

Yến sào Tây Sa là món yến tìm thấy trên hòn đảo Tây Sa. Yến biển thuộc về loài chim sẻ. Trên thế giới có chừng 10 giống. Chúng ở rải rác trên các hải đảo chạy dài từ đảo Vinh Sơn thuộc tỉnh Quảng Bình, qua cù lao Chàm ngang Đà Nẵng, vách đá bờ biển phía đông mũi đất Phương Mai, tới 7 đảo ngoài khơi Nha Trang, từ ngang đèo Cả tới vịnh Cam Ranh.

Hải yến được nổi tiếng trên thế giới chẳng phải vì giọng hót hay, bộ mã đẹp hay vì thịt ngon mà chỉ vì cái ổ của chim (yến sào). Ổ yến làm bằng một thứ rong biển đặc biệt được biến chế bởi nước miếng của chim yến. Người Á Đông đã công nhận là món ăn thật bổ, ngon; và cũng vì các tính chất quý ấy mà ổ yến được liệt vào một món ăn đắt nhất, có thể nó rằng ổ yến đắt như vàng.

Ổ yến làm ở những chỗ cheo leo trên vách đá. Nó có nhiều màu tùy theo sự thay đổi của vách đá. Ở trên cao, ổ màu trắng, ở phía dưới ẩm thấp hơn thì ổ màu xám hay màu xanh lơ, màu da cam hoặc đỏ như máu. Ổ yến đỏ gọi là huyết yến là loại ổ quý nhất, vì người ta cho rằng: ổ sỡ dĩ đỏ là vì làm bằng nước dãi và máu của chim yến mẹ đã hy sinh làm ổ bằng máu của nó.

Ổ yến đỏ rất hiếm.

Thật ra ổ yến đỏ này không phải là do huyết mẹ mà có lẽ vì chim đã làm ổ này bằng một thứ rong biển đặc biệt lấy ở ngoài khơi, loại rong biển này màu đỏ. Cũng như những ổ khác màu trắng hay màu xanh lơ do chim đã làm bằng một thứ rong biển trắng như thạch, tìm ở ngoài biển rồi lấy nước dãi biến chế thành những sợi tơ trong. Đoạn chúng đem gắn chặt sợi nọ vào sợi kia thành một cái ổ xinh đẹp, rất nhẹ và bền.

Các nhà bác học phân chất trong ổ yến có nước vị toan của miệng và dạ dày chim là chất làm cho thức ăn dễ tiêu, lại có thêm chất đường, chất nhựa trong trắng trứng gà là cu-bi-lêdo và sinh chất cùng hóa chất của muồn biển của loài hải rong là loại có nhiều i-ốt và lân tinh.

Muốn ăn yến, người ta ngâm yến vào nước nóng, nào là cho dầu phộng vào nước để lọc hết lông và chất dơ, nào là nhặt hết lông yến bằng tăm, nào là chế nước dùng bằng thịt gà, thịt chim hay đường phèn...

Có biết làm thì món yến sào quý giá kia mới trở nên ngon và bổ, xứng đáng là một món ăn đắt tiền nhưt mà xưa nay vua chúa cũng như những người mắc phải bệnh nặng hay những người muốn tâm bổ cho thân thể khỏe mạnh và cường tráng... hay hơn nữa để đông con. Cũng như Tàn Thủy Hoàng có trên 3000 cung nữ, và đã lấy món yến thay cơm hàng ngày; hay như vua Minh Mạng nước Việt Nam cũng lấy món yến làm món ăn thường nhựt, nên đã có tới 75 hoàng tử và 83 công chúa.

Trùng thảo Quảng Tây là gì?

Theo người dân vùng núi tỉnh Vân Nam thì đó là một thứ rễ cây tự nhiên biến đổi thành con sâu và sâu ấy có chất bổ đặc biệt. Ăn nó sẽ trừ được bá bệnh, nhưt là về lao lực. Nhưng có người lại cho rằng đó là hình con sâu sống ở trên loại cây bổ như cây nhân sâm trên rừng hay cây tam thất. Vì ăn nhiều chất bổ của hai loại thảo mộc ấy nên tự nhiên biến thể vào thành ra rễ cây giống như rễ cây sâm hay rễ cây tam thất.

Nhưng lại có thuyết cho rằng trùng thảo là một con tằm đại sống trên một vài cây thuộc loại nhân sâm, nhưt là cây đinh lăng rừng. Khi thời tiết đổi thay bất thường, có nhiều con sâu bị một thứ nấm (tổng cú) xuất hiện, mọc trên đầu, trên cổ, dưới phía đuôi. Trước còn nhỏ, ngắn; sau dần mọc dài ra, con tằm đại ấy bị cây hút hết thịt rồi ít lâu chết lẫn xuống

đất. Trong giới lương y, người ta vào rừng nhặt các sâu ấy đem về sao tẩm thành một môn thuốc bổ và chữa những chứng nan y có công hiệu.

