

Có lậ nhậ ng ngậ i nậ i trậ ai cũng biậ t đậ n mậ t loậ i rau mà không phậ i trậ ng, đó là giá đậ u đậ dùng rậ t đậ n giậ n. Là món ăn ngon, bậ ích và còn là vậ thuậ c quý.



Giá đậ u có tinh chậ t cậ a đậ u cậ ng vậ i tinh chậ t cậ a mậ m đang phát triậ n, có vậ nhậ t hậ i the, mát, tác đậ ng vào kinh tậ , bàng quang, thanh nhiậ t, giậ i đậ c, chậ khát, tiêu thậ c, thông tiậ u, trậ bậ ng đậ y tậ c, đi tiêu phân sậ ng, giá đậ u có sinh tân đậ ch nên khi lao đậ ng ngoài nậ ng, nóng khát nên dùng, các giáó viên, ca sĩ, các diậ n giậ , tuyên truyậ n viên nói nhiậ u hay khô cậ , khan tiậ ng nên ngậ m nậ c giá đậ u.

Qua nghiậ n cậ u ngậ i ta thậ y trong giá đậ u có nhiậ u thành phậ n hóa hậ c khá đậ c biậ t: nhiậ u nậ c, mậ t ít protid, glucid, sậ t, đậ ng, phậ t pho, vitamin nhóm B và C, vitamin E và các men tiêu hóa. Vitamin E có tác đậ ng đậ n sậ sinh sậ n và thậ thai. Phậ nậ hiậ m con đậ sậ y thai nên ăn giá đậ u và dùng thêm vitamin E. Khậ năng sinh nhiậ t cậ a giá đậ u thậ p, nhậ ng ngậ i béo phì cũng cậ n ăn giá đậ u. Còn nhậ ng bậ nh nhân đái tháo đậ ng là do chân âm hao tậ n, tam tiêu khô ráo nên miậ ng khát, đi tiậ u nhiậ u. Phếp chậ a là thanh nhiậ t sinh tân đậ ch và chậ khát. Giá đậ u ñ ng vậ c chậ a bậ nh này. Ngoài ra, trong các bậ a tiậ c nhân dân ta có kinh nghiậ m dùng đậ a giá giấ rậ u tậ t hậ n giá đậ u. Vì thậ nhậ ng ngậ i uậ ng nhiậ u rậ u nên ăn nhiậ u đậ a giá đậ khậ i say rậ u.

Cách làm giá đậ u:

Trậ c tiên chậ n các hậ t đậ u lậ n, tậ t, có khậ năng mậ c mậ m. Cho đậ u vào nậ c có pha mậ t ít vôi sậ ng, ngâm trong 3 giậ , rậ i chậ t nậ c, cho nậ c lậ vào xậ sậ ch, làm nhiậ u lậ n. Cho đậ u vào vò hậ c thùng có lậ áy, đậ y bao bậ lên trên, nén nhậ bậ ng vậ đậ cậ ng giá mậ p. Tậ i nậ c 3-4 lậ n trong ngày đậ đậ u ñ mậ t đậ u, chú ý không đậ úng nậ c. Sau 4 ngày sậ có giá. Ngậ i làm giá có kinh nghiậ m thì cậ ng giá thậ ng, mậ p và non. Mậ t kg đậ u có thậ cho 6kg giá. Cách làm đậ a giá: 1kg giá đậ u, 100g hậ , 100g cà rậ t cậ t chậ , 200g cậ kiậ u, 1 lít nậ c, 2 thì cà phê

muối, 1 thìa cà phê phen chua, hòa tan muối và phen vào nước sôi, lọc vào chảo, rau rửa sạch, cho vào chảo, đổ y lá chuối hoặc vải đậy rau khô đi. Trong 1-2 ngày có thể ăn đậu, lá hẹ và củ kiệu làm dưa giá thơm, công dụng giá trị ngô đồng bổ sung lá hẹ xanh và cà rốt đỏ trông thật đẹp mắt. Giá đậu muối chua có vị cay the, chua tăng tính thu liễm, dễ sát, thanh nhiệt giải khát, dưa giá có thêm men lactic làm tiêu hóa tốt, nên uống ngay khi ăn cơm tiêu, đi tiêu phân sống, sôi bụng do lên men thì rửa nên ăn dưa giá.

Dưa giá là món ăn thông thường nhưng là sự đậu hòa rớt khoa học về tính, khí và vị, nên có giá trị về dinh dưỡng và chữa bệnh tốt.

Minh Chánh