

## **Thịt vịt chữa suy nhược cơ thể**

Theo Đông y, thịt vịt có vị ngọt, mặn, tính bình, vào tỳ, vị, phế, thận. Có tác dụng tư âm dưỡng vị, lợi thủy tiêu thũng, giải độc.

Dùng cho các trường hợp suy nhược gầy sút, ăn kém chán ăn, kiết lỵ táo bón, phù nề đờ đai khí hư, tiểu đường, sản phụ thiếu sữa, sốt nóng dai dẳng, lòng bàn tay bàn chân nóng, ra mồ hôi trộm, da tóc khô, miệng họng khô, khát nước (âm hư nội nhiệt). Liều dùng 500 - 1.000g.

Ngoài làm thực phẩm, thịt vịt còn là vị thuốc chữa bệnh: Mật, gan, tiết và mè vịt cũng được dùng làm thuốc. Trứng vịt có vị ngọt tính lương, vào phế, đại tràng. Có tác dụng tư âm thanh phế. Dùng cho các trường hợp viêm khí phế quản gây ho và đau họng (đặc biệt là ho khan ít đờm), đau răng, tiêu chảy.

Dùng 1 đến 3, 4 quả (không dùng với người dương hư, lỏng lỵ, tiêu chảy do đàm thấp); bụng trướng đầy hơi. Gan vịt có vị ngọt, tính lương, có tác dụng làm sáng mắt. Mật vịt có vị đắng tính hàn, không độc, có tác dụng tả hỏa, tiêu độc, chống kinh phong giật.

Một số món ăn - bài thuốc từ vịt:

- Vịt nướng + cháo vịt: Cắt phần thịt ướp với gừng, sả, dầu ăn, gia vị khoảng 15 phút mang nướng trên than hoa hoặc chảo nướng; phần còn lại nấu cháo rục với đậu xanh, gạo.

Sau khi ăn phần thịt vịt nướng thơm ngon, đầy hương vị với rau sống có khế, chuối chát, nước mắm gừng rồi ăn tiếp bát cháo vịt nóng thơm lừng, giúp bồi bổ cơ thể.

- Cháo vịt: Vịt đực 1 con, gạo tẻ 100g. Vịt làm sạch, nấu chín nhừ, tiếp tục cho gạo tẻ nấu tiếp cho thành cháo, cho thêm 3 củ hành đã đập giập. Ăn nóng khi đói. Chỉ định cho các trường hợp phù ứ nước.

- Vịt hầm đậu đỏ (hoặc đậu xanh): Vịt 1 con, đậu đỏ nhỏ hạt 200g, thảo quả 10g, hành sống liều lượng thích hợp. Vịt làm sạch, đậu đỏ xay ngâm mềm đãi sạch, thảo quả tán nhỏ; cho cả hai dược liệu vào bụng vịt khâu lại, thêm nước, đun to lửa cho sôi chuyển đun nhỏ lửa cho chín nhừ, thêm hành, tiêu, gừng và gia vị. Dùng cho trường hợp đau đầu, chóng mặt nôn ói, phù nề, tiểu ít.

- Vịt hầm tỏi: Vịt 1 con, tỏi 30g, vịt làm sạch, tỏi đập giập cho vào bụng vịt khâu kín, đun cách thủy cho chín, sau khi vịt chín, đặt sang xoong khác, thêm

gừng tươi, bột tiêu, hành sống, gia vị và lượng nước sôi thích hợp, đun tiếp trong 30 phút là được. Dùng cho các trường hợp phù nề tiêu ít.

- Gan vịt 1 bộ, lá bìm bìm non hay lá dâu non 50g. Gan vịt thái nhỏ, nấu với lá bìm bìm non hay lá dâu non cho chín nhừ, ăn cả nước lẫn cái. Chữa quáng gà.

- Mề vịt 1 cái, mạch nha 20g. Mề vịt bỏ đôi, rửa sạch cặn bã, thái nhỏ, ninh với mạch nha. Ăn nóng. Chữa chứng khó tiêu.

- Trứng vịt, nước gừng, bồ hoàng: Trứng vịt 1 quả, bồ hoàng 10g, gừng tươi 5-10g. Gừng giã nát, cho 100-150ml nước, lọc lấy nước. Đập trứng vào nước gừng, khuấy đều, thêm bồ hoàng, đun tiếp nhỏ lửa trong 5-10 phút. Uống khi đói. Dùng cho phụ sản trước và sau khi sinh con có hội chứng kiết lỵ.

- Trứng vịt lộn: Trứng vịt cho ấp đại trà gần nở, đem luộc chín, ăn với gừng tươi thái lát nhỏ, rau răm, muối tiêu. Đây là món ăn bổ dưỡng, có tác dụng bổ hư trợ dương, các chứng thiếu máu, suy nhược, đau đầu chóng mặt, các bệnh nhân phẫu thuật chấn thương sức khỏe giảm, vết thương lâu lành.

Vịt là thức ăn bổ dưỡng, trị được nhiều bệnh, nhưng không dùng cho người bị cảm cúm, người tiêu chảy nên dùng hạn chế. Trước khi nấu, vịt được làm sạch, chà xát gừng tươi giã nhỏ vào toàn thân con vịt để khoảng 10 phút cho thấm vào da để tẩy mùi hôi, giúp món thịt vịt được thơm ngon, hấp dẫn.

***Nguồn: Sức khỏe và Đời sống***