

Cá lóc bổ dưỡng, chữa nhiều bệnh

Theo Đông y, cá lóc có vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng bổ khí huyết, gân xương, trừ đàm, chữa phụ nữ ít sữa, bồi bổ cho người mới khỏi bệnh vì dễ hấp thu

Cá lóc (còn có tên là cá tràu, cá chuối, cá quả, cá hoa, cá sộp...), có tên khoa học: *Ophiocephalus striatus*. Đây là giống cá nước ngọt, sinh sống tự nhiên ngoài sông suối, đồng ruộng, ao hồ, kênh rạch. Mỗi vùng đều gọi loài cá này với tên khác nhau: Nhiều tỉnh phía Bắc gọi là cá quả, cá sộp; các tỉnh trong Nam gọi là cá lóc, miền Trung xứ Quảng gọi là cá tràu. Một vài trường hợp người ta còn gọi nó là cá lóc đen để phân biệt với cá lóc bông. Theo Đông y, cá lóc có vị ngọt, tính bình, không độc, có tác dụng bổ khí huyết, gân xương, trừ đàm (dùng tốt cho những trường hợp bị các bệnh phổi), chữa phụ nữ ít sữa, bồi bổ cho người mới khỏi bệnh vì dễ hấp thu. Theo ẩm thực dưỡng sinh, cá lóc cho tác dụng cao nhất vào mùa hạ để trừ thấp nhiệt do mùa này sinh ra.

Sau đây là một số món ăn bổ dưỡng và chữa bệnh: □

- Chữa thận hư nhiễm mỡ: Cá lóc 1 con (250 g) bỏ ruột, nấu với 200g đậu đỏ cho nhừ. Ăn hết một lần

- Chữa trĩ: Cá lóc (200g) trát đất xung quanh rồi lùi vào đống lửa. Khi thấy đất khô cứng, rút nẻ là cá đã chín. Bóc bỏ lớp đất, bỏ ruột để ăn với lá dấp cá và các loại rau thơm khác như ngò tàu, rau quế, húng chanh.

- Bổ nguyên khí, thông tiểu: Cá lóc 1 con (400g), đông quỳ tử (24g), hồng sâm (9g), hoài sơn (30g), sinh hoàng kỳ (30g), lấy vải mỏng bọc đông quỳ tử, hồng sâm thái phiến. Cho nước vừa đủ. Nấu lửa nhỏ trong 2 giờ là ăn được.

- Thanh nhiệt, điều hòa dạ dày, tiêu thũng: Cá lóc 1 con (250g), đậu đỏ (50g), vỏ bí đao (30g). Cho vỏ bí đao vào bụng cá rồi nấu với đậu đỏ đã nấu chín, sau 30 phút là dùng được. Ngày dùng 2 lần, ăn cả cái lẫn nước.

- Chữa tiểu rất, nóng đầu ngọc hành, nước tiểu ít và vàng: Cá lóc 1 con (500g), giá đậu xanh (150g), cà chua (100g), me (70g), gia vị vừa đủ. Thịt cá lóc thái mỏng ướp gia vị; phần đầu và xương luộc lấy nước bỏ bã, nấu chung với các thứ trên. Trái me hoặc lá me giã nhuyễn lấy nước cho vào canh. Nấu chín, thêm gia vị ăn với cơm. Ngày ăn 2 lần trong 1-2 tuần.

- An thần, sinh tân nhuận phế, kiện tỳ, dưỡng trí: Cá lóc 1 con (500g), táo đỏ (10 quả), táo tây vỏ đỏ (2 quả), gừng tươi (2 lát), gia vị, dầu thực vật. Cá rán với gừng cho thơm. Táo tây gọt bỏ vỏ, hạt; thái miếng nhỏ. Táo đỏ bỏ hạt. Nấu nước sôi rồi cho tất cả vào, tiếp đến là táo. Nước phải ngập các thứ trên. Đậy kín, nấu 2 tiếng. Cho gia vị, ăn nóng. - Bổ não, tăng trí nhớ, chữa các bệnh đau đầu, hay quên: Cá lóc (500g) rửa sạch để ráo, khứa xéo trên thân cá rồi ướp gừng, xì dầu, tương hột, tiêu bột. Hấp cách thủy 2 tiếng ăn với cơm. - Dưỡng huyết, chữa tiểu ra máu do tỳ hư: Cá lóc (250g) thái mỏng, lá tỏi cắt đoạn hầm nhừ, nêm gia vị, chia 2 lần ăn trong ngày....