

# Cách Chế Biến gừng theo Lối Nhật

Cách chế biến gừng của Nhật giúp gừng phát huy tác dụng lên tới 20 lần so với nấu thông thường. Chúng ta đều biết gừng là một trong những loại gia vị tốt nhất đối với sức khỏe, nhưng cách chế biến gừng thế nào để nhận được những lợi ích tốt nhất cho sức khỏe thì không phải ai cũng biết.

## Cách làm món gừng hấp của Nhật

Nguyên liệu: 1 củ gừng tươi khoảng 100g.

Cách làm:

- Do vỏ gừng chứa rất nhiều các thành phần dinh dưỡng khác nhau nên bạn không nên gọt bỏ vỏ.
- Rửa sạch gừng, thái thành từng lát mỏng khoảng 1-2mm.
- Đổ vào nồi một lượng nước khoảng 3cm tính từ đáy nồi, cho đĩa hấp vào, để gừng lên và đậy khăn vải làm bếp che phủ lên phần gừng. Không để các lát gừng dính đè lên nhau.
- Đậy vung nồi, nấu lửa vừa, hấp khoảng 30 phút cho đến khi thấy hơi gừng nóng bốc lên là được.

Trong quá trình hấp nếu nước bị cạn thì có thể rót thêm nước vào để không làm cháy nồi.

- Sau khi hấp xong, phơi gừng dưới ánh nắng mặt trời khoảng 2-3 ngày để gừng hoàn toàn khô ráo.
- Nếu trực tiếp dùng từng miếng gừng khô này sẽ khá cay, nên tốt nhất bạn nên nghiền gừng thành bột, dùng để pha trà hoặc dùng làm nguyên liệu gia vị chế biến các món ăn theo nhu cầu.

Kiến nghị mỗi ngày sử dụng khoảng 1 thìa (2g).

## **Viên Gừng Đông Đá**

Nếu chế biến gừng hấp thành gừng đông đá thì hiệu quả hấp thụ vào cơ thể còn tốt hơn nữa. Bởi vì gừng đông đá có thể giúp cơ thể hấp thu toàn bộ chất dinh dưỡng.

## Cách làm viên gừng đông đá

Dùng khoảng 200g gừng đã hấp chín theo hướng dẫn trên, thêm 100ml nước, cho vào máy xay sinh tố hoặc cối giã cho nhuyễn thành hỗn hợp nhuyễn. Rót hỗn hợp gừng đã xay vào khay làm đá để vào ngăn đá cho đông lại **thành từng viên gừng như những viên đá nhỏ**. Gỡ ra cho vào hộp bảo quản. Mỗi lần chế biến món gừng này, bảo quản trong ngăn đá và sử dụng trong vòng 1 tháng.



Viên gừng đông đá này có thể sử dụng nhiều cách, tốt nhất là cho vào nước chanh để uống, thêm đường và mật ong pha thành một cốc nước để chăm sóc sức khỏe hàng ngày.

Ngoài ra có thể pha vào trà để thưởng, có tác dụng lợi tiểu, tiêu viêm, loại bỏ độc tố, các chất cặn bã trong cơ thể. Người bị nặng khí thì nên uống nước này để cơ thể cảm thấy nhẹ nhàng, thư giãn hơn.

Bên cạnh đó, khi nấu ăn các món thông thường, nếu cần dùng đến gừng thì cũng có thể thả viên gừng đông đá này vào nồi canh hoặc các món xào. Tác dụng rất tốt.



Gừng chứa rất nhiều chất Plantigenic quý giá, trong đó có chất Gingerol có tác dụng làm ấm tứ chi, nâng cao khả năng trao đổi chất, đồng thời chất Shogaol có thể làm ấm toàn bộ cơ thể, một trong những yếu tố nguồn gốc của việc duy trì trạng thái sức khỏe tốt.

Tiến sĩ Nhật Nina Ishihara cho rằng, nếu hấp gừng, chất Gingerol có trong gừng sẽ chuyển hóa thành chất Shogaol, làm tăng hiệu quả lên tới 20 lần, làm cho cơ thể có thể hấp thu một cách tốt nhất, đây chính là yếu tố giúp giảm cân hiệu quả và phòng cách bệnh liên quan.

Những nghiên cứu gần đây phát hiện, gừng còn có thể chống axit hóa, ngăn ngừa chứng viêm não mãn tính, từ đó giúp con người cải thiện việc phòng tránh lão hóa não sa sút trí tuệ hay giảm trí nhớ.