

Nhím hươu mọc tự nhiên trên các thân cây gỗ mọc trong các khu rừng ở nhiều nơi ở các tỉnh Lào Cai, Yên Bái, Cao Bằng, Lạng Sơn, Tuyên Quang, Hòa Bình. Ngoài nhím hươu mọc tự nhiên, hiện nay người dân đã gây trồng để phục vụ nhím hươu.

Nhìn bề ngoài, nhím hươu hình giống như cái ô. Cuống nhím hình trụ dài, phủ lớp vảy đóng lông. Mũi nhím hình bán cầu dài, phủ lớp lông khi còn non sau chuyển màu nâu vàng, màu vàng mờ dần. Nhím càng già màu càng nhạt. Khi nhím khô, nó có mùi thơm đặc biệt nên dân gian gọi là nhím hươu.

Lưu ý Huyện Thọ cho biết: Nhím hươu là một loài nhím nổi tiếng nhất thế giới. Y học kinh điển xưa nay đều coi nhím hươu là một loài thực phẩm cao cấp, có tác dụng bồi bổ cơ thể, kéo dài tuổi thọ. Nhiều người thích món ăn có nhím hươu vì không chỉ nó có tác dụng chữa bệnh đặc biệt như: điều trị tiểu đường, tăng cường năng lực miễn dịch của cơ thể, ức chế sự phát triển của tế bào ung thư, phòng ngừa sỏi mật và sỏi thận, làm giảm mỡ máu. Với người mắc bệnh tim mạch, nhím hươu cũng có tác dụng hỗ trợ chữa bệnh rất tốt. Chế độ:

+ Nhím hươu 100g, măng tre 100g, đậu hũ 15g. Măng tre bóc vỏ ngoài, luộc chín, vớt ra thái lát. Nhím hươu rửa sạch thái miếng. Cho vào chảo xào, đun chín cho thêm muối, gia vị. Món nhím hươu xào măng tre có tác dụng hỗ trợ máu và có lợi cho hệ tim mạch.

+ Nhím hươu khô 9g. Dùng nước sôi hãm uống thay trà trong ngày. Uống thường xuyên có tác dụng giảm lượng mỡ trong máu.

+ Nhím hươu tươi 100g, dùng đậu hũ 15g, muối xào đun chín rồi cho thêm nước chè thành canh ăn. Dùng thường xuyên có tác dụng hỗ trợ máu.

+ Nhím hươu 50g, chanh 3 quả. Chanh rửa sạch, thái lát. Mật ong 100 ml. Tắt bếp ngâm với 1.800 ml nước uống, sau 30 ngày có thể sử dụng. Rượu nhím hươu có tác dụng hỗ trợ lưu thông và cải thiện chức năng hệ miễn dịch và hệ tuần hoàn.