

Món ăn thuốc từ cá mú

Cá mú ngon nổi tiếng được nhiều người ưa chuộng, có thể chế biến thành nhiều món ngon bổ, có tác dụng trị nhiều bệnh hiệu quả. Cá mú tên khoa học là Serranidae, thuộc bộ cá vược.

Thịt cá mú giàu protein, vitamin B₂, D, E, PP và khoáng chất Ca, P, Fe, S, Fe, P, Ca...; dùng rất tốt cho trẻ em còi, người lớn gầy, thai nhi chậm phát triển, gân xương yếu, phù thũng, suy nhược dùng đều tốt. Sau đây là một số món ăn ngon bài thuốc quý từ cá mú.

- Chữa phù do suy dinh dưỡng:

Dùng bài Cháo cá mú: cá mú, gạo mới, đậu xanh, hành hoa, giá đậu, rau mùi, gừng, hành, gia vị vừa đủ nấu cháo ăn.

Công dụng: kiện tỳ hóa thấp, bổ khí huyết... Trị tỳ hư, trẻ em còi, người lớn khó lên cân, các chứng hư nhược gây sút, phù thũng không rõ nguyên nhân.

- Chữa gân xương yếu (nuy chứng):

Dùng bài Lẩu cá mú: cá mú, đậu phụ, xương heo, cà chua, nấm rơm, rau ăn lẩu, cải canh, xả lách, cải xoong, hoa chuối, rau đắng là gia vị vừa đủ nấu lẩu ăn...

Công dụng: bổ khí huyết, dưỡng gân xương... Trị chứng hư nhược, mới ốm dậy, người mệt mỏi, lưng yếu, gân xương đau dùng đều tốt.

- Chữa đái tháo đường, mệt mỏi:

Dùng bài Cá mú chưng tương: cá mú, cà chua, hành tây, nấm hương, nấm mèo, tương hột, miến, tỏi, hành, tiêu gia vị vừa đủ hấp ăn...

Công dụng: bổ khí huyết, kiện tỳ, hóa thấp, sinh tân... Trị chứng tiêu khát, hình thể gầy ốm, mệt mỏi.

- Chữa chứng tâm tỳ hư ăn ngủ kém:

Dùng bài Canh cá mú hoa lý: cá mú, hoa lý, hành, gừng, gia vị vừa đủ nấu canh ăn. Công dụng: kiện tỳ dưỡng tâm, bổ khí huyết... Trị chứng mệt mỏi, ăn ngủ kém, khó lên cân.

- Chữa thai nhi chậm phát triển:

Dùng bài Cá mú nấu canh cần: cá mú, cà chua, rau cần, thì là, ớt, mắm muối, gia vị vừa đủ nấu ăn...

Công dụng: bổ khí huyết, ích ngũ tạng... Trị chứng khí huyết hư, phụ nữ trước và sau sinh hư nhược, người đái tháo đường, tăng huyết áp dùng đều tốt.

- Chữa phụ sản sau sinh ăn kém, ít sữa:

Dùng bài Cá mú chưng gừng: Cá mú, nấm đông cô, thịt giò heo, gừng, nghệ, ớt, hành, tỏi, tiêu, muối, đường, gia vị vừa đủ chưng ăn.

Công dụng: bổ khí huyết, kiện tỳ, lợi sữa... Trị chứng khí huyết hư, mệt mỏi ở người già, trẻ em.

- Chữa huyết hư, chóng mặt:

Dùng bài Cá mú hấp nấm: cá mú, thịt heo xay, nấm hương, mỡ chà, tỏi, hành, tiêu, gia vị vừa đủ hấp ăn.

Công dụng: bổ khí huyết, ích tỳ thận... Bài này rất tốt cho người ốm lâu ngày, khí huyết đều hư.

- Chữa bí tiểu, phù thũng:

Dùng bài Canh chua cá mú: cá mú, cà chua, măng chua, giá đậu, dọc mùng, gia vị vừa đủ nấu chua ăn.

Công dụng: Kiện tỳ hóa thấp, tiêu phù... Trị ngoại cảm nội thương khí huyết hư mà sinh phù.

- Chữa trẻ em tỳ hư, chậm lớn:

Dùng bài Cá mú sốt chua ngọt: cá mú, hành tây, cà chua, thơm, củ kiệu, gia vị. Cá chiên vàng, hành tây, thơm, ớt xanh, củ kiệu các vị cắt hạt lựu phi thơm, rưới lên cá.

Công dụng: bổ tỳ vị, dưỡng khí huyết... Trị chứng chóng mặt, ho đàm, tức ngực sườn.

- Chữa tỳ hư ăn không ngon:

Dùng bài Cá mú om dưa: cá mú, dưa chua, cà chua, thì là, gừng, dầu ăn, hành tím, đường, tiêu, gia vị vừa đủ kho ăn...

Công dụng: kiện tỳ vị, hóa đờm, dưỡng khí huyết... Trị chứng can tỳ hư ăn không ngon mệt mỏi.