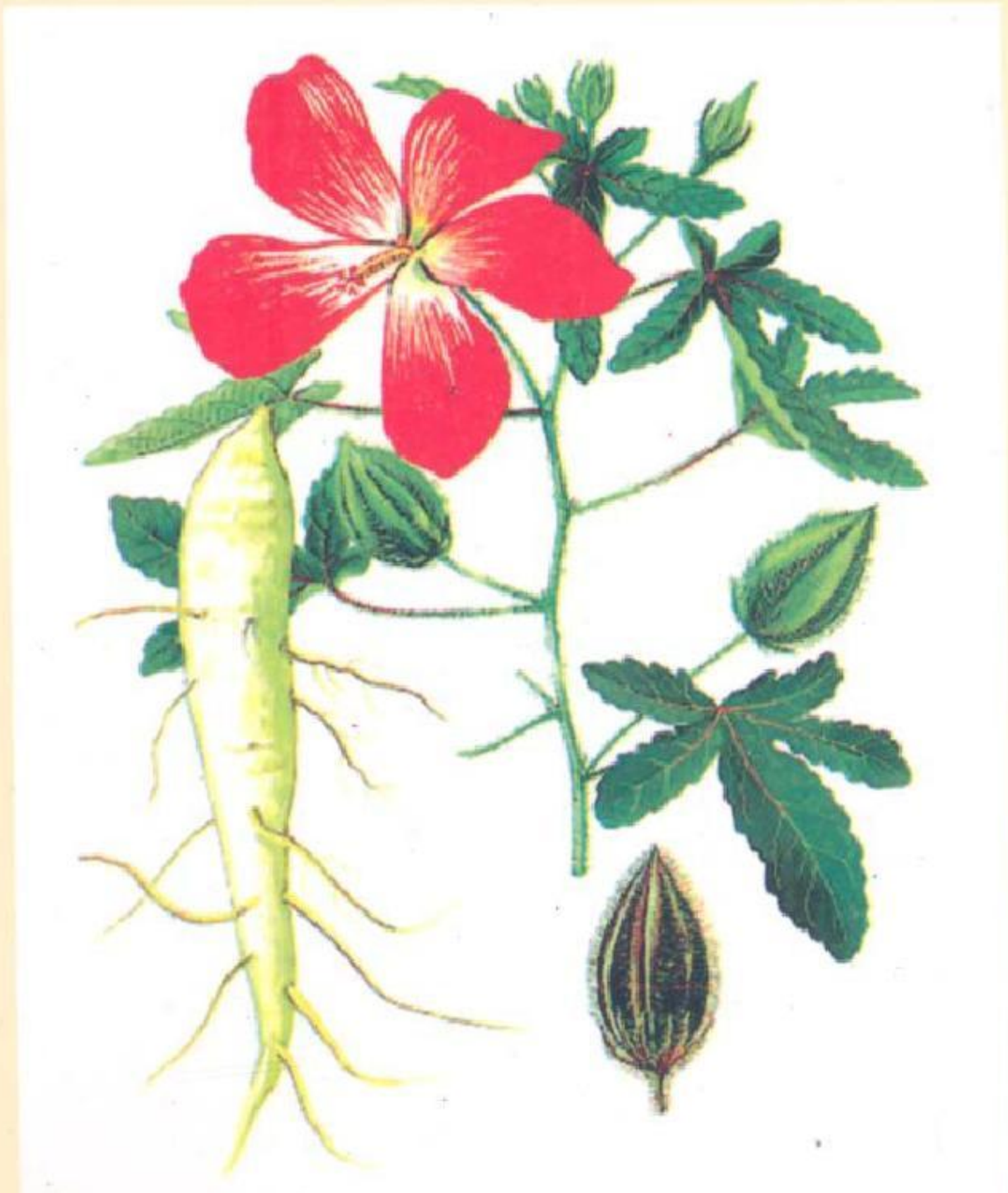
Pts. Võ Văn Chi

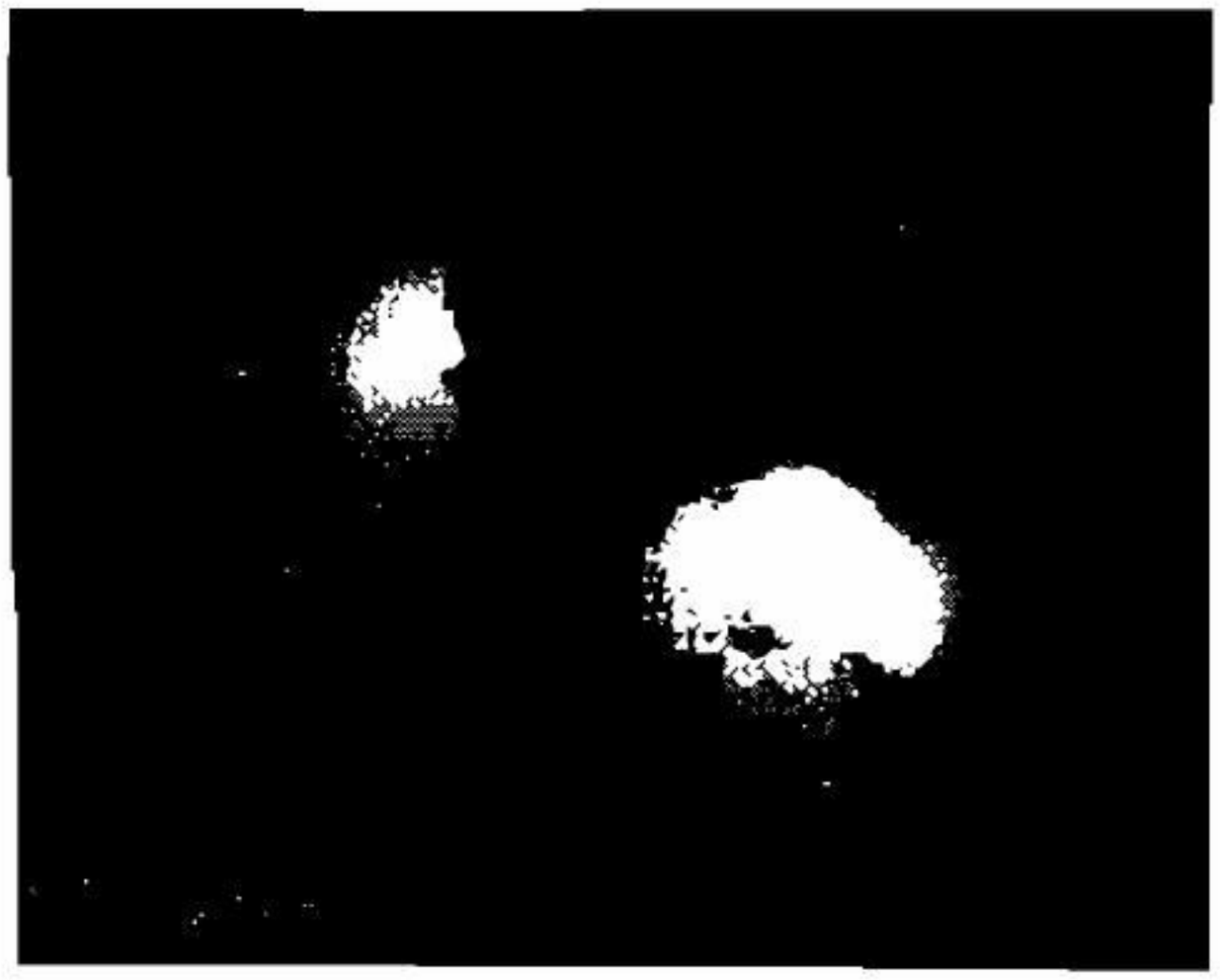
Cây rau làm thuốc



(Tái bản - có chỉnh lí)

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP

CÂY RAU LÀM THUỐC



Phó tiến sĩ. VÕ VĂN CHI

Cây rau làm thuốc

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Được thiên nhiên ưu đãi, nước ta có nguồn tài nguyên thực vật vô cùng phong phú, trong đó có các loại rau.

Cây rau đối với chúng ta không chỉ là một loại thực phẩm dùng ăn hàng ngày mà đặc biệt là trong hầu hết các loại đó còn có công dụng (ít hoặc nhiều) trong việc phòng trị bệnh.

Tuy nhiên việc khai thác các loại rau, kể cả trong ăn uống và trị liệu có đạt hiệu quả cao hay không còn tuỳ thuộc vào sự hiểu biết và phương pháp sử dụng của mỗi người.

Để giúp bạn đọc tham khảo thêm các vấn đề này, Phó tiến sĩ Sinh học Võ Văn Chi đã tổng hợp các công trình nghiên cứu và tư liệu, biên soạn cuốn CÂY RAU LÀM THUỐC. Cuốn sách nầy chúng tôi đã xuất bản nhưng do điều kiện khó khăn chung nên việc in ấn lúc ây còn có những hạn chế nhất định. Nay được tác giả chỉnh lý về nội dung và hình ảnh, đồng ý tái bản để đáp ứng nhu cầu của bạn đọc, trước hết giúp người đọc tiếp thu vấn đề một cách đầy đủ và khoa học hơn.

Nhân đây, Nhà xuất bản xin chân thành cám ơn PTS. Võ Văn Chi đã dành thời gian đầu tư thêm cho tác phẩm; cám ơn các nhà khoa học và đông đảo bạn đọc đã đóng góp về nhiều mặt giúp chúng tôi tái bản lần này được hoàn chỉnh hơn.

Tuy nhiên cũng khó tránh khỏi những sai sót ngoài ý muốn, có thể làm người đọc chưa hài lòng. Chúng tôi mong được sự lượng thứ và hy vọng đón nhận nhiều ý kiến đóng góp xây dựng sách chân tình qúi báu của độc giả.

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG THÁP

MỞ ĐẦU

Nhân dân ta thường sử dụng nhiều loại thức ăn thực vật. Ngoài gạo là loại thực phẩm chính hàng ngày, chúng ta còn sử dụng các loại hoa màu phụ như Ngô, Khoai, Đậu, Sắn (Mì), Kê _ có loại là củ, có loại là hạt của các loài cây để ăn nguyên chất thay cơm hoặc ăn nướng hay rang, luộc ăn như Ngô, Khoai lang, Khoai sọ, Sắn, Lạc _ có khi xay thành bột để làm bánh.

Trong bữa ăn, thông thường không thể thiếu món rau và không thể thiếu các loại quả cây, hoặc dùng làm thức ăn kèm với cơm hoặc dùng để làm món ăn tráng miệng.

Rau là những sản phẩm của thực vật mà người ta chỉ dùng làm thức ăn, ăn lẫn với cơm, chứ không thể ăn thay cơm được như các loại hoa màu phụ khác nói trên. Rau có thể được trồng ở trong vườn, các ao hồ với quy mô nhỏ, hoặc là ở ruộng nếu cần khối lượng lớn hơn. Rau cũng có thể được thu hái từ những loài cây mọc hoang dại trong tự nhiên, có thứ là rau rừng, có thứ rau mọc ở vùng đồi và có thứ mọc trên các vùng nước ngọt hay nước mặn.

Những loài rau thường trồng ở vườn phổ biến nhất là Rau cải, Cải bắp, Su hào, Cải hoa, Su su, Cà, Cà chua, Cà rốt, Mồng tơi (có thể cho mọc leo hoặc cắt ngọn lấy chồi), Mùng, Môn, Bạc hà, Hành, Hẹ, Tỏi, Ớt, Húng quế và nhiều loại rau gia vị khác. Có thứ được trồng làm hàng rào như Rau ngót. Ở các ao hồ, nhân dân ta thường trồng Rau muống, Rau cần, Rau rút, Rau dừa ... mà rau muống là món rau thường dùng nhất hiện nay khắp Bắc, Trung, Nam. Ở ruộng, ta hay trồng Rau lang, Cà, các loại Rau cải, các loại Đậu như Đậu dải áo, Đậu đũa. Nơi có đất đồi nhiều, người ta trồng Sắn, trồng Môn. Có loại là cây cảnh nhưng cũng có lá và hoa dùng được làm rau ăn như Đinh lăng, Hoa hiên, Hoa thiên lý, Sen cạn. Cũng có những cây trồng ăn quả nhưng cũng có lá non dùng làm rau như lá Xoài, lá Điều.

Có loại rau trồng, lại có những loại rau mọc hoang dại. Có loại là cây thảo mọc bò như Rau má, Rau sam, có loại mọc ở nước như Rau mương. Có loại là cây thảo, có loại là cây nhỡ, có loại là cây leo, có loại là cây gỗ.

Thông thường nhất, chúng ta hay sử dụng ta và ngọn non, nhiều khi dùng quả non hay quá chín, hoặc dùng thân rễ, thân hành hoặc củ. Cũng có khi dùng hoa và cuống hoa, dùng thân cây hoặc dùng hạt.

Có loại rau ăn sống như rau diếp, Xà lách, Cải soong, Cà chua, Ớt và các loại Rau thơm. Có loại ăn xào, ăn luộc hoặc nấu canh như Rau muống, Rau cần, Rau ngổ, Cải bắp, Su hào, Cà chua, các loại măng Tre, măng Nứa, măng Giang. Có thứ nấu thật mềm ăn mới ngon như Cải bắp, Cải rổ, Rau má... Có thứ rau dùng ăn muối, ta gọi là muối chua như dưa Cải, dưa Hành, dưa Kiệu, dưa Bắp cải, dưa Cải củ, dưa Cần và Măng chua; món thông dụng nhất là Cà muối. Có thứ không dùng ăn riêng, mà để ăn như gia vị với các thức ăn khác, như Húng quế, Húng láng, Tía tô, Rau răm, lá Ngổ, lá Gừng, củ Nghệ, củ Sả, Hành, Tỏi, Riềng, Dứa, Khế, Ớt, Chanh, Rau mùi, Mùi tàu, Diếp cá, lá Lốt.

Trong dân gian, thường có câu "Cơm không rau như đau không thuốc". Điều đó chứng tỏ nhân dân ta đã xác nhận giá trị dinh dưỡng của rau trong đời sống. Vậy rau đã cung cấp cho cơ thể chúng ta những chất gì ? Chúng ta lần lượt xét các chất cơ bản mà rau đã mang đến cho cơ thể :

Protein (chất đạm) là những chất cấu tạo cơ thể. Chúng cần thiết cho sự phát triển của bản thân, cho việc tạo ra những cơ (bắp thịt) khỏe khoắn, cho não bộ và nhiều phần khác nhau của cơ thể chúng ta. Rau cung cấp cho cơ thể một nguồn protein. Trước hết nói đến những loại rau thông thường như rau muống, thì khi dùng 500 gam rau, cơ thể ta cũng được cung cấp một lượng protein là 16 gam tương đương với 100 gam thịt ba chỉ. Các loại rau giàu protein hơn như Rau sắng, Rau ngót, Rau giền, Rau rút, lá Sắn thì lượng rau cần ăn lại ít hơn nhiều.

Nếu chúng ta dùng các loại rau trong họ Đậu như Đậu xanh, Đậu ván, Đậu dải thì lượng protein của chúng lại cao hơn có khi còn vượt xa cả thịt, cá, trứng.

Xét về lượng thì như vậy, nhưng xét về chất thì protein thực vật thường thiếu một số Acid amin cần thiết mà cơ thể chúng ta không thể tổng hợp được, do đó vẫn cần phải bổ sung thêm thức ăn động vật. Tuy nhiên từ trước đến nay, ở những nước nghèo, nhân dân thiếu nguồn Protein động vật, thì các thức ăn thực vật giữ vai trò quan trọng trong việc cung cấp Protein cho con người. Nếu chúng ta biết chế biến đúng cách, ăn phối hợp rau và đậu thì nguồn protein cung cấp cho cơ thể sẽ dồi dào hơn.

Lipid (chất béo) là những thức ăn dự trữ năng lượng. Các loại rau thường ăn có lượng lipid không đáng kể, chỉ trừ một số ít thức ăn mà người ta sử dụng riêng về mặt này như Lạc, Vừng (Mè), Đậu tương, Dừa. Do đó nhân dân ta thường bổ sung các loại thức ăn có chất béo vào bữa ăn như Đậu tương (được chế biến thành Đậu phụ, tương, chao), cùi Dừa, Lạc (Đậu phộng), Mè.

Glucid (chất đường bột) là những thức ăn cho năng lượng để tái tạo lại sức khỏe và làm việc được dẻo dai. Các chất đường bột chỉ có ít trong những loại cây dùng làm rau ăn : một số loại khoai như Khoai lang, Sắn, Bí, Chuối, Khoai sọ. Các loại hoa quả chín như Dứa, Cà chua, Cà rốt_ cũng cung cấp nhiều glucid.

Vitamin là những thức ăn bảo vệ. Chúng giúp cơ thể chúng ta làm việc một cách thích hợp. Cơ thể người và động vật không tổng hợp được Vitamin, nhưng thực vật lại tổng hợp được những chất sinh học quan trọng này. Vì vậy các loại Rau cải là nguồn cung cấp vitamin rất phong phú và đa dạng. Tất cả rau tươi đều chứa nhiều vitamin. Các vitamin này có vai trò rất quan trọng trong việc chuyển hoá các chất trong hoạt động của các tuyến nội tiết, ngăn ngừa bệnh béo phì, xơ vữa động mạch và nhiều bệnh khác.

Rau cung cấp cho cơ thể gần 100% vitamin C. Đặc biệt có nhiều trong các loại qủa như Cam, Chanh, Ổi đủ chín và trong rau như : Rau ngót (175mg), Rau đay (77mg), Rau mồng tơi (72mg), Cải hoa (70mg), Cải trắng, Cải sen, Cà chua (40–50mg)_ và trong rau gia vị như Kinh giới, Rau mùi, Thìa là, Hành lá, Ớt v.v_

Vitamin C có nhiều công dụng. Trước hết, nó có tác dụng giảm bớt một cách đáng kể lượng cholesterol trong máu người, do đó nó chống lại xơ vữa động mạch là nguyên nhân làm cho huyết áp tăng cao. Nó có ảnh hưởng đến sự liền xương, giúp hình thành các khớp giả; nếu sử dụng vitamin C phối hợp với vitamin P sẽ có ảnh hưởng tốt đến trạng thái của mao mạch. Vitamin C với liều cao sẽ ngăn ngừa được cảm cúm trong mùa lạnh vì nó nâng cao thực sự sức đề kháng của cơ thể. Người ta cho rằng tác dụng kích thích nhiều mặt của vitamin C đối với quá trình trao đổi chất, trong việc hình thành các hormon steroit_ là cơ sở của tác dụng bảo vệ này_ Vitamin C chữa được bệnh tim và ung thư, vì nó kích thích và giúp cho con người sử dụng tối đa những cơ chế đề kháng tự nhiên trong cơ thể của mình chống lại những chất gây nên các bệnh về tim và ung thư Vitamin C còn có tác dụng ngăn ngừa chất

Nitrosamin gây ung thư ở cổ họng, thực quản và dạ dày. Người ta cho rằng vitamin C trong xà lách và các loại rau tươi khác đã ngăn trở việc tạo thành trong cơ thể những hợp chất gây ung thư, đặc biệt là những hợp chất từ các loại muối Nitrat, Nitrit thành Nitrosamin, một chất từng đã bị kết án có thể gây ung thư Vitamin còn được dùng điều trị bệnh không thể thụ tinh của nam giới, vì vitamin C có thể làm cho tinh trùng có tính kết dính không thể tập hợp dính lại với nhau. Vitamin C có tác dụng làm giảm và ngăn chặn quá trình lão suy (mau già). Vitamin C còn có nhiều công dụng như làm tăng sự dãn nở của đường hô hấp bị tắc nghẽn. Nó là liều thuốc giải độc, nó giúp cho việc thải các kim loại độc như thủy ngân, chì. Nó tăng cường hiệu quả của Aspirin và các thuốc kháng sinh chống chứng sổ mũi; nó còn giúp cho quá trình liền sẹo ở những người mới mổ. Vitamin C trong rau rất dễ bị phá hủy : Rau cải để sau 4 giờ mất 20% vitamin C, để sau một ngày mất 40%, để lâu bí héo coi như mất hết Vitamin C; thái nhỏ ra rồi rửa sẽ mất 34%, nấu bằng nồi nhôm là ít hao hụt nhất (25%), nếu bỏ rau rồi mới đun sôi nước cũng mất 3–4 lần so với bỏ rau đúng lúc nước đang sôi; nếu ninh nấu lâu cũng mất rất nhiều vitamin C, nếu nấu đi nấu lại cũng mất gần hết vitamin C. Do đó luộc rau nên dùng ít nước và đừng luộc kỹ quá.

Khoảng 50% các loại vitamin nhóm B chủ yếu do các loại rau họ Đậu cung cấp. Vitamin B1 đóng vai trò quan trọng trong các quá trình biến đổi glucid trong cơ thể. Nó còn cần cho những người bị bệnh đường tiêu hoá, đái đường, tăng năng tuyến giáp trạng, các bệnh nhiễm trùng cấp tính và mạn tính, cần cho người nghiện rượu, thuốc lá. Nếu thiếu vitamin B1 kéo dài sẽ xuất hiện triệu chứng của bệnh tê phù.

Trong rau, thường có dạng tiền vitamin A hay caroten. Khi ăn caroten vào tới thành ruột non, dưới tác dụng của men carotenose của ruột, nó dễ dàng chuyển thành vitamin A. Các loại rau cung cấp cho cơ thể tới 90% caroten. Caroten có nhiều trong các loại quả và củ có màu đỏ, màu vàng như Cà rốt, Ớt, Cà chua, Củ dền... và trong một số quả và trong các loại Rau.

Khi cơ thể thiếu vitamin A, sẽ có những biểu hiện bệnh lý như khô giác mạc, khô mắt, đặc biệt là ở trẻ em, các mô biểu bì bị tổn thương; có hiện tượng bị ngừng sinh trưởng, xuống cân và toàn thân mệt mỏi...

Ngoài ra, rau còn cung cấp vitamin PP, mà khi thiếu nó người ta sẽ mắc một số triệu chứng của bệnh Pelagrơ mà điển hình là da viêm sần sùi, kèm

thần những rối loạn ở hệ thần kinh, hệ tiêu hoá. Vitamin PP có nhiều trong Đậu đỗ (2–3mg%), Cà chua (15mg%), Rau muống (0,7mg%), Khoai lang (0,6mg%).

Mặt khác, rau còn cung cấp cho cơ thể một số muối khoáng như Iốt, Sắt, Calcium và Kalium, muối khoáng cần thiết để làm cho máu tốt, xương và răng khỏe. Các loại rau cung cấp cho chúng ta nguồn vitamin và muối khoáng phong phú nhất là các loại rau có lá xanh thẫm, các loại quả có màu vàng hay đỏ.

Trong Rau còn có nhiều **chất xơ** (cellulose) tuy không phải là chất dinh dưỡng vì chất này không được cơ thể hấp thụ nhưng lại có vai trò đáng chú ý về mặt cơ học. Nó giúp cho ruột bài tiết ra ngoài những chất cặn bã của thức ăn, kích thích thành ruột, giúp cho ruột co bóp tống phân ra ngoài, nó làm tăng thể tích của phân và làm cho phân mềm (do khả năng dễ hút nước của chúng), do đó nếu ăn nhiều rau sẽ tránh được táo bón. Cũng do khả năng là giúp bài tiết chất cholesterol đưa ra ngoài theo phân mà hạn chế được bệnh xơ vữa động mạch đối với người bị huyết áp cao. Hiện nay, người ta khuyến khích chế độ ăn có nhiều chất xơ của rau để chữa táo bón, ngăn cản việc tạo thành sỏi mật và phòng ngừa ung thư trực tràng.

Cũng cần nêu lên giá trị của các loại rau gia vị. Trong dân gian, thường truyền những câu như : "Con gà cục tác lá chanh, Con lợn ủn ỉn mua hành cho tôi, Con chó khóc đứng khóc ngồi, Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riềng ..."

Điều đó chứng tỏ mỗi loại thịt gia súc, gia cầm, lại cần đến những loại rau gia vị riêng thích hợp. Thịt gà cần có lá Chanh, thịt lợn phải có Hành, Tiêu, thịt chó cần Riềng mẻ, thịt vịt cần Gừng, thịt trâu cần Tỏi ...

Rau gia vị tạo cho thức ăn có những hương vị riêng, làm cho món ăn thêm màu sắc hấp dẫn, đồng thời tạo ra cảm giác ngon miệng do sự gây tiết các dịch tiêu hoá. Rau gia vị cũng như các loại rau khác không cung cấp cho cơ thể nhiều năng lượng, nhưng lại rất phong phú về các chất khoáng và các vitamin, nhất là vitamin C. Còn có các loại tinh dầu thơm làm cho việc ăn thêm ngon miệng, kích thích tiêu hoá.

Tổ tiên chúng ta đã chú trọng nhiều đến các loại rau gia vị. Ngoài những tác dụng trên, rau gia vị cũng là những cây thuốc thông thường kích thích tiêu hoá, giải cảm, trị sốt, ho. Những loại rau gia vị như Hành, Tỏi, Tía tô, Kinh giới, Hương nhu, Rau răm, Húng chanh... đã trở thành các món rau thông dụng trong các bữa ăn của các gia đình Việt nam chúng ta. Trong việc sử

dụng loại rau gia vị kèm thức ăn, tổ tiên chúng ta đã biết kết hợp từng loại với từng thứ thức ăn, kết hợp thuốc với việc ăn uống vừa đảm bảo ăn uống dễ tiêu, lại tránh được bệnh nhiễm trùng đường ruột gây đầy bụng, đau bụng, rối loạn tiêu hoá.

Ngày nay, chúng ta đã biết trong rau gia vị có chất phytoncid là chất sát trùng thực vật, lại có tác dụng kích thích ăn uống, ổn định hoạt động của dạ dày, giúp tiêu hoá. Tinh dầu của rau gia vị có tính kháng khuẩn Điều đó chứng minh thêm kinh nghiệm phong phú của tổ tiên ta đã biết kết hợp dùng thuốc trị bệnh do ăn uống.

Rau và các loại thực phẩm khác có nguồn gốc thực vật đã đóng góp phần quan trọng vào việc cung cấp protein, vitamin và muối khoáng cho con người. Trong hoàn cảnh một nước nghèo chỉ ăn nhiều thức ăn có chất bột là chính, mà nguồn protein động vật như sữa và thịt tuy rất bổ nhưng lại đắt tiền, nhân dân ta đã sử dụng những thức ăn thực vật có lượng protein cao như đậu, nhất là đậu tương (mà các gia đình nông thôn thường chế biến thành tương, thành chao), đậu ván, đậu Hà lan (mà nhiều gia đình thường trồng), lạc, vừng (là thức ăn dự trữ), còn nhiều loại rau xanh không hề vắng mặt trong bữa ăn hàng ngày của đông đảo nhân dân ta.

Cũng cần chú ý là mỗi một loài rau được sử dụng, ít hay nhiều đều có tác dụng phòng hoặc trị bệnh. Biết được loại rau nào là có ích để ăn thường xuyên, loại rau nào ăn từng thời vụ, loại nào phù hợp với trạng thái của cơ thể và bệnh tật của từng người để có kế hoạch sử dụng tốt, đó là những điều cần thiết để tận dụng các loại rau thông thường hàng ngày vào việc bảo vệ sức khỏe của con người.

TÁC GIẢ

CÁC LOÀI CÂY VỪA DÙNG LÀM RAU ĂN VỪA DÙNG ĐỂ TRỊ BỆNH

(1) ACTISÔ

Actisô–*Cynara scolymus* L. thuộc họ Cúc *Asteraceae* hay *Compositae*. Cây thảo cao khoảng 1m, có lá mọc so le chia thành nhiều thuỳ, mặt trên màu lục, mặt dưới màu trắng nhạt vì có nhiều lông nhung. Cụm hoa mà người ta quen gọi là bông Actisô nằm ở đầu các nhánh của thân, có đường kính 6–15cm, phía ngoài có những lá bắc có đỉnh nhọn, tiếp đó là những hoa bao bởi những lông tơ nằm trên một đế hoa nạc. Màu sắc của cụm hoa khác nhau tùy theo thứ (hiện đã biết đến hàng chục thứ).



ACTISÔ

1. Ngọn cây mang lưa;
2. Hoa tách riêng; 3. Quả.

Cây Actisô có nguồn gốc ở vùng Địa trung hải. Người Ai cập đã biết trồng cây này từ lâu, nhưng chính nhờ người Ả rập đem vào Tây ban nha trước tiên rồi đến Ý (vào thế kỷ 15) từ đó lan sang Pháp và Anh (vào thế kỷ 16) mới biết dùng nó. Ở nước ta, Actisô được người Pháp đem vào trồng ở những vùng núi cao mát mẻ như Đà lạt, Sapa, Tam đảo, tên gọi của cây này là từ tiếng Pháp Artichant. Hiện nay, Actisô được trồng rộng rãi ở Đà lạt với khối lượng lớn. Một số nơi vùng đồng bằng Bắc bộ (huyện Tứ lộc, tỉnh Hải hưng) và Trung bộ (huyện Quỳnh lưu, tỉnh Nghệ an) cũng có trồng.

Người ta thường trồng Actisô bằng cây con tách từ cây mẹ, sau khi đã thu hoạch cây mẹ. Nay ta cũng nhập một số hạt giống mới và gieo hạt lấy cây con.

Actisô được sử dụng dưới nhiều dạng, dùng tươi, dùng khô, nấu cao, chế dược phẩm v.v... Ở chợ Đà lạt, người ta bán bông Actisô tươi, bông chẻ nhỏ phơi khô, lá khô, thân và rễ phơi khô.

Cây Actisô còn non có thể dùng luộc chín hay nấu canh ăn, nhưng bộ phận thường được sử dụng làm rau ăn là cụm hoa (bông Actisô) bao gồm đế hoa mang hoa, các lông tơ và các lá bắc (có phần gốc mềm màu trắng) bao xung quanh. Người ta mang về, chẻ nhỏ ra theo chiều dọc thành 6–8 miếng rồi đem hầm xương, hầm với thịt lợn, thịt bò để ăn cả cái và nước.

Người ta đã biết thành phần hoá học của cụm hoa Actisô. Có đến 3 tới 3,15% protein, 0,10 đến 0,30% lipid, 11 đến 15,50% glucid (gồm chủ yếu là inulase, dùng tốt cho người hị bệnh đái đường), 82% nước. Ngoài ra còn có mangan, phophor, sắt, 300 UI vitamin A, 120 gama vitamin B1, 30gama vitamin B2, 10mg vitamin C. 100 gam Actisô cung cấp khoảng 50–75 calo.

Bông Actisô là loại rau cao cấp, khi nấu chín rất dễ tiêu hoá, tạo ra năng lượng, kích thích giúp ăn ngon miệng, bổ gan, bổ tim, lọc máu, chống độc, lợi tiểu (làm tăng sự bài tiết urê, cholesterol dư thừa và acid uric), giúp sự tiết sữa cho các bà mẹ nuôi con. Do đó mà bông Actisô được chỉ định dùng trong trường hợp suy nhược, lao lực, trong sự sinh trưởng, trong sung huyết và thiểu năng gan, thiểu năng thận, giảm niệu, bệnh sỏi, trong thấp khớp, thống phong, tạng khớp, trong trường hợp bị nhiễm độc và trong sự nhiễm khuẩn đường ruột.

Nước sắc Actisô rất giàu muối khoáng, có thể dùng trong ăn uống. Cũng cần chú ý là các cây Actisô non nấu chín ăn được dùng trong bệnh ỉa chảy mạn tính; rễ cây có tác dụng lợi tiểu được dùng trong trường hợp thấp khớp, thống phong, thuỷ thũng và cả trường hợp vàng da. Lá Actisô là bộ phận quan trọng của cây được sử dụng làm thuốc dưới dạng bột, nấu cao, chiết hoạt chất. Ở nước ta cũng đã sản xuất nhiều mặt hàng dược phẩm như cao Actisô, trà Actisô, Cynaraphytol viên, thuốc giọt Cynaraphytol, thuốc nước đóng ống Actisamin... có nhiều công dụng về mặt tuần hoàn và máu, gan và thận.

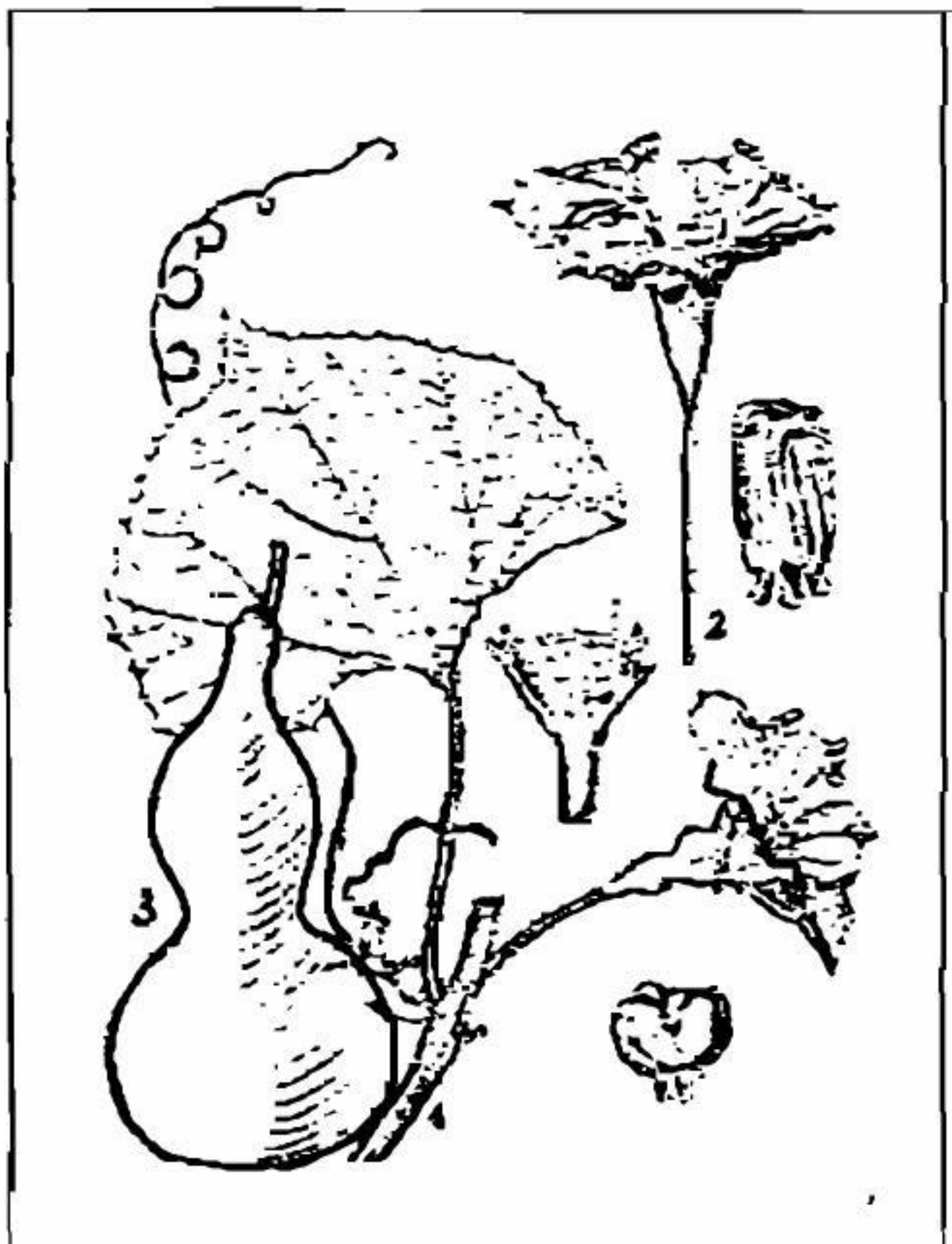
Actisô đã được xem là cây thuốc rất quý đối với các rối loạn có nguồn gốc gan (vàng da, sỏi mật, nhiễm độc ruột...), trong các rối loạn mà sự thải nước tiểu khó khăn (các bệnh nhiễm trùng, nhiễm độc), trong các bệnh có nguồn gốc gan, một số bệnh ngoài da và các trạng thái quá thừa. Công dụng của nó đã trở thành kinh điển trong các chứng rối loạn của lứa tuổi 50, tạng khớp, thừa nitơ-huyết... Bông Actisô là một loại rau vừa bổ, vừa ngon; chất đường trong đó dùng tốt cho những người bị bệnh đái đường. Nhưng cần chú ý là khi dùng, phải rửa sạch bằng nước sạch nhiều lần để sát trùng và khử độc do phun thuốc trừ sâu hoặc do các nguyên nhân khác.

(2) BẦU

Bầu, còn gọi là Bầu canh, Bầu nậm – *Lagenaria siceraria* (Molina) Standl., thuộc họ Bầu bí – *Cucurbitaceae*. Bầu là loại dây leo có tua cuốn phân nhánh, phủ bởi nhiều lông mềm, có lá hình tim rộng không xẻ thuỳ hay hơi xẻ thuỳ nông; hoa đơn tính, cùng gốc, to, màu trắng; quả tròn, dài, hình trụ có thể đến 1 mét (thứ *hispida* (Thunb.) Hara), hoặc thắt eo lại như bầu rượu (thứ *microcarpa* (Naud.) Hara), có lông, vỏ màu lục nhạt hay sẫm, hoặc có đốm trông giống như sao (bầu sao), khi già thì vỏ quả ngoài hoá gỗ (dùng để đựng rượu, đựng nước hoặc làm nhạc cụ như đàn bầu).

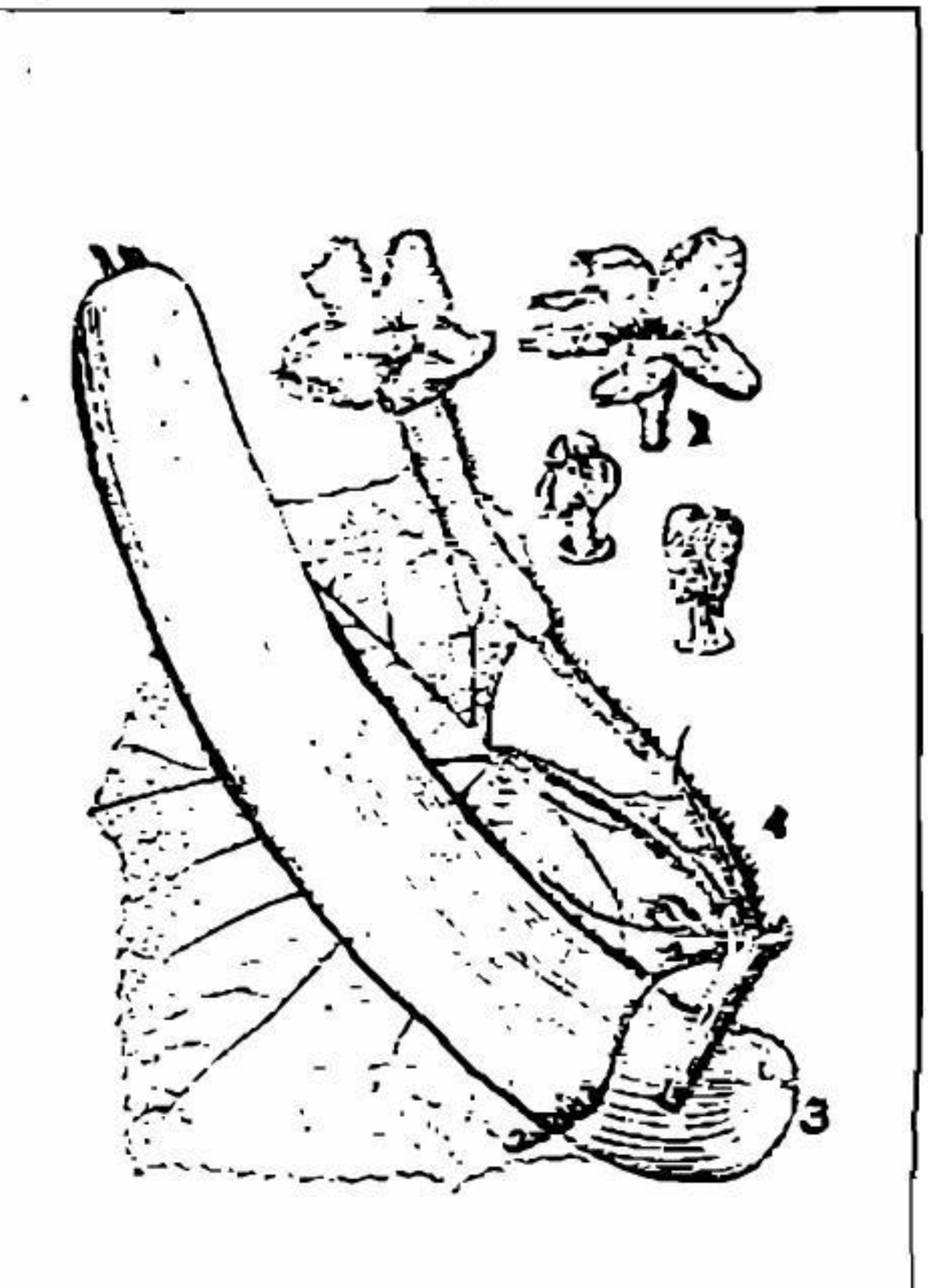
Cây bầu gốc ở châu Mỹ, ngày nay được trồng rộng rãi ở các vùng nhiệt đới và á nhiệt đới trên thế giới. Ở nước ta, bầu được trồng khắp nơi làm rau ăn mùa hè. Quả bầu là bộ phận được sử dụng để luộc hoặc

nấu canh... hay xào ăn. Bầu luộc chấm nước mắm tôm, mắm tép, hoặc nấu canh với tép, với cá. Người ta còn thái bầu ra thành từng miếng nhỏ phơi khô để ăn dần.



BẦU

1. Cành mang hoa cái;
2. Hoa đực; 3. Quả.



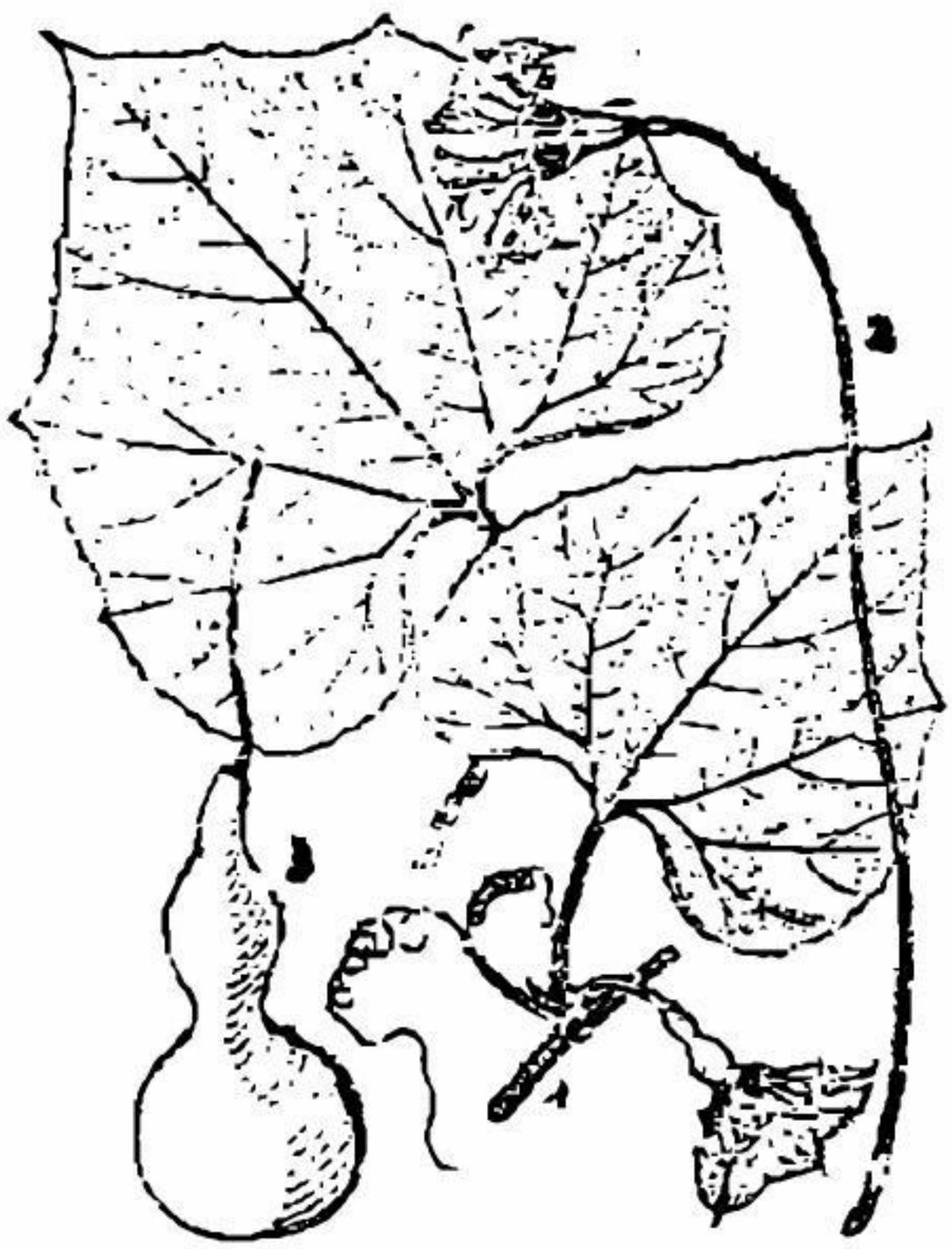
BẦU DÀI

1. Cành mang hoa cái;
2. Hoa đực; 3. Quả.

Người ta đã phân tích được trong 100g quả tươi có 0,6g protein, 2,9g glucid calcium, 25mg phophor, 0,2mg sắt, và các vitamin : caroten 0,02mg, vitamin B_1 0,02mg, vitamin B_2 0,03mg, vitamin PP 0,40mg, vitamin C 12mg. Nhiệt lượng do 100g bầu cung cấp là 14 calo. Cũng có tài liệu cho biết trong 100g quả bầu tươi có (theo %) : Nước 89, Protein 0,5, Lipid 0,1, Cellulose 0,8, Dẫn xuất không protein 9,2 và khoáng toàn phần 0,4.

Nhiều bộ phận của cây bầu được sử dụng làm thuốc. Thịt quả bầu có vị ngọt, tính hàn, có tác dụng giải nhiệt, trừ độc, dùng chữa đái rắt, chứng phù nề (nhưng chứng sưng ống chân và chứng đầy hơi, nếu ăn thì lâu khỏi). Còn chữa bệnh tiêu khát uống nhiều, đái tháo và màu nóng sinh mụn lở.

Lá bầu có vị ngọt, tính bình, có thể làm thức ăn chống đói. Tua cuốn và hoa bầu có tác dụng giải thai độc, nấu tắm cho trẻ em để phòng ngừa đậu sởi, lở ngứa. Hạt bầu dùng chữa lợi răng sưng đau, răng lung lay, tụt lợi chân răng lộ ra, dùng với Ngưu tất, mỗi vị 20g, nấu lấy nước ngậm và súc miệng, ngày 3–4 lần.



BẦU NẬM

1. Cành hoa mang cái; 2. Hoa đực; 3. Quả

③ BẦU ĐẤT

Bầu đất, còn gọi là Kim thất, Rau lúi, Rau bầu đất – *Gynura procumbens* (Lour.) Merr. = *Gynura sarmentosa* DC., thuộc họ Cúc – *Asteraceae*. Bầu đất mọc bò và hơi leo, cao đến 1m, mọng nước, phân nhiều cành. Lá dày, giòn, thuôn, xanh lợt ở mặt dưới, hơi tía ở mặt trên và xanh ở gân. Cụm hoa ở ngọn cây gồm nhiều đầu màu tía, các hoa trong đầu hoa hình ống, màu vàng. Quả bế mang một mào lông trắng ở đỉnh.

Bầu đất phân bố ở nhiều nước châu Á như Ấn độ, Indônêxia, Thái lan, Philippin và Việt nam. Bầu đất là loài rau mọc hoang nhưng cũng thường được trồng ở nhiều nơi làm rau ăn và làm thuốc. Người ta thường dùng lá và ngọn non nấu canh cua. Canh bầu đất được xem như là bổ, mát dùng cho trẻ em ăn chữa chứng dái dầm và ra mồ hôi trộm. Cũng dùng chữa đái són, đái buốt. Người ta cũng dùng bầu đất nấu canh

làm thức ăn chữa bệnh phụ nữ viêm bàng quang mạn tính, khí hư, bạch đới. Hoặc sắc nước uống với bột Thổ tam thất và Ý dĩ sao, với liều bằng nhau, mỗi lần 10–15g, ngày uống 2 lần.



