

Ếch nhái được chế biến thành nhiều món ăn dân dã như bún ếch, ếch xào, canh ếch, ếch luộc hay nhiều món ăn đặc sắc: ếch nhái thối, ếch hấp lá gừng. Ếch nhái còn dùng làm thuốc thông lợi đở tiêu tiểu, giã iu t nhit, tiêu thũng... là vị thuốc có lợi cho cả trẻ con người.

Thành phần dinh dưỡng: ếch nhái chứa 11,9% protid; 0,7% lipid, các vitamin (B1 0,01mg%; B2 0,06mg%; PP 1mg%); các muối (Ca 1.357mg%; P 191mg%). Ếch cung cấp 86 calo/100g thịt.



Theo Đông y, thịt ếch có vị ngọt mặn, tính hàn; vào vị, đở tràng, bàng quang. Vị ếch có vị ngọt, tính bình, không độc. Tác dụng lợi tiểu, thanh nhiệt. Dùng cho các trường hợp sỏi nóng, đái khó, phù nề, vàng da, bệnh tiểu đường, trĩ. Vị ếch có tác dụng giải tâm phiền. Cách dùng: nấu, hấp, nướng, xào (không dùng cho trường hợp tiểu vị hàn).

Một số thức ăn chứa nhiều ếch:

Canh ếch nhái củ chuối tiêu: ếch nhái 500 - 1.000g, ngâm sạch, đập bỏ vẩy; củ chuối ép lấy nước đem nấu ếch, khi chín nhừ, thêm đường trắng và gia vị cho vừa ăn.

+ ếch nhái 500 - 1.000g, củ chuối hay quế chuối xanh 500g. Ếch nhái ngâm sạch, đập bỏ vẩy, thái miếng. Củ chuối hay quế chuối xanh gọt bỏ vỏ ngoài, ngâm nước, sau đó rửa sạch, thêm gia vị nấu với ếch thành một món đặc sắc.

Hai thức ăn trên dùng lợi niệu chống phù nề. Nhiều người uống cho rằng hai thức ăn trên dùng tốt cho người đái tháo đường.

Độc xào n m h ng: Độc nhĩ 500 - 1.000g, n m h ng 20g, th t n c 60g. Độc nhĩ ngâm n c s ch 1 - 2 ngày, đem đ p l y c s ng, n m h ng ngâm r a s ch đ h t n c thái nh , th t n c thái, tr n l n v i c và n m h ng, thêm gia v hành, g ng, b t tiêu, mu i, d m. Đ 15 phút, xào to l a v i d u chiên cho chín, thêm n c dùng khu y cho sôi đ u, cho ăn nóng. Dùng cho các tr ng h p s t nóng vàng da, ti u ít.

Ch a x gan, viêm gan m n tính: Độc nhĩ 250g, kê c t th o 30g. N u nh , ăn hàng ngày.

N c canh Độc nhĩ tàu hũ: Độc nhĩ 500 - 1.000g, đem đ p b v c, n u v i tàu hũ (đ u ph ), hành c (ho c hành t i) l y n c cho u ng. Dùng cho các tr ng h p say r u, hôn mê.

Độc nhĩ lu c: Độc nhĩ 500 - 1.000g, ngâm n c s ch 2 - 3 ngày, đem lu c chín, khô c ăn v i n c g ng pha r u và d m m m, đ ng th i u ng n c lu c c. Dùng cho b nh nhân s t nóng vàng da.

+ V c Độc nhĩ 2 cái, c nh n i 50g. V c r a s ch, sao v i cát, tán b t m n. C nh n i s y khô, tán b t. Tr n đ u hai b t v i nhau. Xát vào răng l i nhi u l n trong ngày. Ch a mi ng l , l i gi p, l i và niêm m c l loét.

BS. Ng c Trâm