng cà-phê bơ.  
1 lòng đỏ hạt gà.  
100 gr nước lạnh.

**Cách làm:**

Đổ bột ra bàn, bỏ muối, bơ, lòng đỏ hạt gà, 1 chút nước, nhồi cho nhanh. Vừa nhồi vừa thêm nước, bột phải mềm, đừng để khô bánh sẽ kém nở.

Dùng dao khía chữ thập đáy khuôn để 1 giờ. Cán bột ra để vừa gói, thêm margarine, úp gói xuống mặt bàn cán mỏng, gấp làm 3, rồi gấp 3 nữa, để 15 phút trong tủ lạnh rồi đem ra cán và gấp lại, làm như trên, cộng 6 lần là đủ.

Sau cùng cán bột mỏng 5 li cắt hình tròn, cho nhân vào, cho thêm 1 chút bột mì, ấn miếng nhôm vòng tròn lên mặt bánh cho dính mép. Thoa lòng đỏ hạt gà bỏ vô lò nướng.

Nhân làm mặn lạt tùy ý.

**29. Thịt quay****Vật liệu:**

100 tàu hủ ki.  
Đường, cà-phê.  
2 muỗng xúp dầu.

1 muỗng cà-phê bột ngọt.  
½ muỗng cà-phê ngũ vị hương.  
Tiêu, muối.

**Cách làm:**

**Phần thịt:** Trụng tàu hủ ki cho mềm, vớt ra rổ, dầm 3 giờ, sau đó sắp lên thớt cho ráo, xé ra ướp cho đủ thấm, trộn tiêu muối đường.

**Phần mỡ:** lấy 100gr bột nếp, 80gr nước. Bột nếp nhồi với 35gr nước, lấy 1/3 bột rưới thêm 25gr nước nhồi thành cục đem luộc trong nước sôi. Vừa chín vỏ ngoài, bỏ vỏ trộn với bột còn lại và 20gr nước.

**Bì:** Làm bằng vỏ bánh mì, ruột vuốt thẳng, trét bột nếp mỡ rồi sắp tàu hủ ki lên ruột bánh mì.

Dùng lá chuối gói chặt đem chưng 2 giờ. Để nguội, lột lá ra, trộn bột đỏ với nước, phết lên da.

Lấy chảo đổ dầu vào bắc lên bếp, đợi sôi bỏ gói thịt vào chiên sơ cho da xốp.

Khi ăn, nướng cho thơm.

### 30. Đùi gà

Tàu hủ luộc, quét nhuyễn trộn với tàu hủ ki (*đã luộc*) và bún tàu cắt nhỏ nêm vừa, lấy lá tàu hủ ki (*nấn theo hình đùi gà*) bó lại cột dây cho chặt, đặt vô hấp chín. Để nguội, chiên lại cho vàng, nấu với nấm hộp, tỏi, cà chua, đậu Hòa Lan hộp.

### 31. Măng nấu cua

Nấu 1 nồi nước dùng (*bouillon*). Nấm rơm rửa sạch, ngâm muối, xả sạch, cắt đôi, bóp dẹp.

Cà rốt xay làm gạch cua.

Bún tàu xắt nhỏ làm vi cá.

Măng cắt mỏng.

Nấu nước dùng (*bouillon*) cho sôi cho nấm vào, nêm các thứ gia vị cho vừa. Cho chút bột mì tinh rồi bỏ măng đã luộc và cắt mỏng vào.

Múc ra tô và rắc tiêu.

### 32. Bánh phồng tôm

#### Vật liệu:

500gr khoai tây.

1 củ tỏi tươi.

100gr bột năng.

1 muỗng cà-phê mật nang.

#### Cách làm:

Khoai luộc chung với tỏi cho thơm, lột vỏ cho vào cối giã nhuyễn, rắc mật nang giã chung rồi nhồi với gia vị.

Đổ bột khoai lên bàn nhồi nhiều lần (*20 phút*), rồi đặt lên lò hấp chín. Để nguội lấy kéo cắt tròn hoặc hình chữ nhật, xẻ hình vạt chéo như cà vạt (*cravate*).

Đem phơi nắng thật khô.

### **33. Mắm thái chay**

Đu đủ bào, dưa leo, củ cải muối, dầu ăn, tỏi tây, khóm, đường thẻ, gừng, riềng, ớt, bột ngọt, chao đỏ, nước màu, thính.

Các thứ xắt nhỏ, dưa leo bóp muối, đu đủ bào xả muối, chao tán nhuyễn, nước màu, nước chao, bột ngọt, trộn đều các thứ, nêm muối đường, sau cho gừng tỏi, riềng thính, bỏ tất cả vào keo cất.



## 10 Cách Ăn Theo Phương pháp Dưỡng Sinh

Giáo sư George Ohsawa đã lập ra 10 cách ăn uống theo tỷ lệ phần trăm của các loại thực phẩm khác nhau để duy trì sức khỏe và trị bệnh, với chế độ ăn uống tốt nhất (*về cân bằng âm và dương*) là toàn ngũ cốc (*số 7 cách ăn uống để tẩy độc*).

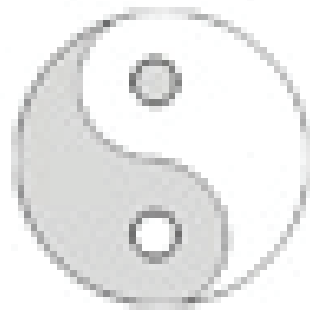
Cách ăn uống này rất độc đáo và được những người đang áp dụng phương cách dinh dưỡng ưa chuộng. Bạn nên tìm hiểu trước khi áp dụng bất kì cách ăn uống mới nào.