BẦU ĐẤT

1. Ngọn cây mang hoa;
2. Cụm hoa; 3. Hoa tách riêng

Ở Campuchia, thân và lá bầu đất, dùng phối hợp với những loài cây khác dùng để hạ nhiệt trong chứng sốt phát ban như các bệnh sởi, tinh hồng nhiệt.

Ở Malaixia, người ta cũng dùng lá ăn trộn với dầu, giấm và cũng dùng cây để trị lỵ. Còn ở Java (Inđônêxia), người ta dùng nó để trị bệnh đau thận.

Ngoài cây bầu đất, còn có nhiều loài khác cùng chi cũng được sử dụng làm rau ăn, thường dùng nấu canh, như cây Cải kim thất hay Rau lúi – *Gynura barbaraefolia* Gagnep., Cải giá – *Gynura nitida* DC. và cây Rau tàu bay sẽ nói ở sau.

④ BÈO SEN

Bèo sen hay Bèo tây, Bèo Nhật bản, Lục bình – *Eichhornia crassipes* (Mart.) Solms, thuộc họ Bèo sen – *Pontederiaceae*. Cây thân thảo, sống nhiều năm, nổi trên mặt nước hoặc bám nơi đất bùn, mang một chùm rễ dài và rậm ở phía dưới. Kích thước của cây thường thay đổi tuỳ theo môi trường sống có nhiều hay ít chất mùn. Lá mọc thành hình hoa thị,

có cuống phình lên thanh phao nổi, gân lá hình cung. Cụm hoa hình bông hay chuỳ ở ngọn, dài 15 cm hay hơn. Hoa không đều, màu xanh hạt hay tím. Các lá đài và cánh hoa cùng màu hàn liền với nhau ở gốc ; cánh hoa trên có một đốm vàng. Quả nang, nhưng ít khi gặp.

Bèo sen gốc ở Brazil, được mang vào làm cảnh ở nước ta từ năm 1905 và đã nhanh chóng lan ra khắp nơi, thường gặp ở những chỗ có nước hị tù hãm hoặc nơi nước ngọt chảy chậm như ao, hồ, đầm, mương máng, ven sông. Ở nước ta, bèo sen sống quanh năm, sinh sản chủ yếu bằng con đường vô tính. Từ nách lá đâm ra những thân bò dài, và mỗi đỉnh thân bổ cho một cây mới, về sau tách ra thành một cá thể độc lập.

Ở nước ta, người ta thường dùng bèo sen làm phân xanh bón ruộng, làm chất độn để ủ phân chuồng và đặc biệt là làm thức ăn xanh hoặc nấu chín với cám và bột ngô cho lợn ăn. Bèo sen cũng là nguồn thức ăn tốt cho bò trong mùa khô thiếu cỏ tươi... Cây bèo được vứt bỏ hết phiến lá và rễ băm nhỏ, đem ủ lên men trong 24 giờ với một ít nước muối rồi trộn lẫn với cám cho bò ăn.

Bèo sen cũng có thể dùng làm rau ăn cho người. Người ta rút các đọt non, rửa sạch xắt mỏng dùng nấu canh, chỉ cần cho chín tái, không nên nấu chín nhữ, ăn nát không ngon. Bông hoa ăn cũng ngon, có thể dùng ăn sống hoặc nấu canh như các đọt non.

Năm 1979, Viện chăn nuôi đã cho biết thành phần hoá học của thân lá bèo sen tươi như sau (tính theo %) : Nước 92,3; Protein 0,8; Lipid 0,3; Cellulose 1,4. Dẫn xuất không protein 5,08 và khoáng toàn phần 1,4 (trong đó calcium 0,15g, phosphor 0,03g)...



BÈO SEN

Dạng chung của cây

Bèo sen cũng được dùng làm thuốc. Nó tác dụng chữa sưng tấy hoặc viêm đau, như sưng bắp chuối ở bẹn, tiêm bị áp xe, chín mé, sưng nách, viêm tinh hoàn, viêm khớp ngón tay, viêm hạch bạch huyết v.v... Thường dùng phần phình của cuống lá giã nát, thêm muối (5–8g muối trong 100g bèo). Ở miền Nam trước đây, bà con cũng thường dùng để chữa những vết thương trên cơ thể bị nhiễm chất độc hoá học. Gần đây, người ta đã phát hiện thêm các lợi ích khác của Bèo sen như :

– Chống ô nhiễm nguồn nước : Bèo làm sạch nước ở nơi chúng mọc, có khả năng làm giảm hớt ô nhiễm môi trường. Chỉ cần 1/3 ha bèo, mỗi ngày đủ để lọc trong 2.225 tấn nước bị ô nhiễm các chất thải sinh học và các hoá chất. Bèo sen còn loại được các kim loại nặng, độc như thuỷ ngân, chì, kền, bạc, vàng v.v...

– Cung cấp năng lượng : Cho Bèo lên men bằng vi khuẩn, 1 kg bèo sẽ cho 0,3m^3 khí mêtan. Bã bèo sau khi lên men, có thể dùng làm phân bón.

5 BÍ ĐAO

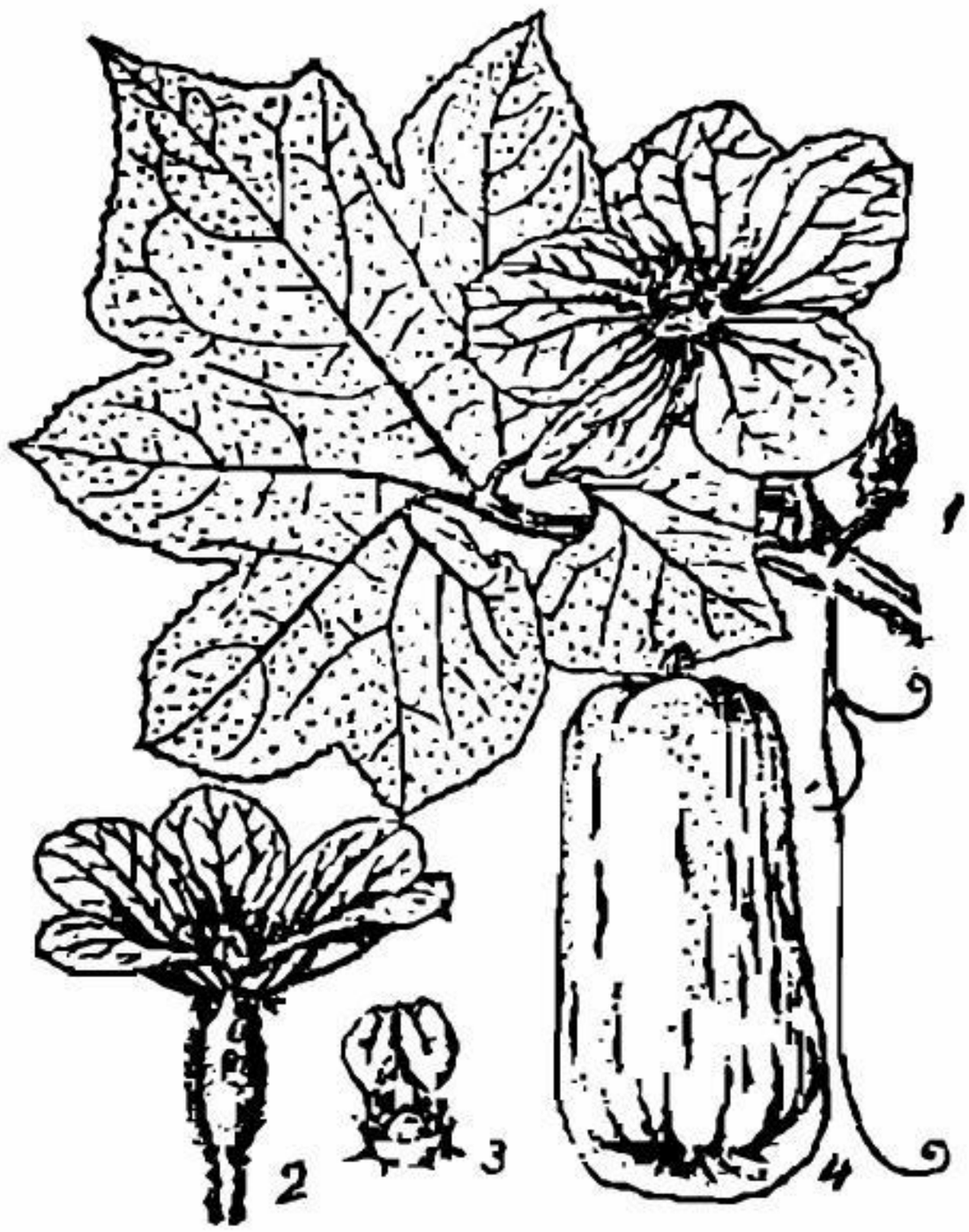
Bí đao, Bí phấn hay Bí xanh – *Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn., thuộc họ Bầu bí – *Cucurbitaceae*. Cây thảo sống một năm, mọc leo dài tới 5m, có nhiều lông dài; lá hình tim xẻ 5 thuỳ chân vịt, tua cuốn thường phân nhánh 3; hoa đơn tính màu vàng; quả thuôn dài, lúc non có lông cứng, khi già có sáp ở mặt ngoài nặng 3–5 kg, màu lục mốc, chứa nhiều hạ dẹp.

Bí đao gốc ở Ấn độ, được trồng ở hầu khắp các vùng nhiệt đới và á nhiệt đới của châu Á và miền đông châu Đại dương. Ở nước ta, bí đao được trồng phổ biến khắp mọi nơi, nhất là quanh các thành phố, thị xã.

Ta thường gặp hai giống chính là Bí đá và Bí gối. Bí đá có quả nhỏ, thuôn dài, vỏ xanh, khi già vỏ xanh xám và cứng, hầu như không có phấn trắng ở ngoài. Bí đá dày cùi, ít ruột, ăn ngon ... Giống này cho năng suất thấp ... Còn Bí gối quả to, khi già phủ lớp sáp trắng. Bí gối dày cùi nhưng ruột nhiều. Giống này cho năng suất cao.

Bí đao là loại rau xanh thường dùng trong các bữa ăn của chúng ta, cũng như dưa chuột. Nó dễ chế biến và cũng dễ bảo quản. Nên để bí già nơi mát, kho ráo để cho thoáng, đừng xếp chồng lên nhau, như thế có thể để dành bí trong nhiều tháng.

Có thể dùng bí luộc ăn hoặc nấu canh tôm, canh cua, làm nộm, xào thịt gà, thịt lợn. Bí đao còn dùng làm mứt, mứt bí thường dùng trong dịp Tết nguyên đán.



BÍ ĐAO

1. Lá và hoa ;
2. Hoa tách riêng : 3. Quả.

Người ta đã biết thành phần của Bí đao tươi. Theo tỷ lệ % : nước 67,9; protein 0,4; lipid 0,1; cellulose 0,7; dẫn xuất không protein 30,5; khoáng toàn phần 0,4. Trong các loại khoáng có calcium 26mg, phosphor 23mg, sắt 0,3mg. Còn các vitamin : Caroten 0,01mg, vitamin B_1 0,01, vitamin B_2 0,02, vitamin PP 0,03mg và vitamin C 16mg. Nhiệt lượng do 100g Bí cung cấp là 12 calo (cũng có tài liệu ghi để có một nhiệt lượng 25 calo, cần sử dụng tới 131g bí đao, trong đó có 1,04g protein và 6,1g glucid).

Bí đao cũng được sử dụng làm thuốc. Bí đao, tên thuốc là Đông qua, có vị ngọt, tính lạnh, không có chất độc, có tác dụng lợi tiểu tiện, tiêu phù thũng, giải khát, mát tim, trừ phiền nhiệt, tiêu sưng mụt.

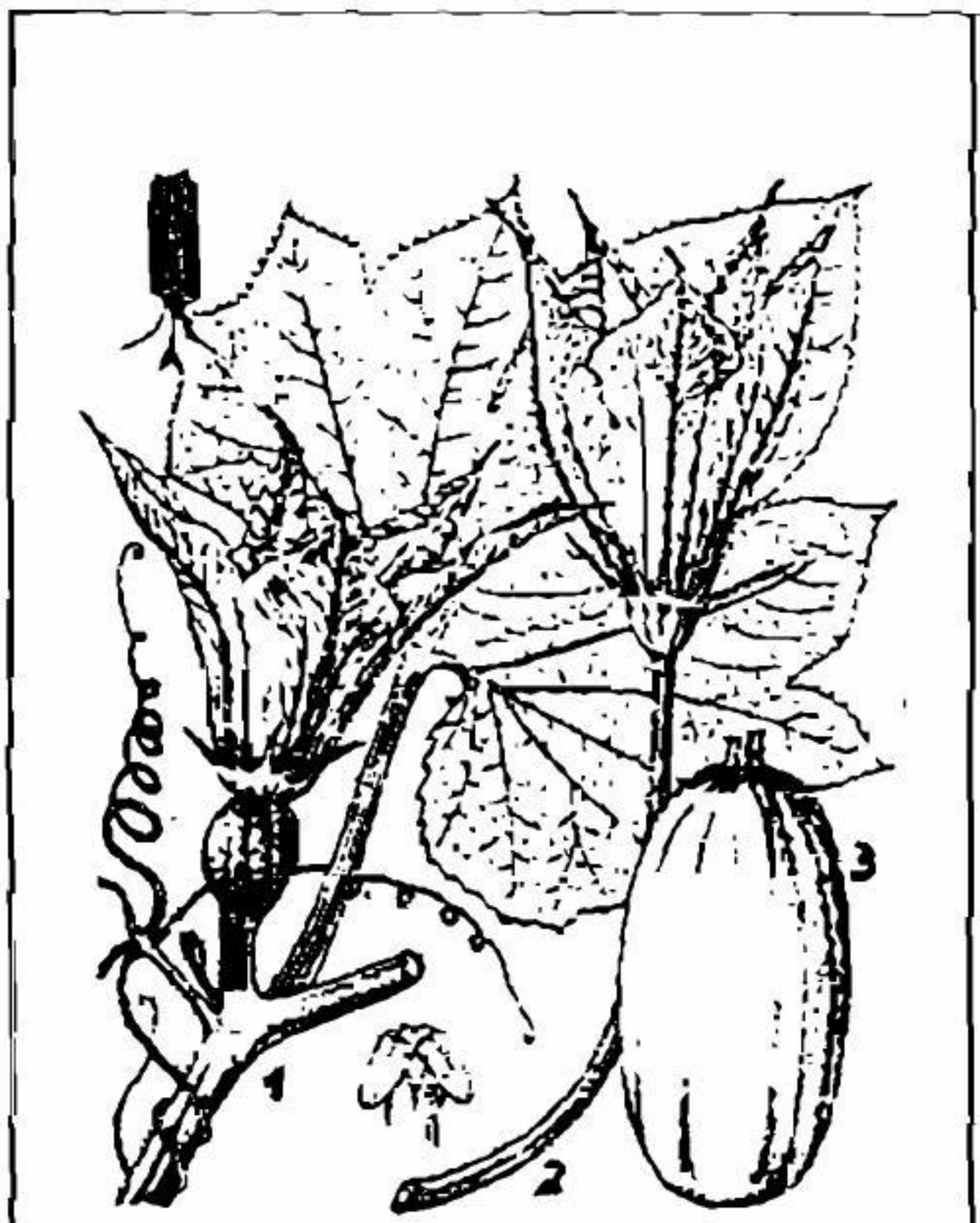
Vỏ bí đao sắc đặc uống lợi tiểu, chữa bệnh đái rắt do bàng quang nhiệt hoặc đái dục ra chất nhầy. Bí đao cùng hành củ nấu canh với cá chép để ăn chữa phù thũng, cả mình và mặt đều phù.

Hạt Bí đao thường dùng chữa ho. Lá bí đao giã nát trộn với giấm đắp chữa các đầu ngón tay sưng đau.

6 BÍ ĐỎ

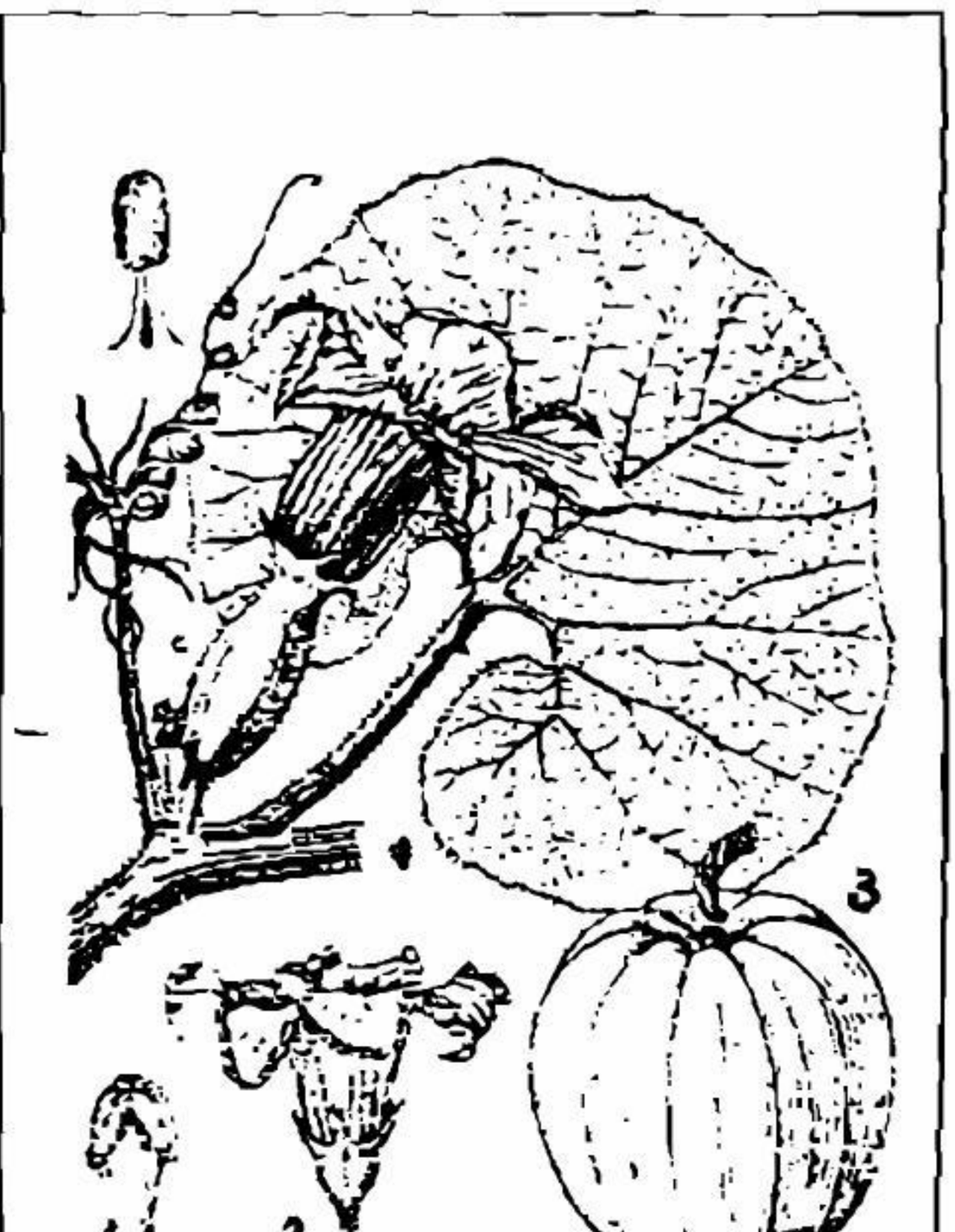
Ta thường trồng nhiều loại Bí và có khi gọi tên trùng nhau. Có thể phân biệt Bí ngô – *Cucurbita pepo* L. là loài cây trong họ Bầu bí – *Cucurbitaceae*, có thân mọc bò hay leo nhờ tua cuốn, có lá chia thuỳ hay chia cắt nhiều thành thuỳ nhọn với mặt lá lởm chởm lông nên rất nhám; quả thường dài, có lông như gai, cuống quả có 5 cạnh, không phình rộng ở chỗ đính. Cây gốc ở châu Phi nhiệt đới, được trồng nhiều và có nhiều giống trồng.

Một loài khác thường gọi là Bí đỏ hay Bí rợ – *Cucurbita maxima* Duch., cũng là cây thảo hằng năm, mọc khỏe có tua cuốn; lá to, ít nhám hơn; khía cạn hay không khía; cuống quả không có cạnh; quả rất to, có thể nặng tới 50kg. Cây gốc ở miền nhiệt đới Á Châu.



BÍ NGÔ

1. Cành mang hoa cái;
2. Hoa đực; 3. Quả.

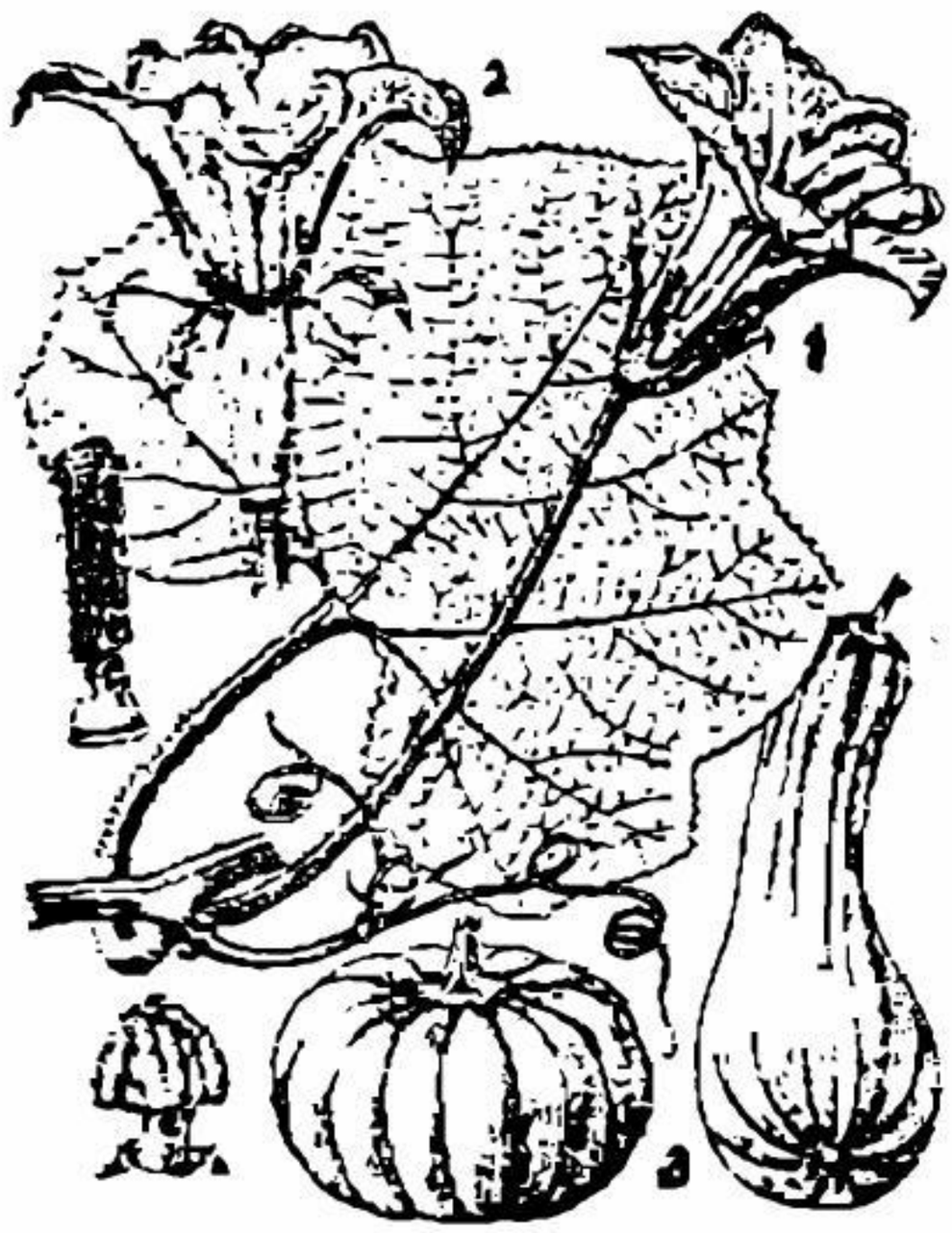


BÍ ĐỎ

1. Cành mang hoa cái;
2. Hoa đực; 3. Quả.

Còn một loài **Bí đỏ**, có thể gọi là Bí đỏ thơm – *Cucurbita moschata* Duch., cũng là cây thảo mọc bằng năm, có lá bóng, hình tim, tù, có răng, các thuỳ hình góc, màu lục sẫm thường có đốm trắng; cuống quả có rãnh, phình rộng ở chỗ đính; quả thường dài, hình trụ hay hình chuỳ, vỏ quả màu lục đen, vàng hay đỏ, thịt quả có nhiều bột. Cây gốc ở vùng Tây Á, hiện cũng được trồng nhiều.

Ở nước ta, thường nói nhiều đến loài đầu tiên với tên gọi chung là Bí ngô, Bí đỏ, Bí rợ, Bù rợ. Bí ngô được trồng nhiều ở các vùng đất bãi ven sông, đất soi bãi, đất trồng màu, trên các nương rẫy. Đồng bào các dân tộc miền núi thường trồng nhiều.



BÍ ĐỎ THƠM

1. Cành mang hoa đực;
2. Hoa cái; 3. Quả.

Người ta thường sử dụng các ngọn non và hoa của cây Bí ngô và Bí đỏ để làm rau ăn. Nên hái hoa thật sớm vì khi ánh sáng mặt trời chiếu lên trên cây thì hoa héo ngay; chỉ nên lấy hoa đực, trừ hoa cái cho nó ra quả. Hái hoa hoặc ngọn non của các chồi cũng nên để ở chỗ mát để giữ cho rau lâu héo. Khi làm rau, phải tước bỏ lớp vỏ ngoài của cây hay của cuống hoa vì có lông. Người ta thường dùng hoa Bí và ngọn non để luộc chấm với nước cá kho, tôm kho hay thịt kho. Đem xào với tỏi, ăn cũng ngon.

Quả bí xanh còn non thường được dùng xào riêng hoặc xào lẫn với thịt để ăn, hoặc dùng nấu canh với tôm khô, thịt nạc. Cũng có thể nấu với nước cốt dừa và lạc ăn cũng béo và thơm ngon. Quả bí già dùng xào hoặc nấu canh.

Năm 1979, Viện Chăn nuôi đã cho biết thành phần hoá học của bí ngô Việt Nam như sau (tính theo phần trăm) :

	Nước	Protein	Lipid	Cellulose	Dẫn xuất không protein	Khoáng toàn phần
Dây lá	86,6	3,8	1,8	1,9	3,3	2,6
Quả	75,2	1,6	0,9	1,9	19,7	1,2

Gần đây, cũng có tài liệu cho biết, để cung cấp cho cơ thể 25 calo, ta cần dùng 74g bí đỏ, trong đó chứa 1,94g protid 3,2g glucid. Quả bí đỏ còn chứa một số acid amin (leucin tyrosin, peporesin) và các vitamin B, tiền sinh tố A và vitamin PP, vitamin C.

Bí đỏ, bí ngô là thức ăn cho chất bổ dưỡng, lại có tính chất làm dịu, giải nhiệt, giải khát, làm mềm, trị ho, nhuận tràng và lợi tiểu. Chúng được chỉ định dùng trong trường hợp bị viêm đường tiết niệu, bệnh trĩ, viêm mật, kiết lỵ, mất ngủ, suy nhược, suy thận, chứng khó tiêu, táo bón, đái đường và các bệnh về tim. Thường dùng quả giã tươi lấy dịch uống hàng ngày vào sáng sớm cho nhuận tràng. Hoặc nấu xúp để ăn. Dùng ngoài để đắp trị bỏng và các chứng viêm, áp xe, hoại thư lão suy. Món chè bí đỏ nấu với đậu đỏ, đậu đen, lạc, nếp là món ăn quen thuộc dùng để bổ dưỡng, lại vừa làm thuốc trị đau đầu, mất ngủ, suy nhược thần kinh, đau màng óc, viêm màng não ...

Hạt bí ngô thường dùng rang ăn, lại có tác dụng tẩy giun sán không kích thích và không độc (rang ăn cho đến no rồi uống nhiều nước pha muối cho dễ đi ngoài để tẩy giun ra). Người ta còn dùng hạt bí đỏ, bí ngô phối hợp với vỏ rễ lựu và hạt cau già làm thuốc tẩy sán sơ mít. Nhũ tương được tạo thành khi ta nấu các hạt đã giã ra và nghiền nhỏ, có tính chất làm dịu và giải nhiệt, dùng trị mất ngủ, đau do viêm đường tiết niệu. Cuống quả bí đỏ, bí ngô đem phơi khô để dành phòng khi bị ngộ độc do thịt, cá, thì đem tán thành bột mà uống để giải độc.

(7) BỌ MẨY

Bọ mẩy hay Đắng cảy - *Clerodendron cyrtophyllum* Turcz., thuộc họ Cỏ roi ngựa - *Verbenaceae*. Cây bụi hay cây nhỡ cao khoảng 1,5m, có các cành non màu xanh, lúc đầu phủ lông, về sau nhẵn; lá mọc đối, hình bầu dục - mũi mác hay hình trứng thuôn, dài 6–15cm, rộng 2,5–7cm, chópnhọn và thường có mũi, gốc tròn hay nhọn; phiến lá thường nguyên, ít khi có răng, gân nổi rõ ở mặt dưới. Hoa màu trắng (ít khi đỏ) họp thành ngù, ở đầu các cành phía ngọn cây; nhị hoa thò ra ngoài và dài gần gấp đôi ống tràng. Quả hạch có đài tồn tại.



BỌ MẨY

1. Ngọn cành mang hoa; 2. Quả

Bọ mẩy là cây ưa sáng, thường mọc ở các đồi hoang, ở cạnh đường đi, gặp nhiều ở miền trung du và cả ở đồng bằng.

Lá non thường được hái làm rau ăn, do nó có vị đắng mà ở một số địa phương ở Thái nguyên, người ta gọi nó là rau đắng (chớ nhầm với nhiều loài rau đắng làm thuốc khác). Người ta lấy các ngọn non, rửa sạch, đem hấp trên nồi cơm hoặc luộc chấm nước mắm, cá kho ăn với cơm, có tác dụng giúp tiêu hoá tốt.

Lá và rễ cũng được dùng làm thuốc, thu hái quanh năm. Nhân dân thường dùng rễ phơi khô sao vàng sắc cho phụ nữ sau khi sinh đẻ uống để lọc máu và bồi bổ cơ thể. Ở Trung quốc, người ta gọi cây này là Đại thanh, và cũng sử dụng lá (Đại thanh diệp) và rễ (Đại thanh căn) làm thuốc .. Bọ mẩy có vị rất đắng, tính hàn, vào tâm, vị có tác dụng thanh nhiệt tả hoả, mát máu giải độc, tan máu ứ, tiêu sưng viêm, là vị thuốc điều trị bệnh đơn sưng rất có hiệu quả. Ngoài ra, Bọ mẩy thường dùng chữa :

Bệnh ôn nhiệt, sốt nóng mùa hè, chứng thực nhiệt, sốt cao, nhức đầu, tâm phiền khát nước, dùng 12 – 20g lá tươi sắc nước rồi hoà thêm đường cho uống.

- Trẻ em sốt bại liệt, sốt viêm não, sốt phát ban, quai bị, sốt xuất huyết, dùng lá Bọ mẩy, lá và hoa Kim ngân, Thạch cao, Huyền sâm, mỗi vị 20g sắc uống.
- Đơn độc, sưng họng lở miệng, lẹn sởi mọc dày từng mảng, dùng rễ Bọ mẩy, Dành dành, Chút chít, Núc nác, Cam thảo đất, Cam thảo dây, mỗi vị 12g sắc uống.
- Ngộ độc Nhân ngôn hay Ba đậu, dùng rễ tươi cây Bọ mẩy, giã nhỏ, chế nước rồi vắt lấy nước cốt, hoà đường cát để uống, càng nhiều càng tốt.

(8) BỐI XÔI

Bối xôi hay Rau nhà chùa – *Spinacia oleracea* L., thuộc họ Rau muối – *Chenopodiaceae*. Cây thảo sống hằng năm, khi có hoa cao 0,75m tới 1 mét. Lá nguyên, hình mũi mác có cuống dài, màu lục sẫm. Hoa nhỏ màu lục, xếp thành xim ở nách lá. Quả bế nhẵn hoặc có gai.

Bối xôi có nguồn gốc từ một loài rau hoang dại ở vùng Trung Đông, được trồng ở đó từ lâu đời, mà tạo ra loài Bối xôi hiện nay. Bối xôi được nhập vào nước ta, có trồng ở ngoại thành Hà nội, và được trồng nhiều ở Đà lạt, tỉnh Lâm đồng.

Bối xôi là một loại rau có thể dùng ăn sống, ăn nhúng trong nước sôi, ăn luộc hay nấu canh. Nó là loại rau được ưa chuộng vì thuộc loại rau ngon giàu chất dinh dưỡng. Rau bối xôi rất giàu về muối khoáng. Trong 100g rau, có 500mg natrium, 375mg kalium, 49mg calcium, 37mg phosphor, 37mg magnesium, 29mg sulfur, 0,50mg mangan, 0,45mg kẽm, 0,13mg đồng, còn có iod, arsen. Có các vitamin B,C, caroten, B_9 (acid folic), B_{12}, chlorophin và hoạt chất spinacin (arginin, lyxin), chất nhầy, glucid (7g), protid (2g), lipid (ít hơn 0,50g). Còn về sắt, nó có hàm lượng trung bình : 2 tới 5mg trong 100g, trong khi nhiều thứ rau khác có tới 15mg.

Bối xôi là một loại rau cung cấp chất khoáng có giá trị, dùng chống bệnh thiếu máu, chống hoại huyết (scorbut), bổ tim, tăng tiết dịch tụy, dịch vị, mật, các tuyến nội tiết, làm sạch đường tiêu hoá. Có khi cũng dùng trị ung thư nhưng chưa khẳng định hiệu quả.

Do đó, nó được chỉ định dùng trong trường hợp thiếu máu, để dưỡng sức, trị bệnh hoại huyết, chống sự già yếu, còi xương, giúp cho chóng lớn, trị suy nhược thể lực và thần kinh, ung thư (?). Dùng ngoài, trị bỏng, bệnh nấm, các vết thương mất trương lực.



BỐI XÔI

Dạng chung; Cành hoa; Hoa.

Có thể dùng nấu chín hay ăn sống, hoặc giã nát lấy nước (dịch lá) pha rượu uống (để dưỡng sức, chống già yếu). Dùng phối hợp với cải soong lấy dịch lá uống trị suy nhược cơ thể và thần kinh ... Dùng ngoài giã đắp hoặc trộn dầu dừa, dầu mè trị bỏng, nấm và vết thương ...

Bối xôi giàu về chất khoáng, nhất là các oxalat (K và Ca), nên những người bị bệnh đau gan mạn, thấp khớp, tạng khớp, sỏi niệu đạo, viêm dạ dày và ruột không nên dùng. Cũng cần chú ý là Bối xôi cũng dùng tốt cho người bị tăng acid uric huyết.

Nói chung, rau Bối xôi thích hợp cho trẻ em, người vị thành niên cho đến người già, những người bị thiếu máu và những người bị bệnh mạn tính. Người lao động trí óc cũng cần dùng (do nó có nhiều P), người thành thị do bị ô nhiễm môi trường (nhờ có sắt, nó giúp sự hoạt động của các hồng cầu), người bị bệnh ngoài da đều dùng tốt.

9 CÀ

Cà, Cà pháo, Cà cỏ – *Solanum melongena* L., thuộc họ Cà – *Solanaceae*. Cây thảo sống hằng năm hay sống dai, có thân hoá gỗ. Lá mọc so le, phủ nhiều lông, phiến lá hình trái xoan hay thuôn. Cụm hoa ở nách lá; hoa màu tím xanh, tím nhạt hoặc trắng. Quả mọng, có kích thước, hình dạng, màu sắc thay đổi tùy theo thứ và điều kiện trồng trọt.

Cà gốc ở Ấn độ, được nhập trồng vào nước ta từ lâu đời. Trong quá trình trồng trọt và chọn lọc, người ta đã tạo ra nhiều giống Cà, phổ biến là :

- Cà bát, có quả to bằng cái bát, màu trắng hoặc xanh.
- Cà xoan, có quả dài, màu xanh.
- Cà pháo, có quả nhỏ, màu trắng hoặc vàng, trồng rất phổ biến.
- Cà tứ thời, có quả bé hình cầu, có màu sắc thay đổi, cho quả quanh năm.
- Cà dái dê, có quả dài, thon, màu trắng hoặc màu tím, nhập từ Pháp.
- Cà tím, có quả hình trụ dài, phần đầu phình to hơn, thường có màu tím thẫm. Loại Cà này được nhiều người thích ăn.

Còn có giống Cà dừa, Cà sung...

Cà thường dùng ăn xào, ăn luộc, dùng làm nộm ăn sống (bóp xổi với muối để chấm mắm ăn), muối xổi (Cà pháo), nén (Cà bát) và muối mặn ăn dần. Ở các gia đình nông thôn các tỉnh phía Bắc, thường có vại Cà muối hay chum tương, chum nhút. Cà pháo dùng muối mặn, có khi trộn với mắm (Cà mắm) ; ở Nghệ Tĩnh, có giống Cà vỏ cùi dày ăn giòn. Nhà thơ Huy Cận đã viết :

"Ai ơi ! Cà xứ Nghệ
Càng mặn lại càng giòn ..."

Cà tím và Cà dái dê thường được dùng xắt mỏng làm bột rán hoặc nấu hung để ăn (Cà tím om đậu phụ).

Trong 100g Cà, có các thành phần tính theo % như sau : nước 92; protid 1,3; lipid 0,2; glucid 5,5; các chất khoáng (tính theo mg) : Phosphor 15, magnesium 12, calcium 10, kalium 220, lưu huỳnh 15,16, natrium 5, sắt

0,5, mangan 0,20, kẽm 0,20, đồng 0,10, iod khoảng 0,002. Các vitamin (tính theo mg) : tiền sinh tố A 0,04, B_1 0,04, B_2 0,35, C 6, P 0,6

Trong 100g Cà tím, có nước 67,9, protein 0,9, lipid 0,2, cellulose 1,4 dẫn xuất không protein 9,1 khoáng toàn phần 0,5 và cung cấp một nhiệt lượng là 24 calo (cũng có tài liệu ghi 29 calo).

Cà là loại rau ít bổ dưỡng, nhưng cũng được sử dụng làm thuốc. Nó có tính chất chống thiếu máu, nhuận tràng, lợi tiểu, kích thích gan, mật và tụy, làm dịu đau. Được chỉ định dùng chữa thiếu máu, tràng nhạc, táo bón, giảm niệu, kích thích tim. Lá cũng được dùng đắp làm dịu đau vết bỏng, áp xe, bệnh nấm, trĩ.

Thường dùng dưới dạng thức ăn. Nên ăn quả chín, vì trước khi chín, quả vẫn chứa một chất độc là solanin (như trong những phần xanh của khoai tây).

Trong Y học dân tộc. Cà được xem như có tính lạnh, hơi có chất độc, dùng chữa chứng lao truyền, chứng ôn dịch. Những người yếu nên kiêng, vì ăn nhiều thì động khí sinh ốm, đàn bà ăn nhiều thì hại tử cung. Cà cũng có tác dụng tán huyết ứ, tiêu sưng và cầm máu. Cụ lương y Lê Trần Đức cho biết một số công dụng của Cà :

– Chữa đại tiện ra máu hay phụ nữ rong huyết, dùng quả Cà già màu vàng cả cuống, sao giã tán nhỏ, uống mỗi lần 8g với nước giấm nhạt, ngày uống 3 lần.



CÀ

1. Cành mang hoa; 2. Quả.

- Chữa sưng tấy, dùng quả cà mài với giấm bôi, hay giã nhỏ, chưng với giấm đắp vào.
- Chữa đái buốt ra máu, đi lỵ ra máu hay loét ruột chảy máu, dùng rễ và cây cà khô, 40g sắc uống.
- Chân bị nứt nẻ và giá lạnh, hay mùa hè ngón chân sưng đau, dùng rễ và cây khô nấu nước ngâm rửa.

Quả Cà muối cũng được sử dụng để chữa :

- Đau răng, viêm lợi, lấy Cà muối lâu năm đốt tồn tính, xát than này vào răng, lợi. Nếu không có Cà lâu năm thì dùng cuống quả cà, đốt tồn tính cũng được.
- Chín mé ở ngón tay, ngón chân, dùng quả Cà muối, khoét một lỗ vừa cho lọt ngón tay, hoặc bổ đôi quả Cà, đút ngón tay bị chín mé vào, băng lại, ngày 1 lần.

(10) CÀ CHUA

Cà chua – *Lycopersicum esculentum* Mill., thuộc họ Cà – *Solanaceae*. Cây thảo sống theo mùa. Thân tròn, phân nhánh rất nhiều. Lá kép lông chim chia thuỳ. Hoa màu hồng ở nách lá. Quả mọng, hình cầu, có 3 ô, khi chín màu hồng hay màu vàng, trong chứa chất dịch chua ngọt và nhiều hạt dẹp.

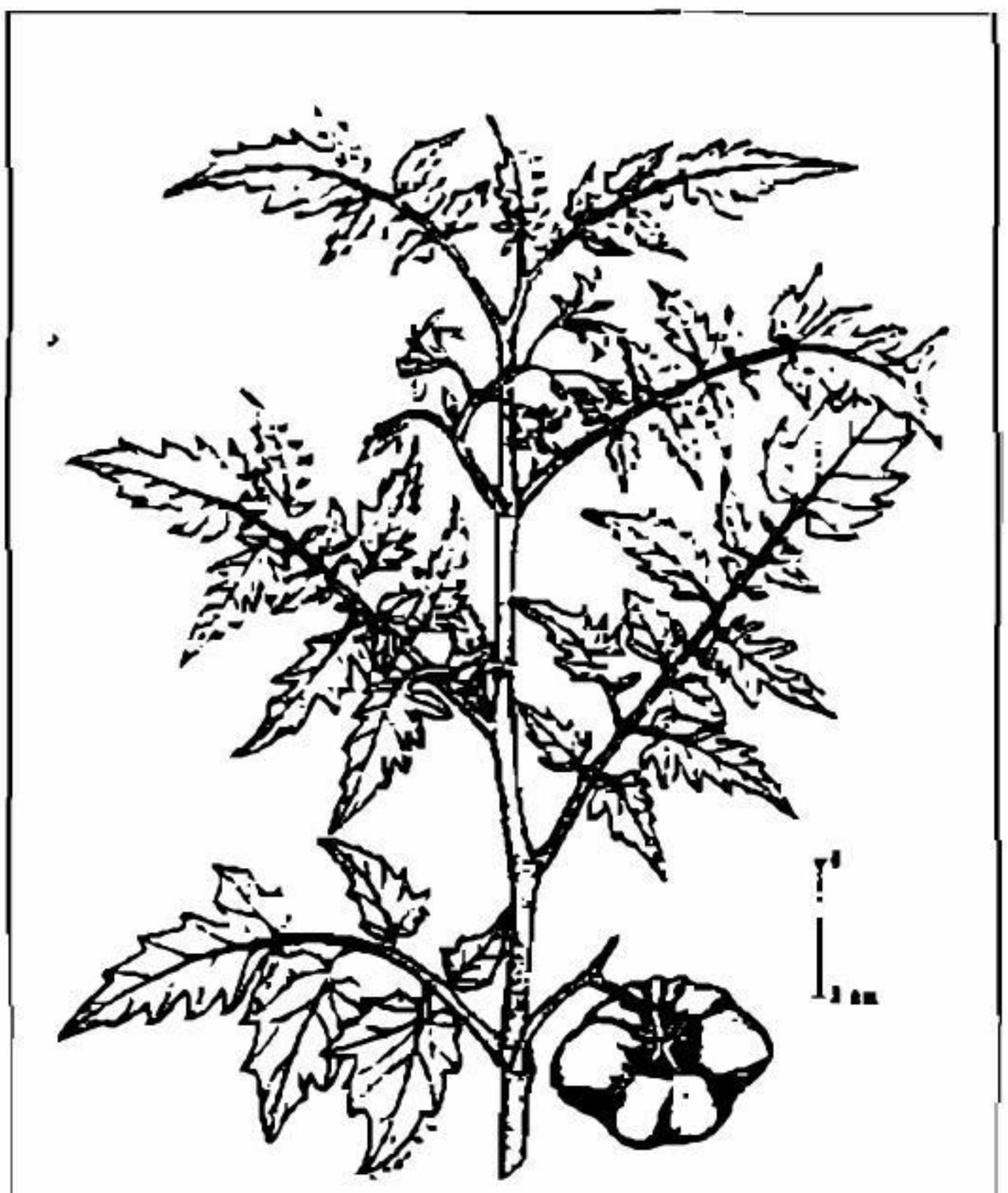
Cà chua gốc ở Pêru, được nhập trồng vào nhiều xứ nhiệt đới... Cà chua được đem vào trồng ở nước ta cuối thế kỷ 19 ở các tỉnh đồng bằng Bắc bộ và một số vùng núi cao. Do trồng trọt mà ta đã tạo được nhiều giống trồng. Có giống quả tròn dẹp, dúng như quả hồng (Cà chua hồng), màu sắc đỏ tươi hoặc đỏ thẫm, thịt quả dày, ít ngăn; có loại Cà chua có múi (Cà chua múi). Gần đây, ta có nhập trồng các giống Cà chua Ba lan (Cà chua Yên mỹ), Cà chua số 7 (từ giống Cà chua Hung-ga-ri) Cà chua HP5 (từ giống Cà chua Nhật) và Cà chua Đại hồng (từ giống của Trung quốc); các giống này có phẩm chất ngon, có thể dùng ăn và xuất khẩu.

Cà chua được trồng để lấy quả ăn tươi, nấu canh, giấm và làm mứt, tương ớt, xốt cà chua, tương cà chua và là nguồn nguyên liệu đóng đồ

hộp. Cà chua là một loại rau có giá trị dinh dưỡng cao, chứa nhiều glucid, nhiều acid hữu cơ và nhiều loại vitamin cần thiết cho cơ thể con người. Cà chua chứa đến 90% nước. Trong 100g cà chua có các thành phần sau (tính theo gam) glucid 4; protid 0,9; lipid 0,3. Còn có các acid hữu cơ (malic, acetic, citric ...), các muối khoáng (Ca, P, Mg, K, S) và nhiều nguyên tố vi lượng (Zn, Cu, Fe, B, I ...) và các vitamun (A, B_1, B_2, B_6, C,PP, E, K). Hằng ngày 100g cà chua tươi có thể cung cấp 13% vitamin A, 5% acid bolic, 8% vitamin B_1, 33% vitamin C cần thiết cho người trưởng thành và đem lại cho cơ thể 22 calo.

Cà chua cung cấp năng lượng, cung cấp khoáng, làm tăng sức sống, làm cân bằng tế bào, khai vị, giải nhiệt, chống hoại huyết (scorbut), chống nhiễm khuẩn, chống nhiễm độc, làm kiềm hoá các máu quá acid, lợi tiểu, là dung môi của urê, thải urê, giúp tiêu hoá dễ dàng bột và tinh bột.

Cà chua được chỉ định dùng ăn hay lấy dịch quả để uống trị suy nhược, ăn không ngon miệng, nhiễm độc mạn tính, thừa máu (trạng thái sung huyết), máu quá dính, xơ cứng tiểu động mạch, bệnh về mạch máu, tạng khớp, thống phong, thấp khớp, thừa urê trong máu, sỏi niệu đạo và mật, táo bón, viêm ruột ... Dùng ngoài để chữa trứng cá (dùng quả cà chua thái lát và xoa) và vết đốt của sâu bọ (dùng lá vò ra mà xát).



