

GÀ RI ĐEN - MÓN ĂN VỊ THUỐC

NGUYỄN TẤN TUẤN

Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh Bình Định

Năm Đinh Dậu - 2017, xin giới thiệu với quý độc giả món ẩm thực đại bổ, tăng sinh lực, chế biến từ gà ri. Bài thuốc có từ xưa, được phổ biến trong dân gian. Tuy nhiên có thể bạn chưa biết hoặc chưa từng ăn. Đặc biệt món ăn này dùng để chống suy dinh dưỡng, giúp phòng bệnh vì được chế biến chung với các dược thảo quý từ thiên nhiên...

Gà ri đen-ô kê tiềm dược tài...

Gà ri rất dễ tìm mua trên thị trường, ở vùng nông thôn nhiều gia đình tự nuôi để tắm bổ và chữa bệnh. Thịt gà ri mềm, dễ tiêu hóa, chứa nhiều đạm, khi ăn vào cơ thể được bộ máy tiêu hóa thủy phân đạm thịt gà thành nhiều loại dinh dưỡng siêu đạm (Amino acids), trong đó có chất Lysine với tỷ lệ cao trong tiết gà ri. Lysine là chất rất quan trọng giúp cho cơ thể sinh trưởng và khỏe mạnh, tạo ra kháng thể chống lại mầm bệnh, bảo vệ cơ thể, tạo máu, duy trì trạng thái thần kinh bình thường. Ngoài ra Lysine còn tham gia vào quá trình tạo xương, giúp tóc không bị bạc...

Ngoài chất Lysine, thịt gà ri còn có nhiều chất Amino Acids quan trọng khác tham gia vào sự sống, tạo kích thích (hormon), điều hòa các quá trình hoạt động khác của cơ thể. Thịt gà ri còn chứa rất nhiều chất khoáng, trong đó có sắt, đồng và các sắc tố tham gia cấu tạo máu, trị thiếu máu, rối loạn thần kinh, tạo hồng cầu. Sắc tố màu đen của gà ri phối hợp với Lysine tạo sắc tố của tóc; giúp tóc đen, ngăn chặn các tia cực tím gây hại cho cơ thể (1gam đạm cho 5,6 Calo), đặc biệt là Vitamin B1 món ăn của hệ thần kinh trung ương. Chất bổ dưỡng của thịt gà ri tạo cho cơ thể con người tăng sức đề kháng, người đau ốm nhanh hồi phục sức khỏe, kích thích tiêu hóa và trấn áp mầm bệnh. Vì thịt gà ri có nhiều ưu điểm như vậy nên được các thầy thuốc Đông y chọn làm vị thuốc hay.

Danh y Hải Thượng Lãn Ông từng viết trong Lĩnh nam bản thảo:

Ô kê cốt là thịt con gà ác; Ngọt bình không độc, bổ lao kèm. Đàn bà huyết trệ, tim đau nhức; Chữa lỵ, cảm khẫu của trẻ em...

Thịt gà ri rất tốt cho người bị bệnh lao lực lâu ngày, phụ nữ sinh nở yếu sức, dùng gà ri nấu với lá dâu tằm ăn để giải nhiệt. Gà ri còn có thể chữa bệnh tiểu đường rất tốt. Ngoài ra, thịt gà ri còn chống suy dinh dưỡng cho trẻ em (trẻ hư nhiệt). Cách làm như sau: Gà ác 1 con 100g-200g, một ít lá dâu tằm non, bánh tẻ 20g, nấu cháo mỗi tháng một lần cho trẻ ăn sẽ chống suy dinh dưỡng trẻ em rất tốt. Thịt gà ri giúp bồi bổ người già: Một con gà ri nặng khoảng 100-220g, kỷ tử 10g, đường quy 10g, đại táo 5 quả, đảng sâm 15g, hầm thật kỹ để dùng. Bài thuốc tắm bổ cho phụ nữ sau khi sinh gồm: Gà ri đã làm thịt một con độ 100-200g, tam thất tán nhỏ 10g hầm kỹ, ăn cả thịt và nước.