<b>Cách ăn số</b>	<b>Ngũ cốc</b>	<b>Rau củ xào khô và mặn</b>	<b>Canh</b>	<b>Thịt Cá</b>	<b>Rau sống trái cây</b>	<b>Tráng miệng</b>	<b>Nước</b>
<b>7</b>	100%	-	-	-	-	-	Chỉ uống khi thấy khát.
<b>6</b>	90%	10%	-	-	-	-	
<b>5</b>	80%	20%	-	-	-	-	
<b>4</b>	70%	20%	10%	-	-	-	
<b>3</b>	60%	30%	10%	-	-	-	
<b>2</b>	50%	30%	10%	10%	-	-	
<b>1</b>	40%	30%	10%	20%	-	-	
<b>-1</b>	30%	30%	10%	20%	10%	-	
<b>-2</b>	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
<b>-3</b>	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

## Bản Sơ Lược Âm Dương Thực Vật

	▽ Âm Li Tâm	△ Dương Hương Tâm
Môi trường	Nóng, nhiệt đới	Lạnh, hàn đới
Mùa màng	Mọc nhiều vào Xuân, Hạ	Mọc nhiều vào Thu, Đông
Đất	Nhiều nước và trầm tích <sup>56</sup>	Khô nhiều và núi lửa
Phương hướng	Mọc thẳng lên, mọc ngang dưới mặt đất	Mọc thẳng xuống, mọc ngang trên mặt đất
Tốc độ	Mọc mau	Mọc chậm
Độ lớn	Lớn hơn, lan rộng hơn	Nhỏ hơn, thu hẹp lại
Độ cao	Cao hơn	Thấp hơn
Kết cấu	Mềm hơn	Cứng hơn
Hàm lượng nước	Âm ướt hơn	Khô hơn
Màu sắc	Tím – lục – xanh – vàng – nâu – cam – đỏ	
Mùi vị	Nặng mùi	Nhẹ mùi
Hương vị	Cay – chua – ngọt – mặn – đắng	
Thành phần hóa học	Nhiều Potassium (K) hơn	Nhiều Sodium (Na) hơn
Thành phần dinh dưỡng	Chất béo – protein – carbohydrate – chất khoáng	
Thời gian nấu	Ngắn	Lâu

<sup>56</sup> Trầm tích: Sedimentary.



VÔ VI  
Ấn Tống và Kính Biểu

Muốn thỉnh kinh sách hay phát tâm ấn tống,  
xin liên lạc:

VÔ VI

Điện thư: [kinhsachvovi@gmail.com](mailto:kinhsachvovi@gmail.com)

Printed for Free Distribution / Not For Sale

website: <http://www.voviphatphap.org>

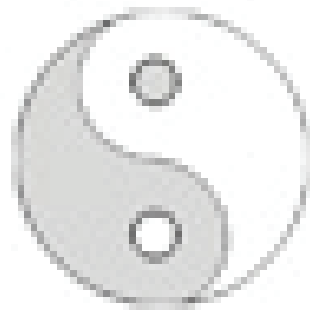
ISBN 978-1-933667-25-6



9 781933 667256

## Các sách xuất bản:

- Chơn Kinh (Lương Sĩ Hằng).
- Địa Ngục Du Ký (Đào Mộng Nam & Lương Sĩ Hằng).
- Luân Hồi Du Ký (Đào Mộng Nam).
- Nguyên Lý Tận Độ (Lương Sĩ Hằng).
- Nhân Gian Du Ký (Đào Mộng Nam).
- Kinh A Di Đà (Đỗ Thuần Hậu & Lương Sĩ Hằng).
- Phụ Ái Mẫu Ái (Lương Sĩ Hằng).
- Sách Nấu Ăn Dưỡng Sinh Ohsawa (Thu-Ba).
- Tham Gia Phát Triển Trí Tâm '96 (Lương Sĩ Hằng).
- Tham Gia Phát Triển Trí Tâm '97 (Lương Sĩ Hằng).
- Tham Gia Phát Triển Trí Tâm '98 (Lương Sĩ Hằng).
- Tham Gia Phát Triển Trí Tâm '99 (Lương Sĩ Hằng).
- Tham Gia Phát Triển Trí Tâm 2000 (Lương Sĩ Hằng).
- Tham Gia Phát Triển Trí Tâm 2001 (Lương Sĩ Hằng).
- Tham Gia Phát Triển Trí Tâm 2002 (Lương Sĩ Hằng).
- Thiên Đường Du Ký (Đào Mộng Nam & Lương Sĩ Hằng).
- Thư Từ Lai Vãng '96 (Lương Sĩ Hằng).
- Thư Từ Lai Vãng '97 (Lương Sĩ Hằng).
- Thư Từ Lai Vãng '98 (Lương Sĩ Hằng).
- Thư Từ Lai Vãng '99 (Lương Sĩ Hằng).
- Thư Từ Lai Vãng 2000 (Lương Sĩ Hằng).
- Thực Hành Tự Cứu:
  - *Pháp Hành Thiên Đồi Đạo Song Tu* (Lương Sĩ Hằng).
- Thượng Đế Giảng Chân Lý (Kim Thân Cha).
- Tôi Tầm Đạo (Hồ Văn Em).
- Tuyển Tập Đỗ Thuần Hậu (Đỗ Thuần Hậu).





**VÔ VI**

ISBN 978-1-933667-25-6



9 781933 667256