

Cá sông có 4 loài đặc biệt xem là bổn nhieu: chép, mè, trê m trêng, trê m đen. Cá trê m phong chia đặc biệt bỗn nh 4 mùa. Vào mùa thu đông thì cá trê m thênh ngon hên.



Cá trê m đen: cá trê m màu xanh đen là thênh ng phong trong các loài cá nỗc ngọt. Vị ngọt tính bình. Công năng bổn khí, mènh tê dêng vui, bình can sáng mệt, hóa thêp, khê phong, lõi thêy. Thích hêp vui ngôi tê vui hê nhêc, mệt sêc, phù nê, viêm gan, thên, tê thêp.

Theo phân tích cù 100g thêt cá trê m đen có 19,5g đêm, vui nhieu axit amin quý; 5,2g chêt béo, các khoáng canxi, photpho, sêt, các loài vitamin, chêa nhieu chêt chêng lão hóa.

Một số món ăn chêa bỗn:

Nâng sêc đê khâng - phong cùm: Cá trê m đen (con khoêng 1kg) bỗn vui, ruêt, rôa sêch, khêa rãnh 2 bên thân cá, đê lêp đêa hêp gùn chín cho gùng têi, hành, rôu, ít mì chính chêng tiêp cho chín.

Thanh nhieu t giêi đêc: Cá trê m 1 con 1kg, giá đêu nành 500g, mêm têi 10g thái đêo n. Gia vui vui a đê ốp thêt cá rán vàng nêu cùng giá, têi thành canh đê ăn.

Thanh nhieu t, trê thêp: Cá trê m thái miêng 100g, mêm 300g, rán cá chín giòn. Mêp gùt vui thái khûc dài 3cm, lõi thái sêi cho vào nêu nêc sôi nêu mêt lúc vùt ra đê ráo nêc. Nêc dùng nêu sôi cho hành, gùng, rôu và cá vào nêu, vùt bỗn bêt nêu sôi 5 phút cho mêm vào, nêm gia vui.

Suy nhêc, mêt sêc, chóng mêt: Cá trê m đen 500g, 3 lát gùng vui lêng gùo vui a đê nêu cháo ăn.

Tê vui hê nhêc, hay đau bông lâm râm, biêng ăn: cá trê m đen 1 con khoêng 500g, đêng sâm 9g, thô o quô 1g, trê n bì, quô bì mêt vui 1g, gùng khô 3g, hê tiêu 5 hêt, hành, muôi. Nêu chín, ăn thêt cá, uêng canh, bỗn bã thuêc.

Bôi dêng phô nêu sau sinh phong chêng huyêt: Thêt cá trê m 250g thái miêng, mêm nhĩ lêng trêng 10g, ốp xanh 10g, ốp đê 5g. Thêt cá ốp muôi, bêt lêc nêc bôp đêu. Xào cá vui mêm nhĩ, ốt.

Đau đê dày mêm tính: Ninh cá trê m đen thành canh đê ăn suông hoêc vui cùm.

Phù nở, chi đậmi phù không có lõi: Thắt cá trĩ mèn đen 120g. Lá hổi lõi ng vĩa đỗ nêu canh, ăn cái, uống nước.

Nở bỗn bỗn lâu ngày, cỏ thổi yếu, kinh nguyệt không đủ: Thắt cá trĩ mèn đen 150g, lõi dao dồn nát. Thêm ít thịt gà, bột tiêu, rau muống, hành, gừng. Lõi đưa khuỷu mõt chiên cho đủ u, vớt nước, cho cá vào già nhuyễn làm thành nhân vịnh thốn. Xé lõi đùi lõi rau súch, đập nát, ninh lõi nước rồi cho 6g đông trùng hôi thối vào túi ninh, khi chín nhả cho vịnh thốn vào nêu lõi cho chín đủ ăn.

Quai bỗn: Dùng mõt cá trĩ mèn treo chén thoảng cho khô, trộn bột chàm (thanh đỗ i) lõi ng bỗng nhau nghỉn nhả hòa dỗ u vịnh bôi lên chén súng.

Nhắt đỗ c: Mõt cá trĩ mèn đen tẩm i xát vào chén súng đau.

Cá trĩ mèn trộn: còn gọi là cá trĩ mèn cỏ. Theo Đông y, trĩ mèn trộn vịnh ngọt tính ôn, công năng bỗn tõm vịnh, bỗn khí huyễn. Thích hợp với các chứng tõm vịnh hàn, biếng ăn, gầy yếu, mõt mõi, đau i súc, khí hõi nhõi c.

Trĩ hôi lao, phong hôi đau đỗ u sút rét kinh niên: Đều cá chén ăn đỗ phòng chia bỗn rã tõt.