CÀ CHUA

Ngọn cành mang hoa, quả.

Cà chua không chứa các oxalat, nhưng có một chất tương tự cortison, nên người thấp khớp, thống phong đều dùng được. Không nên thái cà chua sớm quá trước khi ăn vì nó mất đi nhiều chất cần thiết. Lá cà chua dùng treo trong phòng ở cũng xua được muỗi và ong vò vẽ.

11 CÀ RỐT

Cà rốt (từ chữ Pháp là carotte). – *Daucus carota* L. ssp. sativus Hayek, thuộc họ Hoa tán – *Apiaceae*, là một trong những cây hàng đầu về giá trị dinh dưỡng trong các loại rau thường dùng.

Cà rốt là loại cây thảo sống 2 năm. Lá cắt thành bản hẹp. Hoa tập hợp thành tán kép; trong mỗi tán, hoa ở chính giữa thì không sinh sản và màu tía, còn các hoa khác thì màu trắng hay hồng. Hạt cà rốt có vỏ hoá gỗ và lớp lông cứng che phủ.

Cà rốt là một trong những loại rau trồng rộng rãi nhất và lâu đời nhất trên thế giới. Người La mã gọi Cà rốt là nữ hoàng của các loại rau ..



CÀ RỐT
Lá và cụm hoa

Cà rốt cũng được trồng nhiều ở nước ta. Hiện nay, các vùng rau của ta đang trồng phổ biến 2 loại Cà rốt; một loại củ có màu đỏ tươi, một loại có màu đỏ ngả sang màu da cam.

– Loại vỏ đỏ (Cà rốt đỏ) được nhập trồng từ lâu, nay nông dân ta tự giữ giống; loại cà rốt này có củ to nhỏ không đều, lõi to, nhiều xơ, hay phân nhánh, kém ngọt.

– Loại vỏ màu đỏ ngả màu da cam là Cà rốt nhập của Pháp (Cà rốt Tim Tom) sinh trưởng nhanh hơn loài trên; tỷ lệ củ trên 80%, da nhẵn, lõi nhỏ, ít bị phân nhánh những củ hơi ngắn, mập hơn, ăn ngon, được thị trường ưa chuộng.

Cà rốt là một trong những loại rau quý nhất được các thầy thuốc trên thế giới đánh giá cao về giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh đối với con người.

Cà rốt giàu về lượng đường và các loại vitamin cũng như năng lượng. Các dạng đường tập trung ở lớp vỏ và thịt nạc của củ; phần lõi rất ít. Cà rốt có lớp vỏ dày, lõi càng nhỏ càng tốt...

Các thành phần của Cà rốt, theo tỷ lệ %, có : nước 88,5; protid 1,5; glucid 8,8; cellulose 1,2; chất tro 0,8 và 100g cà rốt tạo được 39 calo. Muối khoáng có trong Cà rốt như kalium, calcium, sắt, phosphor, đồng, bo, brom, mangan, magnesium, molipden... Đường trong Cà rốt chủ yếu là đường đơn (như fructoza, glucoza) chiếm tới 50% tổng lượng đường có trong củ, là loại đường dễ bị oxy hoá dưới tác dụng của các enzym trong cơ thể; các loại đường như levulose và dextrose được hấp thụ trực tiếp.

Trong Cà rốt có rất nhiều vitamin C, D, E và các vitamin nhóm B; ngoài ra, nó còn chứa nhiều chất caroten (cao hơn ở cà chua), sau khi vào cơ thể, chất này sẽ chuyển hoá dần thành vitamin A, vitamin của sự sinh trưởng và tuổi trẻ...

Từ hạt Cà rốt, người ta chiết xuất được chất Docarin (còn gọi là cao hạt cà rốt).

Người ta thường sử dụng Cà rốt dưới dạng tươi để ăn sống (làm nộm, trộn dầu giấm), xào, nấu canh, hầm thịt. Hoặc dùng cà rốt ép lấy dịch, phối hợp với các loại hoa quả khác để làm nước giải khát hoặc nước dinh dưỡng.

Người ta dùng thịt củ, dịch (nước ép cà rốt) và hạt non để làm thuốc. Cà rốt có các tính chất : bổ, tiếp thêm chất khoáng, làm tăng lượng hồng cầu và huyết cầu tố, làm tăng sự miễn dịch tự nhiên, là yếu tố sinh trưởng, kích thích sự tiết sữa, làm cho các mô và da trẻ lại. Nó còn giúp điều hoà ruột (chống ỉa chảy và đồng thời nhuận tràng), chống thối và hàn vết thương ở ruột, lọc máu, làm loãng mật, trị ho, lợi tiểu, trị giun và hàn liền sẹo.

Cà rốt có nhiều tác dụng, có thể dùng làm thuốc uống trong hoặc đắp ngoài. Thường được chỉ định :

– *Dùng trong* trị suy nhược (Rối loạn sinh trưởng, thiếu chất khoáng, còi xương, sâu răng), trị thiếu máu (một số trường hợp thiếu thị lực), ỉa chảy trẻ em và người lớn, bệnh trực trùng coli, viêm ruột non-kết, bệnh

đường ruột, táo bón, loét dạ dày-ruột tá, xuất huyết dạ dày-ruột, bệnh phổi (ho lao, ho gà mạn tính, hen), lao hạch, thấp khớp, thống phong, sỏi, vàng da, vữa xơ động mạch, suy gan mật, giảm sữa nuôi con, bệnh ngoài da, ký sinh trùng đường ruột (sán xơ mít), dự phòng các bệnh nhiễm trùng và thoái hoá, đề phòng sự lão hoá và các vết nhăn...

Người ta dùng dịch Cà rốt tươi (ngày dùng 50 đến 500g sáng và chiều, tốt nhất vào sáng sớm lúc đói uống 1 cốc). Cũng dùng dịch tươi làm thuốc trị ho, bệnh về đường hô hấp, hen, khản tiếng. Để trị táo bón, dùng 1 kg Cà rốt hầm nhừ trong 2 giờ trong 1 lít nước và xay vào cối ... Để trị ỉa chảy trẻ em, dùng xúp Cà rốt.

– *Dùng ngoài* để chữa vết thương, loét, bỏng, đinh nhọt, cước, nứt nẻ, bệnh ngoài da (eczema, nấm, chốc lở tại chỗ), dùng đắp apxe và ung thư vú, ung thư biểu mô.

(12) CẢI BẮP

Cải bắp, Bắp cải hay Sú – *Brassica oleracea* L. var. *capitata* L., thuộc họ Cải – *Brassicaceae*. Cây mọc khỏe có lá rộng, lượn sóng. Thân to và cứng, mang những vết sẹo của những lá đã rụng. Chùm hoa ở ngọn gồm nhiều hoa có 4 lá đài màu lục và 4 cánh hoa màu vàng.

Cải bắp có nguồn gốc từ loài cây cải hoang dại ở các vách đá Đại tây dương. Các quá trình lai, tuyển chọn, xáo trộ di truyền đã làm cho loài cây hoang dại biến đổi thành nhiều thứ : Cải bắp trắng, Cải bắp đỏ, Su hào, Cải hoa (suplơ)

Cải bắp là loại rau ôn đới được nhập vào trồng ở nước ta từ lâu. Những giống Cải bắp chính vụ chỉ cuốn bắp khi nhiệt độ dưới 20^{0}C. Tuy nhiên, những giống Cải bắp chịu nhiệt (chủ yếu là những giống lai) vẫn vào bắp ở nhiệt độ 25–27^{0}C.

Cải bắp được trồng ở nhiều nơi thuộc các tỉnh phía Bắc. Ở miền Nam, trước đây, cải bắp là đặc sản của Đà lạt, nhưng ngày nay, nhiều huyện ngoại thành thành phố Hồ Chí Minh và vùng đồng bằng sông Cửu long đã trồng cải bắp rất nhiều, thu hoạch được một số lượng rau đáng kể.

Những giống cải bắp dùng để xuất khẩu có giá trị đang được trồng phổ biến ở nước ta hầu hết đều là những giống nhập từ nước ngoài như giống Boston của Pháp, phẩm chất trung bình, giống K.K. cross, N.S.cross và K.V.cross của Nhật đều là những loại rau ăn ngon.

Người ta đã xác định trong Cải bắp tươi, theo tỷ lệ % có : nước 90; protid 1,8; glucid 5,4; chất xơ 1,6; chất tro 1,2. 100g cải bắp cung cấp cho cơ thể 50 calo. Cải bắp cũng giàu về muối khoáng, nhất là calcium, phosphor. Lượng vitamin C trong cải bắp chỉ thua kém cà chua, còn nhiều gấp 4,5 lần so với cà rốt, 3,6 lần so với khoai tây, hành tây.

Cải bắp thường được dùng làm rau để chế biến các loại thức ăn như rau luộc, rau xào với thịt nạc và tôm như các món xào khác, nấu canh thịt; cũng dùng làm nộm, muối dưa ăn xổi như muối dưa cải gia thêm tỏi, rau răm, đường, muối; cải bắp muối xổi ăn giòn, hơi mặn, hơi chua, thơm mùi rau răm, tỏi. Khi có nhiều thì đem muối vào khạp chứa muối và phèn chua, rồi ngâm trong một vài tuần thì Cải bắp sẽ chua và ăn được. Người ta còn nhồi thịt lợn nạc băm nhỏ vào các lá bắp cải để hầm nhừ, hoặc dùng các lá Cải bắp cuốn thịt nạc để vào xửng mà hấp.

Cải bắp đã được sử dụng làm thuốc ở Âu châu từ thời Thượng cổ. Người ta đã gọi nó là "*Thầy thuốc của người nghèo*". Ngày nay, người ta đã biết nhiều tác dụng của cải bắp.

Trước hết, nó là loại thuốc trị giun tốt. Dùng đắp ngoài làm thuốc tẩy uế và làm liền sẹo các vết thương, mụn nhọt, các vết thương ác độc, đồng thời là loại thuốc trị sâu bọ tốt (ong, ong vò vẽ, nhện...) Còn dùng làm thuốc dịu đau trong bệnh thấp khớp, thống phong, đau dây thần kinh hông



CẢI BẮP

Dạng chung của cây

(lấy các lá Cải bắp rồi dùng bàn là ủi cho mềm, sau đó đắp lên các phần bị đau). Nó làm sạch đường hô hấp bằng cách hoặc dùng đắp (trị viêm họng khản tiếng), hoặc uống trong (ho, viêm sưng phổi). Cải bắp cũng là thuốc chống hoại huyết, trị lỵ và cung cấp cho cơ thể một yếu tố quan trọng là lưu huỳnh (S). Nước sắc Cải bắp dùng lọc máu. Sau hết, nó là loại thuốc mạnh để chống kích thích thần kinh và chứng mất ngủ. Những người hay lo âu, các thí sinh đi thi, các người bị suy nhược thần kinh, những người mệt mỏi liên miên nên dùng Cải bắp thường xuyên.

Trong thời gian gần đây, người ta đã sử dụng cải bắp để chữa đau dạ dày. Năm 1948, người ta đã phát hiện trong Cải bắp có một chất chống loét gọi là vitamin U, do đó Cải bắp có thể dùng làm thuốc chống loét dạ dày, ruột tá (tá tràng), viêm dạ dày-ruột, đau đường ruột, viêm đại tràng. Vitamin U bị hủy ở nhiệt độ cao, nên người ta phải dùng nước ép Cải bắp tươi. Một kg lá Cải bắp tươi sẽ cho ta từ 500ml tới 700ml nước ép, nếu giã tươi lấy nước nước cốt thì được 350–500ml. Dùng nước ép hoặc nước cốt Cải bắp uống trong ngày với liều 1000ml chia làm 4–5 lần uống (có thể pha thêm đường hay muối, dùng nóng hay lạnh). Điều trị liền trong vòng 2 tháng, thấy có kết quả rõ rệt đối với bệnh nhân có ổ loét chưa sâu lắm.

Tất cả các thứ của loài Cải – *Brassica oleracea* L., như Cải rổ (*var. viridis* L.), cải bẹ dúng (*var. sabauda* L.), Cải lơ, Súp lơ, Cải hoa (*var. botrytis* L.) ... đều có tác dụng chữa bệnh như Cải bắp.

(13) CẢI BẸ TRẮNG

Cải bẹ trắng, Cải thìa, Cải rổ tàu, Cải bắc thảo hay Cải bắp dài – *Brassica chinensis* L., thuộc họ Cải–*Brassicaceae*. Cây thảo sống 1–2 năm, cao 25–70cm hay hơn, lá chụm ở đất, nhiều, màu lục tươi, dài 20–30cm, mép nhăn, nhiều gân, cuống dẹp, rộng 2–7cm, trắng; hoa màu vàng tươi; quả cải có mỏ ngắn.

. Cải bẹ trắng gốc ở Châu Á (vùng Nam Á) đã được gây trồng ở nhiều nước, hiện có nhiều giống trồng, có một số giống cớ lá ít sít nhau, một số giống khác có lõi bắp dài và chắc. Ở nước ta, Cải bẹ được trồng khắp nơi; ở Đà lạt cũng trồng nhiều giống lá xoăn, lõi bắp chắc (Cải thảo).

Các lá ngoài màu lục nhạt, hơi cứng dùng nấu canh ăn như Bối xôi và các loại rau Cải khác; còn phần lõi bắp cuộn lại ở phía trong, trắng và mềm, có thể dùng ăn sống, trộn dầu, giấm như xà lách, dùng nấu canh, nấu lẩu hoặc xào ăn đều ngọt cả. Cải bẹ cũng có thể dùng để chế biến các món ăn có thể để dành lâu dài, ví dụ như muối dưa. Loại cải thảo có thể dùng xắt khúc nhỏ đem tẩm xì dầu để phơi cất ăn dần, dùng nấu canh thịt, hấp cá, ăn hủ tiếu, ăn thịt bò viên. Cuống cải thảo có thể xắt miếng, lẫn với Cà rốt đem muối (thêm hành tỏi, bột ớt nước gừng) có vị chua chua, ngòn ngọt, cay cay, nồng nồng.



CẢI BẸ TRẮNG
Dạng chung

Cải bẹ trắng cũng như các loại Cải khác, đều có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù. Người ta gọi nó là Thanh giới hay Tiểu bạch giới. Hạt của nó có thể dùng như Bạch giới tử – *Brassica pekinensis* Rupr. có vị cay, có tác dụng lợi khí, long đờm, thông kinh lạc, tiêu viêm. Chủ yếu dùng làm thuốc chữa đờm tích tụ, ho có nhiều đờm (nấu uống), trừ mụn nhọt (giã nát hoà với giấm đắp vào chỗ sưng tấy), chữa chứng ống chân sưng (cước khí) và chứng đau nhức vì gió.

(14) CẢI CANH

Cải canh hay Cải bẹ xanh thường gọi là Rau cải – *Brassica juncea* (L.) Czern. et Coss., thuộc họ Cải – *Brassicaceae* là loại rau thường được trồng phổ biến để làm rau ăn sống hoặc nấu canh với tép, tôm, cá lóc, thịt lợn

nạc... hoặc dùng muối dưa (cũng như Rau cải củ hay lú hú) có thể muối xả hay muối nén nguyên cây.



CẢI CANH

1. Lá; 2 Cành hoa quả;
3 Hoa; 4. Hoa đã tách bao hoa.

Dưa cải là món ăn rất thông dụng. Nó có thể chế biến ra thành những món ăn khác nhau như dùng ăn ngay chấm với nước thịt kho, cá kho, nước mắm, nấu canh với thịt, với cá, chưng cá, xắt nhuyễn chưng với trưng vịt, hay kho với lòng heo, nước tương, kho với thịt v.v... Dưa cải có thể muối ăn liền (chọn cây có ngồng, cắt khúc phơi héo rồi muối trong 1–2 ngày để ăn) hoặc muối dưa để lâu (phải để nguyên cây rồi phơi héo rồi muối vào khạp để ăn trong 2–3 tháng).

Hạt Cải canh hình cầu, màu đen nâu (gọi là Giới tử) dùng làm thuốc và ép dầu (tỷ lệ 20%) chế mù tạc làm gia vị và dùng trong công nghiệp.

Cải canh là loại rau lợi tiểu. Hạt Cải canh có vị cay, tính ấm, vào **kinh phế**, có tác dụng tiêu hoá đờm thấp, chữa ho hen, làm tan khí trệ, **giảm đau, chữa kết hạch. Để chữa ho, hen, đờm suyễn ở người già, dùng hạt Cải canh, hạt Cải củ, hạt Tía tô, ba thứ bằng nhau (mỗi vị 8–12g) sắc uống hay tán bột uống mỗi lần 4–6g, ngày uống 2–3 lần. Cũng dùng tán nhỏ, trộn giấm đắp chữa đơn độc sưng tấy. Ở Trung quốc, hạt và cả cây dùng chữa ho, long đờm, tiêu thũng, giảm đau ...**

Loài Cải dầu hay Cải sen – *Brassica campestris* L. có thân cao, hơi có lông, trồng để làm dưa, cho hạt hình cầu màu nâu đen gọi là Vân đài tử cũng dùng làm thuốc phá huyết tán kết, tiêu thũng và dùng tiêu sưng mụn nhọt. Lá dùng ngoài trị ung thũng.

15 CẢI CỦ

Cải củ – *Raphanus sativus* L., thuộc họ Cải – *Brassicaceae*. Cây thảo có rễ củ phình to thành dạng tròn hay dài và có màu sắc khác nhau tuỳ thứ; lá thường xẻ ra và có lông ; hoa có 4 cánh hoa màu vàng nhạt hay trắng hoặc tím.

Cải củ đã được trồng từ thời thượng cổ ở Trung quốc, ở Ai cập và do sự trồng trọt, mà người ta đã tạo ra những dạng và nòi trồng có rễ trụ và nạc, có màu da đỏ, trắng, vàng nhạt hay trắng hoặc tím.

Ở nước ta, thường trồng nhát là Cải củ trắng, còn gọi là Củ cải, Rau lú bú – *Raphanus sativus* L. *var. raphanistroides* Mak. có củ dài 15–40 cm hay hơn, màu trắng, vị nồng cay, có lá xẻ thành khía sâu và có hoa màu trắng. Ở Đà lạt, có trồng Cải ra–đi – *Raphanus sativus* L. *var. radicula* Pers., có rễ củ tròn, thường màu đỏ; lá có lông hay không, xẻ ra hay không; hoa tía ít khi trắng, có sọc xanh.

Cải củ hay Rau lú bú là cây trồng rất phổ biến để lấy lá luộc ăn, lấy lá già muối dưa và để lấy củ. Củ cải là loại thực phẩm tương đối dễ sử dụng, có thể dùng chế biến nhiều món ăn như luộc, kho với thịt, với cá, xào mỡ, xào thịt, nấu canh hoặc làm gỏi với tép, thịt lợn nạc; còn dùng muối dưa ăn quanh năm (ngâm trong nước mắm), làm củ cải muối (xá bấu), phơi khô dự trữ để làm dưa góp khi cần.

Người ta đã biết thành phần hoá học tính theo % như sau :



CẢI CỦ

1. Lá và cụm hoa; 2. Hoa;
3. Hoa bổ dọc; 4. Cành quả

- Trong lá tươi có nước 83,8; protid 2,3; lipid 0,1; cellulose 1,6; dẫn xuất không protein 7,4; khoáng toàn phần 4,5.
- Trong củ tươi có nước 70,4; protid 1,1; lipid 0,2; cellulose 1,0; dẫn xuất không protein 6,3; khoáng toàn phần 1,0; còn có các vitamin B, C, PP. Trong các chất khoáng có iod, magnesium, lưu huỳnh.

Cải củ có tính chất khai vị, giúp ăn ngon miệng, dùng chống hoại huyết, chống còi xương, sát khuẩn nội chung, lọc gan và thận, làm long đờm. Thường được chỉ định dùng trong trường hợp ăn, không biết ngon miệng, các bệnh hoại huyết, còi xương, thiếu khoáng, lên men trong ruột, đau gan mạn, vàng da, sỏi mật, viêm khớp thấp khớp, bệnh đường hô hấp (ho, hen).

Trong Y học dân tộc, Củ cải (La bạc căn) có vị ngọt, hơi cay đắng, không có chất độc, có tác dụng long đờm, tiêu thức ăn, lợi tiểu tiện, tiêu ứ huyết, dùng chữa nhiệt lỵ, giải độc. Để chữa người bị nhiễm khói than, chết ngất, dùng Cải củ hay lá của nó giã nhỏ, vắt lấy nước cốt đổ cho uống thì tỉnh. Để chữa bị bỏng, dùng củ cải giã nát mà đắp vào.

Lá Cải củ cũng giúp cho sự tiêu hoá thức ăn, còn dùng làm thuốc chữa khản tiếng, chữa xuất huyết ở ruột, khái huyết, chữa suyễn của người già. Trong Y học dân tộc, hạt Cải củ (La bặc tử) cũng được dùng nhiều. Nó có vị cay ngọt, tính bình, vào kinh phế, tỳ, vị, có tác dụng hạ khí, tiêu đờm và tiêu thức ăn, dùng chữa chứng phong đờm, chứng thở suyễn, chứng lỵ, mụn nhọt, chứng đại tiểu tiện không thông lại phá được trệ khí. Dùng chữa phù trướng có kết quả rất tốt : lấy 40g hạt Cải củ sắc uống sẽ tiêu nước, xẹp phù rất nhanh.

(16) CẢI RỪNG TÍA

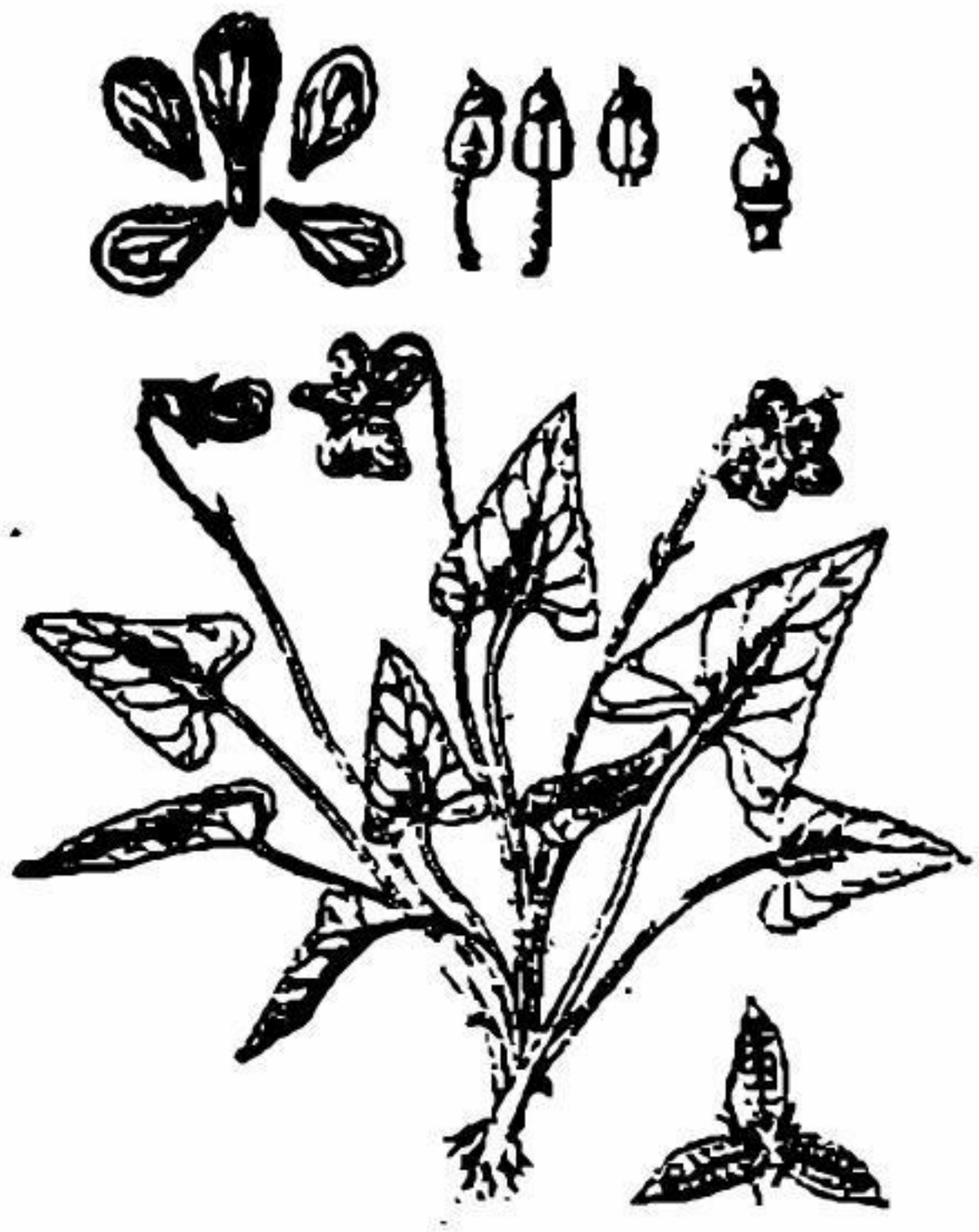
Cải rừng tía, Rau cẩn, Hoa tím ẩn – *Viola inconspicua* Blume, thuộc họ Hoa tím – *Violaceae*. Cây thảo sống lâu năm, có thân ngắn, gốc cứng. Lá mọc chụm lại thành hình hoa thị ở gần gốc. Phiến lá hình tam giác, gốc lõm hình tim, có tai hẹp, đầu nhọn, mép có răng cưa thưa không đều; cuống lá dài, lá kèm màu nâu, mép nguyên, nhọn. Hoa màu tía nhạt,

mọc ở nách lá; cuống dài vượt quá lá. Quả hình cầu, có 3 cánh. Hạt rất nhỏ, hình trứng ngược, màu nâu nhạt.

Cây mọc ở nhiều nơi, thường gặp ở các bãi suối có cát.

Người ta thu hái các phần non của cây làm rau ăn luộc, ăn xào hay nấu canh. Người ta cũng thu hái toàn cây làm thuốc.

Cải rừng tía có vị đắng nhạt, hơi the, tính mát, vào tâm, can, có tác dụng làm mát máu, giải độc, tiêu sưng, dùng chữa viêm họng, đau mắt, viêm tuyến vú và sưng lở. Liều dùng 40–80g thuốc tươi hay 20–40g thuốc khô sắc uống. Ngoài dùng lá tươi giã đắp chỗ sưng đau.



CẢI RỪNG TÍA

Toàn cây ; Quả nở ra; Các bộ phận của hoa

Lương y Lê Trần Đức cho biết một số công dụng của Cải rừng tía :

- Chữa quai bị : Lá Cải rừng tía 40g, Phèn chua 4g, giã nhỏ đắp.
- Chữa dịch tả nôn tháo : dùng Cải rừng tía và Hương nhu, mỗi vị 40g sắc uống.

(17) CẢI SOONG

Cải soong, Cải xoong, từ tiếng Pháp là Cresson (Cresson de fontaine, cresson d'eau), có khi đọc là xà lách xoong–*Rorippa nasturicum–aquaticum* (L.) Hayek ex Mansf. = *Nasturium officinale* R. Br., thuộc họ Cải – *Brassicaceae*. Cây thảo sống nhiều năm, có thân bò dài tới 40cm, phân nhiều nhánh, đâm rễ ở các đốt (cả trong đất lẫn trong nước). Lá mọc so le, kép lông chim, có 3–9 lá chét hình trứng không đều, thuỳ tận cùng thường lớn hơn, mép nguyên hay khía tai bèo, màu lục sẫm. Hoa nhỏ,



CẢI SOONG

Ngon cây mang hoa

màu trắng, hợp thành chùm ở đầu các cành. Quả cải hình trụ chứa nhiều hạt màu đỏ.

Cải soong gốc ở Châu Âu được nhập vào trồng trước tiên ở nước ta vào cuối thế kỷ 19 rồi sau đó lan dần ra phía Bắc và các địa phương khác ... Người ta đem trồng ở những nơi có dòng nước chảy (từ những rãnh dưới vòi nước tới đất ẩm, ven các suối, ven bờ giếng khơi).

Cải soong là một loại rau ăn rất tốt, có thể thay thế các loại rau ăn **thường ngày**. Có thể dùng ăn sống, trộn dầu, giấm cũng có thể dùng nấu **canh, hay xào** ăn. Người ta đã biết trong Cải soong trồng ở Việt nam có **các thành** phần tính theo tỷ lệ phần trăm như sau : nước 65,5; protid 1,5; **glucid** 1,0; cellulose 1,4; khoáng toàn phần 0,6. Các muối khoáng (tính **theo mg%**) : calcium 48,3; phosphor 19,6; sắt 1,1. Còn có mangan, arsen, **đồng, kẽm**, iod (15–45mg trong 100g), dầu chứa lưu huỳnh (hàm lượng **0,66%), vitamin** C (tới 40mg hay hơn trong 100g), A, B, PP, caroten và **một dẫn** chất chát.

Do vậy, Cải soong là một loại rau tốt cho cơ thể. Trước hết, nó khai **vị, bổ, kích** thích tiêu hoá (nhờ chất dầu sulfonitơ), cung cấp chất **khoáng** cho cơ thể chống thiếu máu, chống bệnh hoại huyết, lọc máu, **lợi tiểu**, giảm đường huyết, trị ho, làm ra mồ hôi, trị giun; trị ung thư (**dùng nước** chiết cải soong để chích làm ngăn cản các ung thư thực **nghiệm**), là thuốc giải độc nicotin.

Cải soong cũng là loại thuốc, có thể dùng uống trong hay dắp ngoài. Dùng trong để chữa chứng ăn mất ngon, suy nhược, tạng bạch huyết, bệnh scorbut (hoại huyết), chứng thiếu máu, bệnh lao, ho và các bệnh đường hô hấp, bệnh ngoài da (eczema, ghẻ, hắc lào), sỏi mật và các bệnh về gan, mật, sỏi thận và các bệnh đường tiết niệu (bí tiểu tiện), thấp khớp, ký sinh trùng đường ruột, thuỷ thũng, đái đường, ung thư. Dùng ngoài để đề trị chứng rụng tóc, các bệnh về da đầu, các vết thương, ung nhọt, đau răng. Đây là một cây thuốc có tầm quan trọng hàng đầu.

Cải soong thường được dùng tươi ăn sống như xà lách. Một liều điều trị có thể đem lại sự cân bằng cho cơ thể, trị suy nhược kéo dài ... Đem giã ra rồi chiết lấy nước cốt uống trị giun, giải độc, làm đẹp nhan sắc, trị bí tiểu tiện hoặc có thể sắc uống làm thuốc lợi tiểu (1 nắm Cải soong, 3 củ Hành tây, 2 củ Cải trong 1 lít nước sắc uống 2 ly giữa các bữa ăn)... Dùng ngoài bằng cách xoa dịch Cải soong hoặc làm thuốc xức (trộn 100g dịch Cải soong và 100g rượu 90 độ) bôi rửa hàng ngày (làm sạch da đầu, chống rụng tóc), giã đắp vết thương, ung nhọt, các cụm nhọt, áp xe và các bệnh ngoài da khác. Để trị tàn nhang, dùng 3 phần dịch Cải soong với một phần mật ong trộn đều, dùng vải mềm lau sáng và chiều, rồi để khô và rửa sạch. Lá giã ra làm thuốc dắp trị đau răng, thấp khớp, thống phong và đau cơ. Người nghiện thuốc lá nên ăn nhiều Cải soong. Nước dịch của rau Cải soong dùng súc miệng làm chắc chân răng (khi bị thuốc lá đe doạ làm hại chân răng) và làm đỡ hôi miệng.

Cải soong có thành phần phong phú nên được sử dụng để chữa nhiều bệnh do chất dầu có tính kháng khuẩn, ức chế được nhiều vi trùng gây bệnh. Ngoài ra, nó là vị thuốc có tác dụng giải cảm mùa hè, phòng chống cúm. Vào lúc nóng bức, người mệt, hắt hơi, có thể lấy một nắm rau Cải soong, rửa thật sạch, vò hay giã nát, đem lọc nước, pha đường uống. Có thể dùng đến 200–300g.

(18) CẢI TRỜI

Với tên Cải trời, người ta thường dùng chỉ 3 loài cây cùng một chi (*Blumea subcapitata* DC. *Blumea glandulosa* DC. và *Blumea lacera* (Lamk.) DC.)

thuộc họ Cúc – Asteraceae. Có người nói loài thường dùng làm thuốc là *Blumea lacera*. Loài này cùng với loài *Blumea glandulosa* có lá dùng nấu canh ăn được. Còn có một số loài khác cùng chi như *Blumea fistulosa* (Roxb.) Kurz và *Blumea riparia* (Blume) DC. Cũng có lá và ngọn non nấu canh ăn được như các loài trên.

Ở đây chỉ nói đến loài Cải trời hay Cỏ hôi, Bù xít – *Blumea lacera* DC., là loài được nghiên cứu nhiều hơn.



CẢI TRỜI HOA ĐẦU
1. Toàn cây; 2. Cụm hoa;
3. Hoa; 4. Quả.

Cải trời là một loài cây thảo cao 40–60cm, phân nhánh nhiều hay ít, với thân xẻ rãnh, khía, có lông. Lá ở phía dưới hình trái xoan ngược, thon hẹp dần thành cuống, chia thuỳ nhỏ ở phần gốc lá, dài 9cm, rộng 4cm, có lá ở thân hình trái xoan ngược, thon hẹp ở gốc thành cuống ngắn, tù ở chóp, có răng không đều, các lá phía trên tiêu giảm nhiều, không cuống. Tất cả các lá đều có lông trăng trắng và mềm. Đầu hoa màu vàng hay tía, tập hợp thành chuỳ ở ngọn thân có lá, quả bế, hình trụ, có 10 cạnh.

Cải trời phổ biến khắp vùng Viễn Đông. Ở nước ta, Cải trời thường mọc hoang. Nhân dân thường lấy lá và ngọn non, lõi thân của Cải trời (cũng như một số loài trên) dùng luộc để chấm ăn với tương, chao, nước cá kho, mắm kho; cũng còn dùng nấu canh với tép, với cá.

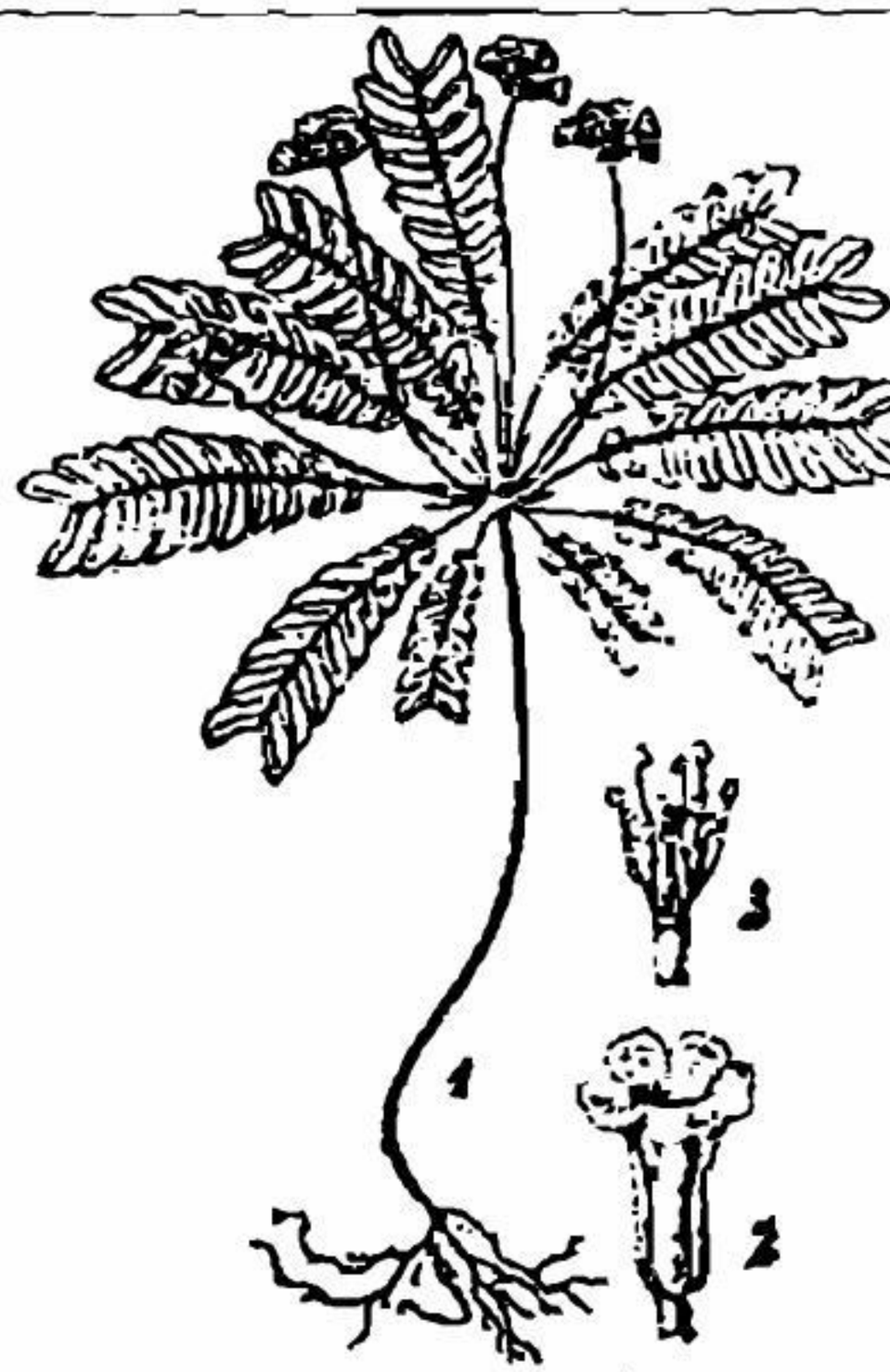
Cải trời có mùi thơm của long não. Tinh dầu của nó chứa 66% cineola, 10% d–fenchen và khoảng 6% citral.

Nhân dân một số nơi dùng cây giã ra và vứt xuống nước để làm mồi thuốc cá ... Một số người dùng lá để trị đau bụng. Do cây có tinh dầu nên ở Malaixia, người ta dùng để đuổi sâu bọ và ở Ấn Độ, người ta dùng để trị giun. Ở Java, người ta cũng dùng các chồi non để ăn.

Cũng cần lưu ý là một số loài *Blumea* khác cũng được sử dụng làm thuốc trị bệnh tràng nhạc, nhọt lở, cầm máu khi băng huyết và chảy máu cam, trị ho tức ngực, yếu phổi, ho có đờm, táo bón, mất ngủ, đái vàng và nóng. Thường dùng dưới dạng thuốc sắc dùng ngay hoặc nấu thành cao sệt để dùng dần.

19 CHUA ME LÁ ME

Chua me lá me hay Cây mắc cỡ tàn dù *Biophytum sensitivum* (L.) DC., thuộc họ Chua me đất – *Oxalidaceae*. Cây thảo cao chừng 20cm có thân không phân nhánh, thường có màu đỏ tía, phủ lông mềm hướng về phía dưới; lá tập trung ở ngọn thân thành một chùm, gồm 10–14 đôi lá chét không cuống, mỏng, cứng, nhẵn, có kích thước lớn dần từ dưới lên trên, lá có thể cụp lại khi bị va chạm; cụm hoa có cuống dài ở ngọn thân, hoa màu vàng có cuống ngắn; quả nang chứa nhiều hạt nhỏ.



CHUA ME LÁ ME

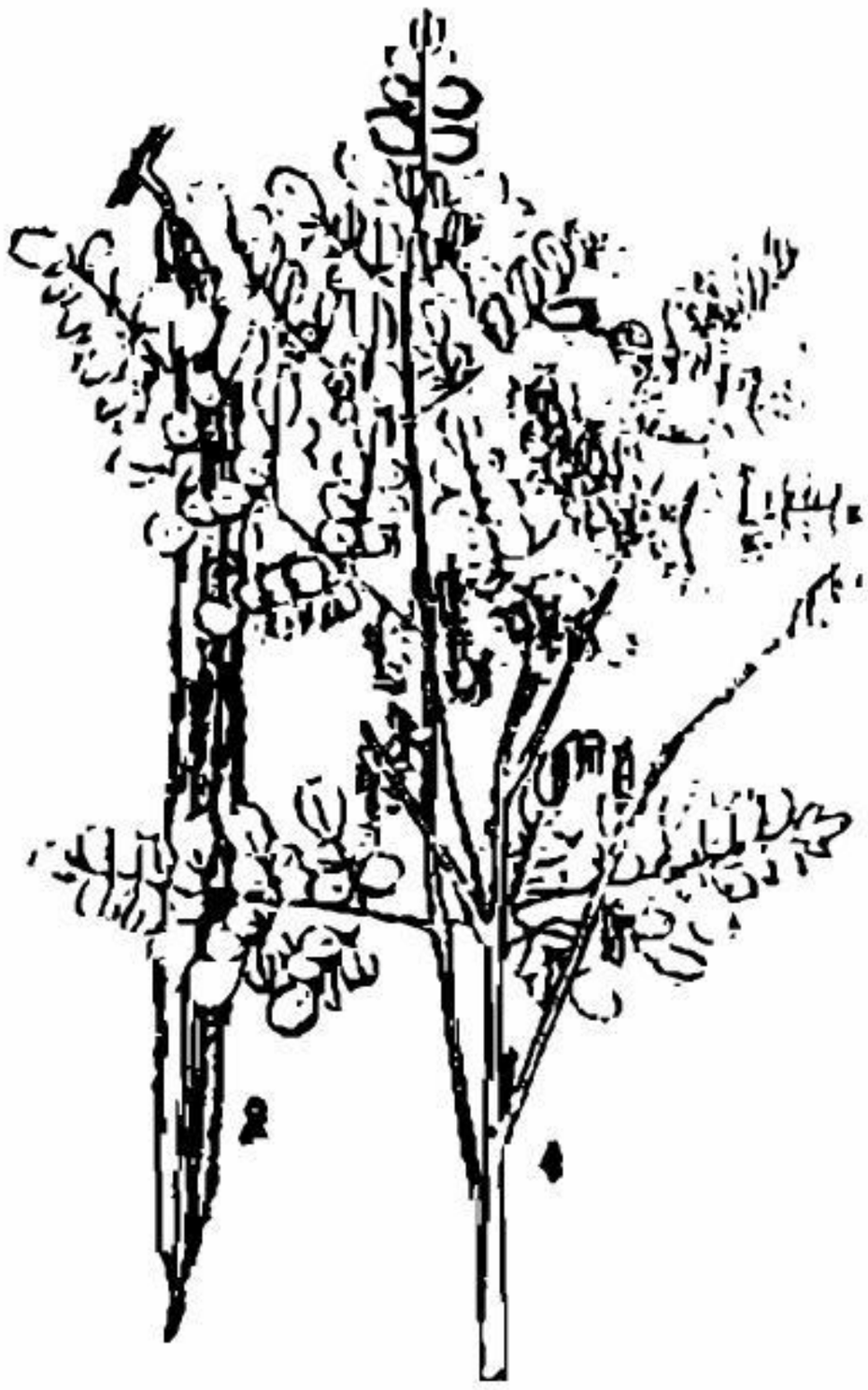
1. Toàn cây; 2. Hoa;
3. Hoa đã tách bao hoa.

Cây mọc hoang ở nhiều nơi trong nước ta và cũng thường được trồng vào cuối mùa Đông đến tháng 2–3 đã có thể thu hái lá, cành, có vị

chua, dùng nấu giấm cá. Ở Gia lâm (Hà nội) nhân dân trồng cây này, hái lá kẹp lại thành từng xếp bán vào lúc thiếu các loại rau gia vị.

Chua me lá me có vị chua, tính mát, được nhân dân dùng làm thuốc chữa bệnh nóng ruột, xót ruột, nhiệt tả do viêm ruột và ho ra máu. Dùng 1 nắm lá (độ 40g) giã nhỏ, chế nước chín vào khuấy đều, gạn lấy nước cốt uống, hoặc dùng 32g thuốc khô sắc uống.

20 CHÙM NGÂY



CHÙM NGÂY

1. Cành mang hoa; 2. Quả.

Chùm ngây–*Moringa oleifera* Lam., thuộc họ Chùm ngây–*Moringaceae*. Cây gỗ nhỏ, cao đến 10m. Lá kép thường 3 lần lông chim, có 6–9 đôi lá chét hình trứng, mọc đối. Hoa trắng, có cuống, hơi giống hoa đậu, mọc thành chuỳ ở nách lá, có lông tơ; lá bắc hình sợi. Quả nang treo, có 3 cạnh, dài 25–30cm, hơi gồ lên ở chỗ có hạt, khía mình dọc : Hạt màu đen, to bằng hạt đậu Hà lan, tròn, có ba cạnh và ba cánh màu trắng, dạng màng.

Chùm ngây gốc ở Ấn độ, được trồng rải rác khắp nước ta. Còn gặp ở các nước vùng Đông dương và các xứ nhiệt đới khác.

Tất cả các bộ phận của cây đều chứa một glycocid có vị cay, giống mùi cải. Nhiều bộ phận của cây như quả, lá non, hoa, các nhánh non đều có

thể dùng làm rau ăn nhưng phải nấu chín. Hạt chứa 33–38% một thứ dầu không mùi, vị dịu, lâu hỏng, ăn được và dùng trong hương liệu để định hương. Toàn cây còn chứa một lacton gọi là pterygospermin có tính kháng khuẩn, nhất là đối với Staphylococcus.

Do lá cây có tính kích thích tiêu hoá nên chúng được dùng trong một chế phẩm để uống khi tiêu hoá khó khăn. Chúng cũng có tính lợi tiểu nên cũng được chỉ định trong trường hợp bị lậu. Ở Malaixia và ở Ấn độ, dịch của lá lẫn với chanh, dùng chữa thuỷ thũng. Ở Campuchia, vỏ cây được dùng làm thuốc cho phụ nữ sau khi sinh đẻ uống như là thuốc bổ. Rễ cây dùng sắc uống để chữa bệnh cóng, phù thũng và các bệnh ngoài da.

21 CHUỐI

Chuối – *Musa spp.* thuộc họ Chuối – *Musaceae* là những loài cây ăn quả được trồng phổ biến ở nước ta.

Chuối có thân giả do những bẹ lá dài hình máng bó lấy nhau thành một khối hình trụ. Khi cây Chuối còn non, ta ăn nõn Chuối, chính là nõn thân giả; còn thân thật là phần nằm dưới đất mà ta thường gọi là củ Chuối; khi chuối ra buồng, ta mới thấy một cuống của cả cụm hoa từ củ Chuối vọt lên đưa dần buồng Chuối lên cao.

Chuối trồng được tạo thành do kết quả của sự lai tự nhiên giữa hai loài *Musa acuminata* và *Musa balbisiana*. Ngày nay, người ta ước lượng có đến 200–300 giống Chuối hiện được trồng trên thế giới. Ở nước ta, có nhiều giống Chuối trồng khác nhau, phân biệt bởi hình dạng của quả, độ dày và màu sắc của vỏ quả, mùi vị và màu sắc của thịt quả ... Có thể sắp xếp các giống phổ biến thuộc hai nhóm :

– Nhóm giống Chuối tiêu (Chuối già) có đến 5 giống mà phổ biến là giống lùn cao và lùn thấp là giống Chuối ăn tươi điển hình có hột chuyển hết thành đường, dễ tiêu hoá.



CHUỐI

1. Dạng chung; 2. Hoa;
3. Hoa đã tách bao 4. Mo.

– Nhóm giống chuối tây (Chuối sứ) quả to và ngắn hơn Chuối tiêu, vỏ cũng mỏng hơn. Giá trị calo cao hơn Chuối tiêu, nhưng nhiều bột hơn, nên có thể luộc, có thể chiên. Dùng làm rau (nõn thân giả, hoa chuối) ít chát hơn chuối tiêu.

Còn có các giống Chuối khác như Chuối bôm, có quả hơi chua nếu chưa chín kỹ, buồng nhỏ; Chuối bột không ăn tươi mà để lấy tinh bột; Chuối ngự, Chuối cau có quả nhỏ ngắn, vỏ mỏng, thật thơm ngon nhưng khó vận chuyển và buồng nhỏ, sản lượng lại thấp ...

