

Món ăn thuốc từ trứng vịt

Trứng là một thực phẩm bổ dưỡng rất quen thuộc trên mâm cơm của mỗi gia đình. Trứng giàu protein và nhiều vitamin cần thiết cho sức khỏe của con người.

Quá trình ấp trứng thành trứng vịt lộn, các chất trong trứng biến đổi thành nhiều chất cần thiết cho sự tăng trưởng của bào thai, tạo nên giá trị bổ dưỡng của trứng vịt lộn.

Về thành phần dinh dưỡng, trứng vịt có 13 % protid, 14,2% lipid, 71 mg% Ca, 210 mg% P, 3,2 mg% Fe, vitamin B₁, B₂, PP. Trứng vịt lộn có 13,6% protid, 12,4 % lipid, 82 mg% Ca, 212 mg% P, 3 mg% Fe, nhiều vitamin A, tiền vitamin A, vitamin B₁, B₂, PP và cung cấp 187kcalo

Theo Đông y, trứng vịt vị ngọt, tính bình; vào phế, đại tràng. Trứng vịt lộn vị ngọt, tính mát, lạnh. Trứng vịt có tác dụng tư âm thanh phế; thích hợp cho người viêm khí phế quản gây ho và đau họng (đặc biệt là ho khan ít đờm), đau răng, tiêu chảy. Trứng vịt lộn có tác dụng bổ hư trợ dương; chữa các chứng thiếu máu, suy nhược, đau đầu chóng mặt, các bệnh nhân phẫu thuật chấn thương suy kiệt, sẹo lâu lành lên da. Sau đây là một số món ăn thuốc từ trứng vịt:

- Nước đường trứng vịt ngân nhĩ: Trứng vịt 1 quả, ngân nhĩ 9g. Nấu ngân nhĩ cho chín tan, đập trứng vịt, cho đường phèn lượng thích hợp khuấy tan đều và đun sôi, thêm chút gia vị tùy ý. Dùng tốt cho người viêm khí phế quản nhiệt, ho khan ít đờm, đau họng, khản giọng, mất tiếng.

- Trứng vịt nước gừng bồ hoàng: Trứng vịt 1 quả, bồ hoàng 10g, gừng tươi 5-10g. Gừng giã nát, cho 100-150ml nước, lọc lấy nước. Đập trứng vào nước gừng, khuấy đều, thêm bồ hoàng, đun tiếp nhỏ lửa trong 5-10 phút. Uống khi đói. Dùng rất tốt cho phụ sản trước và sau khi sinh con có hội trứng lỵ.

- Trứng vịt lộn luộc: Trứng vịt cho ấp đại trà gần nở, đem luộc chín, ăn với gừng tươi thái lát nhỏ, rau răm, muối tiêu. Ngày ăn 1 quả hoặc tuần ăn 2-3 quả. Đây là món ăn bổ dưỡng, có tác dụng bổ hư trợ dương, các chứng thiếu máu, suy nhược, đau đầu chóng mặt, các bệnh nhân phẫu thuật chấn thương suy kiệt, sẹo lâu lành lên da.

- Kiên ky: Người dương hư, đi lỏng lỵ, tiêu chảy do đàm thấp; khí trệ, đầy trướng bụng hơi không dùng. Người tăng huyết áp, đái tháo đường, viêm gan, bệnh tim mạch, gút... không nên ăn trứng vịt lộn. Không ăn nhiều trứng vịt lộn trong một lúc dễ đầy trệ, không tiêu, gây thừa vitamin A và tăng lượng cholestetol trong máu ảnh hưởng không tốt đến gan, tuần hoàn.