Theo phân tích hóa học, cho thấy: Cứ 100g thịt cá trĩ mèn trộn có 17,99g đỗ m, 4,3g chất béo, các khoáng: canxi, photpho, sắt, các vitamin nhóm B (B1, B2, PP). Do đó cá trĩ mèn trộn rất tốt đối với i gân xương ngõi già, trẻ em suy nhõi c và có iu đõm không gây các phản ứng xấu (ngứa, nỗi i mõn).

Mõt sú mòn ăn phòng chia bỗn cỏ cá trĩ mèn trộn:

Khí huyễn bột túc - suy nhõi c sau i m đỗ y: Cá trĩ mèn 250g, hoàng kỳ 25g, đỗ ng quy 12g. Nêu canh ăn cá uong canh bỗn bã thuỷ.

Tõ vịnh hàn: Bỗng lõi nh đau, không muốn ăn: trĩ mèn trộn 250g, sa nhân 6g, sinh khõi ng 6g. Ninh kỳ, ăn cá uong canh, bỗn bã.

Có tuỗi mõt kém, phõi nõ sau sinh, mẫn kinh, xuôi t huyễn: Thõi ng xuyên ăn cá trĩ mèn nêu nhõi c mòn thay đỗ i.

Mõi mõt: Thắt cá trĩ mèn cõi miõng mõt ít bột tiêu chén ăn.

Suy nhõi c cõi thõi: Cá trĩ mèn trộn 1 con, làm súch, iõp đõi ng, giõm nêu canh ăn. Đây là món ăn theo kinh nghiệm dân gian tõ đõi Tõng, Trung Quốc có tên món "cá giõm Tây Hõi", nay rã t phõ biõn vịnh i cách chén biõn hiõn đõi i các nhà hàng. Cá trĩ mèn 700g, gõng bột 1,5g, rau mùi vịnh đỗ, gia vịnh, xì đỗ u, rau muống trộn, giõm, bột lõi c, nõi c, mõi thõi mõt ít. Làm súch cá trĩ mèn cõi thành 2 miõng trộn và mái. Miõng có cõi xõi ng là miõng trộn, còn miõng kia là mái. Tõ hầm xuôi ng cõi cách 4-5cm khía thành rãnh hoa. Tõ phía sau vây ngõi c cõi miõng trộn cõi đõi t.

Cho nhõi c vào nõi nêu sôi, lõi nõi t cho miõng cá vào đõi y vung nêu sôi, bỗn bột, nêu chín tái đỗ

lõi 250g nõi c canh (phồn dỗ riêng). Cho xì dầu, rau gỏi, gừng miếng, nõi sôi vớt cá ra đĩa. Nõi c canh trong nõi cho đồ ngọt vào nõi sôi, dùng bột lõi c nõi c làm sệt, cho giấm vào đũo đũa, rót lên cá, rắc rau mùi và bột tiêu lên trên.

Cầm gió lanh nhục đũu: Cá trêm mỏt con vặt ăn, nõi gòn chín cho hành, mùi tỏi, sôi lõi lợy ăn nóng cho ra mồ hôi. Có thể ăn vội cầm, hoặc nõi cháo cá ăn.

Ngồi cầm gió lanh: Đau đũu, ngột mũi, đau mình mày: thốt cá trêm 150g, gừng tẩm 25g, rau gỏi 100g, nõi c 1/2 bát. Nõi sôi rắc cho cá, gừng, rau. Hầm 30 phút cho gia vị muối. Ăn nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi.

Cầm nõi nóng, viêm phổi quẩn do nõi nóng, khô họng, ho nhuộm đũm vàng đũc, tiều vàng đũ són: Cá trêm trộng 120g, mõp 500g, gừng tẩm 3 lát. Cá thái miếng xào cho chín, nêm gia vị rắc cho cá vào đũo vặt chín tỏi. Ăn suông hoặc vội cầm.

Tăng huyết áp, nhức đũu, chóng mặt: Thốt cá trêm 150g, thái miếng, bột són dây 30g. Nõi c vặt đũ nõi thành cháo đũc. Nêm gia vị. Ăn lién mõt tuần.

Cá trêm trộng 200-250g (lợy phòn đuôi), bí đao 200-250g. Chiên cá rắc cho nõi c bí đao hầm nhục. Nêm gia vị. Ăn vài ngày lién.

Lưu ý: mõt cá trêm trộng và đen đũu có tính đũc. Khi làm cá chú ý bỗng mõt ra không dùng. Mõt són đũa phòn đùng mõt cá trêm đũa chà mõt són bùn, do không biết cách dùng nên có nhuộm trộng h?p bỗng đũc, thòm chí có trộng h?p tò vong.

BS. Phó Đức Thuận

người: SKDS