

Món ăn thuốc từ chua me đất

Chua me đất còn gọi chua me hoa vàng, tên khoa học *Oxalis corniculata* L. Canh chua me không chỉ đơn giản là món dân dã của đồng bào vùng quê, còn là vị thuốc quý có tác dụng phòng trị nhiều bệnh chứng hiệu quả. Lá và thân chua me đất có acid oxalic, oxalat, kali, P, carotene, B₁, B₂; đặc biệt chua me đất rất giàu vitamin C.

Theo y học cổ truyền, chua me có vị chua tính mát, tác dụng thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, hóa ứ, tiêu thũng, cầm huyết... Trị chứng ho viêm họng, cảm sốt, tiểu buốt gắt, viêm gan vàng da, mụn nhọt rôm sảy, chảy máu răng miệng.

Sau đây là một số món ăn thuốc từ chua me đất:

- *Chua me nấu canh cá lóc*: chua me, cá lóc, giá đậu, gia vị hành ngò nấu canh ăn tuần vài lần. Món này rất tốt cho người bị chảy máu răng miệng, tiểu ra máu...

- *Chua me nấu canh cá diếc*: chua me, giá đậu, cá diếc, nấu canh hoặc kho ăn... Món này dùng tốt cho người bị cảm sốt, viêm họng, nhức mỏi, ho khan.

- *Chua me nấu canh cá chép*: chua me, cá chép, giá đậu, gia vị hành ngò nấu canh ăn tuần vài lần. Món này tốt cho người hoàng đản, tiểu vàng, mệt mỏi, chậm tiêu, tăng men gan; người ho đàm, viêm tiết niệu cũng dùng tốt.

- *Chua me nấu canh cá linh*: chua me, cá linh, rau ngổ, dọc mùng, giá đậu, hoa chuối gia vị vừa đủ nấu canh ăn tuần vài lần. Trị chứng viêm tiết niệu: tiểu khó, phù thũng, tiểu buốt gắt, tiểu vàng đục cuối bãi.

- *Chua me nấu canh thịt ếch*: chua me, giá đậu, rau ngổ, thịt ếch, cà chua, dưa, hành lá, hoa chuối, gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Món này tốt cho trẻ em nổi rôm sảy, da khô sần ngứa gãi, đơn đở mè đay, các chứng liên quan thấp nhiệt.

- *Chua me nấu cá trê*: chua me, cá trê, tàu mùng, giá đậu, hoa chuối, gia vị hành ngò nấu canh ăn tuần vài lần. Trị vầng đầu, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, hay cáu gắt, tăng huyết áp.

- *Canh chua me nấu cá trạch*: chua me, cá trạch, giá đậu, rau ngổ, gia vị hành ngò nấu canh ăn tuần vài lần. Dùng tốt cho người già, người mới ốm dậy ăn kém, người gầy táo bón kèm hoa mắt chóng mặt...

- *Lẩu chua me trai đồng*: chua me, thịt trai đồng, đậu phụ, cà chua, rau đắng, giá đậu, gia vị hành ngò nấu lẩu ăn tuần vài lần... Trị chứng tâm nóng bứt rứt gây mất ngủ, có khi hoảng sợ hồi hộp, mệt mỏi.

- *Lẩu chua me nấu thịt gà*: chua me, thịt gà, đậu phụ sả ớt, hành, mỡ, ngò nấu lẩu ăn tuần vài lần... Công dụng: bổ mát, dưỡng âm ích xương, lợi ngũ tạng. Rất tốt cho người ngoại cảm nội thương, người nóng nhiệt.

* Lưu ý: Người bị sỏi tiết niệu không nên dùng thường xuyên vì muối oxalat có trong chua me đất dễ làm tăng sỏi. Người bị đau khớp do gút không nên dùng.