

Món ăn, bài thuốc từ cải cúc

Theo Y học cổ truyền, rau cải cúc có vị ngọt, hơi đắng, the, thơm, tính hơi mát, lành không độc, có tính năng tiêu thực, lợi trường vị, thanh đàm hỏa, yên tâm khí. Cải cúc có công hiệu chữa trị ho lâu ngày, làm tán phong nhiệt, chữa đau mắt, thường được sử dụng cho các chứng như: ăn kém tiêu, viêm họng, viêm phế quản...

Dùng lá tươi, hoặc đã phơi khô trong mát (âm can) không phơi nắng (làm mất tinh dầu thơm). Xin giới thiệu một số phương thuốc có thể chọn lựa áp dụng khi cần thiết.

- *Chữa ho ở trẻ em*: Rau cải cúc 6g (thái nhỏ), cho vào một chút mật ong đem hấp cơm, gạn lấy nước cho trẻ uống nhiều lần trong ngày.

- *Chữa chứng ho dai dẳng ở người lớn do lạnh*: Rau cải cúc 100 - 150g, phổi lợn 200g thái thành miếng, dùng nấu thành canh ăn cả cái lẫn nước cùng bữa cơm, ăn trong 3 - 4 ngày là 1 liệu trình.

- *Chữa tỳ vị hàn*: Dạ dày ruột trong tình trạng lạnh, đi ngoài lỏng hoặc tiêu chảy, thì dùng 200g cải cúc nấu canh ăn để giúp làm ôn âm tỳ vị. Ăn liên tục 3 - 5 ngày.

- *Chữa ho đờm, nhức đầu, chóng mặt buồn nôn do tiêu hóa kém, suy nhược, hay lạnh...*: Lấy 1/2kg cải cúc, một đầu cá mè to, một ít gừng tươi, một ít rượu, và gia vị. Đầu cá mè rửa sạch, rán cho vàng thơm, cho gừng vào đảo đều rồi tưới rượu lên và lượng nước vừa đủ hầm chín. Cho cải cúc vào nấu đến sôi, nêm nêm gia vị vừa đủ.

- *Bổ tỳ, trị hoa mắt, lợi tiểu*: Lấy 200g cải cúc, một con cá diếc độ 1/2 kg, một ít rượu, dầu ăn, và các gia vị vừa đủ. Cá diếc làm sạch, bỏ vảy, đem rán vàng, rồi cho rượu vào đảo qua, cho gừng, nước vào tiếp, nấu với lửa nhỏ cho cá chín thì cho cải cúc vào và nấu đến sôi lại, nêm nêm gia vị. 10 ngày là một liệu trình.

- *Canh cải cúc cá diếc*: Thích hợp sử dụng cho người cao tuổi hoặc trẻ em ăn không tiêu, tiểu tiện ít, mệt mỏi. Nhờ tác dụng của món là bổ tỳ khai vị, trừ đàm thấp, hòa trung, kiện vị, lợi tiểu, làm khỏi ho đờm, gan nóng, hoa mắt, chóng mặt: Lấy cá diếc 500g, cải cúc 150g, rượu, dầu vừng, tiêu, muối vừa đủ. Rán vàng hai mặt cá cho ít rượu vào đảo sơ, cho gừng, sau cho chút nước đun sôi hạ lửa nhỏ đun tiếp cho như cá, rồi cho rau cải cúc vào đun to lửa cho sôi nhào là được. Có điều kiện nên ăn một thời gian 10 - 15 ngày là một liệu trình.