Chuối dễ trồng, tốn ít công, thu hoạch luân chuyển có quả quanh năm. Chuối chín thuộc loại quả ngon có nhiều giá trị dinh dưỡng. Quả chuối xanh chứa 10% tinh bột, Chuối chín chứa 16–20% glucid, 1,2% tinh bột, 0,5% lipid, 1,32% protein. Trong 100g quả chuối có 8mg calcium, 28mg kalium, 0,6 sắt và các vitamin : 0,12mg caroten; 0,04mg vitamin B_1; 0,05 vitamin B_2; 0,07mg vitamin PP và 6mg vitamin C.

Quả chuối xanh có thể thái mỏng dùng ăn với mắm cá, dùng luộc ăn, làm đồ chay và nấu giấm ốc và đậu phụ. Bắp Chuối, nõn Chuối góp phần vào thành phần rau ghém, dùng để trộn gỏi, để ăn dộn với các món ăn khác. Rau ghém rất thông dụng và được nhiều người ưa thích. Có thể làm rau ghém bằng bắp chuối hột và chuối xiêm (chuối sứ) còn các thứ chuối khác đều có vị đắng. Bắp chuối dùng thái lát thật mỏng như thái lá thuốc, được ngâm trong nước có chanh hay khế

rồi rửa sạch, để ráo, trộn với các loại rau thơm, rau húng quế, rau răm xắt nhuyễn dùng để ăn ghém hay làm nộm ăn ngon. Cũng có thể dùng thân cây Chuối hột hay Chuối xiêm còn tơ (chưa trổ quầy), lấy lõi giữa của thân (thực ra các bẹ của lá Chuối xếp vào nhau tạo thành) đem xắt thành từng khoanh thật mỏng rồi cũng ngâm trong nước lã pha chanh hay khế chua, sau đó rửa sạch, để ráo nước, rồi đem trộn với các loại rau thơm khác. Rau ghém bắp chuối cũng như thân chuối, dùng để trộn gỏi gà, gỏi ốc, gỏi tép hoặc ăn độn với bún riêu, bún nước lèo, bún cà ri ...

Bắp chuối (phần đầu ngọn của cụm hoa chuối) không trổ hết, cũng thái nhỏ, luộc chín, trộn với muối vừng hay muối lạc rang cho phụ nữ ít sữa ăn vài ba bữa liền thì có nhiều sữa và nhuận tràng; cũng dùng tốt cho người già trị táo bón.

Nước trong cây Chuối (dùng lóng nứa tép đóng vào mà hứng) làm thuốc thanh nhiệt giải khát chữa nóng quá sinh cuồng. Chuối xanh phơi khô ở nhiệt độ thấp rồi tán bột ăn hàng ngày, kích thích sự tăng trưởng của màng nhầy lót bên trong dạ dày bằng cách tạo thêm những tế bào sản xuất chất nhầy, không những nó làm cho màng nhầy dày lên đúng mức để tránh không bị lở loét dễ dàng mà còn làm cho lớp màng nhầy dày lên đến mức có thể hàn gắn nhanh chóng bất kỳ chỗ loét nào hiện có.

Ở Ấn độ, người ta đã dùng chuối xanh để điều trị những bệnh nhân bị loét dạ dày có kết quả rõ rệt. Vì vậy, một khẩu phần ăn có chuối xanh chắc chắn giúp tránh được bệnh loét dạ dày.

Quả Chuối xanh lúc còn non, còn có tác dụng chữa hắc lào mới phát : trước tiên, ta rửa sạch chỗ lở ngứa bằng nước nóng, gãi cho trợt da ra, lau khô rồi lấy một quả Chuối vừa bẻ trên buồng ra, cắt dần từng lát, cho nhựa chuối tiết ra mà thấm, bôi, xát vào chỗ ngứa. Làm 4–5 lần sẽ khỏi.

22 CỦ DỀN

Củ dền hay Củ cải đường có nguồn gốc từ loài cây hoang dại vùng bờ biển Địa trung hải và Đại tây dương, được trồng và tạo ra các thứ và các chủng khác nhau có loại lấy củ, có loại làm thức ăn gia súc và có loại dùng lấy đường, chế rượu.



CỦ DỀN

1. Ngọn cây mang hoa; 2. Củ.

Cây Củ dền – *Beta vulgaris* L., thuộc họ Rau muối– *Chenopodiaceae*. Cây thảo có rễ phồng thành củ nạc, ngọt, màu đỏ thẫm. Thân đứng có vằn, ít phân nhánh. Lá hình trứng, màu lục có mép lượn sóng. Hoa màu lục nhạt, mọc thành bông khá dài.

Cây được nhập vào trồng ở nước ta trên vùng đất cát pha tỉnh Ninh bình trước đây nhưng kém phát triển. Ở miền Nam, cây mọc tốt và được trồng nhiều ở Đà lạt (thứ *rubra* (L.) Moq.).

Củ dền cũng được sử dụng như các loại củ khác để xào hoặc nấu canh. Có thể xào với thịt, nấu canh thịt hoặc hầm xương. Cũng dùng luộc ăn chấm nước mắm, xì dầu.

Người ta đã biết trong Củ dền có các vitamin A, B, C, PP, nhiều đường, các chất khoáng K (chỉ thua men bia), Mg, P, Rb, Ca, Fe, Cu, Br, Zn, Mn, và acid amin : asparagin, betain, glutamin ... Màu đỏ của Củ dền là do chất betanidin là một betacyanin vào cơ thể con người có thể bị thoái hoá hay không.

Củ dền là loại rau bổ dưỡng và tạo năng lượng kích thích ăn ngon miệng, giải nhiệt và lợi tiểu. Nó là thuốc tốt cho những người thiếu ngủ,

thiếu khoáng, cho người bệnh thần kinh, viêm dây thần kinh, bệnh lao và cả bệnh ung thư. Rất có ích khi có dịch cúm. Không dùng cho người bị đái đường.

Ta thường dùng nấu chín ăn, nhưng thêm một ít nạo ra ăn sống trong những đĩa rau sống. Nếu có thể, thì hàng ngày dùng một cốc nước dịch nguyên chất hay hỗn hợp với các chất khác trong vòng 1 tháng. Người ta có thể dùng Củ dền xắt nhỏ phơi khô cho đều và nghiền ra thành bột cất dành trong hộp gỗ để dùng cho những người già.

Trong Y học dân tộc. Củ dền được xem như có vị ngọt, hơi đắng, tính hàn, có tác dụng thông lâm, khai vị, mạnh tỳ, hạ khí, bổ nội tạng, làm mát máu vừa làm thông huyết mạch, khỏi đau đầu và sườn hông căng tức. Để chữa bệnh ôn nhiệt sốt cao, giã Củ dền vắt lấy nước cốt uống, thì giải khát, hạ nhiệt. Mùa hè, luộc Củ dền ăn thì giải nhiệt. Để chữa kiết lỵ và đại tiện ra máu, giã Củ dền vắt lấy nước cốt uống. Cũng có thể dùng lá tươi giã ra vắt nước uống.

23. CỦ ĐẬU

Củ đậu hay Củ sắn - *Pachyrrhizus erosus* (L.) Urb., thuộc họ Đậu - *Fabaceae*. Dây leo, có rễ phình thành củ. Lá kép có ba lá chét. Hoa màu tím nhạt mọc thành chùm ở nách lá. Quả có lông. Hạt dẹt.

Củ đậu ăn được nhưng hạt lại rất độc. Cành lá dùng làm phân xanh. Củ đậu là loại rau được ưa chuộng từ Bắc chí Nam. Củ đậu ăn tươi mát, có tác dụng giải khát. Dùng xào với thịt, tôm tép, nấu thay rau ăn ngon miệng. Người ta còn dùng Củ đậu kho với thịt, hầm thịt, làm nộm, làm nhân bánh đa nem, lẫn với thịt nạc băm, thịt cua biển, thịt tôm tươi và mộc nhĩ, bún tàu làm nhân bánh xèo (lẫn với tép bạc, thịt ba rọi).

Củ đậu có vị ngọt nhạt, tính mát, ăn sống thì giải khát, nấu ăn thì bổ ích tràng vị. 100g Củ đậu chứa 1g protid, 6g glucid, 6mg vitamin C và cung cấp cho cơ thể 19 Calo.



CỦ ĐẬU

1. Cành lá và quả; 2. Củ;

3. Hoa; 4. Quả tách ra.

Phụ nữ thường dùng Củ đậu tươi thái lát xoa hoặc ép lấy nước bôi mặt cho mịn da, khỏi nứt nẻ. Củ đậu khô có thể tán bột dùng làm phấn bôi mặt, xoa rôm, sẩy.

Hạt cây Củ đậu chỉ dùng giã nhỏ nấu với dầu vừng để nguội bôi chữa ghẻ. Có thể phối hợp với quả bồ hòn và hạt máu chó... Lá cây cũng có chất độc, nên cũng chỉ dùng chữa bệnh ngoài da.

24 CỦ NIỄNG

Củ niễng là củ của cây Niễng hay Niềng niễng – *Zizania latifolia* Turcz., thuộc họ Lúa – *Poaceae*. Niễng là loại cỏ sống nhiều năm, mọc ở nước, với thân rễ và thân bồ phát triển mạnh. Thân mọc đứng, nhẵn, rất to ở phần đâm rễ, xốp và chia cắt ra nhiều bản, và mảnh hơn ở phần ngọn. Lá phẳng, hình giải, ngọn giáo, nhọn dần thành mũi dài, cả hai mặt lá đều ráp. Chuỳ hoa hẹp, có trục to, chia ra nhiều nhánh mọc đứng.

Niễng gốc ở miền Đông Xibêri và được trồng nhiều ở Ấn độ. Trung quốc, Nhật bản và khắp vùng Viễn đông, và tạo thành một loại rau được ưa chuộng. Niễng cũng được trồng khắp nước ta, nhiều nhất là ở các tỉnh phía Bắc, để lấy các chồi non làm rau ăn. Phần ăn được ở chồi là phần phình làm thành khối ở gốc các chồi này do hoạt động của một

loại nấm than ký sinh *Ustilago esculentum* Henrings hay *Ustilago viridis*; ta thường gọi phần phình này là củ.



CỦ NIỄNG

Một bó củ.

Khi củ Niễng còn non, cắt ngang qua thấy xen lẫn trong nhu mô trắng của nó có những sợi nấm màu xanh lục. Khi củ Niễng đã già, các sợi nấm này được thay thế bởi các bào tử hình tròn, màu đen nằm rải rác trong nhu mô.

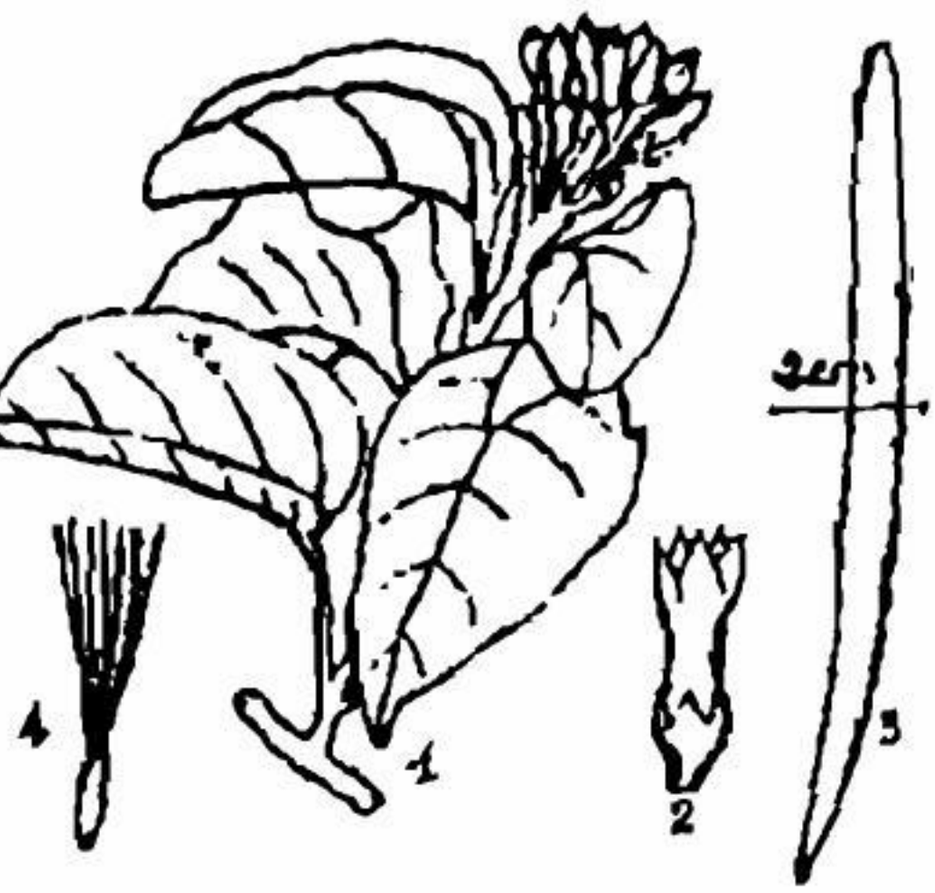
Người ta trồng Niễng chủ yếu để lấy củ lúc còn non làm rau ăn, các củ này có đường kính khoảng 2,5–3cm và dài 5–7,5cm. Có thể dùng ăn sống như xà lách hoặc xào ăn với thịt hay nấu canh. Nó có mùi vị dễ chịu và ăn ngon.

Về giá trị sử dụng làm thuốc, Lương y Lê Trần Đức cho biết : Củ niễng có vị ngọt, tính lạnh, không độc, nó có chất béo ăn ngon, mát, giải phiền khát, giải say rượu, chữa đau bụng nhiệt, kiết lỵ.

Củ Niễng chủ yếu được dùng ăn để chữa bệnh đối với các trường hợp nóng ruột, táo bón, kiết lỵ. Ít dùng vào thuốc thang.

25 DÂY DANG

Dây dang – *Aganonerion polymorphum* Pierre ex Spire, thuộc họ Trúc đào – *Apocynaceae*. Dây leo dài 1,5–4m, nhẵn, có nhựa mủ trắng, không nhiều lắm. Lá hình trái xoan mũi giáo, nhọn sắc lại ở chóp, hình tim hoặc tù ở gốc, mặt trên có màu sáng hơn, dạng màng, dài 3,5–10cm, rộng 2–5cm. Hoa đỏ hay trắng, xếp 2–5 cái một thành chùm xim ở ngọn. Quả gồm hai quả đại dài 8–15cm, rộng 5–8mm, hình dải, thẳng hay cong,



DÂY DANG

1. Cành mang hoa; 2. Hoa;
3. Quả; 4. Hạt.

rẽ đôi, màu đen đen, khía rãnh dọc. Hạt dài 3–4mm , thuôn, màu nâu, có mào lông mềm màu hung.

Cây mọc ở bụi, ở ven rừng, gặp nhiều ở các tỉnh phía Nam, từ các tỉnh Tây nguyên đến nhiều tỉnh miền Trung và một số tỉnh vùng đồng bằng sông Cửu long.

Cành lá non dây dang dùng nấu canh cá, ốc, lươn ... có vị chua chua.

Ở Campuchia, lá, hoa và quả đều có bán ở chợ như ở một số nơi ở Việt nam, cũng được dùng nấu canh chua. Người ta cho rằng canh lá dang ăn mát, dùng giải nhiệt tốt.

(26) DÂY HƯƠNG

Dây hương, Dây bò khai, Rau khai, Rau nghiến – *Erythropalum scandens* Blume, thuộc họ Dương đào – *Olacaceae*. Dây leo bằng tua cuốn, có cành mềm thòng xuống, vỏ xanh. Lá mọc so le, hình tam giác, gốc lá bằng hay lõm, có ba gân chính, mặt dưới mốc; cuống lá phù ở hai đầu và hơi dính vào phía trong phiến lá. Quả mọng, hình trái xoan, màu vàng hay đỏ.

Cây mọc hoang ở ven rừng phục hồi và cũng được trồng ở một số tỉnh trung du và thượng du Bắc Bộ nước ta.

Đồng bào thường lấy lá non, ngọn non nấu canh ăn. Vì lá có dạng lá cây nghiến nên có tên là Rau nghiến, những người ăn rau này khi đi đái

thì nước tiểu có mùi khai như nước đái bò, nên rau này có tên là Dây bò khai hay Rau khai.

Người ta thường dùng Dây hương làm thuốc lợi tiểu, chữa phù thũng, đái vàng, đái rắt. Thường dùng tươi giã nát thêm nước lấy nước cốt uống; có khi phối hợp với lá Bòng bong. Có trường hợp, người ta dùng Dây hương nấu nước cho một tập thể uống chữa bệnh viêm gan siêu vi trùng có kết quả tốt.



DÂY HƯƠNG

1. Cành mang quả
2. Hoa; 3. Bầu bổ dọc

27 DIẾP CÁ

Diếp cá, Rau giấp cá, Rau diếp cá hay Lá giấp – *Houttuynia cordata* Thunb., thuộc họ Lá giấp – *Saururaceae*. Cây thảo cao 20 – 40cm, có thân màu lục hay tía đỏ. Lá mọc so le, có bẹ; phiến lá hình tim, khi vò ra có mùi tanh của cá. Hoa nhỏ, màu vàng nhạt, mọc thành bông. Quả nang, hạt hình trứng.

Diếp cá có nguồn gốc ở Himalaya và phân bố cả ở Trung quốc, Nhật bản, Lào, Campuchia và Việt nam. Ở nước ta, Diếp cá phổ biến ở trạng thái hoang dại ở những chỗ ẩm ướt, trên các bãi hoang, ở ven các suối, bờ ruộng ... và cũng được trồng lấy lá ăn sống, làm gia vị cùng với các loại rau khác. Rau diếp cá thường có mặt trong các bữa ăn hàng ngày của các gia đình ở các tỉnh phía Nam.

Trong rau Diếp cá có các thành phần, tính theo phần trăm : Nước 91,5; protein 2,9; lipid 0,5; cellulose 1,0; dẫn xuất không protein 2,2; khoáng toàn phần 1,1, trong đó có calcium 0,3 và phosphor 0,1.

Diếp cá cũng là vị thuốc thường dùng. Nó có vị cay nóng, hơi có mùi tanh, có tác dụng làm tan sưng, chống độc và lợi tiểu. Thường được chỉ dẫn chữa viêm vú, viêm mô tế bào, viêm tai giữa; viêm mủ màng phổi, nhiễm khuẩn đường tiết niệu, viêm thận phù thũng, viêm ruột và trị lỵ.

Nhân dân ta cũng có nhiều kinh nghiệm sử dụng cây Diếp cá :



DIẾP CÁ

Ngọn cây mang hoa

– Để chữa đau mắt nhặm đỏ, đau mắt do trực trùng mủ xanh, dùng lá Diếp cá tươi giã nát, phối hợp với lòng trắng trứng gà để đắp lên mí mắt khi đi ngủ.

– Để chữa bệnh trĩ đau nhức, dùng lá diếp cá nấu nước xông, ngâm rửa lúc còn nóng, còn bã dùng đắp vào chỗ đau. Cũng dùng Diếp cá uống tươi hoặc sắc uống, nhưng phải uống liên tục trong ba tháng.

– Để chữa bệnh sởi, lấy 30 lá bánh tẻ cây Diếp cá rửa sạch (có thể sao qua) sắc nước đặc để nguội uống. Ngày làm vài lần để tiệt nọc và không tái phát.

– Để chữa đái buốt, đái rắt, dùng Rau diếp cá, Rau má tươi mỗi thứ 50g, lá Mã đề 30g, rửa sạch, vò nước sôi để nguội, gạn trong uống.

– Để chữa viêm phổi, viêm ruột, kiết lỵ, viêm thận phù thũng, dùng lá Diếp cá 50g sắc uống.

Diếp cá cũng còn dùng để điều kinh, thường dùng trong các trường hợp có kinh nguyệt kho khăn. Còn dùng trị sốt rét, đau răng và dùng đắp cho trâu bò bị rắn cắn.

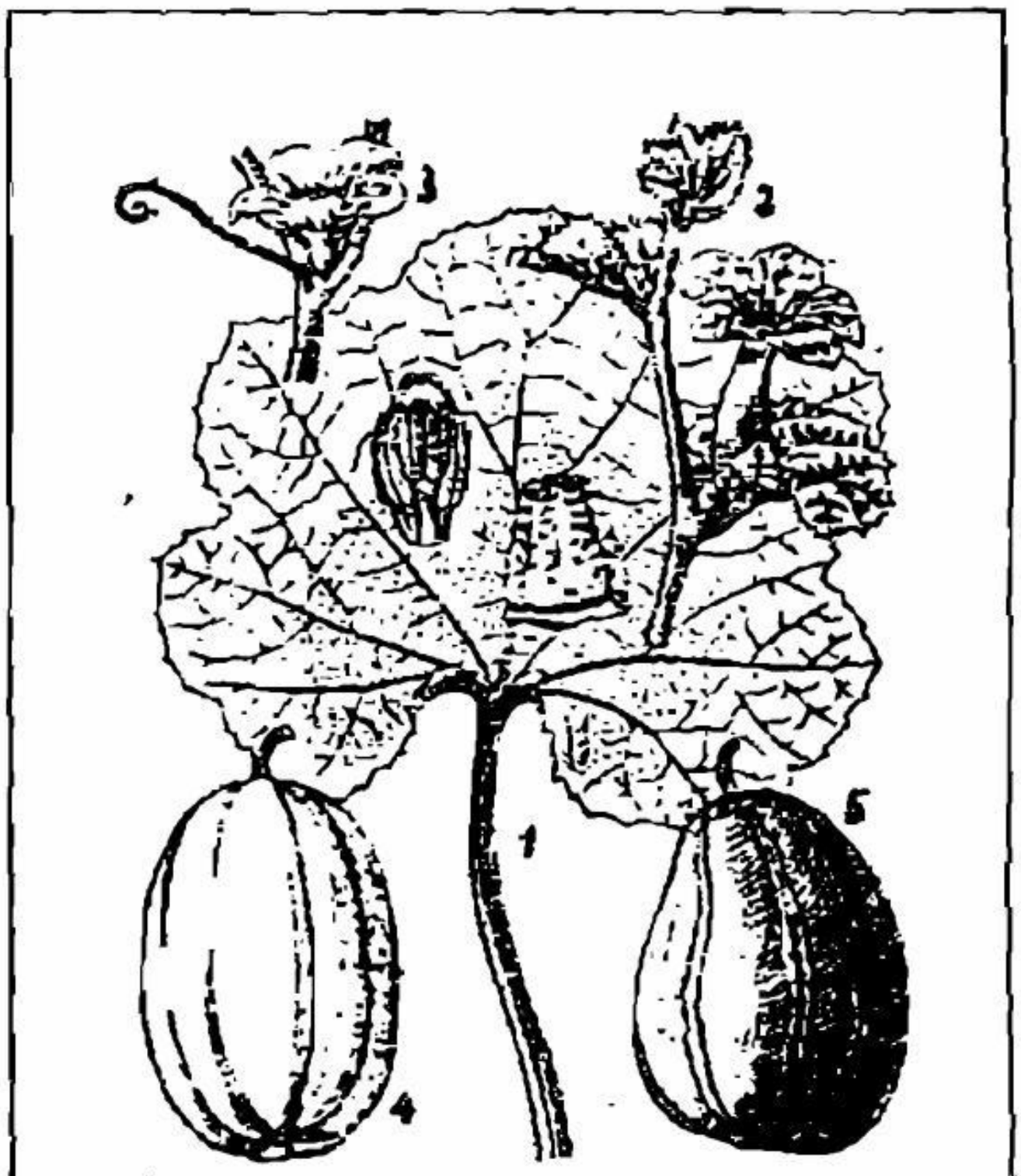
Ở Trung quốc, người ta cũng sử dụng Diếp cá trong các trường hợp :

- Viêm mủ màng phổi, dùng 30g lá Diếp cá, 1,5g rễ Cát cánh, sắc lấy nước uống.
- Thử nghiệm điều trị ung thư phổi, dùng Diếp cá 18g, hạt Đông quỳ 30g, rễ Thổ phục linh 30g, Cỏ nhọ nồi và Dương xỉ mộc mỗi vị 18g và rễ Cam thảo bắc 5g, sắc nước uống.
- Cây tươi dùng giã đắp ngoài chữa dị ứng mẩn ngứa mày đay.

28 DƯA BỞ

Dưa bở – *Cucumis melo* L., thuộc họ Bầu bí – *Cucurbitaceae*.

Cây thảo hằng năm có thân mọc bò, phủ lông ngắn; tua cuốn đơn. Lá lớn, hình tim ở gốc, gân hình tròn hoặc hình thận, có 3 góc hay 3–7 thuỳ thường nhỏ, tròn, tù, có răng; hai mặt lá có lông mềm, trên gân mặt dưới cũng có lông; cuống lá có lông ngắn cứng. Hoa màu vàng, hoa đực xếp thành bó, hoa cái mọc riêng lẻ. Quả đa dạng, hình dáng và màu sắc khác nhau tuỳ theo từng thứ, phần nhiều có vỏ vàng sọc xanh, trơn nhẵn bóng hoặc có lông tơ mền, khi thật chín thì có vỏ mỏng bóc ra như lớp da trong có thịt màu vàng ngà, gồm chất bột mịn, hở, mềm mùi thơm; ruột quả có nước dịch màu vàng, vị ngọt mát; màng hạt màu trắng.



DƯA BỞ

1. Lá; 2. Hoa cái;
3. Hoa đực; 4–5. Quả

Dưa bở được trồng khắp các vùng nhiệt đới và ôn đới. Ở nước ta, nhân dân trồng dưa bở ở các bãi để lấy quả ăn. Có những thứ khác nhau trong đó có Dưa gang – (*var. conomon* (Thunb.) Mak.) cũng thường được trồng. Dưa bở lúc còn non và Dưa gang đều dùng làm rau ăn sống như Dưa chuột hoặc dùng nấu canh, muối dưa, ngâm giấm; quả dưa bở chín dùng ăn với đường để tráng miệng.

Người ta đã phân tích trong quả Dưa có các thành phần sau (tính theo %) : Nước 95, protein 0,60; lipid 0,11; glucid 3,72; cellulose 0,33; tro 0,1 đường 1,05–6 và các vitamin A (25–30000 đơn vị), B (0,03mg), C (1,5–2mg); các chất khoáng (P : 30mg, Ca : 20mg, Fe : 0,4mg). Về giá trị dinh dưỡng tuy không cao, nhưng dùng làm rau ăn thì mát, gây ăn ngon miệng, nhuận tràng, lợi tiểu. Thường được chỉ dẫn dùng khi bệnh lao, ít nước tiểu, thống phong, thấp khớp, mất ngủ, táo bón, trĩ, sỏi niệu đạo và giữ da mặt. Những người bị bệnh đái đường, viêm ruột không nên dùng.

Có thể ăn quả tươi đầu bữa ăn, có thêm muối và hạt tiêu lại làm cho dễ tiêu hoá và bớt nhuận tràng. Dùng ngoài lấy thịt quả giã đắp lên các vết bỏng nhẹ. Để làm thuốc rửa mặt do da bị khô, dùng dịch tươi của quả pha với nước cất và dịch lá bạc hà để rửa mặt vào buổi tối...

Lương y Lê Trần Đức đã viết về công dụng của Dưa bở (Điểm qua) như sau : Dưa bở có vị ngọt, tính trơn lạnh có tác dụng giải khát, trừ phiền nhiệt, thông khí, lợi tiểu tiện, phòng trúng nắng về mùa hè.

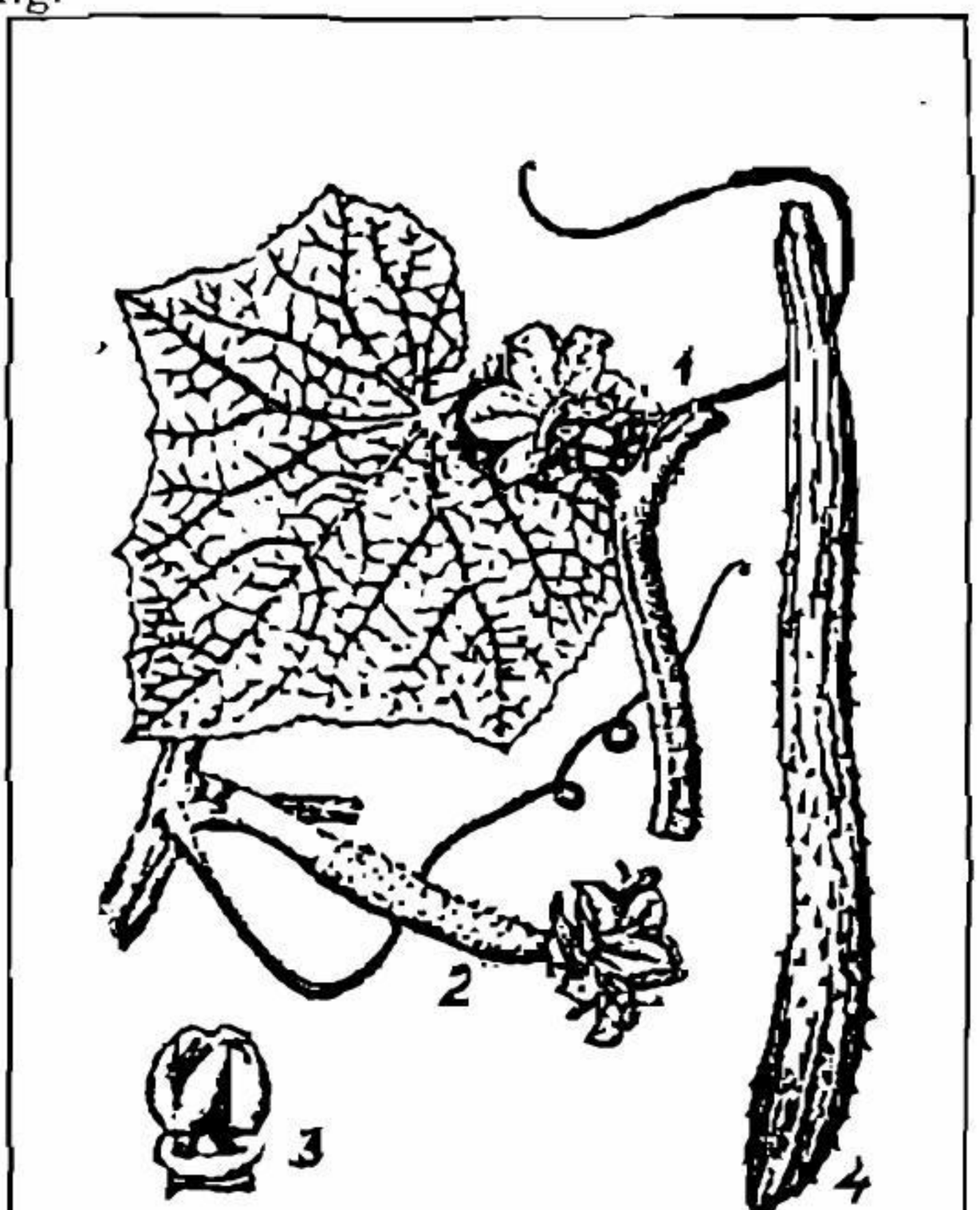
- Hạt dưa có vị ngọt, tính mát, điều hoà trong bụng, thanh phế, nhuận tràng, trị được các chứng kết tụ sinh máu mủ ở trường vị. Chữa ho khan hay đại tiện táo bón, ăn 10g, ngày 2 lần.
- Cuống dưa có vị đắng, tính lạnh, có độc, gây nôn và thông đại tiện, chữa sốt phát cuồng, sốt rét cơn, dùng 4–8g sắc uống thì mửa ra đờm và khỏi bệnh. Đại tiện bí thì dùng 7 cuống dưa tán nhỏ, bọc bông nhét vào hậu môn thì thông.
- Hoa dùng chữa tim đau và ho nấc, sắc 8g uống.

- Lá có tác dụng làm tan máu ứ, chữa bị thương, sai khớp, gãy xương, dùng 20g tán nhỏ uống với rượu hay sắc uống.
- Tua dưa dùng chữa con gái mất kinh, phối hợp với Sử quân tử và Cam thảo mỗi vị 20g tán nhỏ, uống mỗi lần 8g với rượu.

29 DƯA CHUỘT

Dưa chuột hay Dưa leo – *Cucumis sativus* L., thuộc họ Bầu bí – *Cucurbitaceae*. Cây leo sống hằng năm; dây chia ra nhiều nhánh và phủ lông. Tua cuốn đơn. Lá chia thuỳ rõ, thuỳ nhọn. Hoa đơn tính, mọc đơn độc ở nách lá, màu vàng; số hoa đực nhiều hơn số hoa cái. Quả mọng, trên quả có nhiều u vằn và có gai với độ cứng, mềm, tù, nhọn và màu sắc khác nhau tuỳ theo giống trồng.

Dưa chuột là cây hoang dại ở châu Á và châu Phi, được trồng từ lâu ở miền Đông Địa trung hải. Ở nước ta, Dưa chuột cũng được trồng nhiều, nhưng các giống trồng còn nghèo nàn. Các vùng rau lớn từ Hà nội đến Hưng yên, Bắc ninh, Lâm đồng (Đà lạt ...) cũng chủ yếu là dùng giống địa phương gọi chung là giống dưa chuột Việt nam. Song cũng có vài nơi như Hải phòng, Hà tây còn trồng giống dưa chuột lai giữa giống Dưa chuột Việt nam và giống Dưa chuột ngoại (giống Dưa chuột hữu nghị lại giữa giống Dưa chuột (Quế võ) và giống Nhật bản Nasu Fuxinari) và giống lai giữa các giống ngoại với nhau



DƯA CHUỘT
1. Cành mang hoa đực;
2. Cành mang hoa cái;
3. Đầu nhụy; 4. Quả.

(giống F_1 lai từ các giống của Nhật bản). Dưa chuột Việt nam dài 12–15cm, có mã xấu, dùng làm rau ăn và đóng hộp tốt (quả bao tử). Dưa chuột Hữu nghị dài 12–16cm, màu xanh đẹp, không giòn vì ruột quả mềm. Dưa chuột lai F_1 dài tới 25–30cm, quả xanh đậm, gai nhỏ, cùi dày, ruột nhỏ, ăn giòn ngon, dùng ăn tươi hay làm dưa muối.

Dưa chuột là loại rau rất thông dụng và được ưa chuộng trong bữa ăn hàng ngày của nhân dân ta. Có thể dùng ăn tươi (ăn riêng hoặc trộn với các loại rau khác, làm nộm, xào, nấu canh, hoặc muối mặn hay muối chua. Người ta đã xác định được thành phần hoá học của nó : Nước 95%; protein 0,8%; glucid 3%; cellulose 0,7%; tro 0,5%; 23mg% calcium; 27mg% phosphor; 1mg% sắt; còn có S, Mn, các chất nhầy, và các vitamin A, B_1 , B_2 , PP và C. 100g dưa chuột cung cấp cho cơ thể 16 calo.

Dưa chuột có tác dụng giải khát, lọc máu, hoà tan acid uric và các urat, lợi tiểu và gây ngủ nhẹ. Thường được chỉ dẫn trong các trường hợp sốt nhẹ, nhiễm độc đau bụng và kích thích ruột, thống phong, tạng khớp, sỏi, bệnh trực khuẩn coli. Dưa chuột cũng được dùng đắp ngoài trị ngứa, nấm ngoài da, và dùng trong mỹ phẩm làm thuốc giữ da, làm kem bôi mặt.

Khi dùng làm thuốc uống trong, ta có thể nấu dưa chuột để ăn và làm thuốc chống kích thích ruột, cũng thích hợp cho các trường hợp khí chất mệt và khí chất đa huyết. Nếu ăn sống nhiều cũng có khi gây khó tiêu nhưng nếu ngâm nước muối thì sẽ làm mất đi chất nhựa quý của Dưa chuột.

Nếu dùng ngoài, Dưa chuột có nhiều công dụng :

- Trị da nhờn, dùng nước sắc Dưa chuột rửa mặt.
- Trị nếp nhăn, dùng Dưa chuột cắt khoanh và áp vào da.
- Trị tàn nhang, dùng Dưa chuột cắt khoanh ngâm trong sữa tươi, lấy nước rửa mặt.
- Giữ da mặt, dùng dịch Dưa chuột chế biến để rửa mặt . Giã vào cối 50g hạnh nhân. Rót thong thả 200g dịch của Dưa chuột nấu sôi và để nguội, lọc qua vải. Thêm 200g cồn, 1g tinh dầu hoa hồng.

– Pomat làm dịu dùng trị bệnh ngoài da, nứt nẻ môi, giữ da mặt : Dịch Dưa chuột lọc 300g, mỡ bò 100g, bôm tôlu 0,50g, mỡ lợn 250g, nước hoa hồng 3g. Trộn lẫn và nghiền trong cối. Dùng để đắp ngoài.

Do có hàm lượng muối kali cao, nên Dưa chuột rất cần cho những người bị bệnh tim mạch vì nó sẽ đẩy mạnh quá trình đào thải nước và muối ăn ra khỏi cơ thể.

30 DƯA GANG

Dưa gang hay Việt qua – *Cucumis melo* L. *var. conomon* (Thunb.) Makino, thuộc họ Bầu bí – *Cucurbitaceae*. Cây thảo leo mọc hằng năm, có lông nhiều và nhám ở thân, có tua cuốn đơn. Lá hình thận hay hình tròn, hơi xẻ thuỳ tròn; có răng tù, có lông ở cả hai mặt; cuống ráp có lông. Hoa đực và hoa cái cùng gốc, hoa cái thường mọc đơn độc ở nách lá, cánh hoa màu vàng. Quả có hình dạng thay đổi, phần nhiều là hình trụ, có sọc dọc, màu xám hay màu lục bóng, có khi màu vàng; thịt quả trắng hay xanh nhạt, hơi cứng, giòn, thường có vị nhạt.



DƯA GANG

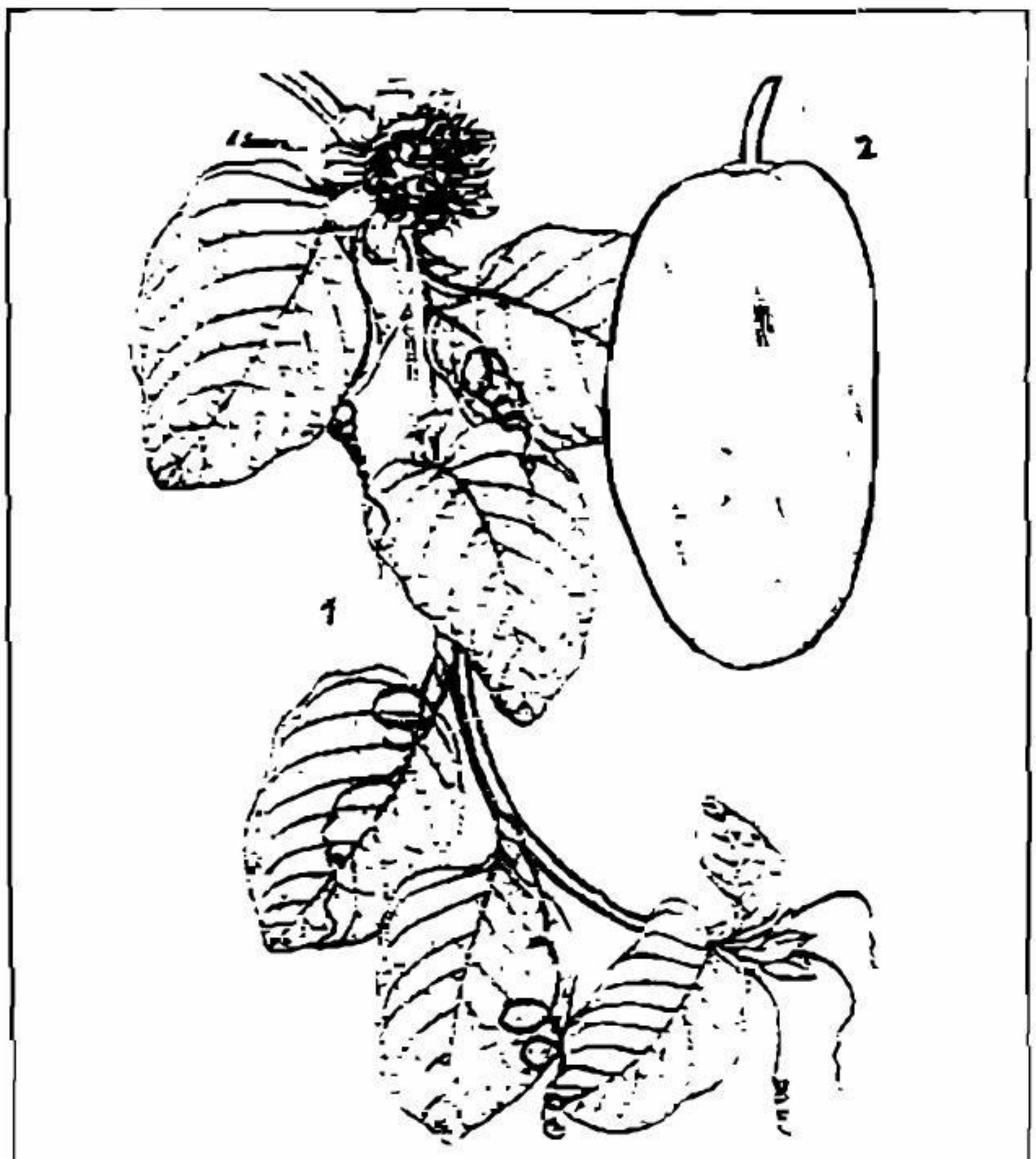
Phần dây mang hoa và quả.

Dưa gang được trồng khắp nơi của nước ta để lấy quả làm rau ăn sống cho mát vào mùa hè, dùng nấu canh với tôm tép hoặc muối dưa chua.

Dưa gang là một thứ của Dưa hó. Về thành phần của nó, chưa thấy có tài liệu phân tích.

Dưa gang có vị ngọt nhạt, tính lạnh, có tác dụng lợi tràng vị, khỏi phiền khát, giải say rượu, dùng muối dưa ăn thì bổ ích hơn. Dưa gang ăn sống nhiều thì sinh đau bụng và gây tích kết ở rốn, làm cho người hư nhược. Người mới bị bệnh và tạng hàn kiêng ăn.

31 DƯA GANG TÂY



DƯA GANG TÂY
1. Cành mang hoa; 2. Quả.

Dưa gang tây, Dưa tây hay Chùm bao dưa – *Passiflora quadrangularis* L., thuộc họ Lạc tiên – *Passifloraceae*. Dây leo, có thân hình bốn cạnh. Lá mọc so le, nhẵn, hình tim, dạng trứng, nhọn, có cuống mang 4–6 tuyến. Hoa đều, lớn mọc ở nách lá, kèm theo 3 lá bắc nguyên làm thành bao chung dưới cụm hoa; vòng tràng phụ hình trụ, có nhiều sợi hẹp, kéo dài, màu lục hay trắng, xếp nhiều dãy. Quả có dạng quả dưa (nên còn được gọi là Dưa tây leo) dài 20--25cm màu lục nhạt, nạc, có cơm, chứa nhiều hạt.

Cây gốc ở Nam Mỹ, được nhập vào nước ta trồng trong các vườn gia đình ở các tỉnh miền Trung và các tỉnh phía Nam, trồng giàn

cho leo làm cây cảnh, lấy bóng râm che nắng, vừa để lấy quả, vừa làm rau ăn.

Thịt quả nhầy như keo, bở như dưa bở, màu trắng hơi chua và dịu, vị nhạt, mùi dễ chịu, bao bọc các hạt và nằm ở phía giữa của quả. Thịt quả ăn có thêm đường rất được ưa thích. Thịt quả chưa chín muối dùng nấu canh như đu đủ, do đó ở Tây nguyên, nó còn có tên là Đu đủ leo.

Ta chỉ ăn quả, còn hạt và rễ tươi dùng làm thuốc. Hạt dùng trị sán. Rễ tươi là loại thuốc gây ngủ mạnh và xem như là độc. Lá cũng độc vì có chứa acid cyanhydric.

(32) DƯA HẤU

Dưa hấu hay Dưa đỏ – *Citrullus lanatus* (Thunb.) Mansf., thuộc họ Bầu bí – *Cucurbitaceae*. Dây leo có nhiều lông, có tua cuốn chẻ 2–3 nhánh. Lá màu xanh nhạt, hình tam giác, có 3–5 thuỳ, các thuỳ này lại chia thành thuỳ nhỏ, có góc tròn. Hoa đơn tính, cùng gốc, to, màu vàng lục. Quả rất to, hình cầu hoặc hình trứng dài, nhẵn, vỏ ngoài màu lục đen sẫm, nhiều khi có vân dọc màu lục, có thể dài tới hơn 50cm, rộng 30cm; ở những giống trồng, có quả thuôn, nặng tới 10–20kg. Thịt quả có màu thay đổi từ trắng tới đỏ sẫm, mọng nước, vị dịu ngọt ở các giống trồng (còn ở loài điển hình thì có vị đắng); hạt dẹp, màu đen nhánh.

Dưa hấu gốc ở châu Phi nhiệt đới, được người Ai cập trồng đầu tiên, ngày nay được gây trồng ở hầu khắp các vùng nhiệt đới và á nhiệt đới. Ở nước ta, dưa hấu được trồng ở các bãi đất cát, bãi bồi thuộc nhiều nơi ... Quả non (Dưa hồng ?) dùng làm rau ăn sống, xào, nấu canh. Quả dưa hấu chín thường dùng ăn tráng miệng và giải khát, có khi được dùng ăn kèm các món rau khác trong bữa ăn. Ở miền Bắc nước ta, dưa hấu được thu hoạch vào mùa hè, còn ở miền Nam, Dưa hấu được trồng khác vụ, cho quả vào mùa đông, kịp có ăn vào dịp Tết Nguyên đán.

Trong 100g ăn được, có : nước 93,2g; protein 0,6g; lipid 0,2g; đường tổng số 4,9g; vitamin B_1 0,02mg; caroten (vitamin A) 140microgam, vitamin C 6mg, calcium 8mg; nó cung cấp cho cơ thể 21 calo. (Năm 1979, Viện chăn



DƯA HẤU

1. Lá; 2. Cụm hoa và một số chi tiết của hoa; 3. Quả.

nuôi cho biết trong Dưa hấu có nước 91,4%; protein 0,8; lipid 0,4; cellulose 1,7; dẫn xuất không protein 4,1, khoáng toàn phần 0,6).

Hạt Dưa hấu có thể dùng chế biến lấy dầu ăn. Người ta thường lấy hạt dưa hấu đem phơi khô để rang ăn (hạt dưa) trong các dịp Tết, hội hè, cưới xin.

Dưa hấu có tính mát, có tác dụng giải nóng, chỉ khát, lợi tiểu tiện, dùng chữa nhiệt lỵ ra máu. Vỏ quả dưa hấu phơi khô đốt ra than, tán bột, hoặc sắc nước ngậm khỏi viêm miệng, lở trong miệng lưỡi. Hạt dưa hấu cũng có tác dụng chữa đau lưng và chữa phụ nữ hành kinh quá nhiều, ngày uống 3 lần, mỗi lần 12g. Người lạnh dạ nên kiêng ăn, vì ăn nhiều sinh nôn tháo.

