

Trứng gà trị bệnh đường hô hấp

Do chứa nhiều acid amin và canxi, photpho, sắt, sinh tố... nên trứng gà không những là món ăn bổ dưỡng phù hợp với mọi lứa tuổi, là loại “mỹ phẩm” thiên nhiên cho làn da mà còn có tác dụng chữa nhiều bệnh về đường hô hấp, tiêu hóa, tiết niệu...

Sau đây xin giới thiệu một số món ăn có trứng gà được dùng phổ biến trong nhân dân, tốt cho người bệnh đường hô hấp.

- Sốt ho lâu ngày: trứng gà 2 quả, mật ong 60g. Mật ong cho thêm ít nước đun sôi, đổ trứng gà vào. Ăn trứng uống canh ngày 1 lần.

Hoặc: trứng gà 2 quả, đường phèn 50g. Đường phèn cho 1 bát nước, nấu tan, để nguội. Đập trứng gà vào, đánh tan, cho vài giọt nước gừng tươi vào để ăn.

Hoặc: trứng gà 2 quả, giấm chua 50g. Đập trứng vào bát nước đổ giấm vào, đánh tan rồi nấu chín ăn.

- Cảm cúm: trứng gà 2 quả, đường phèn vừa phải. Đường phèn tán nhỏ, cho vào bát đánh đều với trứng gà, pha nước sôi vào, đun nắp 10 phút. Uống buổi tối trước khi đi ngủ.

- Bệnh viêm khí quản: trứng gà 3 quả, giấm 60g. Trứng gà rán dầu vừng cho chín, cho giấm vào nấu, ăn 2 lần vào buổi sáng và tối.

- Hen, thở khò khè: trứng gà 2 quả, rau hẹ 100g. Rau hẹ rửa sạch, cắt đoạn. Trứng gà đập vào bát, đánh đều, cho mỡ vào chảo đun sôi, cho trứng và rau vào xào chín, ăn.

- Ho khạc ra máu: trứng gà 1 quả, mật ong 15g, bạch cập 3g. Mỗi sáng đập trứng gà vào nước cơm sôi rồi cho bạch cập nghiền nhỏ và mật ong vào ăn cùng. Chữa lao phổi ho ra máu.

- Lao phổi: trứng gà 1 quả, sữa đậu nành 1 bát, đường trắng một ít. Nấu sôi sữa đậu nành, trứng gà đập ra bát đánh đều đổ vào sữa đậu nành, cho đường uống. Hoặc: trứng gà 2 quả, sa sâm 30g. Cho hai thứ vào luộc, trứng gà chín, bóc vỏ rồi lại luộc tiếp, sau đó cho đường vào, ăn trứng, uống nước.

- Viêm phổi: trứng gà 2 quả, rau diếp cá 60g. Rửa sạch rau diếp cá, ngâm 1 tiếng cho bớt mùi tanh rồi bỏ vào nước sôi luộc chín rau, bỏ bã, đập trứng vào rau diếp cá. Ăn liên tục 15 ngày.

- Bệnh viêm xoang: trứng gà 2-3 quả, rễ đại kê 90g. Cho hai thứ vào nấu rồi ăn trứng, uống nước. Kiên nhẫn cay nóng. Hoặc: trứng gà 2 quả, hoa mộc lan 15g. Trứng gà luộc chín, bóc vỏ. Hoa mộc lan sắc riêng, bỏ bã, lấy nước, cho trứng gà vào nấu tiếp rồi ăn trứng, uống nước.

- Viêm mũi mạn tính: trứng gà 10 quả, hoa mộc lan 30g. Cả hai thứ cho vào nồi nước luộc kỹ rồi ăn trứng, uống nước.

- Ho trong thời kỳ thai nghén: trứng gà 1 quả, bách hợp 7 cái. Bách hợp cho vào nước ngâm 1 đêm, sau cho 2 bát nước sắc còn 1 bát, bỏ bã, lấy lòng đỏ trứng cho vào nấu chín ăn. Mỗi lần ăn nửa bát, ngày ăn 2 lần.