

## Món ngon, thuốc quý từ con vẹm

Vẹm là động vật thân mềm sống môi trường tự nhiên và được nhiều địa phương nuôi trồng với số lượng lớn, có bán nhiều nơi. Thịt vẹm không chỉ là món ăn bổ dưỡng mà còn được xem là vị thuốc quý nhiều công dụng.

Tài liệu gần đây cho biết dầu vẹm xanh có chứa nhiều thành phần bổ dưỡng và các vitamin, trong đó, omega-3 là chất có hoạt tính sinh học cao, giúp chống viêm, chống ôxy hóa, tăng cường độ chắc khỏe của xương khớp. Theo sách Tuệ Tĩnh: “Má dao - con vẹm vị cay tính hàn không độc, tác dụng lợi thủy tiêu đàm, trị bứu, tiểu ra sỏi, bạch đới và chứng nóng ngoài da”. Vẹm xanh rất tốt với người đau nhức xương khớp, tiểu buốt, đắt, tiểu ra sỏi, phù thũng, ho khan, đàm nhiệt kết tụ, bứu cổ, phụ nữ ra nhiều khí hư, người da nóng khô sần lở ngứa và các chứng liên quan đến thấp nhiệt. Sau đây là một số món ăn thuốc từ con vẹm có tác dụng trị bệnh:

### 1. Chữa viêm khớp, thoái hóa khớp:

Dùng bài Thịt vẹm xào chua ngọt: thịt vẹm tươi, ớt chuông, hành tây, cà rốt, tỏi, tương cà, giấm, đường, gia vị vừa đủ xào ăn tuần vài lần. Tác dụng thanh thấp nhiệt, bổ gân xương.

2. Chữa phì đại tiền liệt tuyến: Dùng bài Canh vẹm nấu khế: thịt vẹm, cà chua, khế chua, hoa chuối, giá đậu, rau ngổ, hành ngò gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Tác dụng thanh nhiệt lợi thấp, thông ứ.

### 3. Chữa sỏi thận, sỏi mật, tiểu buốt gắt, đau lưng:

Dùng bài Canh vẹm nấu chua: thịt vẹm, cà chua, dưa, hoa chuối, giá đậu, rau ngổ, hành ngò gia vị vừa đủ nấu canh ăn thường xuyên. Tác dụng thanh thấp nhiệt, bài thạch, ích can thận dưỡng huyết, mát gân xương.

### 4. Chữa mụn nhọt lở ngứa dưới hai chân:

Dùng bài Thịt vẹm om chuối: thịt vẹm tươi, hoa chuối, đậu phụ, riềng, mẻ, xả lá lốt, tía tô, nghệ, ớt, mắm, muối gia vị vừa đủ om như ăn. Tác dụng thanh thấp nhiệt, kiện tỳ hóa thủy.

### 5. Chữa phong ngứa da nổi đỏ:

Dùng bài Canh thịt vẹm rau má: thịt vẹm, rau má, gừng, hành ngò gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Tác dụng thanh thấp nhiệt, tiêu độc.

### 6. Chữa thấp nhiệt, vàng da:

Dùng bài Thịt vẹm xanh bung cà: thịt vẹm xanh, cà tím, đậu hũ, khế, tía tô, nghệ, hành, mùi tàu, thì là, mắm, muối, dầu ăn gia vị vừa đủ bung ăn. Tác dụng thanh nhiệt lợi thấp, thoái hoàng.

### 7. Chữa ho khan đờm vàng:

Dùng bài Canh vẹm nấu bầu: thịt vẹm xanh, bầu canh, hành ngò, gừng, mắm muối gia vị vừa đủ nấu canh. Tác dụng thanh nhiệt, tuyên phế, chỉ khái.

### 8. Chữa bứu cổ đơn thuần:

Dùng bài Canh vẹm nấu rau nhút: thịt vẹm, rau nhút, khoai sọ, hành gừng  
mắm muối gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Tác dụng hóa đàm nhuyễn kiên.

### **9. Chữa phụ nữ ra nhiều khí hư, đau lưng mỏi vai:**

Dùng bài Thịt vẹm chiên giòn: thịt vẹm, trứng gà, bột chiên, hành tiêu, gia  
vị. Thịt vẹm tẩm bột, trứng chiên giòn ăn kèm rau xà lách, tía tô, húng quế. Tác  
dụng kiện tỳ thanh thấp nhiệt.