

Nhộng tằm, tằm chín là nhộng món ăn rất giàu dinh dưỡng, được dân gian dùng làm thuốc bổ, dùng cho trẻ suy dinh dưỡng, người suy nhược, phụ nữ sau đẻ ít sữa, đàn ông đi làm nặng nhọc. Nhộng tằm rất giàu đạm, chất béo và chứa nhiều vitamin (như vitamin A, B1, B2, PP, C), khoáng chất (nhất là canxi và photpho).

Giá trị dinh dưỡng của nó không thua kém thịt cá. Con tằm còn là một vị thuốc nam tốt, thường được dùng nhất là tằm chín. Theo Đông y, tằm chín vị mặn, bùi béo, thơm, tính ấm, có chất bổ sâu nhưng, được dùng làm thuốc bổ dưỡng kinh, ăn ngủ kém, đi làm nặng nhọc, hắt hơi, trẻ em chậm lớn, phụ nữ sau khi đẻ ít sữa nuôi con, chứng suy nhược. Liều dùng mỗi ngày từ 6g đến 12g. Cách bào chế như sau: Chặt nhỏ nhộng con tằm chín đã rửa ít sữa; lúc này tằm có màu vàng óng. Loại bỏ nhộng con bươm bướm có vết đen trên mình. Cho tằm vào nồi nước đang sôi, khuấy nhanh tay cho đến khi tằm chuyển sang màu trắng ngà, vớt ra cho vào rổ thưa để ráo nước. Sấy khô nhộng (khoảng 40-50 độ C) cho đến lúc tằm khô có màu vàng nâu bóng, mùi thơm thì cho vào lọ nút kín. Khi dùng, lấy tằm khô tằm nước gừng (mặt pha gừng giã nát, hai phần nước) cho tằm mềm ra, sao vàng, đổ luôn để không cháy, bao giờ thấy tằm khô bở gãy là được. Đem tằm khô tán và rây thành bột mịn. Tằm chín cũng được bào chế thành thuốc bổ con tằm, công thức như sau: Tằm chín 400g, lá dâu tằm (loại bánh tẻ) 1.000g, đậu nành đã nảy mầm 200g, vừng đen 280g, mật ong vữa để. Tằm chín chế biến như trên. Lá dâu phơi trong râm, không phơi nắng, tán bột, bỏ vỏ lụa, chắt dùng thịt lá. Đậu nành ngâm nước 1 giờ cho lên mầm dài 1 đốt ngón tay, đem phơi khô, sao thơm, tán nhỏ. Các vị cân để liều uống, trộn đều, cho vào thuyền tán bột mịn, rây kỹ, lấy mật ong cô đặc trộn với bột thuốc làm viên bằng hạt ngô. Người lớn uống 8-12 viên với nước chè nóng, ngày uống hai lần sáng và tối. Uống mỗi ngày liên tục ba ngày, uống liên tục trong 1 tháng. Bài thuốc này chữa các chứng suy nhược, ít ăn, kém ngủ, mất ngủ, xanh xao thiếu máu.

BS Kim Minh, Sĩc Khỏe & Đẹp Sĩng