Ngoài các bài thuốc dân gian nói trên, xương gà ri cũng được coi là vị thuốc quý đối với cơ thể. Ngày nay với nền y học hiện đại, các nhà khoa học đã biết kết hợp các thành tựu giữa Đông y và Tây y, ngành y dược đã sản xuất thuốc bổ “Tinh gà đen” với nguyên liệu chủ yếu là xương gà ri kết hợp với các vị thuốc bắc và bào chế bằng công nghệ hiện đại phục vụ người tiêu dùng. Theo y học cổ truyền, trong xương gà đen có hơn 10 sinh tố cần thiết và 12 loại nguyên tố như: Cali, phot pho, sắt, kẽm... giúp cho cơ thể con người phát triển. Xương gà ri đen nấu thành cao cùng với một số vị thuốc nam sẽ có công dụng điều tiết chức năng và bổ sung các chất có lợi cho sự phát triển của cơ thể. “Tinh gà đen” chữa các bệnh mất ngủ, đau lưng, ù tai, mệt mỏi, kém ăn, kinh nguyệt không đều, tăng cường khả năng sinh hoạt tình dục... Vị thuốc cổ truyền này đã từng

được giải thưởng quốc tế ở Pari năm 1989.

Chọn gà ri làm thịt

Nên chọn con gà ri còn tơ, gà nuôi thả vườn tốt hơn gà nuôi nhốt, nặng khoảng 2,5 lạng (4-5 tuần). Gà phải khoẻ mạnh, không ủ bệnh, không quá béo. Trước khi giết thịt, nên cho gà ri nhịn ăn 12 giờ, nhưng phải cho uống nước đầy đủ. Làm thịt gà ri bằng cách siết cổ cho nghẹt thở hoặc gõ đầu cho chết, không được cắt tiết, sau đó nhúng vào nước sôi để nhỏ sạch lông, bỏ hết lòng ruột, chỉ lấy tim, gan, rửa sạch, cho vào thố đất hầm với các vị thuốc bắc ngâm trước từ 30-60 phút, đổ nước nóng tùy theo lượng thuốc, cho tất cả vào nồi hấp cách thủy, lúc đầu cho lửa mạnh, sau lửa nhẹ, hầm tới lúc gà chín mềm là được. Khi gà chín, xé thịt chấm với muối tiêu ăn; còn nước để uống. Không dùng gia vị cho người đau dạ dày, tá tràng. Uống nước ấm sau khi ăn, ăn xong nghỉ ngơi 30 phút trước khi tắm hoặc làm việc nặng. Người yếu tim gan và tỳ vị nên nằm nghiêng bên phải để hệ tiêu hoá không bị tổn hại.

26 toa thuốc bổ từ gà ri

Dưới đây xin ghi lại 26 toa thuốc hầm với gà ri như sau: **Toa 1:** Thịt gà ri: 150-200 g/con; Hồng nhân sâm: 1-1,5 chỉ. **Toa 2:** Thịt gà ri: 150-200 g/con; Bạch nhân sâm: 1,5-3 chỉ. **Toa 3:** Thịt gà ri: 150-200 g/con; Thục địa: 12g. **Toa 4:** Thịt gà ri: 150-200 g/con; Đảng sâm: 12g. **Toa 5:** Thịt gà ri: 150-200 g/con; Câu kỷ tử: 12g. **Toa 6:** Thịt gà ri: 150-200 g/con; Đương quy: 8g. **Toa 7:** Thịt gà ri: 150-200 g/con; Đỗ trọng: 10g. **Toa 8:** Thịt gà ri: 150-200 g/con; Xuyên khung: 4g; (Có thai không nên dùng). **Toa 9:** Thịt gà ri: 150-200 g/con; Thỏ ty tử: 10g. **Toa 10:** Thịt gà ri: 150-200 g/con; Xuyên tục đoạn: 12g. **Toa 11:** Bồ máu; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Thục địa: 10g; Đảng sâm: 10g. **Toa 12:** Bồ máu, lợi tiểu, thanh nhiệt, bồ tỳ; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Thục địa: 10g; Đảng sâm: 10g; Đương quy: 8g; Đại táo: 5 quả. **Toa 13:** bồ máu, bồ tỳ, lợi tiểu, thanh nhiệt; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Thục địa: 10g; Đảng sâm: 10g; Đương quy: 8g; Long nhãn nhục: 8g. **Toa 14:** bồ máu; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Thục địa: 10g; Đảng sâm: 10g; Đương quy: 8g; Hoài sơn: 10g; Ý dĩ: 10g;

