

Món ăn bài thuốc an thần từ hạt sen

Theo Đông y hạt sen có vị ngọt, chát, tính bình; vào các kinh: tâm, tỳ và thận. Có tác dụng dưỡng tâm an thần, ích thận, bổ tỳ, sáp tràng, an thai, lợi thủy. Dùng cho các trường hợp di tinh đái hạ, tỳ hư tiết tả (tiêu chảy), tiêu chảy lỏng, lỵ dài ngày, hồi hộp mất ngủ, cơ thể suy nhược.

Hạt sen có rất nhiều tên gọi: liên nhục, liên thực, liên mễ, liên tử. Ở một số nơi trên thế giới hạt sen còn được coi là biểu tượng của tình yêu (do hiện tượng đồng âm liên: liên tưởng, nhớ thương).

Thành phần chính của hạt sen gồm: tinh bột (60%), đường raffinose, protein 14,8% gồm các acid amin, threonin 2,42%; methionin 0,82%; leucin 3,23%; isoleucin 1,11%; phenylalanin 12,64%. Ngoài ra, còn có 2,11% dầu béo gồm các acid béo. Các nghiên cứu dược lý cho thấy hạt sen có những tác dụng sau: Hạ huyết áp; Cường tim an thần: Trong hạt sen có các alkaloid có tác dụng cường tim. Liensinine có tác dụng đối kháng calci và ổn định nhịp tim; Tư dưỡng bổ hư, cầm di tinh; Phòng chống các khối u; Chống lão hóa: Hạt sen và củ hạt sen có chứa một loại enzym đặc biệt có tác dụng “hàn gắn, phục hồi” protein trong cơ thể con người bị tổn thương.

Từ lâu trong dân gian người ta có nhiều cách chế biến hạt sen thành nhiều món ăn bài thuốc hay. Trong bài viết này chúng tôi xin giới thiệu một số món ăn bài thuốc an thần từ hạt sen:

- Chè hạt sen: hạt sen, gạo cho mỗi thứ 200 gr; phục linh 100 gr. Xay thành bột mịn, đường vừa đủ, thêm nước vào nấu chè.

- Chè hạt sen - long nhãn: 100gr hạt sen tươi, 300gr long nhãn (bóc lấy cùi), 400gr đường cát. Nấu chè để ăn. Tác dụng: bổ huyết dưỡng tâm an thần, làm nhu nhuận da.

- Liên nhục, bách hợp mạch đông thang: liên nhục 15gr, bách hợp 30gr, mạch môn đông 12gr sắc uống. Tác dụng: tư âm dưỡng tâm an thần.

- Đại táo ngân nhĩ liên nhục thang: đại táo 100gr, ngân nhĩ 50 gr, liên nhục 100gr rửa sạch cho vào nồi, cho nước vào đun chín, thêm đường vừa đủ.

- Bài thuốc dưỡng tâm, an thần: táo nhân 12g, hạt sen 12g, viễn chí 12g, phục thần 12g, hoàng kỳ 12g, đảng sâm 12g, cam thảo 4g, trần bì 6g. Sắc uống. Trị chứng hư lao tâm phiền không ngủ được, tim đập hồi hộp, đầu vầng, mắt hoa...

- Canh hạt sen đại táo: củ sen 2 cái, hạt sen 100 gr, đại táo 200 gr, đường tinh thể. Rửa ngô sen gọt vỏ và thái hạt lựu, cho vào nồi cùng hạt sen (ngâm trong nước cho mềm) và đại táo, thêm đường vừa đủ đun sôi một giờ rưỡi.

- Hạt sen hầm long nhãn táo tàu: hạt sen, long nhãn mỗi loại 30g, táo tàu 5 - 6 quả, đường phèn lượng vừa đủ. Ngâm hạt sen cho nở, bỏ tâm, rửa sạch. Cho hạt sen, long nhãn, táo tàu vào nồi đun với lượng nước vừa đủ. Thêm đường phèn sau khi sen đã nhừ.

- Cháo hạt sen: hạt sen 30g, gạo tẻ 150g. Nấu cháo, thêm đường hoặc muối. Dùng cho các trường hợp suy nhược cơ thể, tiêu lỏng dài ngày.

- Nước sen - dừa: 100gr hạt sen, 100gr dừa nạo, 400gr đường cát. Nấu hạt sen chín mềm, hòa với dừa nạo và nước đường để dùng.

- Hạt sen bách hợp hầm thịt: Hạt sen 30gr, bách hợp 30gr, thịt lợn nạc 200gr, gia vị vừa đủ. Lấy hạt sen ngâm nước nóng, đến khi nở bỏ vỏ ngoài, bỏ tâm, bách hợp rửa sạch. Thịt lợn rửa sạch, ngâm trong nồi nước để ráo nước huyết, lấy ra rửa sạch thái miếng mỏng. Cho tất cả vào nồi, nước vừa đủ, đun to lửa rồi hầm cho đến khi thịt chín như cho gia vị, hành, gừng vào.