

Món ăn thuốc từ rắn mối

Rắn mối còn gọi thằn lằn, tên khoa học Mabuya multifasciata Kuhl, là loài bò sát cỡ nhỏ, sống tự nhiên, thường ăn kiến, cào cào, châu chấu, sâu bọ, côn trùng... Thịt rắn mối rất thơm ngon, có thể chế biến thành nhiều món ngon.

Theo Đông y, rắn mối có vị mặn, tính bình, có tác dụng bổ hư, ích phế, thận, thông niệu, tiêu viêm. Trị chứng hen suyễn, gầy yếu, suy dinh dưỡng, nhức mỏi, da khô sần, các chứng hư nhược, sinh lý yếu...

Một số món ăn thuốc từ rắn mối:

- *Chả rắn mối*: rắn mối 3-5 con lột da làm sạch, tẩm gia vị băm nhỏ, trộn bột trứng gà làm viên, gia vị vừa đủ, chiên vàng ăn kèm rau, ngò tàu, rau thơm. Công dụng bổ hư kiện tỳ tiêu cam... Trị trẻ em hao gầy chậm lớn, người lớn mệt mỏi khó lên cân.

- *Thịt rắn mối xào nghệ*: rắn mối làm sạch lột da băm nhuyễn, ướp nghệ, sả, gia vị vừa đủ xào chín, sau trộn đậu phộng rang, lá chanh non, gia vị vừa đủ xúc bánh tráng ăn kèm rau húng quế, xà lách rau thơm. Công dụng bổ hư, dưỡng tỳ phế... Trị phế hư ho suyễn, đoản hơi, ngại nói, nhiều mồ hôi, người gầy hư nhược.

- *Rắn mối xào lươn*: thịt rắn mối, hành tây, ớt chuông, dầu hào, sả, ớt gia vị vừa đủ xào chín sau cho đậu phộng, rau ngò gai, húng quế, rau thơm ăn nóng. Công dụng bổ khí huyết, ích tạng phủ... Trị chứng cơ thể suy nhược ăn ngủ kém.

- *Thịt rắn mối nướng lá lốt*: thịt rắn mối tẩm sả, ớt gia vị vừa đủ băm nhỏ trộn rau mùi tàu và xương xông, vo viên bọc lá lốt nướng ăn. Công dụng bổ hư kiện tỳ ôn thận trừ thấp... Trị chứng đau mỏi lưng, tay chân tê phong thấp, nhức mỏi dùng đều tốt.

- *Rắn mối om lá cách*: rắn mối làm thịt lột da thái lát, nước cốt dừa, ớt, sả, nghệ, đậu phộng rang, gia vị vừa đủ om ăn. Công dụng: bổ hư dưỡng thận trừ thấp, thông kinh lạc... Trị chứng đau nhức do tỳ thận thấp trệ đau lưng nhức mỏi.

- *Cháo rắn mối đậu xanh*: thịt rắn mối 3-5 con nướng gỡ lấy thịt xào mỡ hành, tiêu cho thơm, khi cháo chín nhừ, cho thịt, rau thơm vào sau nấu sôi lên là ăn được. Công dụng dưỡng khí huyết, khu phong trừ thấp... Trị chứng huyết hư ngứa gãi, đơn đở do huyết nhiệt.

- *Rắn mối quấn bánh tráng*: rắn mối 4-5 con nướng trên lửa than củi chín thơm, bỏ vẩy lột thịt, sau đó dọn ra đĩa cùng rau sống hay rau quế, xà lách quấn bánh tráng chấm mắm ăn. Trị các chứng huyết hư phong ngứa, da khô mụn nhọt lâu ngày khó khỏi.

- *Gỏi thịt rắn mối*: rắn mối nướng chín gỡ lấy thịt, xào thơm, trộn với ngó sen, hành tây, rau ngò tàu, chanh, đậu phộng rang, gia vị vừa đủ ăn làm gỏi ăn. Công dụng: bổ phế ích thận, dưỡng tinh huyết... Trị chứng sinh lý yếu mỗi khi quan hệ thở mệt, ho, vã mồ hôi.

Kiên kỵ: Phụ nữ có thai không được dùng.