Liên nhục: 8g; Đại táo: 5 quả. **Toa 15:** bồ thận, bồ máu, bồ tỳ, cường tráng; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Câu kỷ tử: 10g; Thục địa: 10g; Hoài sơn: 10g; Ý dĩ: 10g; Đại táo: 5 quả. **Toa 16:** bồ tỳ, bồ thận, gan, bồ huyết, mạnh gân cốt; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Nhân sâm: 1 chỉ; Thục địa: 10g; Câu kỷ tử: 10g. **Toa 17:** bồ thần kinh, tăng trí nhớ, trị suy nhược thần kinh, bồ máu, tâm tỳ; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Nhân sâm: 1 chỉ; Liên nhục: 10g; Long nhãn nhục: 10g. **Toa 18:** trị di tinh, đau lưng, bồ gan thận; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Xuyên tục đoạn: 8g; Thỏ ty tử: 6g; Liên nhục: 10g; Hoài sơn: 10g; Đại táo: 5 quả. **Toa 19:** bồ phế, bồ gân, mạnh gân cốt; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Câu kỷ tử: 10g; Đảng sâm: 10g; Long nhãn nhục: 10g. **Toa 20:** bồ thận, bồ tỳ, mạnh gân cốt; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Câu kỷ tử: 10g; Thục địa: 10g; Long nhãn nhục: 10g. **Toa 21:** mạnh gân cốt, mỏi gối, đau lưng, bồ thận gan, cường tráng; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Đỗ trọng: 10g; Câu kỷ tử: 10g; Thục địa: 10g; Thỏ ty tử: 10g. **Toa 22:** an thai, bồ thận, gan, đau lưng; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Sinh địa: 12g; Đỗ trọng: 8g; Xuyên tục đoạn: 8g; Long nhãn nhục: 8g. **Toa 23:** bồi bổ chung; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Đảng sâm: 2 chỉ; Đương quy: 2 chỉ; Hoài sơn: 2 chỉ; Liên nhục: 2 chỉ; Ý dĩ: 2 chỉ; Thục địa: 2 chỉ; Xuyên khung: 2 chỉ; Đại táo: 10 quả; (Có thai không dùng vị Xuyên Khung). **Toa 24:** lợi sữa; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Xuyên tục đoạn: 10g; Đảng sâm: 10g; Hoài sơn: 20g; Đại táo: 10 quả. **Toa 25:** bồ máu, thận, bồ tỳ, bồi bổ chung; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Hoài sơn: 5 chỉ; Liên nhục: 5 chỉ; Ý dĩ: 5 chỉ; Thục địa: 5 chỉ; Hồng nhân sâm: 1-3 chỉ. **Toa 26:** bồ máu, thận, phế, mắt, bồi bổ chung; Thịt gà ri: 150-200 g/con; Câu kỷ tử: 10g; Thục địa: 10g; Đảng sâm: 8g; Hoài sơn: 10g; Ý dĩ: 8g; Liên nhục: 8g; Đại táo: 6 quả. Ngoài ra, gà ri còn được chế biến thành các món ăn hợp khẩu vị khác như: Gà ri nấu cháo đậu xanh hoặc đậu đen. Gà ri nấu với gừng và nước cơm rượu. Gà ri nấu với sữa chua... Nhân năm mới với con gà Đình Dậu - 2017, chúc bạn đọc có món ăn từ thịt gà ri ngon, bổ, rẻ, đầy thú vị trong ba ngày Xuân ■