33 DỨA

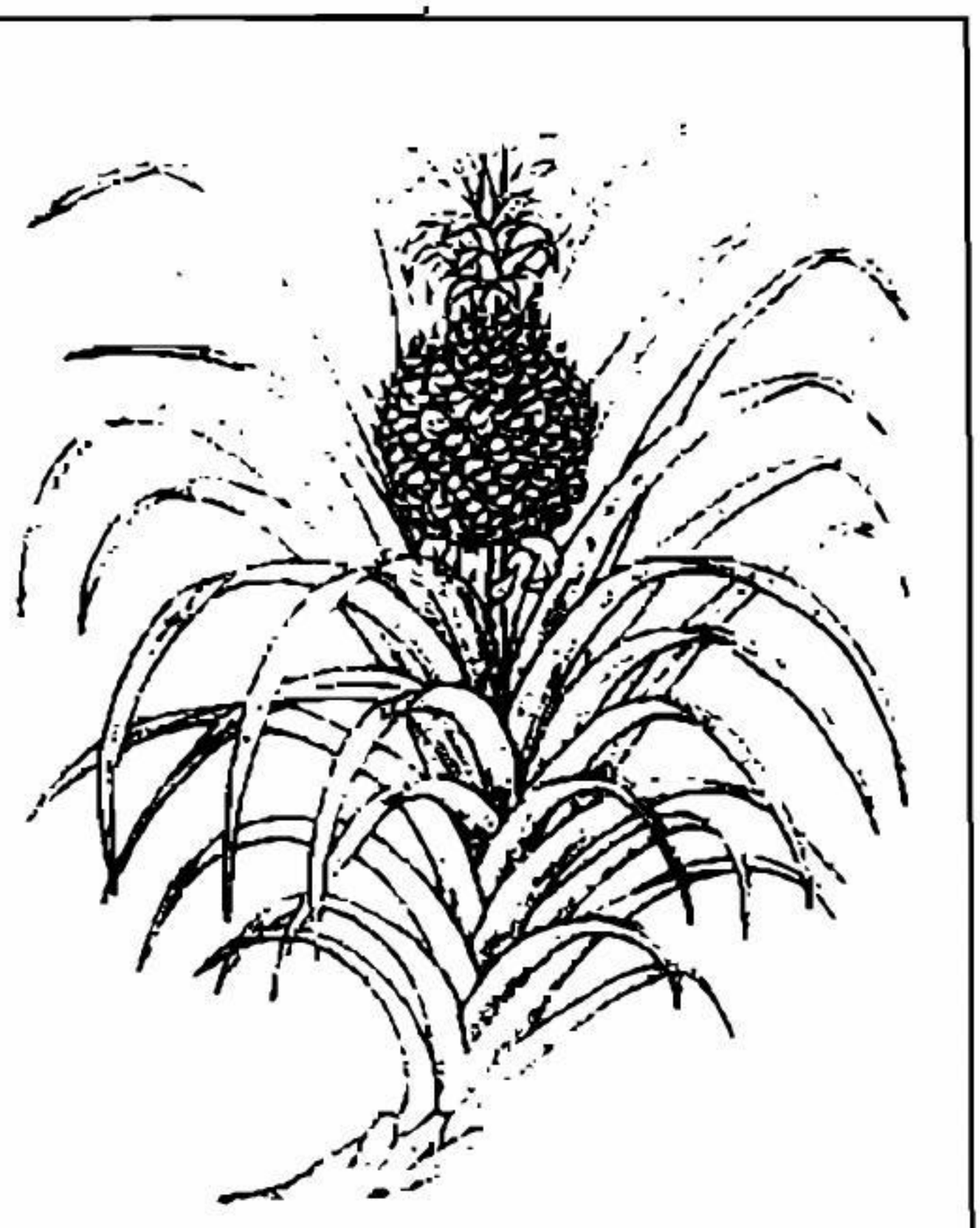
Dứa, Thơm, Khóm – *Ananas comosus* (L.) Merr., thuộc họ Dứa – *Bromeliaceae*. Dứa là loại cây thảo có thân ngắn nhưng mang nhiều rễ khí sinh, với những lá dài phân bố đều xòe ra từ phía hình hoa thị. Trên thân và nách lá có một số chồi (người ta dùng chồi để nhân giống). Khi cây đã lớn, thì từ chùm lá đó mọc ra một thân dài 30–40cm, mang một cụm hoa bông trên đó đính nhiều hoa đều màu tím. Quả phức, hình ống hay hình chóp cụt, giữa có lõi (thực chất là phần nối tiếp của thân chính) phía trên ngọn quả còn có một chồi gồm nhiều lá ngắn, gọi là chồi ngọn, dùng để nhân giống.

Cây dứa sống chủ yếu ở châu Mỹ latinh, nhất là ở Brazil. Dứa đã được đem trồng ở hầu hết các nước nhiệt đới và một số nước á nhiệt đới mùa đông không rét lắm. Giống Dứa trồng phổ biến nhất trên thế giới là Cayenne (chỉ trồng thâm canh và ở khí hậu mát), thứ đến là Spanish trồng nhiều ở các nước nhiệt đới. Dứa Victoria được trồng trong sản xuất lớn.

Ở nước ta, hiện trồng phổ biến nhất là giống Queen (Victoria). Giống Cayenne cũng có, nhưng tương đối nhiều ở Đức trọng, Đà lạt (Lâm đồng), và Dứa Spanish (Dứa ta) chỉ trồng lẻ tẻ trong nhân dân. Dứa Victoria có thịt vàng giòn, độ đường cao nhưng sản lượng thấp. Dứa Cayenne nhiều nước hơn, có vị dịu do nhiều đường, khi ăn tươi cũng đỡ rát lưỡi hơn. Còn Dứa Spanish cho sản lượng chất lượng thấp hơn nhưng quảng canh được.

Dứa được đánh giá cao hơn chuối về chất lượng : mùi thơm đặc sắc, màu sắc quả hấp dẫn, nhiều đường, đồng thời độ chua cũng cao, lại nhiều nước, hợp khẩu vị. Có thể ăn kèm thức ăn như một loại rau được. Đặc biệt trong quả Dứa, có một chất men là bromelin giúp cho việc tiêu hoá các chất protein giống như pepsin ở đu đủ, nên người ta hay dùng Dứa làm món ăn khai vị.

Thường thì người ta dùng Dứa để xào với thịt, nấu canh với thịt, cá. Ngọn Dứa non cũng dùng làm rau nấu canh ăn được như quả Dứa.



DỨA

Ngọn cây mang quả.

Do có nhiều chất đường (saccharose 12,43% và glucose 3,21%), nhiều vitamin A, B, C ... nên Dứa là loại quả ăn bổ dưỡng, dễ tiêu hoá, lợi tiểu, tẩy độc.

Do đó, dứa được chỉ dẫn làm thuốc trong các trường hợp thiếu máu, thiếu khoáng chất. Nó giúp cho sự sinh trưởng và dưỡng sức, dùng khi ăn uống không tiêu, khi bị ngộ độc, bị xơ cứng động mạch, viêm khớp, thống phong, sỏi sạn và dùng trị chứng béo phì. Bromelin được dùng chữa bệnh đường tiêu hoá, tiêu viêm, giảm phù, điều trị vết thương, vết bỏng. Người ta dùng quả thật chín để ăn hoặc dùng nước chiết từ quả hoặc dùng quả ép lấy nước, hoặc dùng bromelin. Dịch ép lá và quả chưa chín dùng tẩy, nhuận tràng, mỗi lần dùng 15–20ml. Chú ý là phụ nữ có thai không nên dùng vì có thể gây sẩy thai. Lá Dứa non, giã vắt lấy nước cốt hay sắc nước uống chữa sốt nóng, liều dùng 20–30g. Rễ cây Dứa sắc uống chữa tiểu tiện không thông, đái ra sạn sỏi, liều dùng 20–30g.

(34) ĐAY

Đay, Bố đay hay Đay quả tròn – *Corchorus capsularis* L., thuộc họ Đay – *Tiliaceae*. Cây thảo cao 1–3m, màu tím nhạt, ít phân nhánh. Lá hình bầu dục nhọn, hẹp ngang, tròn ở gốc, có mũi nhọn ở đỉnh, nhẵn, có răng, dài 6–10cm, rộng 15–30mm; răng nhọn, đều, 2 răng dưới tận cùng bởi một sợi lông dài; gân gốc 1–5. Hoa tập hợp 2–3 cái một ở nách lá, cuống chung và cuống hoa ngắn. Quả hình cầu hay hình quả lê dài 12mm, rộng 10–11mm, có cạnh lồi, mở thành 5 van mang 2 dãy hạt, mỗi dãy 5 hạt dẹp, có góc.

Đay có nguồn gốc ở Ấn độ, từ đó được đem trồng ở nhiều nước. Khắp các nước Đông dương đều có trồng. Ở Việt nam cũng như ở nhiều nước, người ta trồng đay chủ yếu để lấy sợi đay, một chất sợi quan trọng mà qua chế biến, sợi và bẹ đay có thể sản xuất ra nhiều loại sản phẩm như : bao tải, thảm, vải dùng may mặc, vải bọc dây điện, dây dẫn lửa, thừng, chão, võng ... Đay đã trở thành một cây công nghiệp quan trọng của nước ta, có giá trị kinh tế cao và là một mặt hàng quan trọng trên thị trường thế giới.

Ngoài việc sử dụng vỏ để lấy sợi, người ta còn trồng đay lấy lá non để làm rau ăn như các loại rau cải, nhưng có vị nhạt, do đó cũng thường gọi là rau đay, tuy nhiên rau đay được nhiều nước sử dụng là loại đay

quả dài (xem Rau đay). Lá đay tươi cũng là nguồn thức ăn tốt cho gia súc. Năm 1972, Viện vệ sinh dịch tễ đã cho biết trong 100g lá đay tươi có các thành phần tính theo % : Nước 73,1; protein 2,2; lipid không đáng kể; glucid 2,6; cellulose 1,2; khoáng toàn phần 0,9; và các muối khoáng (mgo/o) : Ca 145,6; P 45,8; và vitamin C 62. 100g lá Đay cung cấp một nhiệt lượng là 20 calo.

Ở Ấn độ, lá đay được xem như là bổ và dùng pha làm nước uống. Ở Malaixia người ta sắc lá để uống trị kiết lỵ, xem như là bổ đối với trẻ em, và cũng dùng trị ho. Đầu thế kỷ 20 người ta đã chiết từ lá đay một glucosid gọi là capsulin là một hoạt chất đắng và bổ, tác dụng lên tim như là digitalin. Hạt đay chứa một glucosid rất đắng gọi là corchotoxin, khác với corchorin và là đồng phân của strophantidin và của calo–tropagenin, mà tác dụng cũng tương tự digitalin. Gỗ đay chứa những vết acid cyanhydric.



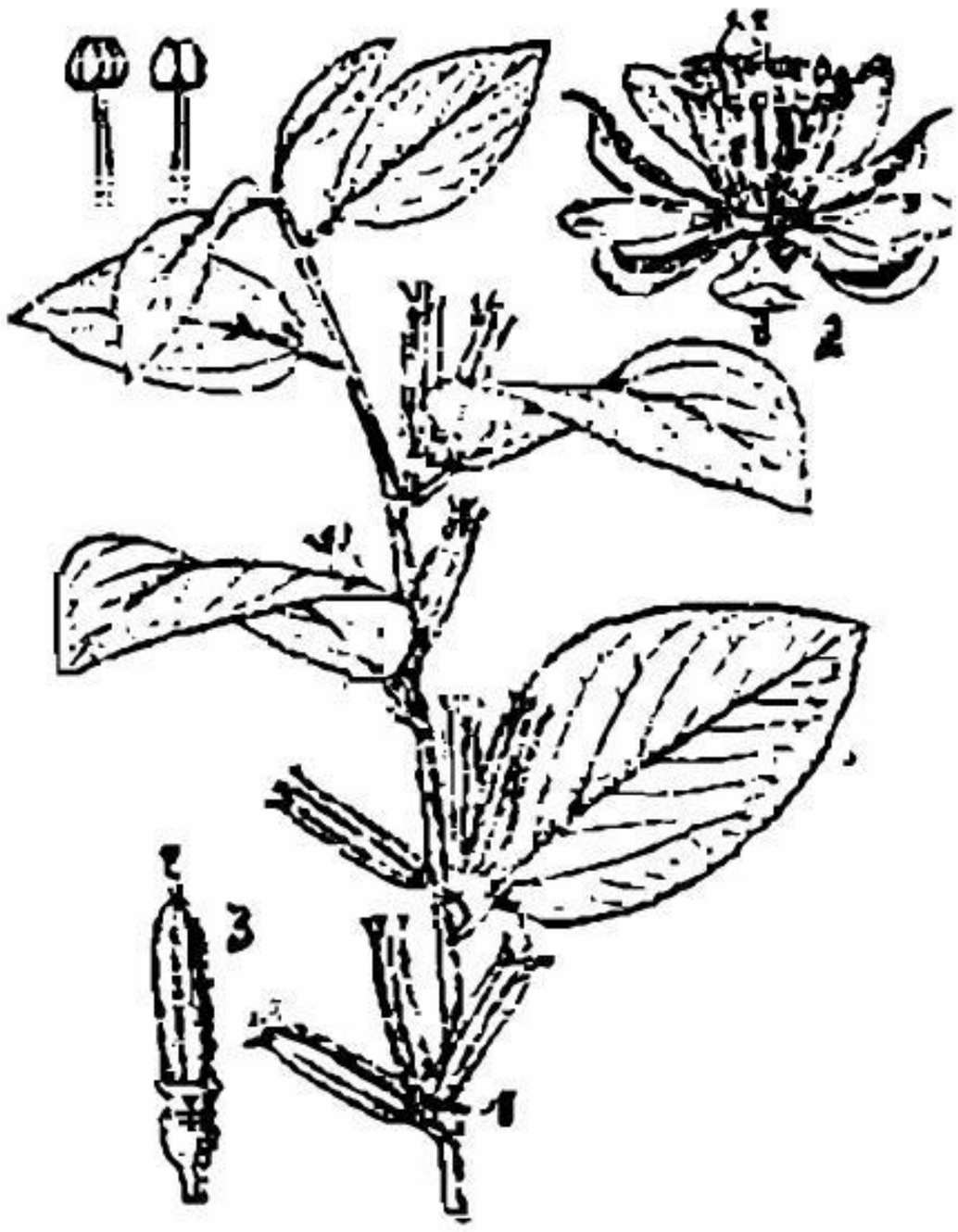
ĐAY

1. Ngọn cây mang hoa; 2. Ngọn cành mang quả; 3. Hoa; 4. Nhị và nhụy.

Ở Việt nam, lá non của đay cũng được dùng làm tăng sự bài tiết sữa, dùng ăn hay sắc uống. Hạt đay đã được Tuệ Tĩnh sử dụng xem như có tác dụng lợi tiểu mạnh, được dùng thay hạt Đình lịch và phối hợp với các vị thuốc khác chữa bệnh cổ trướng : hạt đay sao 12g, vỏ quýt lâu năm 12g, vỏ rễ dâu 24g, gừng 3 lát, sắc uống.

33 ĐAY DẠI

Đay dại, Cây rộp hay Bố dại – *Corchorus estuans* L. thuộc họ Đay – *Tiliaceae*. Cây thảo sống hằng năm, phân cành nhiều, màu tía. Lá hình bầu dục nhọn, tròn ở gốc, nhọn ở đỉnh, mép có răng cưa đều, ngắn ; lá kèm dài nhọn đầu và khá dai. Cụm hoa mọc ở nách lá, gồm 3 hoa nhỏ màu vàng. Quả nang, hình trụ, có 6–8 cạnh, chứa nhiều hạt.



ĐAY DẠI

1. Ngọn cây mang quả;

2. Hoa; *3. Quả nang*

Cây đay dại phân bố ở Ấn độ, Trung quốc, Việt nam, Lào, Campuchia, Philippin, Indonêxia, châu Đại dương và vùng nhiệt đới của châu Phi. Ở nước ta, cây mọc hoang dại phổ biến ở các bãi ven đường, bờ ruộng.

Ngọn và lá non vò qua, thái nhỏ và đem nấu canh. Ở nhiều nơi, người ta thường hái lá về làm rau cho lợn ăn. Năm 1979, Viện chăn nuôi cho biết trong 100g lá tươi, có nước 72,0%, protein 4,2; lipid 1,3; cellulose 3,3; dẫn xuất không protein 17,2; khoáng toàn phần 2,0.

Trong 1kg thức ăn, có protein tiêu hoá 31g, calcium 3,8g, phosphor 1,3g.

Vỏ cây đay dại có sợi dùng dệt các mặt hàng thô hoặc làm giấy.

Người ta dùng lá đay dại nấu canh ăn, có công hiệu làm mát, giải nóng; trộn với đường vàng giã nát có thể đắp lên nhọt để rút độc. Nhân dân còn lấy cả cây giã nát để tắm cho sởi chóng mọc và làm thuốc đòn ngã. Ở Trung quốc, người ta dùng lá non giải cảm nắng.

36 ĐẬU BẮP



ĐẬU BẮP

1. Ngọn cây mang hoa và quả non
2. Quả trưởng thành.

Đậu bắp, Mướp tây, Bắp *chà hay Bụp bắp* – *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench, thuộc họ Bông – *Malvaceae*. Cây thân thảo mọc đứng cao tới 2,5m, có nhiều lông. Lá hình tim hay hình chân vịt, mép có răng lớn, ráp, có lông đài Hoa mọc ở nách lá, màu đỏ, trông giống hoa bông. Quả nang dài hay dựng đứng cỡ 3,5cm, có màu lục sáng, có mặt cắt hình thoi.

Đậu bắp gốc ở Ấn độ, được trồng ở nhiều nơi trong nước ta, nhất là ở các tỉnh phía Nam để lấy quả xanh ăn như các loại đậu, dùng quả xào, luộc, làm nước chấm, nấu canh chua với cá, lươn, làm dậy mùi thịt, cá. Cũng có thể nướng chín trong tro nóng hoặc ăn sống như dưa chuột. Quả non phơi khô, bảo quản để ăn dần. Có tác giả cho biết 62g Đậu bắp trong đó chứa 1,3g protein và 4,8g glucid sẽ cung cấp cho cơ thể 25 calo.

Người ta đã biết trong quả chứa 4–16% hydrat carbon gồm chủ yếu là tinh bột và đường, palmitin và stearin. Hạt chứa 15–26% chất dầu lỏng màu vàng xanh có mùi dễ chịu, dùng ăn được, có tính hoạt nhuận.

Quả chứa chất nhầy khi tan ra làm cho thức ăn đặc và có vị chua mát. Lá non cũng dùng luộc hay xào ăn.

Tất cả các bộ phận của cây đều dùng làm thuốc giảm đau và làm dịu trong các loại bệnh như lậu, bí tiểu tiện và bạch đới. Còn dùng làm thuốc nhuận tràng. Rễ và lá thái mỏng phơi khô dùng làm thuốc chữa ho, viêm họng. Ngày dùng 12- 16g hãm hoặc sắc uống; còn dùng súc miệng.

Hạt khô chín nghiền ra dùng để uống thay cà phê hoặc nấu lên làm hồ giấy, làm chất dính trong kỹ thuật làm giấy.

37 ĐẬU CÔ VE

Đậu cô ve hay Đậu tây – *Phaseolus vulgaris* L., thuộc họ Đậu – *Fabaceae*. Cây leo, hay cây lùn, với hơn 500 thứ được trồng (có tác giả nêu tới 1000 giống trồng), đều có lá kép 3 lá chét hình trái xoan và tận cùng thành mũi nhọn, mặt trên thường có lông và ráp. Hoa rộng 1–2cm, màu trắng, xanh lơ hay hồng. Tuỳ theo thứ mà quả có thể dài 10–30cm, nạc hay mỏng, màu lục (đậu cô ve, haricot vert); hay vàng (đậu cô bơ, haricot beurre).



ĐẬU CÔ VE
1. Cành mang quả
2. Cành hoa 3. Hạt

Cây gốc ở châu Mỹ nhiệt đới (Nam Mỹ) được nhập vào nước ta khoảng 80 năm, nay được trồng rộng rãi ở nhiều nơi tới độ cao 1500m; cũng có nhiều giống với những tên gọi khác nhau tuỳ theo các địa phương Riêng ở các tỉnh đồng bằng phía Bắc đã tìm thấy 7 giống (vàng, xanh, nâu, trắng, chanh bơ, xanh ấn nguyên, xanh tứ quý) đã được trồng từ lâu ở các địa phương.

Đậu cô ve là một loại đậu có nhiều công dụng. Người ta dùng quả non làm rau xanh giàu chất dinh dưỡng cho người; có thể dùng ăn luộc, thái lát xào với mỡ, với thịt ... Hạt đậu cô ve có hàm lượng protein cao

và cả hàm lượng bột, nên dùng làm thức ăn tốt cho người và gia súc. Thành phần của hạt đậu cô ve : Nước 13%, tro 3,5%, cellulose 2,8%, lipid 1,52%, dẫn xuất không protein 59,15 và protein 19,98. Đặc biệt các mầm hạt đậu cô ve rất giàu protein, hàm lượng của nó có thể lên tới 44,50%. Cũng có tác giả cho biết để cung cấp cho cơ thể 25 Calo, ta cần ăn 83g đậu cô ve trong đó chứa 1,5g protein và 4,5g glucid.

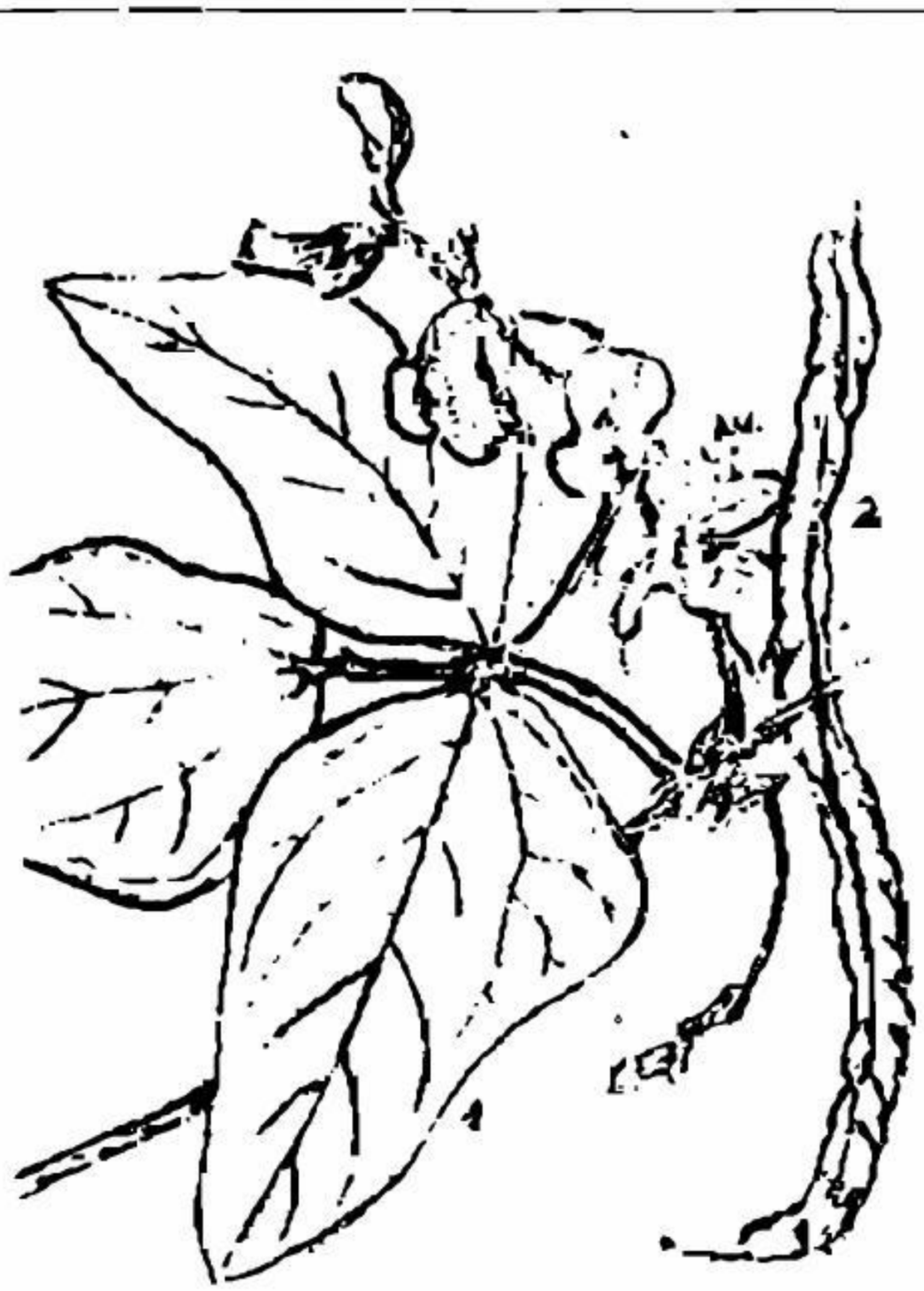
Để làm thuốc, người ta thường dùng loại quả Đậu nạc, chứ không phải là loại Đậu cho hột to. Quả đậu khô có vị nhạt. Khi dùng phơi khô, tách hạt ra, cũng dùng quả tươi. Người ta biết trong quả có những chất là glucoquinin và nhiều acid silicic. Vỏ quả đậu là thuốc lợi tiểu và có thể làm giảm lượng đường huyết của người bị bệnh đái đường (tác dụng không ổn định). Các quả đậu chín chứa một chất albumin độc, nhưng lại bị phá hủy khi đun sôi.

Thường dùng dạng nước sắc : lấy 3–4 nắm vỏ quả đậu khô ngâm vào 2 lít nước trong vài giờ cho mềm, rồi đun nhanh và để cho ngấm, dùng trị thuỷ thũng và đái đường. Trong trường hợp sau, nước sắc vỏ quả Đậu chỉ có tác dụng chống đỡ, chứ không điều trị lành hẳn bệnh đái đường.

38 ĐẬU DẢI

Đậu dải – *Vigna unguiculata* (L.) Walp. = *Vigna sinensis* (L.) Savi ex Hassk., thuộc họ Đậu – *Fabaceae*. Cây thảo leo hoặc bò lan mặt đất, có thân dài tới 2m. Lá có 3 lá chét, lá chét giữa đối xứng hình tim nhọn, hai lá bên không đối xứng. Chùm hoa ở nách lá, mang 3–4 hoa to màu vàng hoặc tím. Quả đậu hình dải, khi chín vỏ tách ra và xoắn lại. Hạt hình thận xếp dọc trong quả. Quả và hạt có kích thước, trọng lượng, màu sắc và thành phần hoá học thay đổi tuỳ theo giống đậu trồng.

Đậu dải được trồng rộng rãi ở các vùng nhiệt đới trên thế giới. Ở nước ta, khắp các tỉnh đồng bằng, trung du và miền núi đều có trồng nhiều giống Đậu dải khác nhau . Hiện đã biết trên 10 giống được trồng từ lâu đời.



ĐẬU DẢI

1. Một đoạn dây mang hoa;

2. Quả.

– Nhóm giống đậu có quả hướng lên trên gồm nhiều các giống đậu trắng, đậu đen, đậu đỏ, đậu trứng cuốc... trồng để ăn hạt (*subsp. unguiculata* và *subsp. cylindrica* (L.) Verdc.

– Nhóm giống đậu có quả thõng xuống gồm các giống đậu trắng, đậu đũa, đậu dải áo ... trồng để ăn quả non (*subsp. sesquipedalis* (L.) Verdc.).

Đậu dải là một loại cây thức ăn giàu protein cho người và gia súc. Hạt đậu dải có giá trị dinh dưỡng cao, dùng để thổi xôi, nấu chè, làm nhân bánh, ủ giá. Người ta đã biết thành phần hoá học của một số Đậu dải trồng ở Việt Nam :

– *Đậu đen* : nước 14,0 ; protein 24,2; lipid 1,7; glucid 52,3; cellulose 4,0. Tro 2,8. 100g Đậu cung cấp cho cơ thể 334 calo.

– *Đậu trứng cuốc* : nước 14,0; protein 25,8; lipid 2,0; glucid 50,0; cellulose 4,8. Tro 3,4. 100g đậu cung cấp cho cơ thể 329 Calo.

– *Đậu đũa* : nước 14,0; protein 23,7; lipid 2,0; glucid 51,9; cellulose 4,3. Tro 4,1. 100g đậu cung cấp cho cơ thể 329 calo.

Có một số giống đậu dải trồng để lấy quả non ăn như một loại rau xanh dùng để luộc và xào nấu. Lá non cũng dùng làm rau. Quả non của chúng có thành phần hoá học như sau (tính theo %) :

– Đậu đũa : Chất thô protein 6,0 ; lipid 1,4; glucid 37,5; cellulose 36. Chất tiêu hoá protein 1,8; lipid 0,7; glucid 26,7; cellulose 8,6.

– Đậu dải áo : Chất thô protein 2,8; lipid 0,2; glucid 6,1; cellulose 2,2.

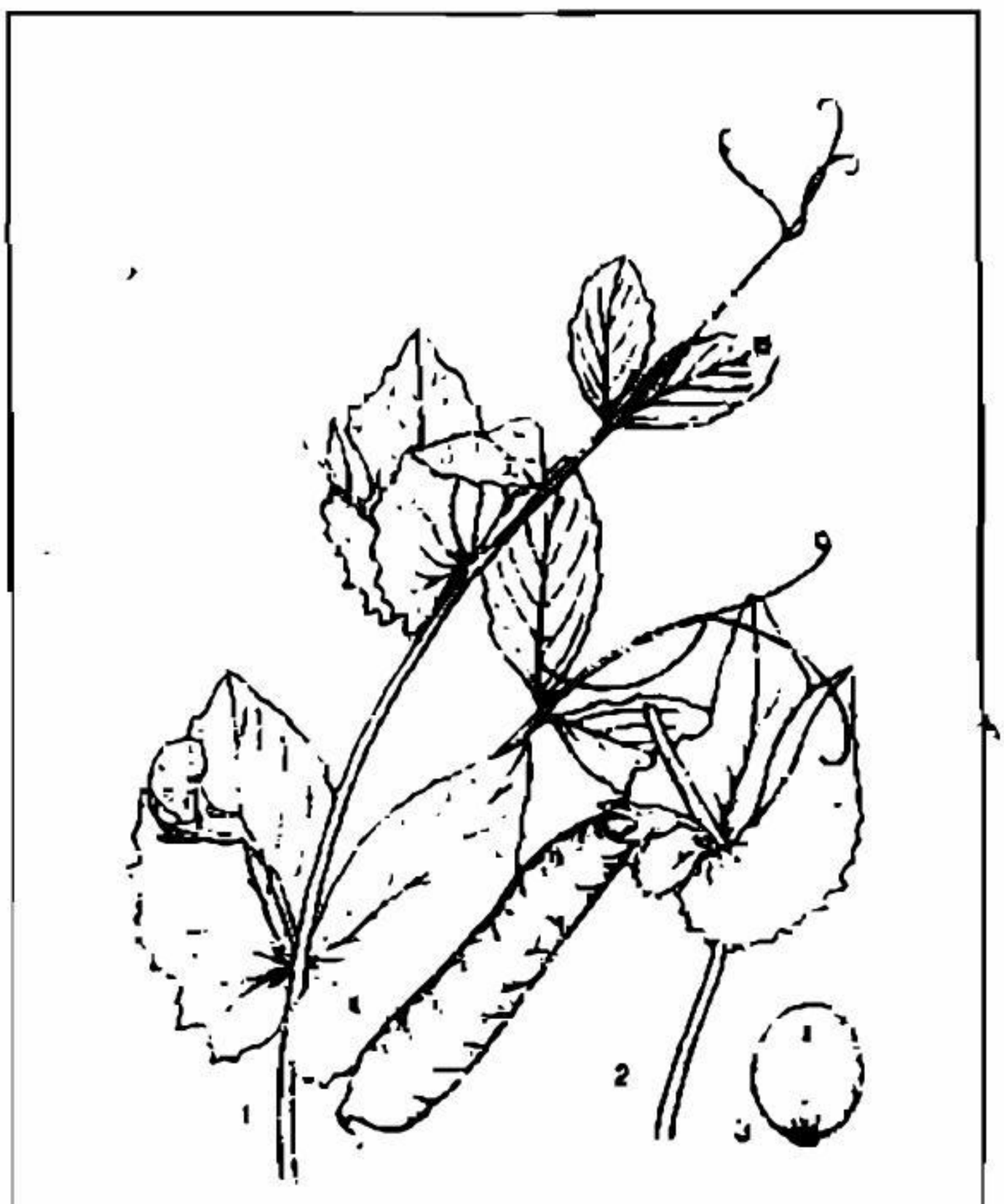
Chất tiêu hoá protein 1,4; lipid 0,1; glucid 5,7; cellulose 0,5.

Đậu dải áo và Đậu đũa không chỉ dùng làm rau ăn mà còn dùng làm thuốc. Chúng có vị ngọt hơi mặn, tính bình, vào tỳ, thận, có tác dụng mạnh dạ dày, điều hòa ngũ tạng, ích khí, bổ thận, sinh tinh tuỷ, khỏi đái rắt, đái dầm, nôn mửa, ỉa chảy, đi lỵ. Người có bệnh đái tháo, viêm ruột già mạn tính, đại tiện thất thường nên ăn thường xuyên. Hạt Đậu dải dùng hầm với thận lợn chữa thận hư yếu, tinh ít, di tinh, liệt dương ; nấu với bong bóng lợn (cho đậu vào trong) chữa đái rắt, đái tháo, đái dầm, đái đêm nhiều; hầm với đại tràng lợn (cho vào trong ruột) mà ăn chữa đại tiện thất thường, khi ỉa lỏng, khi táo bón hoặc kiết lỵ. Dùng mỗi lần 100–150g đậu, 5–7 lần hầm thấy có kết quả.

39 ĐẬU HÀ LAN

Đậu Hà lan hay Đậu Hoà lan – *Pisum sativum* L., thuộc họ Đậu *Fabaceae*. Cây thảo lùn hoặc mọc leo. Lá kép gồm từ 1 đến 3 đôi lá chét; các lá chét đầu cuống thường biến thành tua cuốn. Lá kèm rất lớn. Chùm hoa ở nách lá, hoa to màu trắng hoặc màu xanh, có mỏ nhọn, chứa 5–6 hạt gần hình cầu.

Đậu Hà lan có nguồn gốc ở vùng Tây Á hay Âu châu, là một loại đậu cao cấp đã có một lịch sử trồng trọt từ mấy ngàn năm nay và được trồng ở hầu khắp châu Âu, châu Mỹ và nhiều nước châu Á, châu Phi.



ĐẬU HÀ LAN

1. Ngọn cây mang hoa;

2. Quả; 3. Hạt.

Ở nước ta, nhiều địa phương ở các tỉnh phía Bắc đều có trồng trong mùa đông, nhất là ở các tỉnh thượng du Bắc bộ. Người ta đã tạo ra nhiều giống đậu Hà lan khác nhau, có giống thân lùn, có giống leo cao 2–3m; có giống trồng để lấy qủa non ăn; có giống trồng để ăn hạt và cũng có giống trồng chủ yếu để lấy dây lá làm thức ăn cho gia súc. Thường trồng nhất là loại đậu leo.

Đậu Hà lan là loại Đậu có giá trị kinh tế cao. Quả non làm rau xanh giàu chất dinh dưỡng cho người; hạt có hàm lượng bột và protein cao, làm thức ăn cho người và gia súc. Ta thường lấy quả non xào, luộc ăn và hạt dùng hầm thịt. Có thể phơi khô làm bột. Việc tiêu thụ đậu Hà lan dưới dạng đóng đồ hộp rất quan trọng.

Thành phần hoá học của Đậu Hà lan (tính trung bình theo % chất khô) : protein 22–34; lipid 0,7–1,5; glucid 2–4,8; cellulose 5,2–7,7 và tro 2,5–3,5; Thành phần hoá học của vỏ quả đậu Hà lan (tính theo %) : nước 12,20; tro 2,50; cellulose 48,50; lipid 1,20; dẫn xuất không protein 29,00 và protein 6,60.

Ngoài tinh bột và đường, trong đậu Hà lan có phosphor, sắt, kali và các vitamin A, B, C. Còn có acid uric (50mg trong 100g). Protein của hạt Đậu Hà lan chứa một số acid amin không thay thế có hàm lượng (tính theo % của protein) như sau : tirozin 2,87; triptophan 1,17; lizin 4,66; atginin 11,42; histidin 2,49; cystin 0,89. Như vậy, Đậu hà lan có hàm lượng lizin khá cao so với nhiều loại hạt đậu ngũ cốc khác.

Đậu Hà lan làm tăng năng lượng, giúp sự vận chuyển đường ruột. Người ta thường dùng Đậu Hà lar xào hay nấu ăn tươi rất dễ tiêu hoá và làm cho sự vận chuyển đường ruột dễ dàng (chống chỉ định đối với người bị viêm ruột). Nếu dùng khô, thì bột đậu Hà lan chứa các hoạt chất đậm đặc lại, do đó nên ăn vừa phải.

(40) ĐẬU RỒNG

Đậu rồng, Đậu khế hay Đậu vuông – *Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC., thuộc họ Đậu – *Fabaceae*. Cây thảo leo, sống nhiều năm, có nhiều

củ. Lá có 3 lá chét hình tam giác nhọn. Chùm hoa ở nách lá, mang từ 3–6 hoa màu trắng hoặc tím. Quả đậu màu vàng lục, hình bốn cạnh, có bốn cánh với mép khía răng cưa. Hạt gần hình cầu có màu sắc thay đổi tuỳ theo giống trồng (vàng, trắng, nâu hay đen). Rễ có nhiều nốt sần.

Đậu rồng có nguồn gốc ở vùng Papua (Tân Ghinê) ngày nay được trồng nhiều ở các nước Đông nam Á. Ở nước ta, Đậu rồng được trồng phổ biến ở các tỉnh phía Nam, còn ở các tỉnh phía Bắc, chỉ mới trồng ở Vĩnh yên, Phú thọ, Hải phòng, Hà tây, Hoà bình, Hà nội, Hưng yên. Hiện nay đã thu thập được loại giống Bình minh ở tỉnh Hải hưng cũ phát triển tốt và cho sản lượng hạt cao hơn so với 70 giống nhập nội ở miền Bắc nước ta. Đậu rồng có thể gieo quanh năm ở các tỉnh phía Nam; còn ở phía Bắc, nên gieo trong tháng 6. Sản lượng hạt đạt một tấn trên 1 hecta.



ĐẬU RỒNG

1. Cành hoa; 2. Cành quả; 3. Quả; 4. Quả cắt ngang và hạt.

Đậu rồng là một loài cây có nhiều công dụng. Nhân dân thường trồng đậu rồng lấy quả non ăn như một loại rau xanh; trong quả có chứa nhiều protein và vitamin. Bà con thường dùng quả đậu rồng non luộc chín ăn trong các bữa ăn chay hoặc xào ăn ngon như đậu cô ve, hoặc để sống ăn với cá kho, mắm kho. Lá non và nụ hoa giàu protein và vitamin, cũng được dùng ăn sống, luộc hoặc nấu canh, và thường trộn lẫn với các loại rau sống khác. Củ Đậu rồng chứa nhiều chất bột và đường, cho nên có vị hơi ngọt, đặc biệt chứa tới 20% protein (trọng lượng khô); đó là một loại củ ăn được mà lại có hàm lượng protein cao hơn hẳn các loại củ khác (ở sắn 1–3%; khoai lang 1–2%; khoai tây 2%; ở khoai sọ 2% và ở

củ mài 3%). Củ đậu rồng có thể có giá trị lớn góp phần giải quyết tình trạng thiếu protein. Người ta sử dụng củ đậu rồng như các loại củ khác, có thể ăn sống nhưng thường dùng nấu chín.

Đáng chú ý nhất là hạt đậu rồng. Nó có hàm lượng protein rất cao và cũng là nguồn cung cấp dầu béo tương tự dầu đậu tương. Hạt đậu rồng chứa tới 32–36% protid; 13–17% lipid; 26–33% glucid. Đặc biệt có nhiều chất rất cần thiết cho sự phát triển cơ thể trẻ em (như các acid amin : lizin, metionin, cystin). Lượng calcium cao, tỷ số calcium / phosphor lớn hơn 1 chứng tỏ sự hơn hẳn của đậu rồng so với đậu nành, lạc. Hạt đậu rồng là thức ăn giàu dinh dưỡng cho các cháu từ 5 tháng tuổi trở đi. Điều có ý nghĩa nhất là loại bột chế từ hạt đậu rồng có thể thay thế sữa để chữa bệnh suy dinh dưỡng, bệnh bụng ỏng của trẻ em do đói protein. Ngoài những tác dụng trên, đậu rồng còn được dùng làm thuốc chữa đau mắt, đau tai, mụn có mủ, bướu.

41 ĐẬU RỰA

Đậu rựa, Đậu mèo ngồi, Đậu mèo trắng, Đậu dao, Đậu Mỹ – *Canavalia ensiformis* (L.) DC., thuộc họ Đậu – *Fabaceae*. Cây sống hằng năm, leo rất cao. Lá kép có 3 lá chét; lá chét có mặt trên màu lục, mặt dưới nhạt, mỏng, hình trái xoan nhọn. Hoa màu trắng xếp thành chùm ở nách lá. Quả có mép song song, hơi cong, dẹp, có 3 khía lồi. Hạt trắng, xám hay đỏ.

Đậu rựa có nguồn gốc ở Ấn độ, ngày nay được trồng ở nhiều nước của châu Á, châu Phi và châu Mỹ. Đậu rựa đã được nhập vào trồng ở nước ta từ lâu tại một số địa phương, đặc biệt là ở Tây nguyên.

Đậu rựa là một cây thức ăn cho người và gia súc. Quả đậu rựa lúc còn non ăn ngon như quả đậu cô ve và là một nguồn rau xanh có giá trị dinh dưỡng cao. Hạt đậu rựa có hàm lượng protein cao 25%, dùng để thổi xôi, làm nhân bánh và nấu chè, đặc biệt là có thể dùng để làm tương. Hạt già thì dùng hầm kỹ với thịt gà, thịt lợn làm thức ăn ngon và bổ. Thân lá đậu rựa dùng làm phân xanh tốt, dùng ép nước tưới cho chè và các loại cây ăn quả. Thân, lá, vỏ quả Đậu rựa khô đem nghiền thành bột có thể dùng để nuôi lợn và trâu bò.

Hạt đậu rựa tuy cũng có chứa acid cyanhydric thường gặp ở một số loài Đậu mèo (*Mucuna*) và một số ít loại đậu khác có thể làm cho người ta bị say. Nhưng nếu rửa kỹ hoặc nấu chín hay rang vàng thì nó bị phân huỷ đi.

Hạt đậu rựa cũng được dùng làm thuốc. Nó có vị ngọt, tính bình, bổ nguyên khí, nhuận tâm, ích thận, liễm khí nghịch, ngừng suyễn nấc.

Lương Y Lê Trần Đức cho biết công dụng :

– Chữa trường hợp sau khi đau lâu, nguyên khí suy yếu, nấc cụt không ngừng, dùng hạt Đậu rựa đốt tồn tính (hay sao già) tán bột, uống 8g với nước chín thì yên.



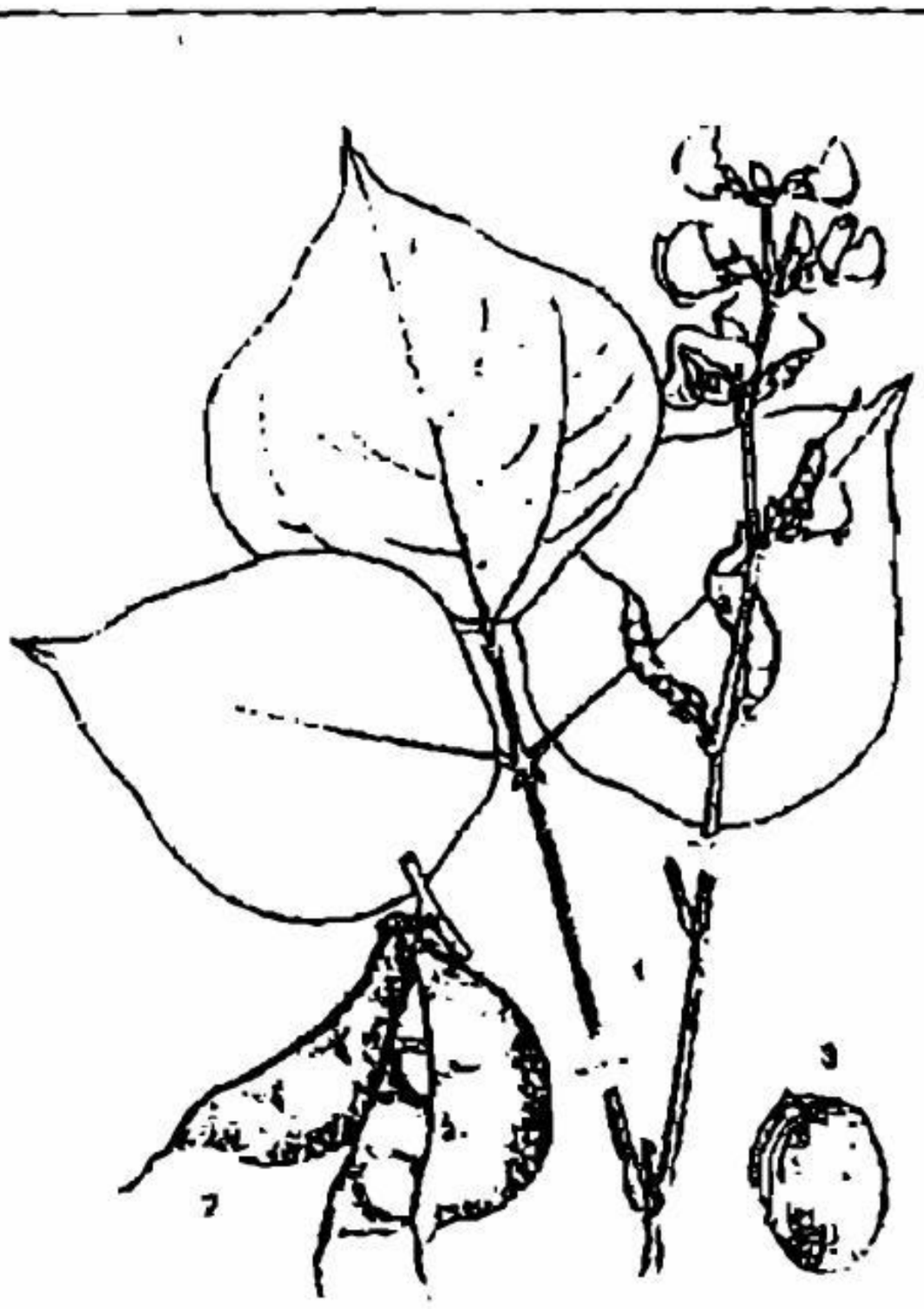
ĐẬU RỰA

1. Lá và cụm hoa; 2. Cánh hoa; 3. Nhị; 4. Nhụy; 5. Quả; 6. Hạt.

42 ĐẬU VÁN

Đậu ván – *Lablab purpureus* (L.) Sweet *subsp. purpureus* thuộc họ Đậu – *Fabaceae*. Cây leo sống nhiều năm, phân nhánh, cao 3m và hơn nữa. Lá có 3 lá chét không lông ở mặt trên, có ít lông ở mặt dưới. Hoa tím thành chùm thưa ở nách lá. Quả đậu màu tím tía, dài 5–8cm, rộng 2cm, có mỏ ngắn cụp xuống, chứa 3–4 hạt dẹp, nâu tím hay đen. Có giống trồng có hoa màu trắng và hạt có vỏ màu trắng (Đậu ván trắng).

Đậu ván đã được trồng từ lâu đời ở nhiều nước châu Á, châu Phi và châu Mỹ, đặc biệt là ở Ấn độ mà người ta cho rằng đó là quê hương của nó; có người cho là nó có nguồn gốc ở đảo Ăng ti. Do trồng trọt mà người ta tạo ra nhiều giống đậu ván khác nhau. Ở nước ta, đậu ván được



ĐẬU VÁN

1. Cành mang hoa; 2. Chùm quả; 3. Hạt.

trồng rải rác ở hầu khắp các tỉnh đồng bằng, trung du và miền núi thấp. Loại thường trồng là Đậu ván leo cho leo giàn hoặc hàng rào quanh nhà.

Đậu ván được trồng lấy quả non ít xơ để xào ăn như các loại rau xào. Hoa và lá còn non có thể luộc và xào ăn. Hạt khô luộc bỏ vỏ, dùng nấu chè, làm nhân bánh ăn ngon. Có thể làm tương như Đậu nành, chế biến bột dinh dưỡng sau khi rang vàng, bỏ vỏ hay sấy ở nhiệt độ 105^0–108^0 trong 3–5 giờ.

Thành phần hoá học và giá trị dinh dưỡng của cây Đậu ván đã được biết :

			Dây lá tươi	*Hạt*	*Quả non*
Tỷ lệ % của thức ăn	*Chất thô*	*Protein*	3,5	23,3	3,3
		Lipid	0,6	1,1	0,3
		Glucid	6,5	32,1	6,1
		Cellulose	5,0	3,8	1,6
	Chất tiêu hoá	*Protein*	2,5	20,1	1,6
		Lipid	0,4	0,7	0,1
		Glucid	5,1	48,5	4,3
		Cellulose	2,9	1,8	0,9

Trong hạt Đậu ván châu Phi, người ta đã xác định được (%) : Nước 14,17; tro 3,60; cellulose 13,5; lipid 1,25; dẫn xuất không protein 45,06 và protein 22,87.

