

Món ăn thuốc từ cá thu

Cá thu, cá chim, cá nhụ, cá đé là 4 loại cá quý được đánh bắt trên biển, có giá trị dinh dưỡng cao (tứ quý ngư). Cá thu được chế biến rất đa dạng với nhiều thực đơn hấp dẫn như cá thu kho riêng, cá thu sốt cà chua, cá thu kho tộ, cá thu kho tiêu... Đặc biệt, cá thu còn có công dụng chữa nhiều bệnh.

Theo Đông y, cá thu vị ngọt, bình, không độc; vào tỳ vị can thận. Thuộc nhóm bổ khí kiện tỳ. Có công năng chủ trị bổ ích nguyên khí, hoà dưỡng tạng phủ, cường thận, kiện cốt. Dùng cho mọi trường hợp suy nhược, thiếu dưỡng, khí hư, huyết hư, mệt mỏi, lao phổi nặng, suy kiệt ăn kém, gầy yếu sút cân, đau đầu chóng mặt, mờ mắt. Liều dùng: 100 - 200g.

- Cá thu kho tiêu gừng: Cá thu (làm sạch, bỏ ruột) thêm gừng tươi, bột tiêu, gia vị kho như ăn thường ngày. Có tác dụng bổ dưỡng tạng phủ nguyên khí. Dùng cho mọi giới tuổi, đặc biệt là người cao tuổi, phụ nữ có thai, sau đẻ, trẻ em, người bị tiêu chảy, kiết lỵ dài ngày.

- Cá thu hầm hoài sơn sâm kỳ: Cá thu 200g, đảng sâm 15g, hoàng kỳ 200g, hoài sơn 15g. Cá thu làm sạch, bỏ ruột, cho cùng các vị thuốc, thêm gia vị hầm như, sau bỏ bã thuốc. Tác dụng bổ dưỡng tạng phủ, ích khí kiện tỳ. Dùng cho các trường hợp tỳ vị hư, tiêu chảy dài ngày, phụ nữ huyết trắng, rong kinh, rong huyết, các trường hợp thoát vị, sa dạ dày, sa trực tràng, sa tử cung, suy kiệt thiếu dưỡng.

Có thể thêm trong thực đơn này bạch truật 15g, vẫn để nguyên hoàng kỳ hoặc bỏ hoàng kỳ thành thực đơn cá thu hầm sâm, truật, hoài sơn.

- Hỗ trợ điều trị vảy nến: Mỗi ngày dùng 150g cá thu, dùng liên tục có thể làm giảm thuốc thuộc nhóm corticoid mà không mất hiệu quả chữa bệnh nhờ omega-3, có tác dụng ức chế chất sinh viêm trong bệnh vảy nến như leucotrien 3 và 5.

- Làm đẹp da, giảm mụn: Cá thu là thực phẩm chức năng có tác dụng làm giảm bớt mụn trên mặt, xẹp nhanh các mụn bọc do omega-3 giúp bảo vệ tế bào chống lại sự tấn công của vi khuẩn.