

Phụ nữ khi lập gia đình nhất là thời kỳ nuôi con nhỏ thì “chuyện ấy” thường bị gạt sang một bên. Điều này khiến các ông chồng bức bối, khó chịu và gây rạn nứt tình cảm vợ chồng.

Thế nhưng cũng có những ông chồng yêu vợ lại tìm hiểu những liệu pháp âm thực dưới đây để vừa thể hiện sự quan tâm, lại vừa tăng sức khỏe tình dục cho vợ.



Súp bào ngư

Súp bào ngư hải sản: bột bắp hoặc bột đao 20g, bào ngư thái miếng 50g, thịt cua nạc 50g, tôm nõn 20g, nước dùng gà hoặc nước xương lợn hầm, gia vị đủ dùng. Cho các thứ trên vào chảo cùng với hành phi thơm. Cho bột đao hoặc bột ngô vào nước dùng gà khuấy đều rồi đem nấu chín sền sệt, sau đó cho bào ngư cùng các hải sản đã xào chín vào, nêm gia vị là dùng được. Ăn khi nóng. Món ăn trên kết hợp các vị thuốc có thể chữa đau lưng, mỏi gối, bổ thận trợ dương, dưỡng huyết. Bào ngư có tính bổ âm, tăng khí, bổ thận, tăng cường sinh lực, chống suy nhược cơ thể... Những người cơ thể suy nhược, mắt kém, thận suy, sinh hoạt tình dục yếu nên dùng bào ngư.

Súp yến: xương gà hoặc lợn 1kg, hành tây 100g, thịt gà nạc (đã bỏ xương) 200g, yến sào, hành, hẹ mỗi thứ một ít. Hầm xương cùng với 3 lít nước, sau đó cho gia vị vào rồi để nước dùng nóng trên bếp. Thịt gà hấp chín, xé nhỏ thành sợi. Yến đã được chế biến, cho vào bát, hấp 10 -15 phút rồi lấy ra. Cho khoảng 2 muỗng súp thịt gà xé sợi, chần nước dùng nóng, thả ít hành hẹ cắt nhỏ, ăn nóng, khi ăn có thể cho thêm hạt tiêu.

Súp cá chép nấu củ cải: cá chép 1 con chừng 500g, củ cải trắng 1 củ khoảng 100, rửa sạch nạo thành sợi. Gừng, hành lá, rọu, dậu ăn. Cá rửa sạch, đánh vẩy, bỏ ruột, rửa sạch. Cho cá vào chảo dầu nóng chiên vàng sơ, bỏ ra đĩa. Bắc nồi lên bếp cho ít dậu ăn vào cho gừng đảo lên và cho cá nhẹ nhàng vào nồi, đổ nước sâm sấp, đun sôi thì vớt nhỏ lửa cho củ cải đã nạo vào đun thêm 20 phút nữa rồi bắc ra, nêm nếm gia vị đầy đủ, rắc hành và mùi vào. Ăn nóng.

Theo SK&DS