So sánh với đậu cô ve thì hạt đậu ván có giá trị dinh dưỡng cao hơn.

Đậu ván, nhất là Đậu ván trắng được sử dụng làm thuốc bổ dưỡng và tăng sức tiêu hoá, giải nhiệt, giải độc, chữa trong bụng xốn xáo, nôn mửa, ỉa chảy. Dùng 20 – 30g sắc uống hoặc tán bột uống.

– Chữa bệnh mùa hè thổ tả đau bụng dữ dội, nôn mửa, dùng Đậu ván trắng sao, tán bột, uống với giấm. Hoặc dùng lá Đậu ván, lá Hương nhu mỗi thứ một nắm, giã nhỏ, chế giấm vào vắt lấy nước cốt uống hay sắc uống. Có thể dùng riêng lá Đậu ván trắng cũng được.

– Chữa yếu hầu sưng đau, dùng lá tươi nhai ngậm với muối, nuốt nước.

– Chữa rắn cắn, dùng lá tươi giã nát trộn với nước vo gạo, gạn uống, lấy bã đắp.

43 ĐẬU XANH

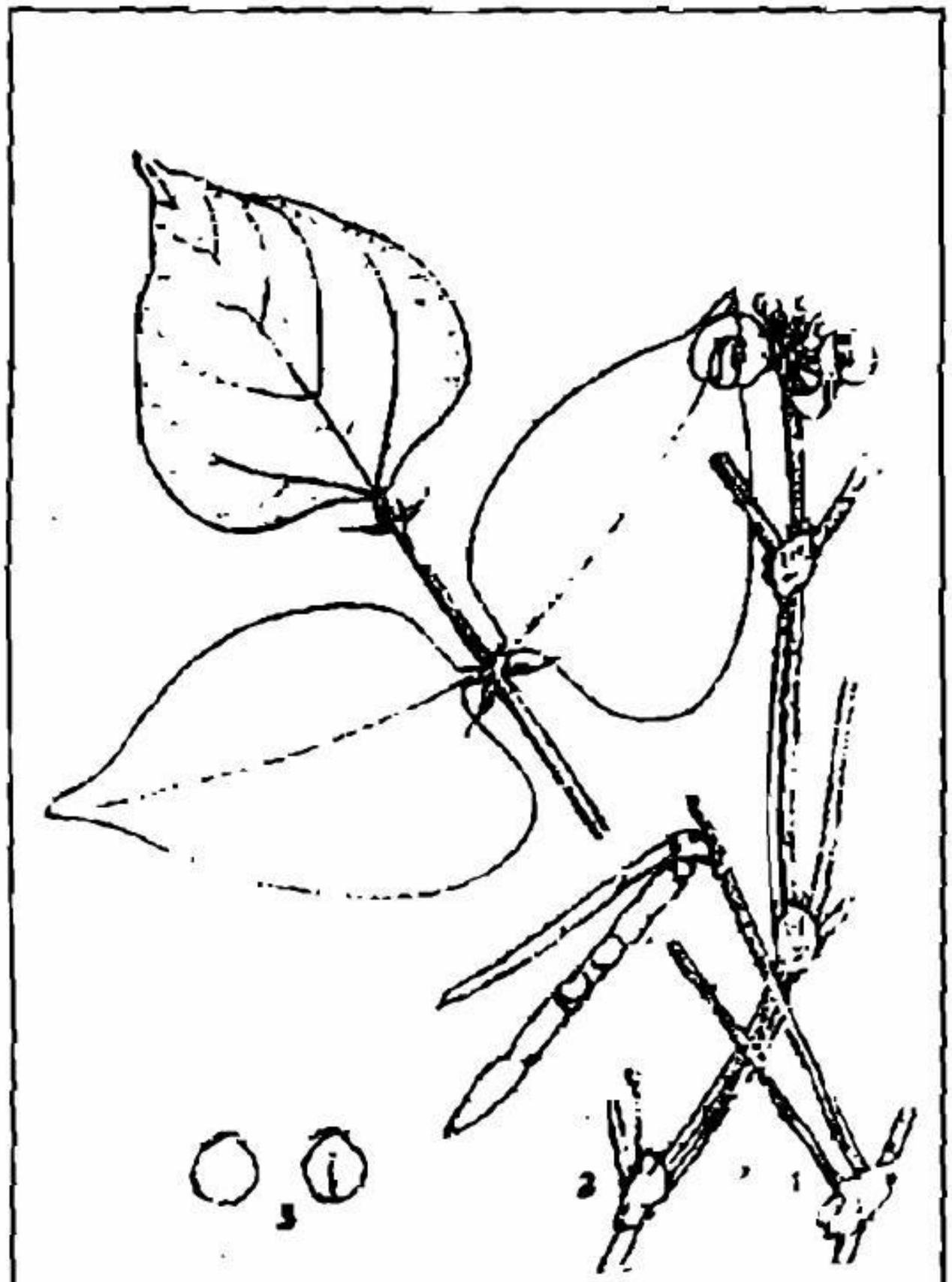
Đậu xanh, Đậu chè hay Đậu tằm – *Vigna radiata* (L.) Wilczek var. *radiata*, thuộc họ Đậu – *Fabaceae*. Cây thảo mọc đứng, cao cỡ 50cm. Lá có 3 lá chét, có lông ở cả hai mặt. Chùm hoa ở nách lá ; hoa màu vàng lục. Quả đậu nhiều, hình trụ thẳng, mảnh, có lông, chứa những hạt rất nhỏ hình trụ ngắn, gần hình cầu thường có màu xanh lục.

Đậu xanh có nguồn gốc ở châu Á (vùng Viễn đông), ngày nay được trồng ở nhiều nước nhiệt đới thuộc châu Á, châu Phi và châu Mỹ. Ở nước ta, đậu xanh được trồng ở hầu khắp các tỉnh đồng bằng, trung du và miền núi thấp. Có nhiều giống trồng khác nhau.

Đậu xanh là một loài cây có giá trị kinh tế cao. Hạt dùng làm thức ăn cho người dùng nấu canh, nấu chè, làm bánh, ủ giá, làm miến, nấu cháo. Hạt đậu xanh thường dùng rang, tán bột (bột đậu xanh) rất thường được dùng trong các loại bột dinh dưỡng. Lá đậu xanh cũng dùng muối chua làm dưa như dưa cải. Thân lá và bột vỏ quả sử dụng cho chăn nuôi.

Năm 1972, Viện vệ sinh dịch tễ đã cho biết thành phần hoá học của hạt một giống Đậu xanh trồng ở Việt nam (tính theo % của hạt) :

Nước 14,00 ; protein 23,40 ; lipid 2,40 ; glucid 53,10 ; cellulose 4,70 ; tro 2,40. Có các chất Ca, P, Fe, và các vitamin A, B_1 , B_2 , PP và C.



ĐẬU XANH

1. *Lá và quả;*

2. *Nhánh cụm hoa;* 3. *Hạt*

Hàm lượng các acid amin cần thiết trong hạt đậu xanh (tính theo % trong 100g protein) : Lixin 4,9; Metionin 1,3; Triptophan 1,3; Phenylalanin 4,9; Treonin 4,0; Valin 4,1; Loxin 5,5; Izoloxin 4,5; Acginin 6,3; Histidin 1,2. Lượng calo do 100g Đậu xanh cung cấp cho cơ thể là 336 calo.

Đậu xanh cũng là một vị thuốc thường dùng. Hạt Đậu xanh (Lục đậu) có vị ngọt, hơi lạnh, tính mát, vào trường vị, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, giải độc, trừ phiền nhiệt, bớt đau sưng, ích khí lực, điều hoà ngũ tạng, nấu ăn thì bổ mát và trừ được các bệnh nhiệt. Vỏ hạt đậu xanh (Lục đậu bì, Lục đậu xác) có vị ngọt, tính nóng, không độc, có tác dụng giải nhiệt độc, làm cho mắt khỏi mờ.

Từ xưa, để dự phòng các bệnh ôn nhiệt mùa hè, nhân dân ta dùng đậu xanh, đậu đỏ, đậu đen, ba thứ bằng nhau, cùng nấu với một ít Cam thảo ăn và uống nước trong 7 ngày liền có thể tránh cảm nhiễm. Ngày nay, Đậu xanh được sử dụng nhiều :

- Để giải nhiệt, chữa cảm sốt, dùng bột Đậu xanh 50g (cả vỏ), lá Dâu non 16g, lá Tía tô 12g. Bột đậu xanh cho thêm ít gạo, nấu nhừ; lá Dâu và Tía tô thái nhỏ, bỏ vào, để sôi 5--10 phút, ăn nguội để tránh ra mồ hôi, vì cảm thể nóng đã ra nhiều mồ hôi.

– Chữa các loại ngộ độc, dùng Đậu xanh nghiền sống chè nước vào, hoà đều cho uống thật nhiều để nôn ra sẽ giải độc.

– Chữa bệnh tiêu khát, khát nước uống nhiều, và đái tháo không chừng (đái đường), dùng Đậu xanh nấu cháo ăn hàng ngày, và sắc cây Bông ổi uống thay chè.

– Chữa các trường hợp bụng cồn cào, nhức đầu, nôn oẹ, hoặc có thai nôn oẹ, thai không yên, dùng Đậu xanh nhai sống nuốt, hoặc nấu cháo đậu xanh ăn với đường.

– Chữa giời leo, ngứa ngáy khó chịu, dùng hạt đậu xanh nhai sống lấy bã đắp.

– Vỏ đậu xanh thường dùng phối hợp với các vị thuốc khác chữa bệnh ôn nhiệt, sốt cao hôn mê co giật, và cho vào gối để tránh bệnh đau đầu vào mùa hè.

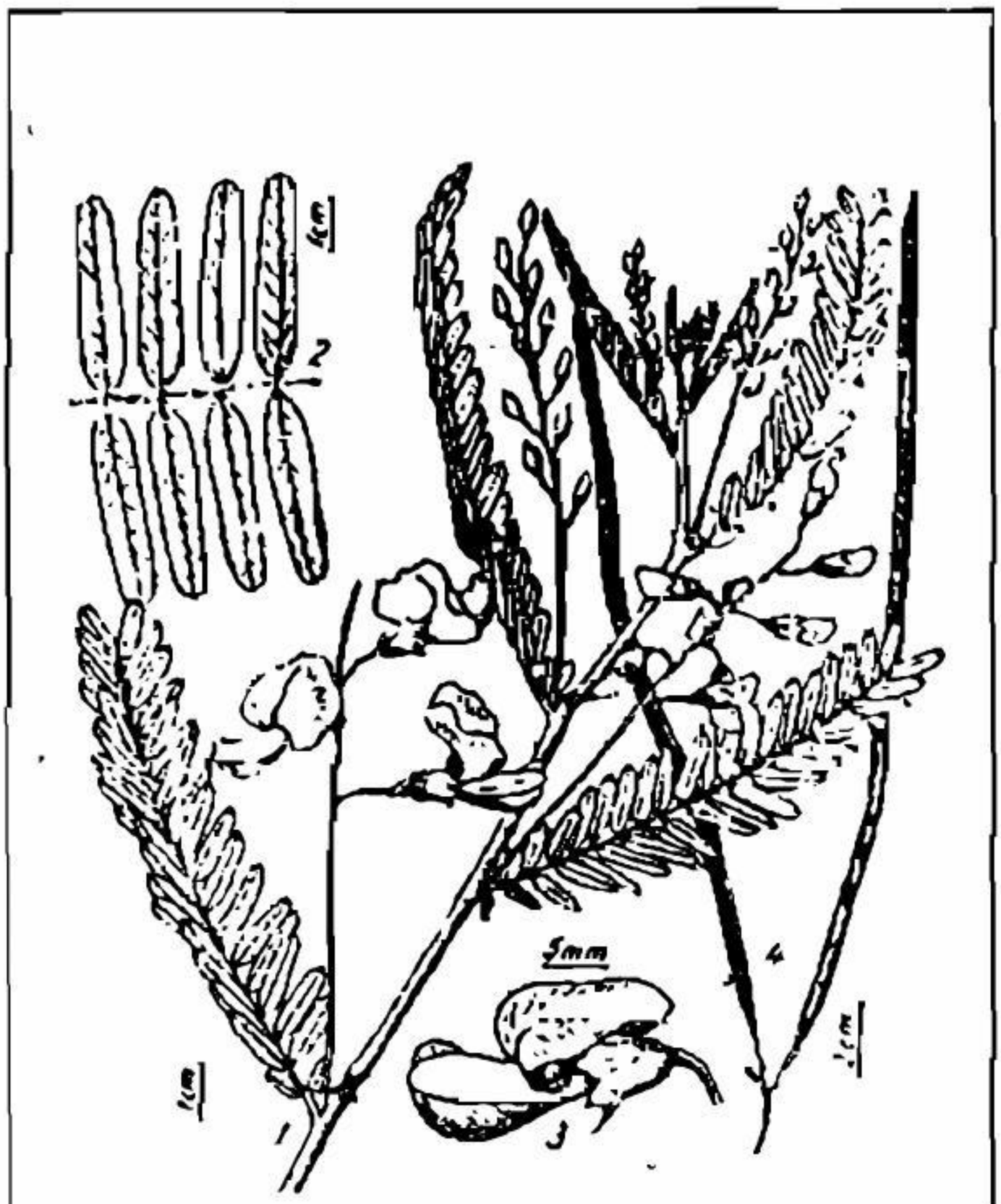
44 ĐIỀN ĐIỂN

Điền điển hay Điền thanh đầm lầy, Điền thanh hạt tròn, Điền thanh lưu niên, Muồng rút – *Sesbania paludosa* (Roxb.) Prain, thuộc họ Đậu *Fabaceae*. Cây bụi cao 3–4m hay hơn, có thân tròn bóng, màu xanh có sọc tím, phân nhánh nhiều, mang những lá kép lông chim với 30–40 lá chét. Hoa vàng mọc thành chùm, mỗi chùm có 8–10 hoa to. Quả đậu thẳng, thõng xuống, dài 20–30cm, chứa nhiều hạt hình cầu nâu bóng.

Điền điển được trồng rất nhiều ở các tỉnh phía Nam đặc biệt ở vùng đồng bằng sông Cửu long và vùng Đồng tháp mười. Từ trước tới nay, bà con thường trồng chủ yếu để lấy thân cây làm củi đun, cành lá làm phân xanh, hoa và hạt làm thức ăn. Cây cũng được trồng từ lâu đời ở một số địa phương phía Bắc nước ta như Hưng yên, Hà nam Ninh bình. Bà con trồng ở ao sâu để lấy phần thân phình to và xốp trắng ngập dưới nước để làm mũ, làm nút chai.

Hoa Điền điển có một hương vị đặc biệt mà các loại rau khác không đạt được. Bà con ở các tỉnh miền Tây Nam bộ thường chế biến nó thành các món ăn sau :

– Luộng ăn sống: Hoa điên điển hái về, nhặt rửa sạch, vớt ra rổ cho ráo nước. Nạo nửa quả dừa khô, để hoa và dừa vào một cái thau nhỏ, trộn đều lại. Sau đó cho vào một cái tô. Chưng một nồi mắm trở, khi còn nóng chan lên trên tô hoa và dừa. Hoa điên điển tươi ăn ngon và giòn.



ĐIỂN ĐIỂN

1. Ngọn cây mang hoa; 2. Bốn đôi lá chét 3. Hoa; 4. Một cặp quả.

– Làm dưa : Khi nào hái được nhiều hoa, ăn liền không hết, muốn để dành ăn từ từ, người ta đem muối dưa. Rửa hoa cho sạch, để ráo nước. Sau đó cho vào tiềm chứa nước gạo vo trong đã pha muối. Dùng lá chuối, lá môn đậy kín tiềm. Chừng 3 ngày sau hoa chua ăn được. Dưa hoa điên điển ăn giòn ngon như dưa Giá.

– Xào trứng : Hoa điên điển nhặt rửa sạch, để cho ráo nước. Tuỳ theo số lượng hoa nhiều hay ít mà đập một hoặc hai quả trứng vịt vào tô. Nêm tiêu, muối, bột ngọt và chút hành lá xắt nhuyễn rồi đánh cho dậy lên. Trước đó. xào hoa cho chín, rồi đổ trứng lên trộn cho đều. Để cho vàng một bên rồi lật qua mặt sau. Khi ăn, xúc vào đĩa.

– Hoa điền điển còn dùng nấu canh ăn ngon, hoặc làm bánh gạo. Lá cũng luộc ăn được và hạt để ủ giá như Đậu xanh.

Lá điền điển dùng làm thuốc dán mụn nhọt. Ở Ấn độ, người ta cũng dùng cây này dán đắp mụn nhọt và dùng hạt sắc uống làm thuốc điều kinh và làm săn da.

45 ĐIỀU

Điều hay Đào lộn hột – *Anacardium occidentale* L., thuộc họ Đào lộn hột – *Anacardiaceae*. Cây gỗ lớn cao tới 10m hay hơn, có lá mọc so le, hình trứng ngược. Cụm hoa mang nhiều màu hoa vàng nhạt, điểm thêm màu đỏ. Quả dạng quả hạch, hình thận, cứng, nằm phía trên một cuống quả phình to hình quả lê màu đỏ, hồng hay vàng. Ta thường gọi nhầm quả điều thật là hạt và cuống quả điều là trái (vì nó có dạng quả cây).

Cây điều gốc ở Đông bắc Brazil nhưng khả năng thích nghi rất lớn cho nên sau khi đã trồng ở nhiều vùng nhiệt đới khác, Điều đã trở thành một cây mọc hoang dại, do vậy có người lầm tưởng Môdãmbích, Ấn độ cũng là vùng nguyên sản của nó. Các nước này cũng là những nước sản xuất nhiều hạt Điều.



ĐIỀU

1. Ngọn cành mang hoa; 2. Quả.

Điều được trồng ở nước ta khoảng 200 năm. Những nơi trồng nhiều là Quảng nam–Đà nẵng, Bình định, Đồng nai, Tây ninh, An giang, Kiên giang, Gia lai, Kontum, Đaklak. Do như cầu về hạt Điều để xuất khẩu nhiều, việc trồng Điều đang được mở rộng ở nhiều địa phương, diện tích trồng Điều trong cả nước hiện có khoảng 50.000 hecta.

Điều cho sản phẩm chính là hạt và dầu vỏ điều. Hạt điều, về phương diện thực vật học, phải gọi là quả, loại quả hạch có lớp vỏ cứng mà nhân bên trong mới thực là hạt. Người ta dùng nhân Điều để chế biến

thực phẩm như kẹo hạt điều, bơ hạt điều rang muối, hạt điều da cá ... Còn dầu vỏ hạt điều là loại dung dịch được trích ly từ vỏ quả điều (hạt) chứa 90% acid anacardic, 10% cardol.

Bộ phận mà người ta thường sử dụng làm rau chính là cuống quả phình to ra mà thành, khi chín có màu từ vàng tới đỏ, mà ta hay gọi nhầm là quả. Cuống quả điều có mùi thơm dễ chịu có ngọt có chua có thể dùng để ăn sống (như một loại rau), nấu canh chua, làm nguyên liệu cho công nghiệp đồ uống (nước quả ép để giải khát, mứt quả, rượu, giấm). Thành phần chủ yếu của nó là nước, có một ít đường và khá nhiều vitamin C (gấp 5 lần trong cám). Thường khi người ta chờ cho hạt chín mới thu hoạch thì cuống quả Điều đã chín quá, nên tỷ lệ thu hồi loại sản phẩm này thấp. Do đó, người ta thường chỉ dùng để ăn ngay hoặc bỏ đi. Cũng cần chú ý là ngọn non cây điều có thể dùng ăn ghém với bánh xèo, như lá xoài non và lá thành ngạnh.

Cuống quả điều là thuốc chữa ỉa chảy thường được dùng. Từ lâu đời, nhân dân châu Phi ở những vùng có cây Điều đã thu nhặt quả chín (cuống quả) dùng một số lượng lớn rải quanh các hồ chứa nước (nơi mà loài muỗi anophen phát triển với mức độ khủng khiếp) để diệt muỗi. Khi DDT còn được dùng phổ biến, ít ai để ý đến phương pháp diệt muỗi thô sơ này. Nhưng từ lúc phát hiện tính chất nguy hiểm của DDT đối với môi trường, các nhà khoa học đã chú ý tới quả điều. Các công trình nghiên cứu cho thấy quả điều có chất acid ngăn cản một loại quá trình sinh lý của ấu trùng muỗi làm cho chúng bị diệt nhưng không làm hại đến người và môi trường.

46 ĐINH LĂNG

Đinh lăng hay Cây gỏi cá – *Polyscias fruticosa* (L.) Harms, thuộc họ Nhân sâm – *Araliaceae*. Cây bụi cao 0,80m đến 1,5m hay hơn, nhẵn và không có gai. Lá kép 3 lần lông chim, dài 20–40cm; lá chét có cuống mảnh, dài 5–15mm, dạng màng, có răng không đều, thường bị khía hoặc chia thuỳ, nhọn, dài 3–10cm, rộng 0,6–4cm. Hoa nhỏ, thành chuỳ tán ngắn, dài

7–18cm. Quả dẹt màu trắng bạc, dài và rộng cỡ 3–4mm, dày 1mm mang các vòi nhụy tồn tại.



ĐINH LĂNG

1. Ngọn cây; 2. Hoa.

Cây gốc ở quần đảo Polynêdi, nay được trồng nhiều ở nước ta, ở Lào và Campuchia và các vùng nhiệt đới của Cựu lục địa. Cây được trồng trong các vườn gia đình và cả ở các đình chùa, có khi trồng làm hàng rào.

Các lá non thường được dùng ăn gỏi cá, gói với nem, làm gia vị ăn với thịt lợn.

Lá đinh lăng phơi khô đem lót gối hoặc rải giường cho trẻ em nằm đề phòng bệnh kinh giật. Phụ nữ sau khi sinh đẻ uống nước sắc lá đinh lăng khô thấy cơ thể nhẹ nhõm, khỏe mạnh, có nhiều sữa. Lá tươi băm nhỏ, cùng với bong bóng lợn trộn với gạo nếp nấu cháo ăn cũng lợi sữa. Ở Campuchia, người ta còn dùng lá phối hợp với các loại thuốc làm bột hạ nhiệt và cũng dùng như thuốc giảm đau. Lá dùng xông làm ra mồ hôi và chứng chóng mặt. Dùng tươi giã nát đắp ngoài trị viêm thần kinh và thấp khớp và các vết thương. Lá nhai nuốt nước với một chút phèn trị hóc xương cá. Vỏ cây nghiền thành bột làm thuốc uống hạ nhiệt.

Ngày nay, người ta dùng củ làm thuốc bổ dưỡng. Trong củ có 0,3% glycozit, alcaloid, saponin, tanin, 13 loại acid amin và vitamin B_1. Trong thân và lá cũng có nhưng ít hơn. Đinh lăng là thuốc tăng lực. Nó làm tăng sức chịu đựng của cơ thể đối với các yếu tố bất lợi như kiệt sức, gia tốc, nóng. Đối với người, đinh lăng làm cho nhịp tim sớm trở lại bình thường sau khi chạy dai sức và làm cho cơ thể chịu được nóng. Người

bệnh bị suy mòn uống đinh lăng chống phục hồi cơ thể, ăn ngon, ngủ tốt, tăng cân, có tác dụng an thần và lợi niệu. Nó cũng làm tử cung co bóp mạnh hơn. Đinh lăng ít độc hơn cả nhân sâm, và khác với nhân sâm, nó không làm tăng huyết áp.

Thường sử dụng ở dạng bột, ngày dùng 2g trở lên. Cũng có thể thái miếng phơi khô, ngày dùng 1–6g dạng thuốc sắc. Từ năm 1976, Học viện Quân y phối hợp với Xí nghiệp dược phẩm 1, Bộ Y tế, đã sản xuất viên Đinh lăng 0,15 với công dụng chữa suy mòn, sút cân, kém ăn, kém ngủ, lao động mệt mỏi, ngày uống 2–3 lần, mỗi lần 2–3 viên.

47 ĐƠN CHÂU CHẤU



ĐƠN CHÂU CHẤU

1. Ngọn cây mang lá,

2. Cành mang hoa; 3. Quả.

Đơn châu chấu, Cuồng, Độc lực, Cẩm giảng hay Rau gai – *Aralia armata* (Wall.) Seem., thuộc họ Nhân sâm – *Araliaceae*. Cây nhỏ, thân mảnh, có nhiều gai cong quắp. Lá lớn, kép lông chim 2–3 lần, có lá kèm, gồm 9–11 lá chét, phiến hình trứng, đầu nhọn, gốc tròn, có răng, trên các gân cũng đều có gai nhỏ. Cụm hoa chuỳ gồm nhiều tán dài, cuống hoa có gai quắp, có những gai tơ ở các đốt; hoa rất nhỏ. Quả hạch đen, có 5 cạnh. Do cây có nhiều gai nên mới có tên là Đơn châu chấu.

Đơn châu chấu thường mọc trên các nương rẫy cũ có đất còn tốt ; cũng thường gặp ở ven bìa rừng ẩm nhiều tỉnh phía Bắc cho đến các tỉnh Tây nguyên.

Nhân dân nhiều vùng đã lấy các chồi non, nõn non của lá về luộc ăn hay xào với thịt như một số loại rau khác (Ở Thái nguyên thường gọi là Rau gai). Cũng cần chú ý là các chồi non cây Độc hoạt (*Aralia cordata* Thunb.) cùng chi và cùng họ với Đơn châu chấu được sử dụng ở Nhật Bản làm rau ăn có giá trị.

Người ta thường dùng nhiều bộ phận của cây Đơn châu chấu để làm thuốc. Sơ bộ biết trong cây có saponin triterpenic. Rễ có tác dụng kháng sinh mạnh, dùng chữa viêm họng, viêm amygdal, phù thũng, bí đái, sốt rét cơn. Còn dùng chữa viêm khớp (phối hợp với Xà cừ, Mít quỷ). Dùng rễ tươi giã với muối, ngâm nước vo gạo đắp chữa sưng vú, có thể phối hợp với Bồ công anh, Kim ngân hoa. Rễ Đơn châu chấu phối hợp với vỏ cây Khế chua (liều lượng bằng nhau) sắc uống chữa ho lâu ngày. Cũng có nơi dùng rễ Đơn châu chấu làm thuốc bổ như Đinh lăng, Tam thất.

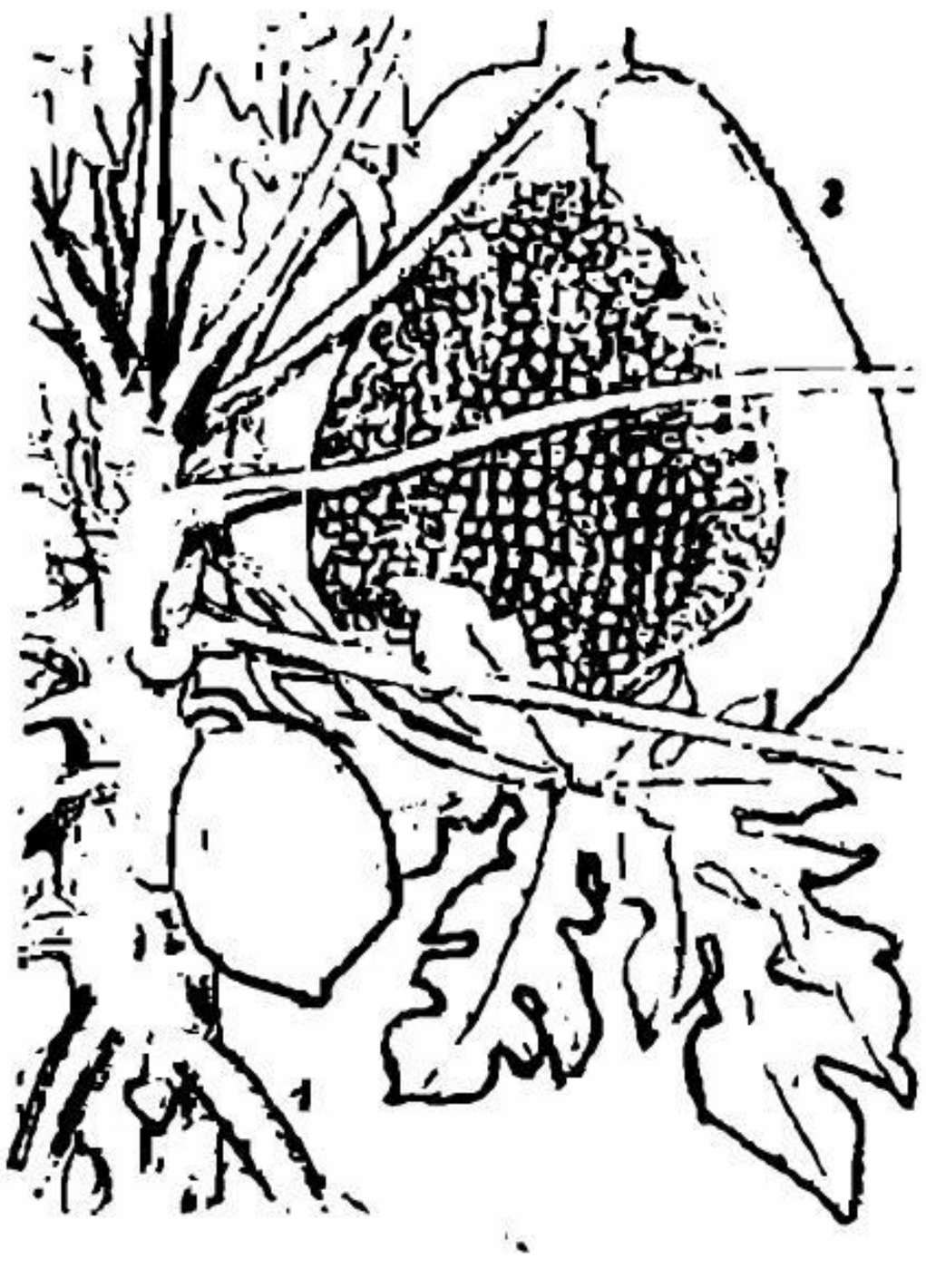
Thân cũng có tác dụng bổ, nhất là lõi thân. Lá dùng đắp mụn nhọt. Nhựa của nõn non chấm làm tan chắp lẹo ở mắt. Quả sao khô tán bột dùng hít vào mũi để chống ngạt mũi. Vỏ cây dùng làm thuốc trị rắn cắn.

48 ĐU ĐỦ

Đu đủ – *Carica papaya* L., thuộc họ Đu đủ – *Caricaceae*. Cây có thân gỗ mềm, dễ bị gãy, thường có một ngọn, nhưng nếu ngọn chính bị gãy, thì sẽ sinh ra 3–4 ngọn khác. Lá có cuống dài, phiến lá chia nhiều thuỳ khía sâu. Đu đủ là cây đa tính; các cây đực có hoa đực và hoa lưỡng tính, các cây cái có hoa cái và hoa lưỡng tính. Quả kết từ hoa cái thường tròn, khoảng rỗng trong quả to, thịt mỏng, nhiều hạt. Còn các quả kết từ hoa lưỡng tính thì dài hình quả lê, có khi có những quả dị dạng do số lá noãn không phải là 5 như bình thường mà chỉ có 2 hoặc 3, cókhi đến 9–10 lá noãn hợp lại thành bầu một ô; thịt dày và chứa ít hạt. Quả khi còn non màu xanh lục, khi chín màu vàng cam.

Đu đủ có nguồn gốc ở các vùng Mỹ latinh, có thể là Mêhicô và được phổ biến nhanh chóng ở tất cả các nước nhiệt đới nhờ nhân giống dễ dàng bằng hạt. Trong các vườn gia đình của nước ta, cây Đu đủ trở thành một trong những cây ăn quả được trồng phổ biến nhất sau Chuối,

Ổi, ngang với Cam, Chanh, Na, Mãng cầu xiêm ... Người ta trồng lấy quả chín làm thức ăn bổ dưỡng (nó có ít nước hơn dứa nhưng đường và các loại vitamin phong phú hơn). Nhưng quả đu đủ xanh cho nhiều công dụng trong ăn uống : dùng nấu thịt (nhất là thịt ba rọi) cho chóng nhừ (vì men papain trong nhựa có thể phân hủy một khối lượng tơ huyết gấp 2000 lần), nó tiêu hoá protid, biến đổi các chất có albumin thành pepton), luộc ăn, dùng thái miếng ngâm giấm làm dưa món ăn với chả nướng, bánh đa nem dễ tiêu, dùng làm nộm chua cay thay rau gia vị trong các bữa ăn cỗ cho chóng tiêu hoá chất đạm; dùng để xào ăn với thịt như các loại rau khác, dùng muối dưa, làm mứt, tỉa hoa để trang trí các đĩa rau. Lá đu đủ gói thịt trong vài giờ làm cho thịt mềm nhanh.



ĐU ĐỦ

1 Cây mang quả; 2 Quả bổ dọc.

Cũng cần chú ý là quả đu đủ non, thân, lá non dùng làm thức ăn cho gia súc (trâu, bò, lợn, gà) vừa chóng béo vừa trị giun sán, nhưng nên nấu chín trước khi cho ăn để phòng chất papain kích thích gây lở mồm, loét dạ dày khi chúng ăn nhiều. Năm 1979, Viện chăn nuôi đã cho biết thành phần hoá học của đu đủ xanh (tính theo tỷ lệ %) : nước 91,5; protein 1,0; lipid 0,4; cellulose 1,5; dẫn xuất không protein 4,8; khoáng toàn phần 0,8.

Đối với người thì tuy Đu đủ xanh có tác dụng tiêu mạnh, nhưng ăn nhiều thì xót ruột. Những người đau dạ dày thì nên kiêng.

Còn quả Đu đủ chín có vị ngọt, rất bổ, ăn nhiều thì nhuận tràng, giúp tiêu hoá các chất thịt, các chất albumin. Những người táo bón nên ăn nhiều để thông đại tiện, và những trường hợp ăn nhiều thịt, trứng và thức ăn nhiều đạm, thì nên ăn Đu đủ tráng miệng vừa làm thuốc tiêu

thực tốt. Người ta đã biết trong 100g ăn được của Đu đủ chín, tính theo % có : Nước 87,1; protein 0,5; lipid 0,1; đường tổng số 11,8, các vitamin B_1 0,03mg; tương đương vitamin A 710 microgam, vitamin C 73mg; vitamin B_2 0,05mg, vitamin P 0,4mg và các chất khoáng calcium 24mg, phosphor 22mg, sắt 0,7mg, natri 4mg, kali 221mg. 100g đu đủ cung cấp cho cơ thể 45 calo.

Lá Đu đủ nấu nước dùng tẩy sạch vết máu ở vải và các vết loét, vết thương, sát trùng. Lá đu đủ tươi, dùng tươi sắc uống chữa ung thư phổi, ung thư vú. Rễ Đu đủ dùng chữa rắn cắn (rửa sạch nhai nuốt nước, lấy bã đắp). Hoa Đu đủ đực nấu lên dùng làm thuốc hạ sốt, chữa ho (phối hợp với các vị thuốc khác, hấp đường) và cũng dùng trị giun sán. Hạt Đu đủ ép có thể chiết xuất 25% một loại dầu thực phẩm.

Trong Y học hiện nay, người ta dùng nhiều nhất là nhựa Đu đủ làm khô mà thành phần chính là papain, một hoạt chất có rất nhiều tác dụng.

49 GIÁ ĐẬU

Giá đậu làm ra từ Đậu xanh, Đậu tương, Đậu trắng, Đậu trứng cuốc nhưng ăn ngon nhất là giá Đậu xanh. Đậu xanh đã sàng sảy để loại bỏ các hạt non, lép, chỉ chọn loại Đậu đều hết cho vào thùng hay chậu, vò hoặc đạp 15 phút, đãi sạch đất cát, ngâm nước lạnh 30 phút rồi nhặt lại.

Dùng thùng ủ giá bằng đất nung hoặc bằng xi măng có vòi thoát nước, hoặc dùng thùng thiếc có đục lỗ dưới đáy. Lót đáy thùng ủ giá bằng lá cúc tần hoặc lá tre, lá chuối hay lá nhãn ... Sau đó, cho đậu xanh vào, cứ một lượt đậu lại đến một lượt lá cho đến hết. Xếp một lượt lá dày phủ kín đậu rồi cài giữ lá bằng 4 que tre chéo nhau. Sau 5 giờ cài như thế, cho giá uống nước, ngày 4–5 lần, đồng thời nới dần que cài ra, liên tục trong 3–4 ngày (nếu là mùa hè) hoặc 4–5 ngày (nếu ủ giá vào mùa đông). Hai ngày đầu, khi tưới nước, ngâm giá 5 phút, không ngâm lâu, giá mọc to đầu không còn dinh dưỡng nuôi thân. Những ngày sau, ngâm từ 20 đến 30 phút sau đó thu hoạch giá. Giá có màu trắng, mập đều, tươi là giá ngon.

Giá dùng ăn sống, trộn lẫn với các loại rau khác để ăn sống, luộc chấm nước mắm, xào mướp, xào thịt, nấu canh, tráng bánh xèo v.v... rất

được ưa chuộng. Giá đỗ cũng được dùng muối dưa như các loại dưa chua (dưa giá) cũng là món ăn quen thuộc trong dân gian.

Trước và sau khi sinh đẻ 1–2 tháng, nếu ăn giá thường xuyên, hoặc ăn giá sống hoặc ăn dưa giá, thì sữa sẽ căng bầu, giàu chất dinh dưỡng.

Giá đậu, đỗ rất giàu vitamin E, cũng như ở mầm ngô (15 – 25%), hơn cả trong Đậu xanh (5–6mg%), Ngô hạt (10mg%); Lạc (9mg%), rau Xà lách (3mg%) và Cà rốt (0,5mg%). Vitamin E rất cần thiết cho cơ thể trong các trường hợp thiểu năng sinh dục, sinh đẻ ít, một số trường hợp thần kinh và cơ bị yếu hoặc một số bệnh về tĩnh mạch. Vitamin E được coi là chất ức chế lipofuxin, một chất lắng đọng trong từng tế bào và là thủ phạm của sự già. Nó còn có một tác dụng quý khác là chống oxyhoá, vì sản phẩm của sự oxyhoá tạo ra các peroxyt là chất độc đối với các tế bào, thúc đẩy sự già sớm của con người; có thể coi vitamin E có tác dụng ngăn ngừa hiện tượng già và kéo dài tuổi thọ của con người.

50 GỪNG

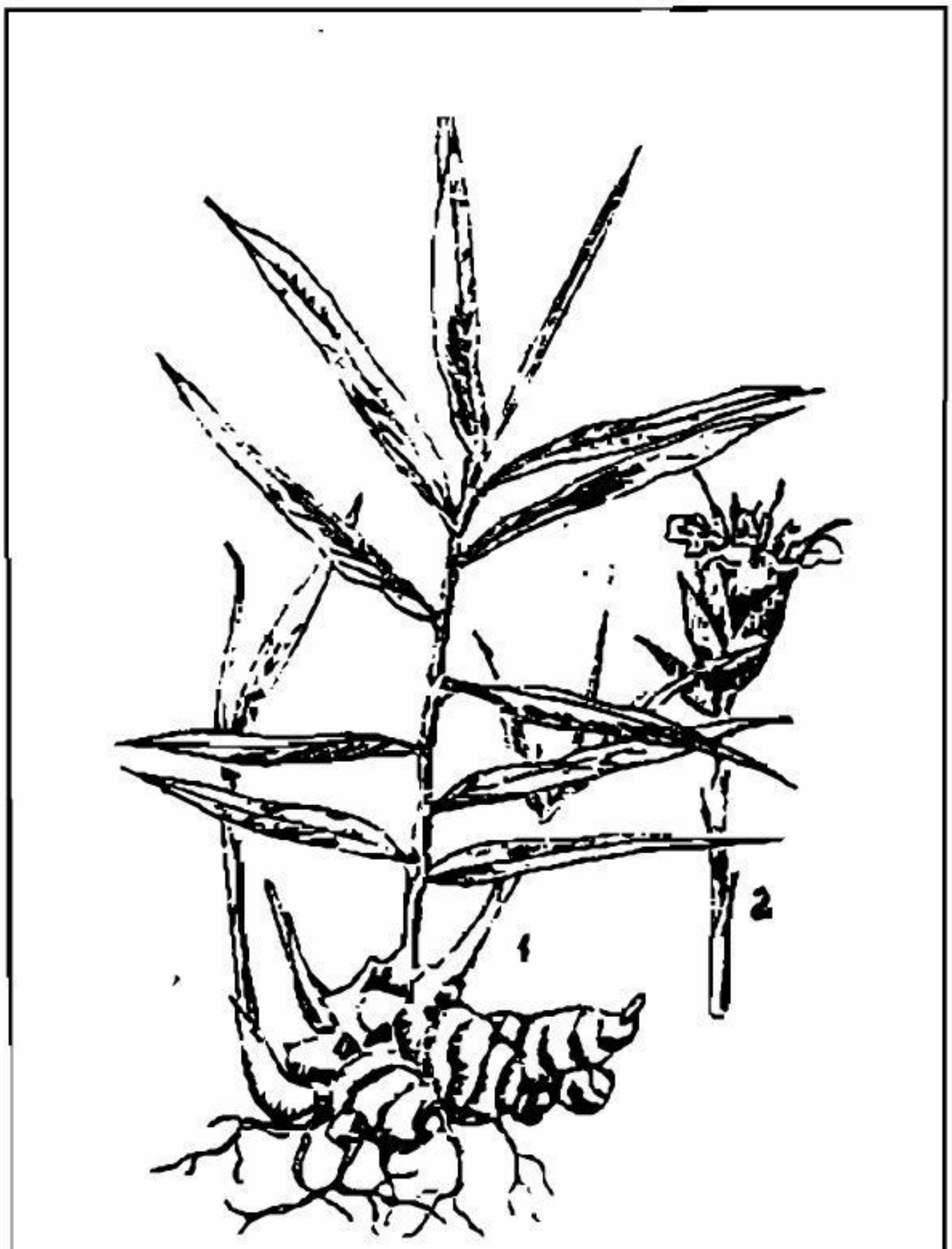
Gừng – *Zingiber officinale* Rosc., thuộc họ Gừng – *Zingibebraceae*. Cây thảo có thân rễ nạc và phân nhánh xòe ra như hình bàn tay, gần như trên cùng một mặt phẳng, mang nhiều chồi, từ đó phát ra những thân thực cao 80 đến 100cm. Lá thuôn hình ngọn giáo, dài 20–30cm. Cụm hoa bông ở ngọn dày đặc hoa, có cuống dài 25cm, mọc thẳng lên; hoa vàng xanh mép tím. Quả mọng.

Gừng gốc ở Ấn độ và Malaixia, hiện có mọc ở tất cả các xứ nóng. Ấn độ, Nhật bản, Úc là những nước trồng nhiều gừng để xuất khẩu. Ở nước ta, gừng được trồng khắp mọi nơi, chủ yếu có nhiều ở Hải phòng (Cát bi), Cao bằng, Lạng sơn, Hà giang, Sơn la, Lào cai.

Từ thời đại các vua Hùng (2879–287 trước Công nguyên) tổ tiên ta đã dùng gừng ăn với thịt chim, cá, ba ba cho đỡ lạnh, dễ tiêu. Từ đó đã hình thành tục sử dụng gừng, hành, tỏi, ớt, tía tô ... làm gia vị trong bữa ăn hàng ngày để phòng bệnh. Ngày nay, hầu như gừng không vắng mặt trong bữa ăn hàng ngày của nhân dân ta trong việc làm gia vị chế thực phẩm (xào thịt bò, thịt trâu, thịt thú rừng, thịt vịt), nấu rau cải, nấu với

các loại thực phẩm mát hoặc tanh như cá, cua, ốc hến, ba ba ... tây bóng cá. Còn dùng pha nước chấm, nước mắm cho thơm, nấu với nước luộc bánh trôi, làm mứt. Lá gừng cũng được dùng nấu canh cá đồng.

Trên thế giới, ngoài việc dùng gừng làm gia vị, người ta còn dùng nó làm nguyên liệu chế bánh ướp hương (ginger – beer, gingerale), còn dùng làm mứt kẹo (mứt, xirô, viên kẹo ngậm) và dùng nó làm thành phần của bánh gia vị của các xirô làm dịu. Người ta đã biết trong thân rễ (củ) của Gừng chứa tinh dầu (2–3%), nhựa dầu (5%), dầu mỡ (3,7%), tinh bột, chất cay (Zingeron, zingerol, sogal).



GỪNG

1. Dạng chung; 2. Hoa.

Gừng vừa là gia vị vừa là thuốc chữa bệnh. Y học dân tộc sử dụng Gừng dưới những dạng chế biến khác nhau với tính vị và tác dụng khác nhau :

– Gừng tươi (sinh khương) vị cay, tính hơi ấm, vào phế, tỳ, vị có tác dụng phát tán nhẹ khí, khai khiếu và tiêu trệ, ôn trung, thường dùng làm thuốc giúp tiêu hoá, trạng thái kém ăn, ăn uống không tiêu, cảm lạnh, nôn mửa, ho có đờm, giải độc cá, cua, thịt ... Dùng ngoài, dem Gừng giã nhỏ đắp vào chỗ tụ huyết do sang chấn, đau ngực thâm tím.

– Gừng khô (can khương) là Gừng sống đồ lên và phơi khô, vị cay nóng, có tác dụng tán hàn, dùng trị cảm lạnh, thổ tả.

– Gừng sao thật vàng (tiêu khương) cũng dùng chữa đau bụng lạnh, tay chân lạnh, nhức mỏi, tê bại, tê thấp, đầy hơi.

– Gừng sao gần cháy (thán khương) cũng dùng như Gừng sao và còn trị băng huyết.

Ta thường dùng gừng dưới dạng thuốc sắc hay thuốc bột. Ngâm gừng trong cồn hay trong rượu để chế rượu gừng. Gừng muối dùng ngậm cũng như mứt Gừng, để tránh ho và chống lạnh về mùa đông. Nó lại có tác dụng tăng cường muối cho cơ thể đỡ say nóng và đỡ khát nước trong mùa hè; Gừng muối còn chữa chứng đầy bụng, làm thông đường tiêu hoá, sát trùng trong trường hợp đau răng và sưng amygdal.

Chúng ta có nhiều kinh nghiệm dân gian trong việc dùng Gừng, từ những trường hợp đơn giản như chữa đau bụng, nôn mửa, ọe ... chỉ cần nhai Gừng sống nuốt nước, cho đến các trường hợp phức tạp hơn nữa như tỳ thấp thũng trướng, tay chân phù trong, ăn không tiêu, sợ lạnh, sợ nước, dùng 150g Gừng sống rửa sạch, thái mỏng, rang khô giã đổ vào bát, rưới vào 50ml mật ong, trộn đều đậy kín lại một chốc, rồi bệnh nhân ăn hết trong một ngày, sẽ xẹp phù ; nếu cần ăn tiếp một hai lần nữa là khỏi (Theo lương y Lê Trần Đức).'

Gừng là một loại thuốc có giá trị trong các loại Rau gia vị.

51 HÀNH

Hành – *Allium fistulosum* L., thuộc họ Hành – *Alliaceae* Cây thảo cao khoảng 0,5m, có thân hành nhỏ, chỉ hơi phồng, rộng 0,7 – 1,5cm. Lá hình trụ rỗng, có 3 cạnh ở dưới, có bẹ. Cán hoa (trục của cụm hoa) cao bằng lá. Cụm hoa hình đầu tròn, gồm nhiều hoa có cuống ngắn; bao hoa có các mảnh hình trái xoan nhọn, màu trắng có sọc xanh; bầu xanh nhạt. Quả nang.

