

Sò huyết không chỉ là hải sản ngon, bổ mà nó còn là đặc sản dành riêng cho những cặp vợ chồng đang hạnh phúc vì tính chất đặc biệt "đẹp trai" của nó. Theo y học cổ truyền, sò huyết có vị ngọt, tính mát, có tác dụng bổ huyết, kiện vị, chữa chứng huyết hãm, thiếu máu. Trong con sò huyết có nguồn chất đạm phong phú, chứa nhiều khoáng chất có giá trị dinh dưỡng cao như magne và kẽm, hai chất này giúp tăng cường sức chịu đựng dẻo dai cho cơ thể. Trong 100g sò huyết có các thành phần chính: 81,3g moisture; 11,7g protein; 1,2g lipid; các chất khoáng; các loại vitamin A, B1, B2, C; giá trị năng lượng 71,2 Kcal.



Cách chọn và chế biến sò huyết: nên chọn sò huyết tươi, sống. Ngắm ta thường dùng thịt sò huyết để chế biến các món ăn. Rửa sạch sò, đun sôi nước, tắt bếp rồi đổ sò vào, đậy kín vung trong 5 phút là có thể dùng được.

Các món ăn:

Cháo sò huyết, trứng muối: gạo tẻ ngon 200g, sò huyết tươi 500g, trứng vịt muối 1 quả, gừng, gia vị, hành, hạt tiêu để dùng. Sò huyết rửa sạch bùn đất, đun sôi nước rồi thả vào, ngâm 5 phút vớt ra, chắt lấy thịt. Sau đó ướp sò huyết với dầu, hành gia vị. Gạo tẻ thơm nấu thành cháo. Khi cháo chín cho trứng muối vào khuấy đều, đổ sò huyết vào nấu sôi là dùng được.

Sò huyết xào nui: nui 100g, sò huyết 100g, cà chua, nấm rơm, hành tây, gia vị để dùng. Nui luộc chín tái, ngâm nước lạnh, vớt ra rửa với 1 ít dầu ăn cho nui đỡ dính. Thịt sò huyết sạch cùng với cà chua, tỏi. Hành tây, cà chua, nấm rơm thái nhỏ. Phi thơm tỏi rồi đổ tất cả các thứ trên đun

nh l a, cho thêm n c đ n khi h n h p h i s t thì cho sò huyết vào đ o cùng. Nên ăn món này lúc nóng.

Sò huyết s t me: 1kg sò huyết, 50g me chín, đ ng, mu i, t i, gia v v a đ . Sò huyết r a s ch, đ ráo n c. Me chín cho vào đun v i n c, b h t. Phi th m t i r i cho n c me, gia v qu y đ u, đun kho ng 5 phút. Th t sò đã h p, phi hành t i, xào to l a, r i đ n c s t có me vào đun kho ng 5 phút là đ c.

BS. Thu Nga