Món ăn trùng thảo khó tìm được, vì họa có năm tằm đại bị nấm ăn mới có, nên rất đắt tiền. Già trẻ trai gái đều ăn món trùng thảo được. Người ta thường bắt sâu tươi về phơi khô để dành hoặc làm món ăn. Họ nấu với vị yến hoặc đem chiên giòn với mỡ gà trông thiển.



Nguyên Liệu

Mỗi lần muốn làm thì Gai đi ra tiệm Thuốc Bắc mua

- 100gr ỏ yến (già hay non gì cũng chỉ có ba tai yến mà thôi)
- 1/2 gói đường phèn (rock sugar)

Cách Chế Biến

- Ngâm ỏ yến qua đêm cho đến khi mềm, làm như sis MCD nói , bỏ trong một cái tô quậy cho đều để mấy cái lông chim yến nổi lên , đổ nước đó đi , ngâm lại lần khác để 15' , lại quậy lại đổ nước đó đi...lặp đi lặp lại vài lần như vậy

- Nhưng Gai muốn kỹ hơn thì phải ngồi nhặt yến vì vẫn còn những lông chim yến vương lại trong ỏ mình phải gắp ra bằng tweezer thì mới sạch completely đó , như vậy an toàn hơn cho người dùng

- Sau đó bỏ yến vô bình sành như Gai đã post hình ở trên , bỏ nước vừa khoảng nửa bình thôi , tùy theo độ lỏng đặc mà mình design , bỏ đường vào , đậy nắp lại và để vào nồi

chưng cách thủy với lửa Medium thôi , khoảng 3 hrs là có thể ngưng lại đợi cái thổ sành nguội thì đem ra ngoài .

Trình Bày

- Chè yến dùng nóng hay lạnh gì cũng được hết
- Theo Gai thì dùng nóng tốt hơn

Ghi chú 1: (Gainhon)

- Hình 1: Ổ yến mới mua về
- Hình 2: Ổ yến sau khi rửa sạch
- Hình 3: Yến sạch - nhìn gần
- Hình 4: Chè yến

Ghi chú 2: (DHANNA)

- Tổ yến là gì? Bồ ra sao? Trên thực tế chỉ trên phương diện Đông y nói bồ cho người bệnh chưa kiểm chứng. Nhưng thời xưa các vua chúa hay dùng ngâm yến cùng sâm cao ly để lấy sức...hành lạc.

- Yến là loài chim sống trên các hải đảo ngoài xa và làm tổ trên ghềnh đá cheo leo. Việc hái yến rất công phụ và nguy hiểm, thu hoạch cũng không nhiều nên nó có giá trị như thế. Tổ được chim kết bằng rong biển và nước dãi bện thành cái tổ. Loại rong thường màu trắng và đôi khi màu đỏ. Loại đỏ rất hiếm và người ta cho rằng do máu chim hòa. Thật ra là loài rong đỏ hiếm, thể thôi.

- Khi làm ngâm ổ vào nước lạnh như rau câu ,khi nó nở ra sẽ chìm xuống đáy thau ,dùng tay xóc để lấy những đất cát và chất dơ hay lông chim (dùng kẹp nhỏ lấy lông chim còng vướng) Sau vài lần thì sạch đem chưng với mật ong thiết sẽ đem lại sức khỏe cho ông bà già .

Ghi chú 3: (Uncle11)

Lần đi VN vừa rồi ở Chợ Đầm, Nha Trang, họ đòi 100Gram Yến Huyết làm sạch rồi là 5.5 triệu ~ 340 dollars. Còn loại như trong hình thì khoảng 4 triệu. Hỏi chơi thôi chứ đâu biết thiệt giả và không chiền. Trong chợ An Đông ở Sài Gòn thì đòi 4.5 triệu cho 100Gram Yến Huyết. Tui không biết là tại "đắt đồng ế chợ" hay sao mà xứ Yến lại bán mắc hơn , hay là tại tốt hơn?

Ăn Yến này theo dân gian thì phải nằm vông, trước và sau khi ăn không nên đi lại. Chỉ nằm mà "hương phước" thôi , ăn phải có người đút và phải nằm nghiêng. Vì họ nói Yến thì mát nên kỵ thổ , không được xuống đất. Tui cất có hỏi chứ nhà bên Mỹ chỉ có thảm và sàn gỗ, tui ăn xong đi lại được không?