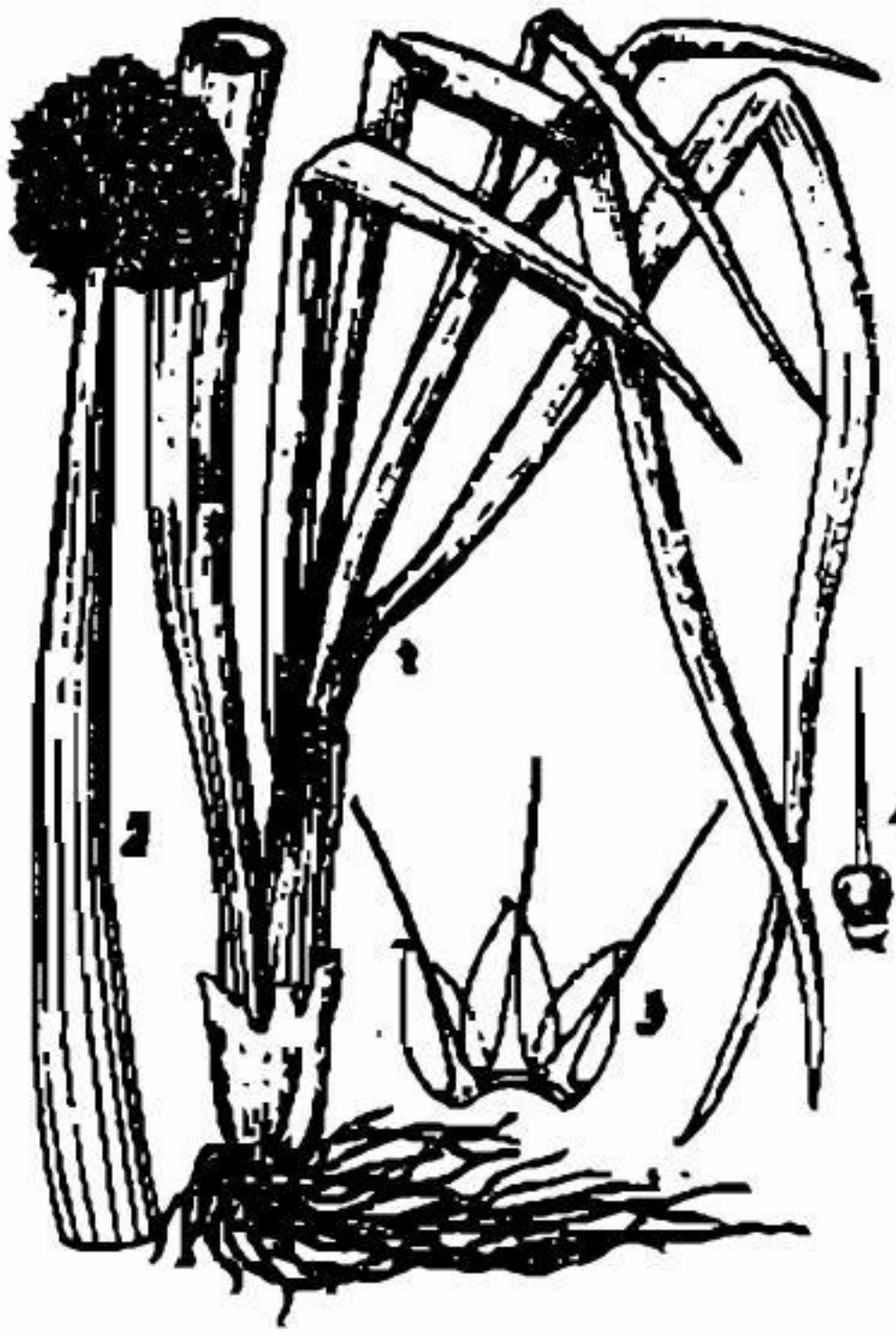
Hành là một loại rau gia vị giữ vai trò quan trọng để chế biến thức ăn. Hầu như tất cả các món ăn đều có sử dụng Hành lá để tạo thêm phần thơm ngon. Trong nhân dân ta thường có câu tục ngữ rất quen thuộc : "*Trăm thứ canh không hành không ngon*". Từ món kho đến món xào, món canh, món chưng, món chiên, món chả, nhân bánh mặn đều có mặt hành lá. Nó chỉ đóng một vai trò phụ gia vị cho các món ăn chủ

lực thêm phần thơm ngon. Hành còn được sử dụng để ăn sống, để luộc ăn và muối dưa. Món dưa Hành rất quen thuộc trong ngày Tết cổ truyền, dùng chấm mắm ruơi đã trở thành món ăn truyền thống ở một số nơi.

Người ta đã biết trong hành có silic, tinh dầu có sulfur. Trong y học, người ta cũng thường sử dụng củ hành và toàn cây hành để làm thuốc. Hành có vị cay, tính nóng, có tác dụng làm toát mồ hôi, lợi tiểu, giúp tiêu hoá và chống viêm, chống thối, thường được chỉ dẫn dùng để chữa :

1. Cảm lạnh, đau đầu, ngạt mũi.
2. Khó tiêu và các bệnh lên men đường ruột.
3. Tắc ruột do giun đũa.

Dùng ngoài chữa chứng ít nước tiểu, bỏng và viêm da, eczema, chứng phát ban. Hành cũng làm cho vết thương mau liền sẹo. Nghiền nát lấy nước rỏ hoặc đắp



HÀNH

1. Dạng chung của cây; 2. Cụm hoa 2. Bao hoa; 4. Nhụy

ngoài. Có thể sử dụng một số công thức sau :

- Chữa ngoại cảm : Hành tươi (củ) 30g, Gừng 10g sắc uống. Có thể phối hợp với Tía tô gia vào bát cháo nóng để ăn giải cảm tốt.
- Giảm niệu : giã Hành đắp vào rốn.
- Nghẽn ruột do giun đũa : Hành tươi (củ) 30g, nghiền ra với 30g dầu vừng và uống mỗi ngày 2 lần.
- Chữa eczema, phát ban, vết thương, vết loét : Dùng hành tươi giã nát đun sôi trong nước để rửa các phần đau. Tuỳ theo kích thước của phần nhiễm bệnh mà dùng lượng hành nhiều hay ít.

Ngày nay, người ta đã biết được giá trị của Hành cũng như tỏi trong việc phòng trị ung thư.

52 HÀNH TÂY

Hành tây – *Allium cepa* L., thuộc họ Hành – *Alliaceae*. Cây thảo sống hai năm, có giò phình to (thường gọi là củ), có kích thước thay đổi, gồm nhiều vẩy thịt tức là các bẹ lá chứa nhiều chất dinh dưỡng. Củ hành có hình dạng tròn đều (hình cầu) hoặc tròn hơi dẹp, hình bầu dục hoặc hình bầu dục dài, thường có màu vàng hay màu tím hoặc màu trắng. Thân chính thức nằm ở dưới giò mang nhiều rễ nhỏ. Lá dài, tròn, nhọn, rỗng ở giữa. Hoa hợp thành một tán giả nằm ở đầu một cán hoa hình ống trơn, phình ở giữa Quả hạch, có màng, 3 góc với 3 ngăn, bên trên có núm nhuỵ còn tồn tại. Hạt có cánh dày, đen nhạt, ráp.



HÀNH TÂY

1. Phần gốc cây; 2. Cụm hoa;
3. Bao hoa mở ra; 4. Củ.

Hành tây có nguồn gốc ôn đới, nhưng sinh trưởng và phát triển củ tốt, dễ đạt năng suất cao, lại yêu cầu nhiệt độ không khí nơi trồng chỉ trong phạm vi 15–25^0 C, mặc dù nó có thể chịu lạnh giỏi ở nhiệt độ dưới 10^0 C. Hành tây được trồng bằng hạt. Tốc độ nẩy mầm của hạt biến động trong phạm vi 7–15 ngày, có khi tới 20 ngày nhưng nếu gieo hạt vào những tháng có nhiệt độ cao thì hạt mau nẩy mầm hơn.

Hiện nay các vùng trồng hành tây chủ yếu ở nước ta dùng một trong hai giống Grano và Granex nhập từ Pháp và Nhật. Hành Grano có củ hành tròn cao, vỏ ngoài màu vàng đậm, thịt trắng; còn hành Granex có củ hình tròn dẹp, dáng đẹp, vỏ ngoài màu vàng nhạt, thịt trắng, có đường kính củ lớn hơn; cả hai giống đều có chất lượng ngon, đã thích

hợp với hầu hết các vùng trồng hành lớn ở đồng bằng sông Hồng, vùng duyên hải miền Trung cũng như vùng Đà lạt (Lâm đồng).

Hành tây là loại rau được sử dụng phổ biến ở châu Âu trong hữa ăn hàng ngày. Ở nước ta, hành tây cũng thường được sử dụng để xào các loại thịt, dùng dầm giấm để ăn sống ... rất được ưa chuộng.

Hành tây giàu về đường, vitamin A, B, C, muối khoáng, Na, K, P, Ca, Fe, S, I, Si, $H_3 PO_4$, acid acetic, disulfur allyl và propyl, dầu bay hơi, glucokinin, oxydase và diastase. Ở nước ta, Viện vệ sinh dịch tễ và Viện nghiên cứu kỹ thuật ăn mặc Việt nam đã cho biết, trong 100g Hành tây có 88g nước; 1,8g protid; 8,3g glucid ; 0,1g chất xơ ; 0,8 chất tro và 38mg calcium; 58mg phosphor; 0,8mg sắt; 0,03mg caroten; 0,03mg B_1; 0,04mg B_2; 0,2mg PP và tới 10mg vitamin C.

Hành tây khi dùng trong, có tính chất kích thích chung, lợi tiểu mạnh, hoà tan và làm giảm urê và các chlorua, chống thấp khớp, chống bệnh hoại huyết, sát khuẩn và chống nhiễm khuẩn, gây tiết, trị ho, làm dễ tiêu hoá, cân bằng tuyến, chống xơ cứng, chống chứng huyết khối, kích dục, chống đái đường, chống tràng nhạc, trị giun, gây ngủ nhẹ, trị bệnh ngoài da và hệ lông. Được dùng ngoài để làm dịu và tan sưng, sát khuẩn, chống đau, xua muỗi.

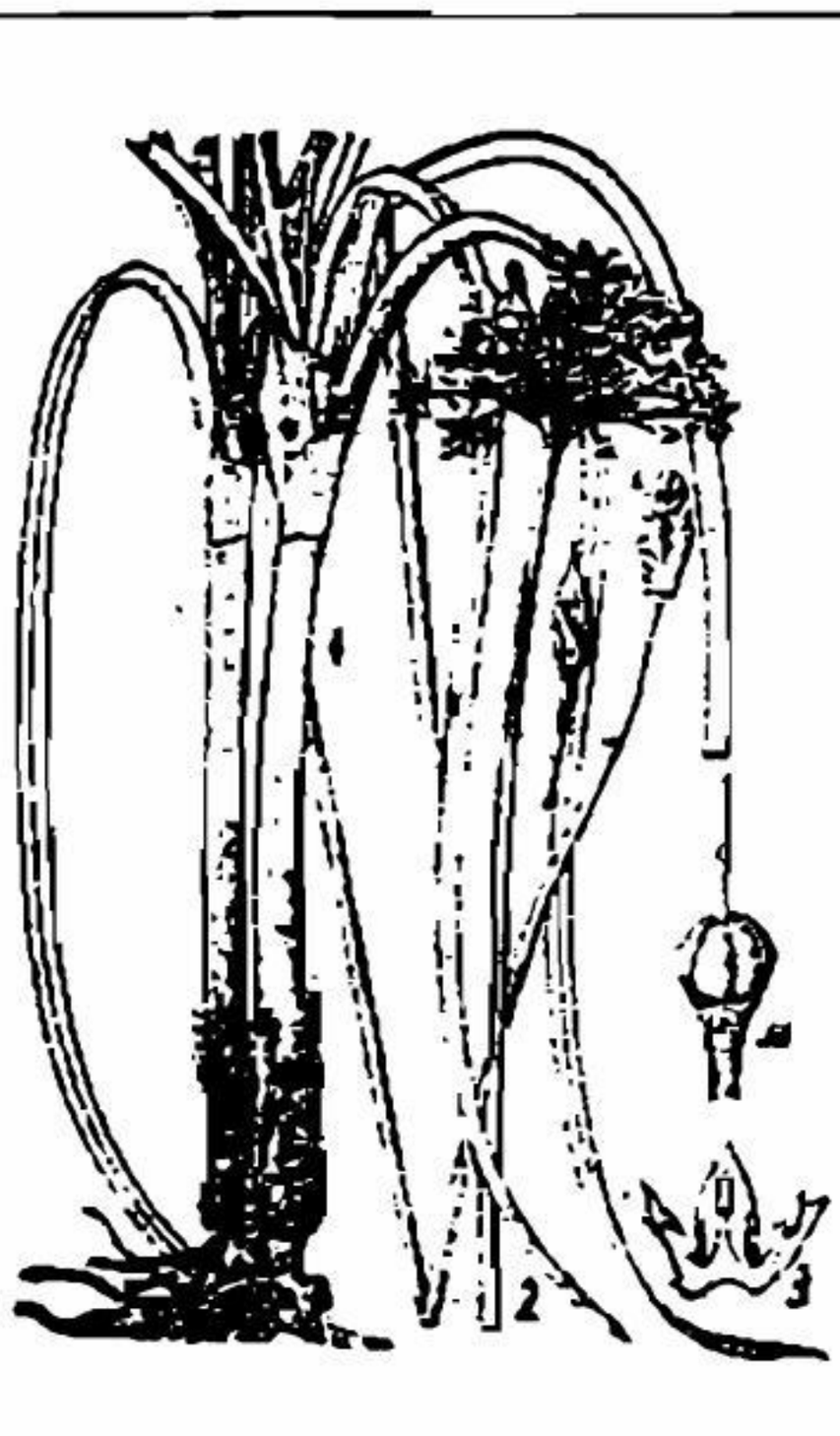
Hành tây được chỉ dẫn dùng trong để trị mệt mỏi, suy nhược cơ thể và thần kinh, chứng ít nước tiểu, bí dịch, thuỷ thũng, thừa urê huyết, tăng chlorur huyết, lên men ruột, đau sinh duc tiết niệu, đau ngực, cúm, mất trương lực tiêu hoá, mất cân bằng tuyến, béo phì, xơ cứng động mạch, đề phòng chứng huyết khối, đề phòng sự già yếu, mệt lả, hất lực, đái đường, viêm hạch, tạng bạch huyết, ký sinh dường ruột. Dùng ngoài để trị ápxe, chín mé, nhọt, ong vò vẽ đốt, cước nứt nẻ, đau nửa đầu, sung huyết não, đau dây thần kinh răng, mụn cóc, vết thương, loét và trừ muỗi. Về cách dùng, thông thường nhất là ăn sống, cũng có thể ngâm trong nước nóng (trị cảm cúm) hoặc đun sôi 10–15 phút (trị ỉa chảy, thấp khớp) hoặc ngâm độ một tuần trong rượu trắng (trị vật ký sinh đường ruột). Người ta còn làm cồn thuốc (ngâm hành tây trong cồn 90^0), làm rượu thuốc 20%. Dùng ngoài dưới dạng thuốc đắp trị thấp khớp, đau đầu, sung huyết não, viêm màng não, bí tiểu tiện, rệp đốt, mụn nhọt, ápxe,

trĩ, nứt nẻ, vết thương v.v.., thuốc xoa (trị chín mé, tàn nhang), dịch chiết (rỏ tai trị ù tai, tẩm bông đặt vào răng sâu) hoặc cắt đôi củ Hành đặt cạnh giường ngủ để xua muỗi.

53 HẸ

Hẹ – *Allium odorum* L., thuộc họ Hành – *Alliaceae*. Cây thảo có thân hành nhóm thành túm, hình nó; hầu như dạng trụ. Thân mọc đứng hình trụ hoặc có góc ở ngọn, mang lá ở gốc; lá hẹp, dài, dày. Cụm hoa dạng tán, mo hình vẩy màu trắng; bạo hoa màu trắng, gồm nhiều phiến thuôn mũi mác. Quả nang, hình trái xoan ngược chia ra 3 mảnh.

Hẹ cũng như Hành lá, dùng làm gia vị, làm món ăn độn. Hẹ thường đi kèm với giá, nên người ta thường nói Giá hẹ. Giá hẹ thường được sử dụng như một món ăn độn trong khi ăn các món hủ tiếu, mì xào, bún xào, bún nước lèo, bún cà ri, mắm kho. Người ta cũng sử dụng Hẹ vào một số món ăn trong đó hẹ giữ vai trò chủ chốt :



HẸ

1. Dạng chung; 2. Cụm hoa; 3. Phiến hoa và nhị, 4. Nhụy.

– Hẹ xào giá : hẹ và giá được chuẩn bị sẵn, đem xào với mỡ nước để ăn.

– Canh hẹ : nấu kỹ óc lợn với tàu hủ non, sau đó cho Hẹ vào rồi thêm chút muối, bột ngọt và hành lá xắt nhuyễn vào thành bát canh ngon. Hẹ cũng dùng nấu canh cá như canh cá diếc.

Người ta đã biết nếu ăn 86g hẹ, trong đó chứa 1,9g protid; 5,1g glucid sẽ mang lại cho cơ thể 25 calo.

Hải thượng Lãn ông đã nói về hẹ (Cửu thái) như sau : Cay đắng chua mà vít lại, mạnh cho khí và thêm cho dương sự, lại cầm máu, vít tinh, chữa chứng đau lưng, nhưng không nên dùng nhiều. Ngày nay, chúng ta sử dụng nhiều bộ phận của Hẹ để làm thuốc :

– Hột hẹ (Cửu tử) cay mà ôn, chữa chứng mộng tinh, di tinh, chứng đi đái ra huyết, chứng lưng gối mỏi, chứng tả, chứng tê và chứng đàn bà bạch đới. Còn dùng chữa viêm tiền liệt tuyến (ở người có tuổi thường hay mắc bệnh này).

– Lá Hẹ và củ Hẹ làm thuốc trị cơn ho suyễn nặng, đờm chặn khó thở, trị chứng ra mồ hôi trộm, trị sưng cổ họng khó nuốt (dùng 12 – 24g giã tươi lấy nước uống), trị viêm tai giữa (giã tươi lấy nước nhỏ). Củ và lá hẹ giã ra lấy nước uống chữa đổ máu cam, lỵ ra máu.

– Rễ hẹ là vị thuốc tẩy giun kim rất nhẹ nhàng và hiệu nghiệm.

54 HOA HIÊN

Hoa hiên hay Huyên thảo – *Hemerocallis fulva* L., thuộc họ Hoa hiên – *Hemerocallidaceae*. Cây thảo sống lâu năm, có rễ củ tròn, xếp thành chùm. Lá nguyên hình dải hẹp, thường gặp xuống ở phía ngọn. Hoa to màu vàng cam, hình phễu, mọc trên một cán dài. Quả hình 3 cạnh, chứa nhiều hạt đen bóng.

Cây mọc hoang dại và được trồng ở nhiều nơi làm cây cảnh, lấy lá và hoa làm thuốc, lấy hoa làm rau ăn.

Có một loài hoa nhỏ hơn – *Hemerocallis minor* Mill., cũng được trồng và sử dụng như Hoa hiên.

Người ta trồng Hoa hiên để lấy hoa. Hoa hái lúc chớm nở, phơi khô, tán bột để pha vào các nồi canh cá, canh cua. Hoa hiên tươi và lá tươi cũng dùng nấu canh ăn mát.

Lá và hoa dùng làm thuốc chữa chảy máu cam. Rễ cây được dùng làm thuốc lợi tiểu, giảm đau, chữa sốt, lỵ, các chứng chảy máu (nôn ra máu, chảy máu cam, đại tiện ra máu).



HOA HIÊN

1. Phần gốc cây; 2. Cụm hoa

Lá và rễ giã đắp trị sưng vú. Người ta thường dùng lá giã nát, thêm nước gạn uống lấy bã đắp trị chảy máu cam. Có thể dùng hoa hoặc lá nấu canh ăn cũng có kết quả. Còn rễ dùng dưới dạng thuốc sắc, mỗi lần 6–12g để chữa viêm đại tràng.

Ở Trung quốc, người ta thường dùng rễ làm thuốc. Thu hái vào mùa thu. Rửa sạch, dùng tươi hay phơi khô. Rễ hoa hiên có vị dịu, tính mát, hơi có độc, có tác dụng chống viêm, lợi tiểu, lọc máu, cầm máu. Được chỉ dẫn dùng chữa : 1. Viêm bàng quang, giảm niệu, đái ra huyết (huyết niệu); 2. Chảy máu cam, ho ra máu; 3. Viêm gan, vàng da; 4. Viêm vú, viêm tuyến mang tai, viêm tai giữa, đau răng. Liều dùng là 5–15g dưới dạng thuốc sắc. Có thể giã cây tươi đắp ngoài. Người ta sử dụng một số công thức để chữa :

– Viêm tai giữa, dùng 15g rễ tươi nấu chín với thịt lợn nạc trong một ít nước.

– Viêm tuyến mang tai, dùng 30g rễ tươi sắc uống,.thêm đường.

Người ta lưu ý là rễ cây có độc nhẹ. Nếu dùng liều cao sẽ dẫn đến một số triệu chứng như đái không kềm được, dãn đồng tử, ngưng hô hấp, mờ mắt. Vậy chỉ sử dụng ở liều lượng cho phép.

(55) HOA THIÊN LÝ

Hoa thiên lý, Hoa lý hay Thiên lý – *Telosma cordata* (Burm.f). Merr., thuộc họ Thiên lý – *Asclepiadaceae*. Dây leo có thân cành non hơi có lông, có nhựa mủ trắng. Lá hình tim, đầu nhọn, mép lá thường cong lên.

Hoa khá to, nhiều, màu vàng lục nhạt, mùi thơm dễ chịu, mọc thành xim dạng tán ở nách lá, có cuống to, hơi có lông, mang nhiều tán rất sít nhau. Quả thuộc loại quả đại.

Cây thiên lý được trồng ở các nước Đông dương, Indônêxia, Malaixia, Thái lan, Trung quốc. Ở Âu châu, người ta đã trồng cây Thiên lý từ năm 1748 để làm cây cảnh và lấy hoa. Tại nước ta, Thiên lý cũng được trồng nhiều trong các vườn gia đình vùng đồng bằng cho leo giàn để lấy bóng mát vào mùa hè, hoa thơm mát dịu, hương ngát về đêm (nên còn có tên là Dạ lan hương).

Ta thường dùng hoa, lá nấu canh với thịt ăn như loại rau cho bổ mát. Trong những ngày hè nóng nực, một bát canh chua hoa thiên lý là phương thuốc giải nhiệt có giá trị. Ăn canh hoa thiên lý, người ta có cảm giác khoan khoái, dễ ngủ và ngủ ngon giấc, bớt đi đái đêm và đỡ mệt mỏi đau lưng. Có thể xem hoa thiên lý như một vị thuốc an thần. Còn có tác dụng trị giun kim. Rễ nạc của cây thiên lý dùng để chế mứt.



HOA THIÊN LÝ

1. Ngọn cây mang hoa;
2. Hai hoa tách riêng.

Hoa thiên lý có vị ngọt dịu, tính bình, có tính chất chống viêm, làm tan màng mộng, xúc tiến lên da non, thường được chỉ định dùng chữa viêm kết mạc cấp và mạn tính, viêm giác mạc, mờ đục màng mắt, viêm kết mạc do bệnh sởi. Liều dùng 3–5g dạng thuốc sắc. Cũng có thể dùng lá hoặc quả thay cho hoa.

Lá thường được dùng ngoài, giã đắp lên đinh nhọt và vết loét. Để trị lòi dom và bệnh sa dạ con, người ta giã 30–50g lá Thiên lý với 5% muối,

vắt lấy nước cốt tẩm bông đắp vào hậu môn hay âm hộ (sau khi đã rửa sạch chỗ đau bằng nước muối), mỗi ngày thay một lần, sau 3–4 ngày đã thấy có kết quả.

Rễ nạc của Thiên lý, ngoài việc dùng để chế mứt, có thể dùng làm thuốc chữa đái buốt có máu hoặc có cặn trắng, mỗi lần dùng 10–20g dưới dạng thuốc sắc.

56 HÚNG CHANH

Húng chanh hay Rau thơm lông, Rau thơm, Rau tần dầy lá – *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng. = *Coleus amboinicus* Lour., thuộc họ Hoa môi – *Lamiaceae*. Cây thảo, hoá gỗ ở gốc, cao 25–75cm. Thân mọc đứng, có lông tơ hay có lông mềm. Lá có cuống, mọc đối, hình trái xoan, mép khía tai bèo, dài 5cm, phủ lông ở mặt trên, một lớp lông đơn tận cùng là một tuyến trong suốt, lấp lánh; ở mặt dưới, các lông tuyến này nhiều hơn và gân nổi rõ hơn ... Hoa màu tía, nhỏ, xếp thành cụm hoa ở ngọn, dài, được tạo nên bởi các vòng hoa dày đặc, cách quãng nhau, gồm 20–30 hoa. Hạt tròn màu nẩu nâu, hơi có lông tơ.



HÚNG CHANH

1. Ngọn cây mang hoa; 2. Hoa

Húng chanh gốc ở đảo Molluyc, được đưa vào trồng ở nước ta từ lâu. Người ta trồng húng chanh trong các vườn gia đình lấy lá làm gia vị và làm thuốc. Ta gọi nó là húng chanh vì lá có mùi thơm dễ chịu, mát giống mùi Chanh. Nhân dân ta thường thái nhỏ lá húng chanh để ướp thịt, cá; nó là một loại gia vị đặc sắc. Ở Inđônêxia, người ta cũng dùng như vậy.

Trong lá có một chất màu đỏ là colein và một lượng nhỏ tinh dầu bay hơi tạo ra mùi thơm là carvacrol.

Ở Việt nam cũng như ở Campuchia, người ta dùng húng chanh làm thuốc long đờm, thường dùng trị hen suyễn, ho mạn tính, động kinh. Cây sắc uống dùng trị bệnh cúm. Bác sĩ Trần Nam Hưng cho biết cây Rau tần dày lá có tính kháng sinh, diệt trùng khá mạnh ở vùng họng, mũi, miệng và cả đường ruột, trị kiết lỵ rất hay.

Ở Malaixia, cây Húng chanh có nhiều công dụng làm thuốc. Người ta dùng lá sắc nước cho phụ nữ sau khi sinh đẻ uống ; lá đem giã ra lấy nước cốt dùng cho trẻ em bị sổ mũi uống... Dùng ngoài lấy lá giã ra đắp trị nẻ môi, đau họng, đau đầu và trong các trường hợp bi sốt rét, dùng lá giã đắp và xoa lên người.

Ở Philippin và ở Malaixia, lá giã ra dùng đắp vết thương nọc độc của rết và của bò cạp.

(57) HÚNG QUẾ

Húng quế, Húng giổi, Rau é, É trắng – *Ocimum basilicum* L., thuộc họ Hoa môi – *Lamiaceae*. Cây bụi nhỏ cao tới 50cm, có cành vuông. Lá mọc đối, màu lục bóng, hơi khía răng ở mép. Hoa mọc thành chùm đơn, dài đến 20cm, gồm những vòng 5–6 hoa nhỏ, màu trắng hay hồng. Quả bế tư, rời nhau, mỗi quả chứa một hạt.

Cây gốc ở Ấn độ, được trồng rộng rãi ở châu Á, châu Phi nhiệt đới, các đảo Thái bình dương. Người ta trồng Húng quế chủ yếu lấy lá làm ra ăn sống như là gia vị, kèm theo xà lách, các đĩa xào. Húng quế không thể vắng mặt trong bữa rượu thịt chó (nên còn gọi là húng chó), hoặc để trang điểm đĩa tiết canh vịt (cũng còn gọi là húng vịt).

Toàn cây có tnh dầu mùi thơm của Sả và Chanh, mà thành phần chủ yếu là ocimin, linalol, estragol .... Tinh dầu này được dùng chế nước chấm và pha rượu mùi. Hạt dùng chế nước giải khát : người ta ngâm hạt (hột é) trong nước, các hạt này sẽ được ngấm nước và bao phủ bởi một lớp chất nhầy, dùng uống mát và dễ tiêu hoá.

Người ta cũng dùng các ngọn cây có hoa và tinh dầu lá Húng quế để làm thuốc. Húng quế có tính chất bổ dưỡng, chống co thắt, dễ tiêu hoá, sát khuẩn đường ruột, điều kinh. Được chỉ định dùng uống trong để chữa

suy nhược thần kinh, lo âu, mất ngủ do co thắt dạ dày, tiêu hoá khó khăn, nhiễm trùng đường ruột, ho gà, choáng váng mặt, đau nửa đầu, động kinh, liệt, thống phong, kinh nguyệt không đều và ít. Cũng dùng làm tăng sữa. Dùng ngoài để trị mất cảm giác của khứu giác.



HÚNG QUẾ

Ngọn cây mang hoa

Khi dùng để uống trong, người ta chế các dạng thuốc như thuốc hãm (một thìa cà phê cành lá có hoa trong một cốc nước sôi) uống mỗi lần một cốc sau bữa ăn, hoặc dùng tinh dầu 2–5 giọt, dùng 3 lần trong một ngày trong dung dịch cồn hay trong mật ong. Có thể dùng cành hoa hay cành lá tươi giã lấy nước cốt uống. Cũng có thể dùng một nắm lá cho vào một bát nước sắc uống để kích thích sự tiết sữa. Ngày dùng 2 ly. Nếu sắc đặc, dùng súc miệng chữa bệnh aptơ.

Nếu dùng ngoài, ta lấy các lá khô nghiền thành bột để làm hắt hơi, chống mất cảm giác của khứu giác do sổ mũi mạn tính.

Tinh dầu hoặc lá vò ra dùng xát vào vết đốt của ong kiến, các vết rắn cắn. Lá cũng dùng đắp các vết thương.

Húng quế còn là vị thuốc chữa dị ứng, mẩn ngứa khá hiệu nghiệm : Lá Húng quế (và cả hoa, quả, hạt càng tốt) giã nhỏ vắt lấy nước uống, có thể thêm đường cho dễ uống, còn bã đem xát lên những chỗ mẩn ngứa.

58 HƯƠNG NHU TÍA

Hương nhu tía hay É rừng, É tía – *Ocimum sanctum* L., thuộc họ Hoa môi – *Lamiaceae*. Cây thảo hay cây nửa bụi, phân nhánh nhiều, sống dai.



HƯƠNG NHƯ TÍA

1. Ngọn cây mang hoa;
2. Hoa; 3. Đài hoa; 4. Hạt.

Thân và cành thường có màu tía, có lông rạp xuống. Lá mọc đối, có cuống khá dài, thuôn, hình ngọn giáo hay bình trái xoan, dài 1–5cm, có răng, có lông tơ ở cả hai mặt. Hoa nhỏ có màu tím nhạt, xếp thành 6–8 ngù tập hợp thành chùm đơn ở ngọn, ít khi phân nhánh.

Cây được trồng ở các xứ nhiệt đới và cũng được trồng phổ biến ở nước ta để lấy lá làm rau ăn như các loại rau gia, vị khác. Lá và hoa hương nhu tía khi vò ra có mùi thơm của tinh dầu đinh hương. Người ta đã biết trong lá có tinh dầu mà thành phần chủ yếu gồm estragol, cineol và linalol. Ở Ấn độ, chưng cất lá bằng hơi nước, người ta thu được 0,7% tinh dầu có mùi mạnh của tinh dầu đinh hương và phenol. Nó chứa 71% eugenol; 20% ether metylic của eugenol và 3% carvacrol. Nó là nguồn chiết eugenol tốt. Tinh dầu hương nhu tía có tính chất kích thích và làm toát mồ hôi như các loại cây có tinh dầu khác cùng họ Hoa môi.

Hương nhu tía được sử dụng nhiều trong Y học dân tộc. Vào những ngày hè nóng nực, người phụ nữ nông thôn miền Bắc thường hay dùng ít nhánh Hương nhu tía dắt vào khăn, vào tóc ngang thái dương để tránh đau đầu. Người ta dùng các ngọn cây mang hoa pha nước hay sắc

uống chống say nắng, trị tả và các bệnh như gây co cơ, chảy máu mũi và thuỷ thũng; có khi ngâm trong nước Gừng bảo hoà rồi phơi, có khi sao khô và cất dành. Cũng dùng xông hơi để làm toát mồ hôi khi bị sốt rét hay say nắng, do đó mà phụ nữ Việt nam thường dùng nó để gội đầu. Có nơi, nhân dân dùng chế thành một dạng trà uống trị đau bụng và trị bệnh đường hô hấp. Người ta đem sao những đoạn thân và lá Hương nhu tía trên lửa dịu, rồi khử thổ, sau đó rửa và nấu nước uống. Có người dùng lá vò ra lấy nước cốt, thêm chút muối, phơi sương uống trị ho gió.

Ở Campuchia, người ta cũng dùng toàn cây nấu nước uống trị đau bụng. Ở Malaixia và Ấn độ, rễ cây dùng sắc uống chữa sốt rét nhẹ và dịch lá dùng làm thuốc long đờm. Lẫn với nước chanh, nước dịch lá hương nhu tía dùng đắp ngoài trị các bệnh về da. Ở Malaixia, người ta cũng dùng dịch lá đắp trị thấp khớp.

59 KHẾ

Khế – *Averrhoa carambola* L., thuộc họ Chua me – *Oxalidaceae*. Cây gỗ cao tới 10m. Lá kép lông chim gồm 3 đến 5 đôi lá chét. Cụm hoa ngắn, thành chùm xim ở kẽ các lá. Hoa màu hồng hay màu tím. Quả to, tiết diện hình ngôi sao năm múi.

Khế gốc ở Malaixia, được trồng ở các nước nhiệt đới và cận á nhiệt đới. Khế được trồng ở khắp nước ta và do trồng trọt mà người ta tạo ra nhiều giống trồng (Khế chua, Khế ngọt ...)

Khế múi ít chua, có hàm lượng acid oxalic là 1%, và khi chín muồi, là món ăn được nhiều người ưa thích. Người ta thường dùng Khế ăn sống chấm mắm, nấu canh chua với tôm tép và cá. Quả chín có thể chế mứt. Có khi người ta còn xắt lát Khế múi phơi khô để dành vào lúc mưa bão thiếu rau để nấu canh chua hoặc xào với thịt, tôm tép làm món ăn. Người ta đã xác định được trong thành phần của Khế múi, có các chất theo tỷ lệ phần trăm như sau : nước 92,0; protein 0,3; lipid 0,4; glucid 5,7; cellulose 1; tro 0,3; có các nguyên tố vi lượng calciụm 8mg%; phosphor 15mg%; sắt 0,9; natri 2; và kali 181; còn có các vitamin : A 135mg; B_1 0,04; B_2 0,03; P 0,3 và C 32.

Ngoài Khế múi, ở các tỉnh phía Nam nước ta, nhân dân còn trồng Khế dưa chuột (*Averrhoa bilimbi* L.) cũng gốc ở Malaixia. Cây cao tới hàng chục mét. Quả hình trụ, dài 5–10cm, màu lục vàng và trong suốt, khi chín rất chua (hàm lượng acid oxalic là 6%,) nên ít được ăn tươi. Người ta thường bảo quản dưới dạng xirô hoặc muối dưa hay ngâm nước muối, nước mắm để ăn.



KHẾ

Cành mang hoa và quả.

Cả người phương Đông lẫn phương Tây đều sớm biết công dụng y học của Khế, và tên của người thầy thuốc và triết gia Ả rập Averrhoes đã được dùng để đặt tên cho cây Khế. Averrhoes (ở thế kỷ 12) đã phát hiện Khế là một dược liệu tốt, dùng trộn với hồ tiêu để làm toát mồ hôi, giã nhỏ rồi đắp lên người để làm tiêu tan sự rã rời, bải hoải, còn dùng chữa bệnh ngứa, kích thích hoạt động của mắt, chữa ho, chữa sưng hạch tiết nước bọt, viêm họng, đau thấp khớp, phù thũng.

Đông y xem Khế là vị thuốc có vị chua gắt, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, sinh tân dịch, trị thương tích, giải uế. Thường được dùng trị cảm, sốt nóng, khát nước, giải độc, lợi tiểu ... Chữa dị ứng do tiếp xúc với sơn, dùng quả Khế xắt miếng xát hay dùng lá vò xát. Lá khế (có thể thêm vỏ cây khế) nấu nước, trong uống ngoài đắp rồi tắm chữa lở sơn, mẩn ngứa, mày đay. Chữa ngộ độc, dùng nước khế ép uống thật nhiều. Chữa đái không thông, dùng 7 quả khế chua, cắt mỗi quả lấy một miếng ở 1/3 phía gần cuống, dồ vào một bát nước, sắc còn nửa bát, uống vào lúc còn nóng. Lại lấy một quả khế và một củ tỏi cũng giã đều, đem đắp vào rốn thì đái thông. Ăn khế bị ê răng, nhai một nắm lá khế là hết.

Lá khế sao thơm sắc uống chữa sốt nóng, cảm nắng, đái ít. Với trẻ em lên sởi dùng lá khế (và vỏ cây khế) sắc uống thúc sởi mọc đều, nấu nước tắm để tiệt nọc sởi sau khi bay hết. Nếu bị ho khan, ho đàm, thì lấy mấy chùm hoa Khế tẩm rượu gừng sao thơm sắc uống.

60 KHOAI NƯA

Khoai nưa hay Khoai na–*Amorphophallus paeoniifolius* (Dennst.) Nicols. = *A. campanulatus* (Roxb.) Blume ex Decne, thuộc họ Ráy – *Araceae*. Cây thảo sống lâu năm, có thân củ nằm trong đất; củ hình bán cầu, rộng đến 20cm, mặt dưới lồi mang một số rễ phụ và có những nốt như củ khoai tây chung quanh có 3–5 mấu lồi; vỏ củ màu nâu, thịt trắng vàng và cứng. Lá mọc sau khi đã có hoa, thường chỉ có một lá có cuống cao tới 1,5m được gọi là dọc (cọng); dọc màu xanh sẫm có đốm bột; phiến chia làm 3 nom tựa như lá Đu đủ. Cụm hoa gồm một mo to màu đỏ xanh có đốm trắng, mặt trong màu đỏ thẫm, bao lấy một hong mo là một trục mang phần hoa cái ở dưới, phần hoa đực ở trên.



KHOAI NƯA

Lá và cụm hoa; nhụy; nhị.

Khoai nưa phân bố ở Ấn độ, Mianma, Trung quốc, Việt nam, Campuchia, Malaixia, Indônêxia, Philippin. Ở nước ta, khoai nưa mọc hoang rải rác ở khắp các vùng rừng núi, được bà con nhiều địa phương đem về trồng từ lâu đời ở trong vườn, quanh bờ ao, dọc hàng rào và trên các đồi để làm thức ăn cho người và gia súc, gặp nhiều ở các tỉnh Lạng sơn, Quảng ninh, Bắc giang, Hoà bình, Nghệ an, Hà tĩnh, Quảng trị.

Củ khoai nưa thu hoạch khi chưa già thì bở mà ít ngứa. Để qua vụ thì sượng, không bở mà ngứa.

Kinh nghiệm bới sớm thì chỉ gọt vỏ, ngâm nước vo gạo độ nửa ngày, rồi nấu với một nhúm muối độ một giờ thì ăn được. Khoai già và củ to thì phải bổ đôi hay bổ tư thành từng miếng, ngâm nước phèn một đêm, rồi nấu với một cục vôi trong một giờ thì mới hết ngứa. Muốn để dự trữ dùng dần thì cũng phải thái miếng, ngâm với nước phèn một đêm, đem phơi, rồi ngâm với nước nóng hoà vôi.

Bà con ta trồng khoai nưa chủ yếu để lấy bột. Bột nưa trắng mịn giống như bột sắn nhưng có tỷ lệ tinh bột cao hơn nhiều. Bột nưa được dùng để chế các loại bánh, làm miến, hoặc sử dụng trong công nghiệp (để hồ vải, hồ lụa). Khi dùng tươi có thể luộc ăn hoặc nấu độn với cơm, ăn chắc dạ, mát, không nóng ruột như ăn khoai lang, khoai sọ; cũng được dùng nấu chè.

Dọc nưa cũng ăn được. Người ta lấy dọc về, tước bỏ vỏ, thái khúc, ngâm nước vo gạo cho hết ngứa rồi có thể nấu canh giấm như dọc mùng, hoặc muối dưa ăn. Trong lá khoai nưa, có tỷ lệ thành phần hoá học như sau : Nước 74,8; protein 1,9; lipid 0,5; cellulose 1,6; dẫn xuất không protein 20,7 và khoáng toàn phần 0,5.

Củ nưa, dọc và lá, bã bột khoai nưa là nguồn thức ăn tốt cho gia súc. Người ta lấy toàn bộ cây nưa cả cành lá và củ thái nhỏ, nấu với nước vo gạo và cho thêm nhúm muối, pha thêm ít cám cho lợn ăn rất tốt. Trong trường hợp thu được nhiều dọc, thì có thể băm nhỏ, phơi khô để dành làm thức ăn dự trữ nuôi lợn.

Nhân dân ta ở một số vùng đồi núi thuộc các tỉnh Quảng ninh, Lạng sơn, Bắc giang còn trồng một loại khoai nưa khác còn gọi là khoai ngái (*Amorphophallus rivieri* Dur.) để lấy củ đem luộc ăn ngay hoặc luộc rồi để nguội, cắt thành khoanh đem nướng ăn dẻo tựa bánh dày nướng. Thường phải chế biến như khoai nưa mới khỏi ngứa. Củ khoai ngái dùng độn với cơm, nấu chè; bột nó cũng rất trắng, nên có thể dùng chế các loại bánh như bánh rán, bánh quế hoặc một loại bánh đa khô gọi là cao khô, và làm miến.

Dọc khoai ngái cũng ăn được; lúc còn non dùng nấu với cá, lúc già để muối dưa hoặc đem luộc, tước nhỏ ra phơi khô làm rau dự trữ ăn dần. Dọc lá, vỏ củ, bã bột khoai ngái cũng là nguồn thức ăn rất tốt cho gia súc.

Có thể nói các loại khoai nưa, khoai ngái là những cây cho bột có giá trị kinh tế cao, không một bộ phận nào của cây bị vứt bỏ.

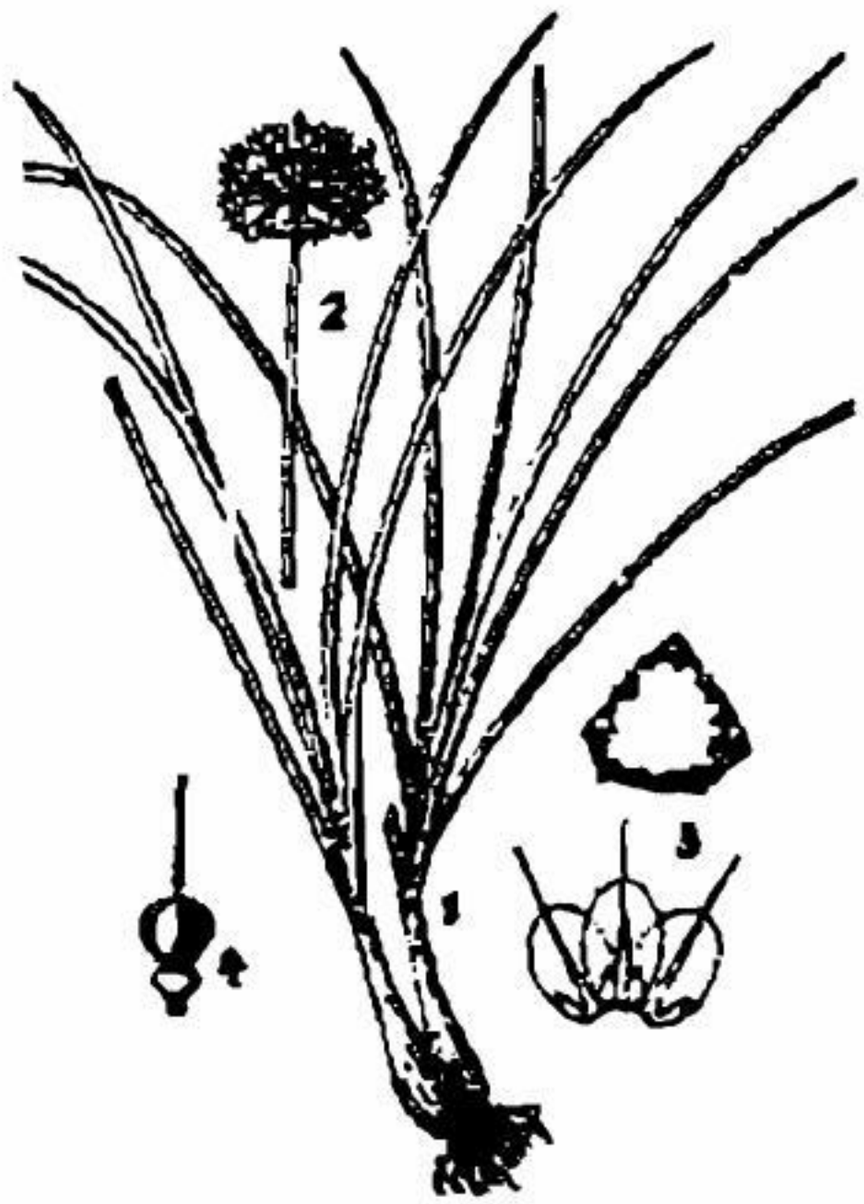
Củ nưa già cũng được dùng làm thuốc. Lương y Lê Trần Đức cho biết : Củ nưa già vị cay ngứa, tính ấm, có độc, có tác dụng sát trùng, trục thai chết, tiêu đờm và chữa sốt rét cơn. Dùng ngoài đắp mụn nhọt sưng tấy. Dùng uống phải chế như cách chế Nam tinh, Bán hạ tức là thái miếng, ngâm nước vo gạo một này đêm sau ngâm nước phèn chua một đêm, phơi khô và nấu với Gừng (100g gừng với 1kg củ nưa) 3 giờ cho hết cay. Liều dùng là 4–12g.

Để chữa sốt rét có báng, đờm trệ, ăn không tiêu, dày da bụng, dùng củ Nưa chế 12g, Trần bì, Bách bệnh, Nam mộc hương, Ý dĩ (sao), Nga truật, Xạ can, đều 10g mỗi vị, sắc uống, hay tán bột uống, mỗi ngày 24g.

61 KIỆU

Kiệu –*Allium chinense* G.Don, thuộc họ Hành – *Alliaceae*. Cây thảo nhỏ có thân hành màu trắng, hình trái xoan thuôn, bao bởi nhiều vẩy mỏng. Lá mọc ở gốc, hình dải hẹp, nửa hình trụ, dài 15–60cm, rộng 1,5–4mm. Cụm hoa hình tán trên một cuống hoa dài 15–60cm mang 6–30 tán hoa màu hồng hay màu tím.

Kiệu được trồng rộng rãi ở nông thôn để lấy củ muối dưa ăn liền hoặc làm dưa để ăn dần. Muốn có kiệu ăn trong vòng 5–6 ngày, ta mua kiệu về, nhặt sạch rễ, vỏ, rồi ngâm củ kiệu một đêm trong một thau nước muối. Vớt ra rồi lại ngâm vào nước gạo. Sau đó vớt ra



KIỆU

1. Dạng chung; 2. Cụm hoa; 3. Bao hoa; 4. Nhụy.

xếp củ kiệu vào keo. Nấu giấm có pha đường cát để nguội rồi đổ vào keo dưa. Có người ngâm củ kiệu vào nước phèn chua trong hai giờ rồi lấy ra rửa sạch, để ráo nước, sau đó cho kiệu vào keo, nấu nước muối giấm, đường đổ vào.

Muốn để ăn lâu dài, có thể đến 3–4 tháng, người ta để nguyên cây, chỉ cắt bớt lá. Dùng 10 phần kiệu, 1 phần muối và xếp cứ một lớp kiệu, một lớp muối. Để như thế trong 5 ngày rồi lấy ra để cho ráo nước. Lại cho kiệu vào hũ. Nấu một phần nước, một phần giấm, hai phần đường đổ vào hũ kiệu ... Khoảng 6 ngày sau là có kiệu ăn được. Dưa kiệu có hương vị nồng, ăn kèm với thịt mỡ, hay xẻ nhỏ ra trộn gỏi với bắp cải, thịt gà ăn rất ngon. Người ta cũng dùng kiệu làm gia vị, hay xào cà, xào ăn riêng.

