

## Ngưu Vĩ

Theo Đông y Ngưu Vĩ (Đuôi bò) có vị ngọt, tính hơi ấm không độc, tác dụng bổ khí huyết, mạnh gân xương, trừ phong thấp tý. Dùng dùng rất tốt với người yếu sinh lý, gân xương yếu, hỗ trợ trị chứng nuy chân tay yếu mềm, phong thấp nhức mỏi, da sần khô nám, râu tóc bạc sớm..



## Ngưu Vĩ

Đuôi bò rất giàu protein, lipid và khoáng chất Ca, P, Fe... Đặc biệt, đuôi bò có nhiều thành phần collagen là chất có vai trò giúp tăng cường chắc khỏe xương khớp và da tóc óng mượt...

Món ăn bài thuốc từ Đuôi bò

### 1. Nam nữ đau lưng, sinh lý yếu

Dùng bài Đuôi bò hầm lá ngải đậu xanh: Đuôi bò, [rau ngải](#), [đậu xanh](#), gừng, sả, mắm muối hành ngò gia vị vừa đủ hầm ăn.

Công dụng: Bổ tỳ thận, dưỡng huyết, ích khí... Còn dùng chữa [huyết hư](#),

[phong thấp](#) nhức mỏi rất tốt.

## 2. Chứng chân tay yếu mềm “[nuỵ chứng](#)”

Dùng bài [Đuôi bò hầm khoai sọ](#): Đuôi bò, khoai sọ, rau nhút, hành ngò gia vị vừa đủ hầm ăn.

Công dụng: Bổ khí huyết, lợi gân xương, trừ thấp nhuận tràng..., còn dùng trị chứng phong thấp nhức mỏi, khó ngủ.

## 3. Chữa huyết hư tóc khô, rụng, bạc sớm

Dùng bài Đuôi bò hầm hạt sen: Đuôi bò làm sạch chặt khúc, hạt sen, đậu xanh, gừng, trần bì, muối, rượu trắng gia vị vừa đủ hầm ăn.

Công dụng: Kiện tỳ thận, bổ khí huyết, ích xương tủy, dưỡng da tóc. Bài này dùng tốt với người ăn ngủ kém, sinh lý yếu, huyết áp thấp.

## 4. Chữa khí huyết đều hư, nhức mỏi gân xương

Dùng bài [Lẩu đuôi bò](#): Đuôi bò, củ cải trắng, xương bò, nấm rơm, sả, tỏi, ớt, gừng, tương, rau mùng tơi, rau cải, hoa lý, rau muống, gia vị vừa đủ nấu lẩu ăn.

Công dụng: Bổ khí dưỡng huyết, ích tỳ vị, dưỡng xương khớp. Bài này còn tốt cho người ăn kém, gầy yếu và các chứng khí huyết hư.



#### 5. Chữa đau thắt lưng do thận dương suy

Dùng bài Đuôi bò hầm đỗ trọng: Đuôi bò, [Đỗ trọng](#), Hạt sen, [Câu kỷ](#), [Hoàng kỳ](#), Táo đỏ, mắm, muối gia vị vừa đủ hầm nhừ ăn.

Công dụng: Ôn bổ thận, ích cơ xương... Dùng tốt cho người thận yếu đau lưng mỗi gối, sinh lý yếu.

#### 6. Trường hợp sản phụ sau sinh, ít sữa

Dùng bài Đuôi bò hầm đu đủ: Đuôi bò, đu đủ, đậu phụng, hành ngò, mắm muối gia vị vừa đủ hầm ăn.

Công dụng: Bổ hư, kiện tỳ thận, bổ khí dưỡng huyết, mạnh gân xương, nhuận tràng lợi sữa...; còn dùng trị chứng nhức mỏi xương khớp.

#### 7. Chữa xương gãy lâu liền

Dùng bài Đuôi bò hầm củ sen: Đuôi bò, củ sen, cà rốt, khoai môn, hành ngò, mắm muối gia vị vừa đủ hầm ăn.

Công dụng: Bổ tỳ trợ thận ích khí dưỡng huyết, liền xương... Còn dùng tốt cho trẻ em còi, thận yếu đau lưng mỗi gối.

## 8. Chữa chứng loãng xương

Dùng bài Súp đuôi bò: Đuôi bò, cà rốt, khoai tây, khoai lang, sữa, nước dừa, ca ri, tỏi, gia vị vừa đủ nấu súp ăn.

Công dụng: Bổ tỳ trợ thận, dưỡng khí huyết... Dùng tốt cho người tỳ hư ăn kém, gầy, khó lên cân.

## 9. Với trẻ em còi chậm lớn

Dùng bài Đuôi bò hầm tiêu xanh: Đuôi bò, tiêu xanh, cà rốt, khoai tây, quế, đại hồi, đinh hương, đường gia vị vừa đủ hầm nhừ ăn.

Công dụng: Bổ tỳ, ích thận, dưỡng huyết... Còn dùng trị huyết hư đau lưng mỏi gối, sinh lý yếu.

10. Chữa đau lưng, liệt dương do thận hư: Dùng Đuôi bò làm sạch 200g, đương qui 30g thêm gia vị ninh nhừ ăn.

Lưu ý: Đuôi bò dùng nhiều nóng, người nội nhiệt, đang cần giảm cân, mỡ máu cao, đang đau khớp do bệnh gút và đang sốt cao, trẻ em ban sởi, nổi nhiều mụn nhọt nên kiêng hoặc dùng ít.

Ngày viết: 11/01/2018 Lượt xem: 97