

Món ăn thuốc từ cá quả

Thịt cá quả nạc, dễ lóc xương, chế biến chung, hấp, luộc, lẩu đều khoái khẩu, ít cần dùng mỡ vẫn thơm ngon. Cá quả dễ hấp thu, rất thích hợp cho người già, trẻ em, bồi bổ cho người mới ốm dậy. 100g phần ăn được của cá quả có 21% đạm, rất nhiều axit amin như histidin 02-1,4% chất béo, 77 calori. Ngoài ra còn có nhiều loại chất khoáng (Ca, P, I, Zn, Fe), các loại vitamin B₁, B₂, E.

Cá quả có vị ngọt, tính bình, không độc. Có tác dụng khử thấp, trừ phong, tiêu thũng, thông quan, tư âm, sinh tân dịch, bổ gân xương tạng phủ, chữa phụ nữ huyết khô và sau các phẫu thuật phụ khoa ít sữa, bổ khí huyết, ích thận tráng dương, dùng tốt cho người bị các bệnh phổi vì có tác dụng trừ đàm, bổ phế. Sau đây là một số món ăn thuốc từ cá quả:

(1) Chữa thận hư nhiễm mỡ phù nề: cá quả 1 con (250g) bỏ ruột nấu với 200g đậu đỏ cho nhừ. Ăn hết 1 lần.

(2) Lương huyết tiêu thũng, trừ thấp lợi thủy: cá quả 1 con (250g), đậu đỏ 500g, bí đao 200g, đường phèn 30g, nước vừa đủ. Tất cả nấu bằng lửa to cho sôi rồi bớt lửa hầm nhừ, đậu nở. Chia 2 lần ăn trong ngày. Ăn cả cái lẫn nước. Có thể ăn vã hoặc ăn với cơm.

(3) Thanh nhiệt hòa vị, tiêu thũng: cá quả 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 được. Ngày 2 lần, ăn cái lẫn nước. Ăn vã hoặc ăn với cơm.

(4) An thần, ích trí, tiêu thũng: cá quả 1 con (500g), thịt lợn nạc 120g, long nhãn 6g, táo đỏ 6 quả, rượu 20g, muối, hành, gừng. Chiên cá, thịt lợn thái mỏng, táo bỏ hạt, nước vừa đủ. Nấu nhừ, ăn nóng.

(5) Chữa trĩ: cá quả 200g, trát đất quanh cá rồi lúi vào đồng lửa. Khi thấy đất khô cứng, nứt nẻ là cá đã chín. Bóc lớp đất nung ở ngoài. Cá lóc ăn với lá dấp cá là món ăn khoái khẩu.

Khi chữa trị, phải ăn phối hợp 2 vị này. Ngoài ra còn có thể dùng thêm các rau thơm khác, chấm mắm nêm, ăn với bánh tráng.

Lưu ý: Khi làm sạch cá phải nhớ bỏ mật cá vì nó tanh và có thể gây độc.

Chữa trĩ ra máu: cá quả 250g, bạch cập 5g, ít tỏi. Nấu canh ăn.

(6) Chữa thấp nhiệt ở bàng quang, tiểu dắt, nóng đầu ngọc hành, nước tiểu ít và vàng: cá quả 1 con (khoảng 500g), giá đậu xanh 150g, cà chua 100g, me 70g, gia vị vừa đủ. Cá lóc thịt, thái mỏng ướp gia vị, phần đầu và xương luộc lấy nước bỏ bã. Quả me hoặc lá me giã nhuyễn lấy nước cho vào canh, thêm cà chua, gia vị và thịt cá. Nấu chín cho giá đỡ, ăn với cơm. Ngày ăn 2 lần trong 1-2 tuần.

(7) Bổ nguyên khí, thông tiêu: cá quả 1 con (khoảng 400g), đông quỳ tử 24g, hồng sâm 9g, hoài sơn 30g, sinh hoàng kỳ 30g. Đông quỳ tử bọc trong vải mỏng, hồng sâm thái phiến, đổ nước vừa đủ, nấu lửa nhỏ trong 2 giờ là ăn được (có hoài sơn không nấu lâu). Món này rất tốt cho người sau phẫu thuật tuyến tiền liệt, suy yếu, mệt mỏi, đoản hơi, sắc mặt nhợt nhạt.

(8) An thần, sinh tân nhuận phế, kiện tỳ, dưỡng trí, phòng chữa thâm quầng mắt, mất ngủ, tăng huyết áp, chóng mặt, nhức đầu: cá quả 1 con (500g), táo đỏ 10 quả, táo tây (vỏ đỏ) 2 quả, gừng tươi 2 lát, gia vị, dầu thực vật. Cá chiên gừng cho thơm. Táo tây gọt bỏ vỏ, hạt, thái miếng nhỏ. Táo đỏ bỏ hạt. Nấu bằng nồi đất. Nấu nước sôi rồi cho cả vào, tiếp đến táo. Lưu ý nước phải ngập các thứ trên. Đậy vung kín, nấu 2 tiếng, cho gia vị, ăn nóng.

(9) Dưỡng huyết chữa tiểu ra máu do tỳ hư: cá quả 250g thái mỏng, lá tỏi cắt đoạn hầm nhừ, nêm gia vị chia 2 lần ăn trong ngày.

(10) Lao phổi suy nhược: cá quả 250g, táo đỏ 3 quả, gừng tươi 3 lát. Nấu canh ăn.

(11) Ngoài ra, cá quả nấu với đậu đen bỏ can thận; nấu với đậu xanh, địa cốt bì trị chứng nóng âm ỉ trong gân xương (do liễm thấp)...