Củ kiệu cũng được sử dụng làm thuốc. Kiệu có vị cay đắng, tính ấm, làm ấm bụng, tán khí kết, khỏi đầy hơi, bổ thận khí, mạnh dương. Còn có tác dụng lợi tiểu tiện, chữa chứng đái rắt và bạch trọc như hành củ. Nếu ăn đều thì chịu được rét lạnh, bổ khí, điều hoà nội tạng, cho người ta béo khoẻ.

- Chữa phụ nữ có thai, bị lạnh đau bụng, thai không yên, dùng kiệu 32g, Đương quy 8g sắc uống.
- Chữa đi lỵ, dùng một nắm kiệu nấu cháo ăn.
- Chữa tự nhiên ngã ngất hôn mê như chết, hoặc trong khi ngủ mà bỗng dưng bị chết là do trúng khí độc, thì lấy kiệu giã vắt lấy nước cốt, nhỏ vào mũi, sẽ hồi tỉnh.
- Chữa bị bỏng, dùng kiệu giã nhỏ, hoà với mật, vắt lấy nước bôi thì chóng lành.

62 KINH GIỚI

Kinh giới hay Khương giới – *Elsholtzia ciliata* (Thunb.) Hyland. = *E. cristata* Willd., thuộc họ Hoa môi – *Lamiaceae*. Cây thảo cao tới 50cm hay hơn, có thân vuông mọc đứng, mang nhiều lá mọc đối, có cuống ; phiến lá có hình trái xoan hay thuôn, có răng cưa ở mép; hoa nhỏ không cuống màu xanh lơ nhạt; quả gồm 4 hạch nhỏ.



KINH GIỚI

1. Ngọn cây mang hoa. 2. Họa.

Kinh giới có nguồn gốc ở châu Âu và vùng bắc cực châu Á. Cũng được trồng rộng rãi khắp nước ta.

Ta thường dùng cành non và lá làm rau gia vị ăn với các loại rau sống, ăn với rau muống luộc. Kinh giới, tía tô là hai loài rau gia vị quen thuộc trong đĩa rau sống hoặc trong bát cà bung, bên đĩa rau muống xào.

Kinh giới cũng được sử dụng làm thuốc ra mồ hôi, lợi tiểu, tán phong thấp, chống co cứng và chống ngứa, giảm đau. Thường dùng trị cảm mạo phong hàn phát sốt, nhức đầu ê ẩm, đau mình, không có mồ hôi, hay đổ mồ hôi khi gặp gió lạnh, trẻ em lên sởi, lở ngứa. Dùng kinh giới cả hoa cành 20g sắc uống, hoặc phối hợp với các vị thuốc khác.

- Chữa cảm gió lạnh nhức đầu, chảy nước mũi : dùng hoa Kinh giới khô (Kinh giới tuệ), Bạch chỉ, hai vị bằng nhau tán nhỏ; uống mỗi lần 4g với nước chè nóng, cho ra mồ hôi.
- Chữa cảm đau nhức đầu, chảy nước mũi : dùng hoa Kinh giới khô (Kinh giới tuệ), Bạch chỉ, hai vị bằng nhau tán nhỏ; uống mỗi lần 4g với nước chè nóng, cho ra mồ hôi.
- Chữa cảm đau nhức các đầu xương : Kinh giới tươi 50g, Gừng sống 10g, giã nát vắt lấy nước uống còn bã đánh dọc sống lưng. Hoặc dùng Kinh giới 20g, Tía tô 10g, sắc nước uống, đắp chăn cho ra mồ hôi.
- Chữa cảm thể nóng, dùng Kinh giới 8g, Bạc hà 8g, Cam thảo đất 12g sắc nước uống 2–3 lần trong ngày.

- Xuất huyết (Chảy máu cam, băng huyết ...), dùng Kinh giới tuệ sao đen 15g sắc nước uống.
- Mẩn ngứa ngoài da do dị ứng : Hoa kinh giới 12g, Hoa húng quế 12g, Lá đơn đỏ 12g sắc nước uống 1 lần, ngày uống 2–3 lần.
- Viêm mũi dị ứng, dùng hoa Kinh giới 8g, Bạc hà 8g, Hoa húng quế 8g, Cây cứt lợn 12g, Lá cối xay 12g, sắc nước uống, chia 2 lần trong ngày.
- Chữa trẻ em lên sởi và các chứng lở ngứa, dùng Kinh giới và Kim ngân hoa (cả hoa, lá, cành) mỗi vị 15–20g, sắc uống.

63 LÁ CÁCH

Là lá của cây Cách. Cách hay Vọng cách – *Premna corymbosa* (Barm.f.) Rottl. et Willd = *Premna integrifolia* Roxb., thuộc họ Cỏ roi ngựa – *Verbenaceae*, thuộc loại cây gỗ nhỏ phân nhánh, có khi mọc leo, thường có gai. Lá mọc đối, hình trái xoan hay trái xoan bầu dục, gốc tròn hay hình tim, chóp tù hay có mũi ngắn, dài tới 16cm, rộng tới 12cm, nguyên hoặc hơi khía răng ở phần trên, có ít lông ở dưới, nhất là trên các gân. Hoa nhỏ, màu trắng lục xám, họp thành ngù ở ngọn cây. Quả hạch, hình trứng, màu đen.



CÁCH

1. Ngọn cây mang hoa;

2. Hoa; 3. Một nhánh quả.

Cây Cách mọc hoang dại ở những nơi rậm rạp, trên các liếp vườn. Cũng thường được trồng để lấy lá non làm rau ăn và để làm thuốc.

Lá Cách lã có mùi thơm dễ chịu, nên người ta dùng lá Cách dưới dạng ăn sống, gói bánh xèo, bánh khọt chung với các loại rau tươi sống khác. Tuy nhiên, lá Cách được sử dụng chủ yếu để xào nấu các loại thịt như thịt rắn, thịt chuột đồng, hoặc để um lươn. Người ta thường thái nhỏ lá Cách thành sợi rồi cho vào nồi xào hay nồi um khi các loại thịt đã gần chín rồi xào tiếp đến mềm.

Lá cách cũng được sử dụng làm thuốc chữa lỵ, thông tiểu tiện và giúp sự tiêu hoá. Trong Y học cổ truyền, người ta xem đọt cây cách có vị ngọt nhẩn, tính mát, có tác dụng trợ tỳ can, làm mát gan, sáng mắt, tiêu độc, lợi tiểu, trị phù do gan, xơ gan (dùng lá cách cặp với một miếng gan động vật nướng chín mà ăn). Rễ cách thông kinh mạch, tán ứ kết, tê bại, và trị di chứng xuất huyết não. Ngày dùng 8 – 12g.

Ở một số nước khác vùng Đông Nam Á, người ta dùng lá Cách để trị thấp khớp và làm thuốc lợi sữa. Người ta thường dùng lá tươi giã lấy nước, hoặc lấy lá khô sắc nước uống trị sốt rét ngã nước và trị tả lỵ.

64 LÁ CHANH

Là lá của cây Chanh. Chanh là loại cây trồng rất phổ biến ở nước ta. Có loại Chanh thường – *Citrus aurantifolia* (Christm. et Panger) Swingle, có vỏ quả mỏng, và Chanh cốm – *Citrus limon* (L.) Burm.f., có vỏ quả dày và sần sùi, cũng đều thuộc họ Cam – *Rutaceae*.

Từ trước tới nay, người ta thường trồng Chanh để lấy quả ăn. Nhưng cũng có nhiều nơi, người ta dùng đọt non và lá làm rau gia vị để nấu với nhiều thức ăn cho ngon. Lá chanh thường dùng ăn với thịt gà. Sau khi luộc xong gà, người ta lấy ra, để cho nguội. Đặt gà lên thớt, chặt ra từng miếng, xếp lên đĩa, phía da gà phải bày lên trên, trông mới đẹp. Hái một nắm lá Chanh non, rửa sạch, cắt thật nhuyễn, rải lẹn đĩa thịt gà. Khi ăn kèm theo một đĩa nhỏ muối tiêu hoặc muối ớt, có vắt nước chanh.

Lá chanh cũng dùng ăn với thịt thỏ. Dùng thịt nạc thỏ đã thui vàng ướp với rượu trắng, Gừng đâm nhuyễn, tiêu cà, nước tương, muối bọt, bột ngọt, đường cát gia giảm mỗi thứ cho vừa ăn. Dọn thịt thỏ đã ướp vào một cái xửng nhỏ, chưng cách thủy cho chín. Hái một nắm lá Chanh non, rửa sạch, rọc bỏ sống, thái chỉ thật nhuyễn. Trong lúc thịt còn nóng, ta rắc lá Chanh lên trên. Đổ thịt ra một miếng vải màn, túm lại, đặt lên một cái thớt, rồi lấy một tấm thớt khác ép cho thịt khô nước. Khi ăn xắt thịt ra từng miếng vừa miệng, xếp vào đĩa, rắc tiêu cà và lạc rang giã nhỏ lên trên. Món này ăn chấm với tương nghiền có pha nước gừng. Ăn kèm với các loại rau sống.

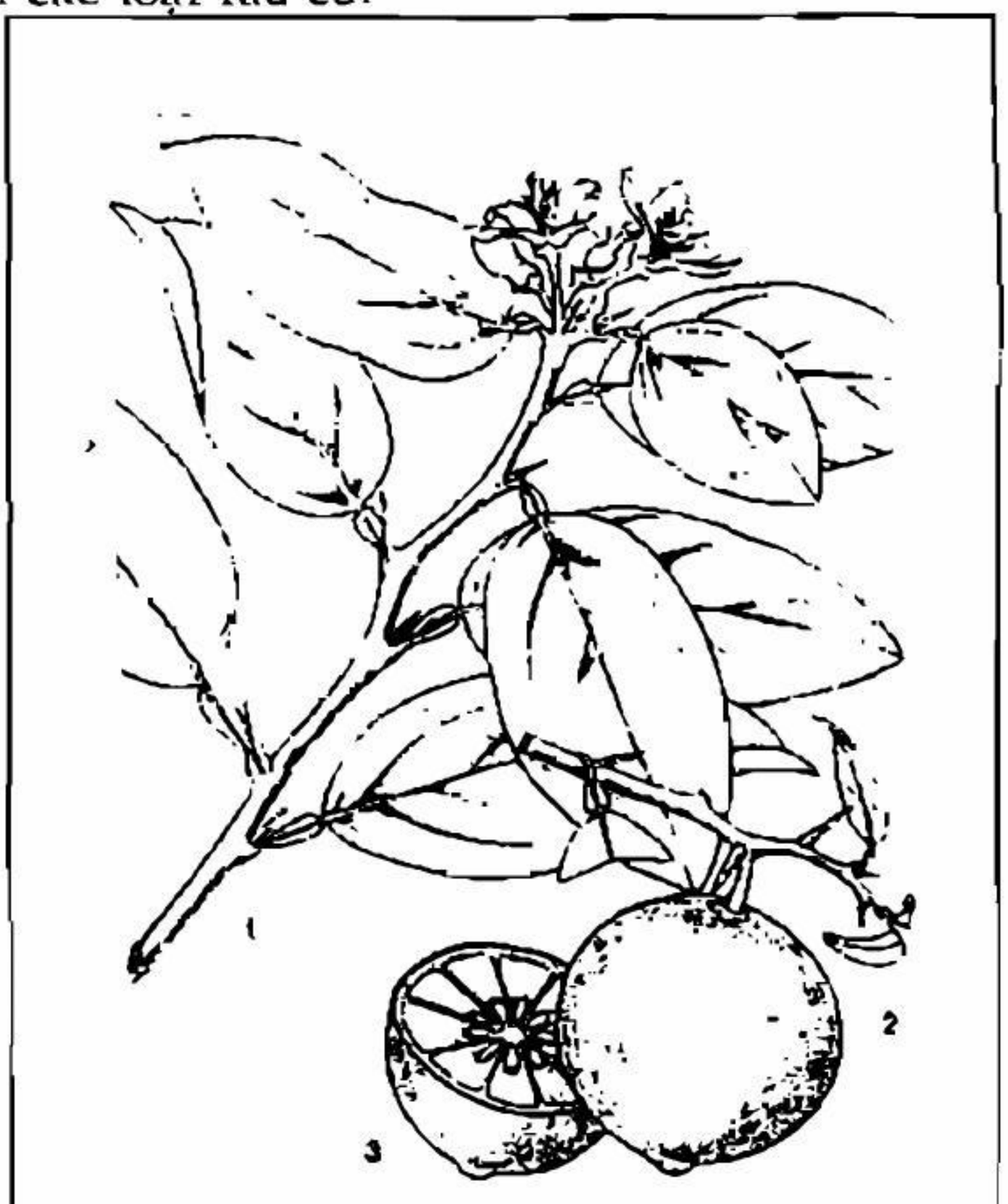
Lá chanh còn được dùng trong các món nộm (Cà rốt, Su hào ...), thường dùng thái nhỏ trộn với các loại rau củ.

Cây Chanh còn cung cấp tinh dầu dùng chế rượu chanh. Quả chanh, vỏ chanh, nước chanh và vỏ rễ chanh, lá chanh đều được sử dụng làm thuốc. Sau đây, chỉ kể vài công dụng của lá chanh :

– Chữa cảm sốt nóng, không có mồ hôi, hay cảm cúm mùa hè, dùng lá chanh 60–80g sắc uống và xông hơi cho ra mồ hôi.

– Chữa trẻ nhỏ trướng bụng, bí đái, dùng lá chanh giã nhỏ, hấp nóng, đắp vào rốn, thì đái thông, bụng bớt đầy.

– Sốt rét dai dẳng : Lá chanh 100g, rượu 30^0 100ml. Lá chanh được thái nhỏ, đổ rượu vào ngâm, rồi đem phơi



CHANH

1. Cành hoa; 2. Quả;

3. Quả cắt ngang.

sương một đêm, uống một lần vào lúc sáng sớm, uống 3–5 ngày liền.

– Hen phế quản : Lá chanh một nắm, Dây tơ hồng một nắm, tất cả sao vàng, khử thổ đổ ba bát nước, nấu còn một bát, ngày uống 2–3 lần, mỗi lần một bát, uống 7–10 ngày liền.

65 LÁ CHÙM RUỘT

Chùm ruột hay Tầm duột, Tầm ruột – *Phyllanthus acidus* (L.) Skeels, thuộc họ Thầu dầu – *Euphorbiaceae*. Cây nhỏ, cao tới 5m hay hơn, có thân nhẵn. Cành non màu lục nhạt, cành già màu xám. Lá kép, mọc so le, có cuống dài mang nhiều lá chét mỏng, gốc tròn, chóp nhọn. Hoa nhỏ mọc thành xim với 4–7 hoa màu đỏ ở nách những lá đã rụng. Quả nang có khía, màu vàng lục, vị chua ngọt.



CHÙM RUỘT

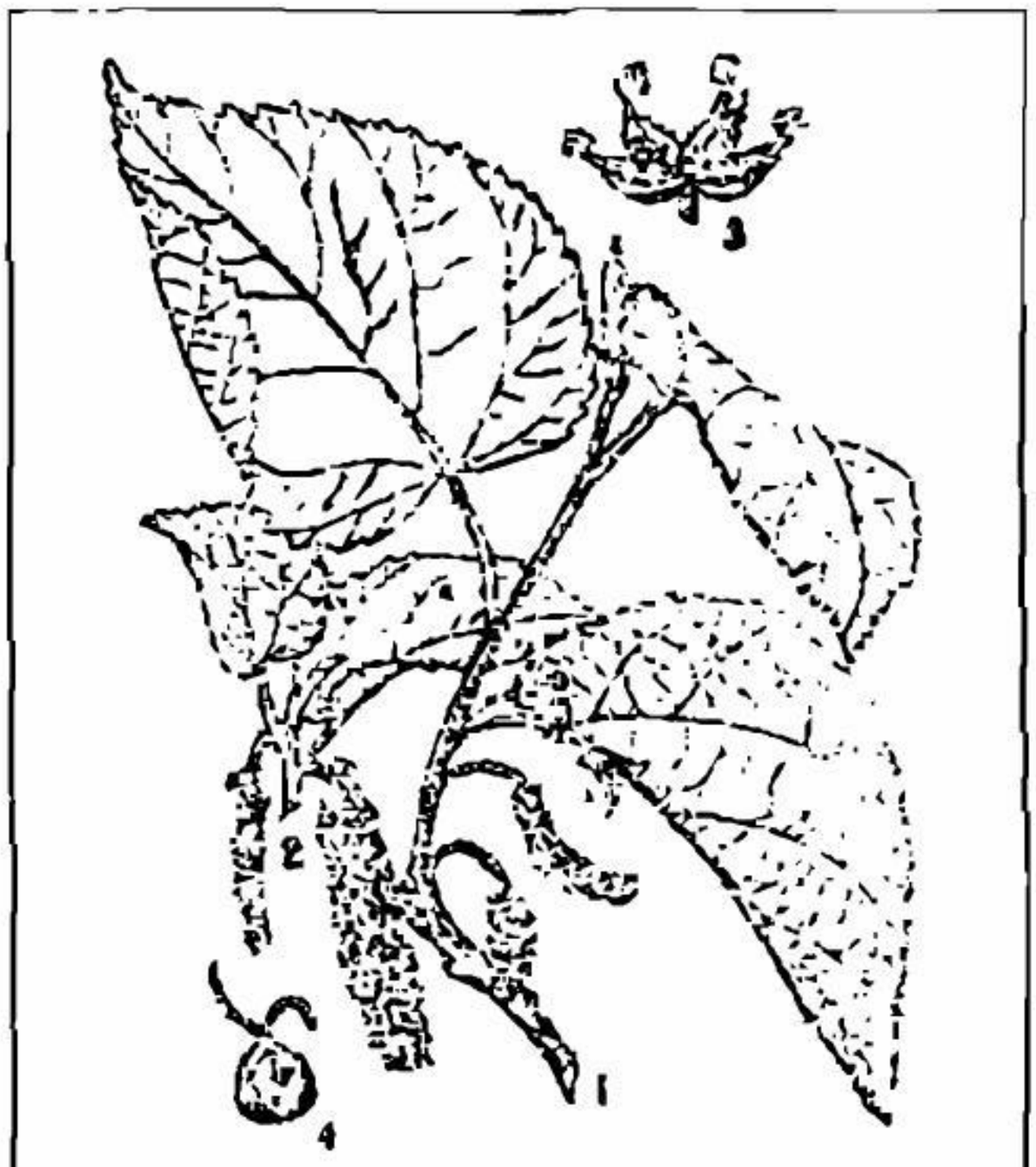
1. Ngọn cây; 2. Cụm hoa; 3. Hoa; 4. Hoa cái; 5. Quả.

Chùm ruột là loại cây thường trồng để lấy quả. Quả Chùm ruột có thể dùng ăn tươi hoặc nấu canh ăn cho mát. Nhân dân ta thường dùng đọt non (gồm các lá non) như một loại rau ăn tươi sống, có vị chua chát, ăn rất ngon... Thông thường, người ta hay dùng đọt Chùm ruột để gói với thịt heo ram vàng thái nhỏ, bì heo với thính gạo rang và các gia vị khác như làm nem vậy. Gói bì được bọc trong lá Vông và lá Chuối. Khi dùng có thể ăn kèm với đọt Chùm ruột cho ngon.

Lá Chùm ruột cũng được sử dụng làm thuốc, để chữa tự máu gây sưng tấy, đau ở hông, ở háng. Quả thường dùng giải nhiệt, chữa đau đầu. Bộ phận chủ yếu thường được dùng làm thuốc là vỏ cây. Vỏ Chùm ruột được dùng tiêu hạch độc ung nhọt, đơn độc, giang mai, bị thương sứt da chảy máu, ghẻ lở, đau răng, đau mắt, đau tai có mủ, tiêu đờm, trừ tích ở phổi, đau yết hầu, song đao, độc đao. Người ta dùng vỏ phơi khô tán nhỏ ngâm rượu uống, hoặc có thể dùng vỏ nấu cao để uống.

66 LÁ DÂU

Là lá của cây Dâu hay Dâu tằm – *Morus alba* L., thuộc họ Dâu tằm – *Moraceae*. Dâu tằm là loại cây to hay cây nhỡ. Lá đa dạng, hình trái xoan, hơi không cân đối, chóp lá nhọn, mép có những răng to không đều, với các thuỳ có răng. Mặt trên lá nhẵn, mặt dưới hơi có lông tơ ở nách các gân. Hoa đơn tính, cùng gốc hay khác gốc, mọc thành bông đuôi sóc ở nách lá : hoa đực có dạng bông, hoa cái có dạng bông hay khối hình cầu. Quả dâu thuộc loại quả phức gồm nhiều quả bế bao bọc trong các lá đài mọng nước màu trắng hay màu tím sẫm.



DÂU TẰM

1. Ngọn cành mang hoa đực;
2. Cành mang hoa cái;
3. Hoa đực; 4. Hoa cái.

Cây dâu tằm phân bố ở các vùng ôn đới châu Âu, châu Á, châu Mỹ, nay được trồng ở nhiều nước để lấy lá nuôi tằm. Có rất nhiều dạng khác nhau ở dạng cành, dạng lá. Ngoài việc dùng lá nuôi tằm, người ta lấy lá non và quả chín để ăn. Lá dâu non thường được sử dụng làm rau ăn luộc hay nấu canh. Trong lá dâu, người ta đã biết có chất cao su, chất

caroten, tanin, ít tinh dầu, vitamin C, colin, adenin, pentozan, đường, ecdysteron và inckosteron là những chất nội tiết cần thiết cho sự đổi lốt của tằm.

Nhiều bộ phận của cây dâu được dùng làm thuốc. Trong Y học dân tộc, lá dâu bánh tẻ (Tang diệp) được xem như có vị đắng ngọt, tính lạnh, các tác dụng tán phong, thanh nhiệt, lương huyết, làm sáng mắt, thường dùng trị cảm mạo do phong nhiệt, phát sốt, ho, viêm họng, đau răng, nhức đầu, đau mắt đỏ, chảy nước mắt, đậu lào, phát ban, huyết áp cao. Ngày dùng 4–12g lá khô sắc nước uống.

Lá dâu luộc hay nấu canh ăn, ngoài tác dụng bổ, còn dùng để chống say sóng khi đi tàu thuyền. Để chữa trẻ em đổ mồ hôi trộm, hay hấp nóng trằn trọc, ít ngủ, dùng lá Dâu phơi trong mát cho khô héo 15g, với lá Táo chua tươi 15g sắc nước uống. Để chữa bệnh da đầu khô sủi vẩy, hỏa bốc nóng trên đầu, tóc úa vàng hay rụng, dùng lá Dâu với lá Vừng (Mè) nấu với nước vo gạo mà gội đầu.

Quả dâu chín chứa đường (Glucosa và Fructosa), acid malic và succinic, protid, tanin, vitamin C, caroten. Quả dâu là một loại thức ăn bổ. Trong Y học dân tộc, quả Dâu (Tang thẩm) được xem là có vị ngọt, tính mát, có tác dụng bổ gan thận, dưỡng huyết, trừ phong nên thường được dùng chế mứt, làm xirô giải khát, hoặc dùng ngâm rượu uống cũng tốt.

Nhiều bộ phận khác như vỏ rễ, cành dâu, sâu dâu, tằm gửi cây dâu và cả con tằm ăn lá dâu cũng đều được sử dụng làm thuốc có kinh nghiệm từ lâu đời trong nhân dân ta.

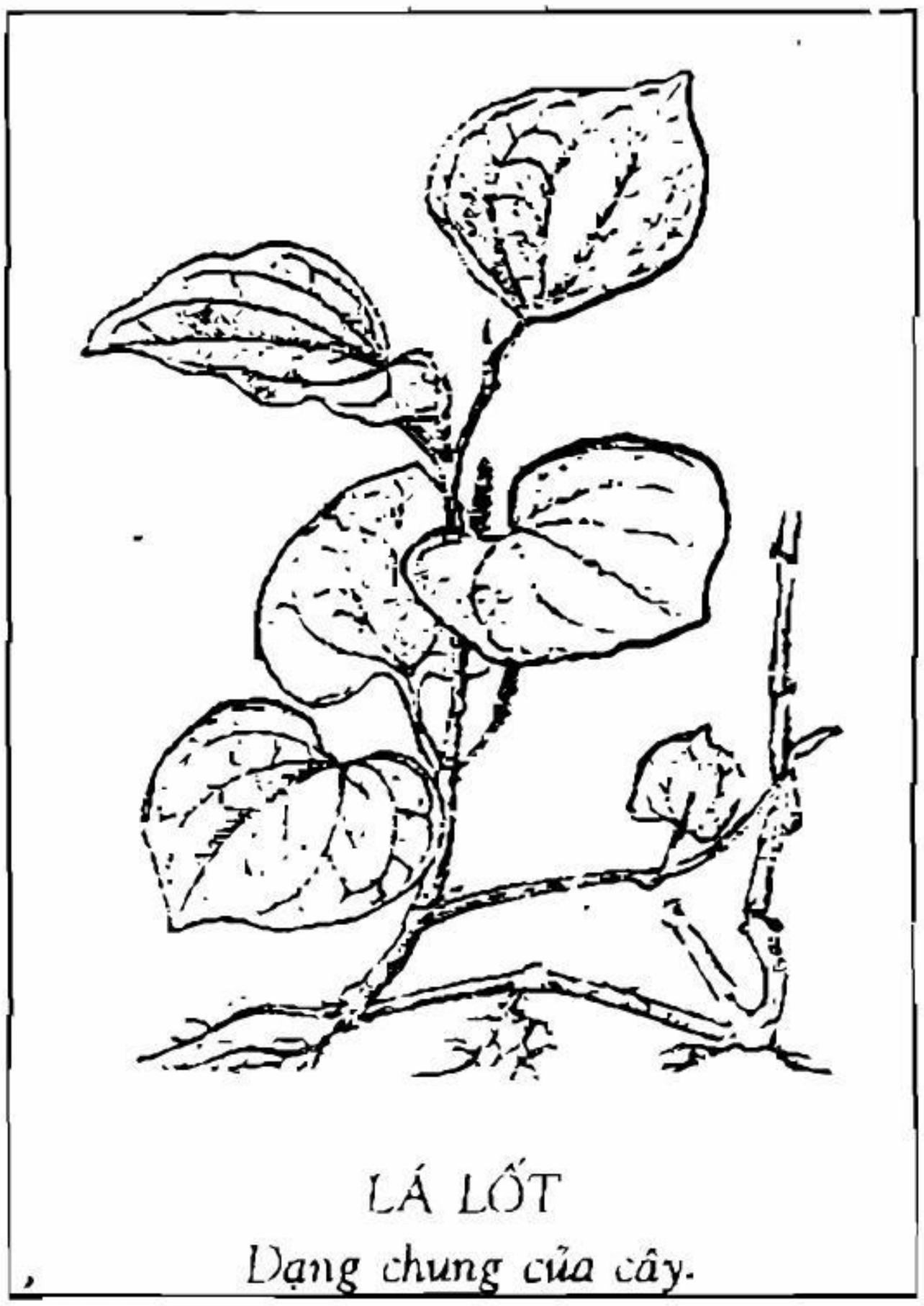
(67) LÁ LỐT

Là lá của cây Lá lốt – *Piper lolot* L., thuộc họ Hồ tiêu – *Piperaceae*. Lá lốt là loại cây thảo sống nhiều năm, cao 30–40cm hay hơn; thân có rãnh dọc. Lá đơn, nguyên, mọc so le, hình tim, có 5 gân chính tỏa ra từ cuống lá; cuống có bẹ ở gốc ôm lấy thân. Cụm hoa là một bông đơn mọc ở nách lá. Quả mọng chứa một hạt.

Lá lốt là loại rau có thể dùng ăn sống như các loại rau thơm, hoặc dùng làm gia vị nấu canh ốc, lươn, ếch, ba ba, cá ... cho có mùi thơm, hớt

tanh và chống dị ứng. Cũng dùng gói thịt bò, thịt lợn để nướng chả, hoặc dùng làm rau xào thịt bò ăn cho có mùi thơm.

Lá lốt và thân cây đều được sử dụng làm thuốc. Lá lốt (Tất bát) có vị cay thơm, tính ấm, làm tan hơi lạnh, giúp tiêu hoá, thông khiếu và trị tê thấp. Còn dùng chữa lợm mửa (ói), miệng ứa nước trong, đờm lạnh, mũi chảy nước và dùng ngoài để đắp mụn nhọt. Xin nêu lên một số đơn thuốc :



LÁ LỐT
Dạng chung của cây.

– Chữa đau bụng đi lỏng, buồn nôn, nấc cụt, lấy Lá lốt rửa sạch, nhai nuốt nước.

– Chữa đau gấp ngang lưng, sưng đầu gối, hoặc bàn chân tê buốt, dùng Lá lốt, Ngải cứu liều lượng bằng nhau, giã nát, rồi thêm giấm chưng nóng, đắp, chườm.

– Chữa viêm xoang chảy nước mũi đặc, dùng Lá lốt vò nát nhét vào lỗ mũi.

Lá lốt còn dùng ăn cho bền chắc chân răng, hoặc dùng nấu cao ngậm chữa sâu răng, nhức răng.

68 LÁ VÔNG

Là lá của cây Vông hay Vông nem – *Erythrina variegata* L. = *E. indica* Lamk., thuộc họ Đậu – *Fabaceae*. Vông nem là loại cây to, cao tới 10m, có nhiều gai ngắn màu đen. Lá mọc so le, là loại lá kép có 3 lá chét hình thoi, nhẵn; lá chét giữa lớn hơn 2 lá chét bên. Chùm hoa ngắn gồm nhiều hoa màu đỏ chói. Quả đậu có eo giữa các hạt; hạt hình thận, màu nâu.



VÔNG NEM

1. Ngọn cành; 2. Nhánh hoa.

Vông nem gốc ở Ấn độ và quần đảo Polynêdi. Ở nước ta cũng thường gặp vông nem mọc hoang dại ở những nơi rậm rạp vùng đồi núi nhưng cũng được trồng nhiều làm bờ rào, bờ dậu và làm cây cảnh. Do cây sinh trưởng nhanh, nên ở nhiều nơi, người ta trồng vông làm cây nọc cho trầu và hồ tiêu leo. Vông là loại cây mọc thẳng và sống dai, nhưng do cành lá phát triển nhiều nên phải phát bớt lá mới có đủ ánh sáng cho cây trầu và tiêu leo.

Lá vông nem thường dùng ăn sống như gói bánh xèo, bánh khọt, kèm với các loại rau sống khác, hoặc chấm nước cá, nước thịt kho ăn cũng ngon. Nhưng chủ yếu là người ta dùng lá vông để gói nem mà bà con vùng Cái răng, Thủ đức... và nhiều nơi khác ở nước ta thường làm.

Lá vông dùng luộc, nấu canh hay xào ăn có tác dụng an thần. Sau nhiều lần thí nghiệm, người ta đã khẳng định là lá vông không độc và có tác dụng ức chế hệ thần kinh trung ương làm cho ta ngủ ngon, khi tỉnh dậy, trong người khoan khoái dễ chịu, không mệt mỏi hay nặng đầu. Vông nem cũng làm co bóp các cơ khiến cho giấc ngủ được ngon lành.

Các bệnh viện đã chế xirô lá Vông có mùi vị thơm, dễ uống. Ta cũng có thể dùng nước sắc lá Vông, cao lá Vông hoặc rượu lá Vông để dùng uống trước khi đi ngủ. Chúng ta cũng đã sản xuất viên Vông sâm (cao Vông nem, cao Sâm đại hành) chữa các chứng mất ngủ, khó ngủ. Có người dùng mỗi ngày 3 đọt lá vông, thái nhỏ, sắc với nước dừa, buổi tối khoảng 9 giờ, uống một ly cối sẽ dễ ngủ.

Lá vông cũng thường được dùng nấu canh với trứng gà ăn để chữa lòi dom. Lá tươi giã nát dùng chữa rắn cắn, hoặc hơ nóng đắp chữa trĩ, lòi dom và các vết loét. Trẻ em cam tích, bụng nhiều giun đũa, dùng lá vông khô, tán bột cho uống, hàng ngày dùng 3–4gam.

69 LẠC TIÊN

Lạc tiên, còn gọi là Dây chùm bao hay Dây nhãn lồng – *Passiflora foetida* L., thuộc họ Lạc tiên – *Passifloraceae*. Dây leo bằng tua cuốn, có lá mọc so le, hình tim, xẻ ba thuỳ và có nhiều lông. Hoa trắng, có tràng phụ hình sợi màu tím. Quả tròn bao bởi các lá bắc cùng lớn lên với quả; quả chín, có màu vàng, dùng ăn được.

Lạc tiên mọc hoang dại khắp các vùng đồi núi, các lùm bụi, leo lên các loại cây khác. Cũng được trồng ở các vườn thuốc.

Ta thường dùng đọt non của lạc tiên làm rau luộc ăn, chấm mắm nêm. Rau lạc tiên có tác dụng an thần và làm cho dễ ngủ.

Lạc tiên là cây thuốc có nhiều công dụng, nhưng chủ yếu được dùng trị suy nhược thần kinh, mất ngủ và ngủ hay mơ (theo kinh nghiệm sử dụng loài *Passiflora incarnata* ở châu Âu). Ta hay dùng Lạc tiên nấu thành cao, uống mỗi buổi tối vài thìa trước khi đi ngủ. Hoặc dùng dây Lạc tiên, lá Dâu, lá Vông, hột Muồng ngủ sao, mỗi vị 15–20g sắc uống thì dễ ngủ, yên giấc. Người ta cũng dùng Lạc tiên nấu với cùi Nhãn (Long nhãn) thành cao Lạc long vừa có tác dụng bổ, lại an thần. Chúng ta đã sản xuất cao Lạc tiên (theo công thức : Lá lạc tiên



LẠC TIÊN

1. Cành mang hoa; 2. Quả.

500g, lá Vông nem 300g, lá Dâu 100g, acid benzoic 2g, cồn 90° 40ml, đường và nước vừa đủ 2000ml), dùng chữa khó ngủ, buồn phiền, hồi hộp.

Ở Trung quốc, Lạc tiên được xem là cây thuốc có vị ngọt và đắng, tính mát, toàn cây có tính chống viêm, lợi tiểu; quả làm giảm đau. Được chỉ định dùng trị ho, phù thũng, viêm mủ da, ghẻ ngứa, loét ở chân. Liều dùng 3–15g, dạng thuốc sắc. Dùng ngoài, đun nước rửa và giã tươi cành lá cây để đắp ngoài. Người ta đã sử dụng một số đơn thuốc như :

– Bệnh bạch huyết cổ, viêm mủ da : Lạc tiên 10g, vỏ khô quả dẻ Trùng khánh, rễ cây Ô rô nước, rễ cây Mơ leo, mỗi vị 15g, nấu với thịt lợn để ăn.

– Viêm mủ da, ghẻ ngứa, loét ở chân : dùng dây lá Lạc tiên với lượng thích hợp đun sôi trong nước để tắm rửa hoặc ngâm và để đắp ngoài.

70 LÀNH NGẠNH



LÀNH NGẠNH

1. Cành mang hoa; 2. Nhánh quả.

Lành ngạnh, hay Thành ngạnh, Ngành ngạnh, Cây đỏ ngọn - *Crato-xylon formosum* (Jack) Dyer *ssp. Prunifolium* (Kurz) Gogelein, thuộc họ Măng cụt – *Clusiaceae*. Cây gỗ nhỏ, có gai ở phía gốc. Các nhánh non có lông mềm, rồi hoá nhẵn dần dần, có vỏ màu tro. Lá hình trái xoan ngược hay bầu dục thuôn, nhọn ở gốc, có mũi nhọn ở đỉnh, hơi có lông nhung ở mặt trên, có lông mềm mịn ở mặt dưới, dài 6–11cm, rộng 25–35mm. Ở chồi non thường có màu đỏ (do đó mà có tên là cây đỏ ngọn). Hoa 4–6m, mọc đơn độc trên các nhánh ngắn, có lông nhung, dài 15mm, các cánh hoa

màu đỏ. Quả nang dài 15mm, rộng 7–8mm. Hạt hình trái xoan ngược, có móng, không cân đối, dài 6mm, rộng 3mm.

Lành ngạnh phổ biến khắp nước ta, thường mọc ở rừng thưa, trên các đồi trọc vùng trung du, các bãi hoang, nương rẫy cũ.

Nhân dan thường dùng ngọn non, cùng với các loại lá non khác như lá xoài, lá lộc vừng, lá rau tàu bay để ăn với bánh xèo.

Ở một số nơi vùng núi Bắc bộ nước ta, đồng bào dùng cành lá cây lành ngạnh nấu thành nước uống mà người ta cho là có tác dụng dễ tiêu hoá và giải khát tốt. Phối hợp với lá Ngải cứu nấu nước dùng cho phụ nữ sinh đẻ uống. Nước sắc Lành ngạnh thường dùng chữa cảm sốt, viêm ruột ỉa chảy và ho mất tiếng, khản cổ. Liều dùng 20g lá tươi, 40g rễ hoặc vỏ cây tươi.

(71) LỘC VỪNG

Lộc vừng, Lộc mưng, Vừng, Rau búng hay Chiếc – *Barringtonia acutangula* (L.) Gaertn., thuộc họ Lộc Vừng – *Lecythidaceae*. Vừng là cây gỗ có kích thước trung bình. Lá hình trái xoan thuôn, thon lại ở gốc, tù và hơi có mũi ở chóp, dài 8–12cm, rộng 4–5cm, màu lục nhạt, tối. Hoa nhiều, thành chùm dạng bông mảnh ở ngọn cành, dài 40cm hay hơn. Quả thuôn hoặc dạng bầu dục, dài 3cm, dày 2cm, có 4 góc khá rõ, như là những cái cánh. Hạt đơn độc.



LỘC VỪNG

1. Ngọn cây mang hoa; 2. Hoa.

Lộc vừng là cây của vùng Himalaya, XriLanca, Mianma, Malaixia và Đông Dương... cho tới Philippin và Úc. Thường gặp ở chỗ bị ngập nước, ven các hồ, suối rạch.

Các lá non thường được dùng ăn như các loại rau sống, thường ăn ghém với cá. Trong nhân dân, có câu tục ngữ :

" Cá lẹp mà kẹp rau Muống,
Ông ăn một miếng, bà trừng mới lạn."

Nhiều bộ phận khác của cây Lộc vừng được sử dụng làm thuốc. Vỏ cây có tính làm se, dùng uống trong chữa bệnh tả, bệnh lậu và bệnh sốt rét. Rễ đem nghiền ra trong nước lấy nước uống dùng cho phụ nữ để điều kinh và cũng dùng rửa mụn nhọt. Quả có tính chất làm se, dùng nghiền ra đặt vào chân răng để trị bệnh về răng. Nhưng cần lưu ý là nhân hạt chứa, tamin, một chất gôm, hai saponin trong đó có một chất là độc. Ở miền Bắc nước ta, quả Lộc vừng thường được dùng để thuốc cá.

Ở Ấn độ, người ta lại dùng rễ để thuốc cá, vì rễ cũng rất đắng, cá ăn phải bị say nhưng không gây độc.

72 LU LU ĐỰC

Lu lu đực, Thù lù đực hay cây Nụ áo – *Solanum nigrum* L., thuộc họ Cà– *Solanaceae*. Cây thảo cao 30–100cm, sống hằng năm hay sống dài, có thân phân nhiều cành có góc. Lá nguyên, hình trái xoan, nhọn, thuôn dần thành cuống; phiến hơi phân thuỳ hay có góc. Hoa hợp thành chuỳ dạng tán ở các cành bên; tràng hoa màu trắng hoặc tím tím; cuống hoa dài 1–2cm. Quả mọng, tròn, lúc còn non có màu lục sau chuyển sang màu vàng hay đỏ và khi chín có màu đen, chứa nhiều hột dẹp.

Cây mọc phổ biến trong nhiều vùng nhiệt đới. Ở nước ta, Lu lu đực mọc dại ở các bãi hoang, ruộng khô, ven đường đi khắp nước ta.

Ở nhiều nước vùng nóng, các nước châu Phi và đảo Môrixơ, ở Ấn độ, Trung quốc cũng như ở nước ta, người ta dùng các chồi non, cây con ăn như các loại Rau cải; các chồi non dùng trộn với dầu giấm thành món ăn tươi sống vừa bổ, vừa nhuận tràng và lợi tiểu. Quả cũng luộc ăn được.

Toàn cây lu lu đực cũng được dùng làm thuốc. Thành phần chính là solanin (có tính chất tương tự belladon, nhưng yếu hơn nhiều) mà hàm lượng cũng thấp. Lu lu đực được chỉ định dùng uống trong, có tính chất chống co thắt, giảm đau, làm dễ ngủ, làm dịu cơn đau; còn nếu dùng ngoài, nó có tính làm mềm, làm dịu. Thường được dùng trong chữa chứng khó tiêu gây đau (đau dạ dày và ruột, co thắt bàng quang (dùng dịch tươi của cây, 30g mỗi ngày), ho gà (làm cồn thuốc 5–10g mỗi ngày cứ mỗi tuổi dùng 10 giọt trong một ngày). Nếu dùng ngoài, người ta sử dụng Lu lu đực để chữa các bệnh ngoài da (ngứa, á sừng, eczema rỉ nước vàng, sưng hậu môn và âm hộ), nứt vú, trĩ, loét đau đớn, áp xe và bệnh nấm. Để dùng ngoài, có thể dùng nước sắc lá Lu lu đực (một nắm trong một lít nước, đun sôi lên), dùng rửa, tắm, đắp, hoặc thụt âm đạo (cho các trường hợp sưng hậu môn và âm đạo, ung thư ở các vùng này , khí hư, bệnh ngoài da, chín mé, cụm nhọt, vết loét, nẻ vú, viêm khớp, đụng giập, đòn ngã). Cũng có thể dùng tươi giã đắp ngoài, là loại thuốc tiêu sưng, tán huyết. Rễ của nó, phối hợp với Mộc thông, Vừng làm thuốc uống thông tiểu tiện. Hạt của nó trị mụn đinh sưng, làm sáng mắt, nhẹ mình.



LU LU ĐỰC

1. Ngọn cây mang hoa và quả;
2. Phần gốc cây.

(73) MÃ ĐỀ

Mã đề – *Plantago major* L., thuộc họ Mã đề – *Plantaginaceae*. Cây thảo sống dai, có gốc dày, với nhiệu rễ phụ dài. Lá mọc thành hình hoa thị ở gốc, hình trái xoan rộng, có răng không đều, dày, dai, có phiến thon lại trên cuống lá; gân 3–7, hình cung. Cuống hoa trần mang về phía đỉnh

một bong hoa dài 5–15 cm, có hoa xếp dày đặc. Quả nang thuôn hình nón, mở theo kiểu hộp. Hạt 8–12, màu nâu đen bóng, hình thoi, vỏ hạt hoá nhầy khi gặp nước.



MÃ ĐỀ

1. Dạng chung; 2. Bông hoa, 3. Hoa; 4. Quả.

Cây mã đề phân bố rộng rãi ở châu Âu và châu Á. Ở nước ta , mã đề mọc hoang ở khắp nơi, trên bờ ruộng, bãi cỏ, ven đường, ven khe suối, nơi ẩm ướt và sáng. Cũng thường được trồng làm rau ăn và làm thuốc.

Lá non có thể làm rau xanh cho người, dùng luộc hoặc nấu canh. Cũng dùng làm thức ăn cho lợn. Trong lá tươi cây mã đề, người ta đã biết có các thành phần tính theo phần trăm là : Nước 91,3; protein 2,1; glucid 3,8; cellulose 1,8; khoáng toàn phần 1,0; các vitamin (tính theo mg %) : caroten 3,0; C 31.

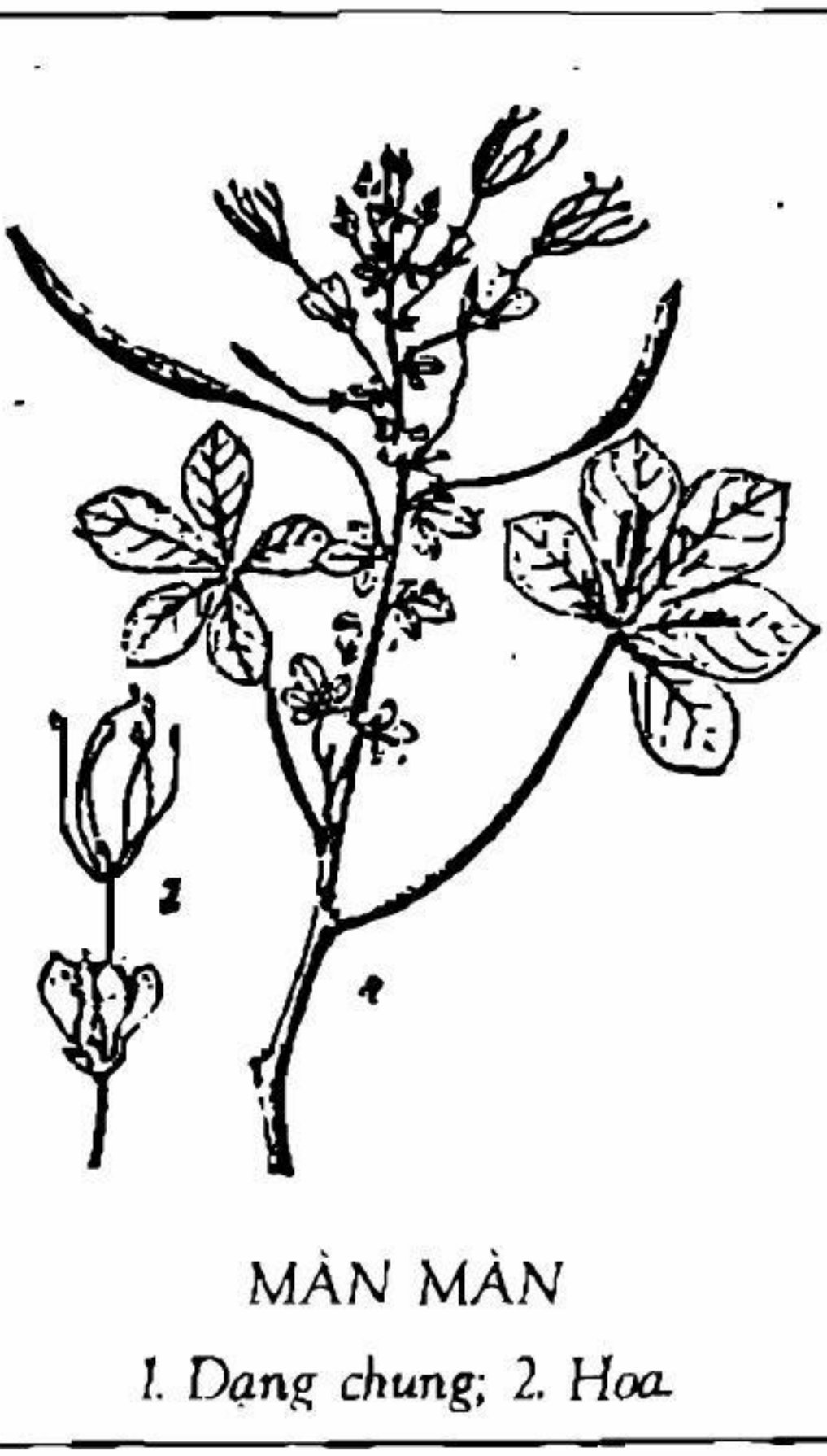
Lá mã đề cũng được sử dụng làm thuốc. Ở nông thôn nước ta, Toàn cây được phơi khô hay sấy khô để dành dùng nấu nước uống giải khát trong mùa hè. Ở các thành phố, người ta cũng dùng nó chế một hỗn hợp nước giải khát. Dịch ép của lá, lẫn với mật ong dùng chữa cảm giác buốt mót và chảy máu mạnh. Nhân dân ta thường dùng lá và toàn cây mã đề sắc hoặc nấu cao uống lợi tiểu trị sỏi niệu đạo, chữa ho lâu ngày, viêm khí quản, lỵ cấp và mạn tính, mặt đỏ đau và huyết áp cao ; cao đặc Mã đề cũng dùng trị bỏng. Nước sắc Mã đề còn dùng trị giun đũa, trị đái đường và được xem như là thuốc lọc máu. Lá mã đề tươi giã nát đắp mụn nhọt áp xe, làm cho nhọt chóng vỡ mủ.

Hạt mã đề cũng được sử dụng nhiều, do có chất nhầy nên hạt mã đề có tính chất làm dịu và trị ho.

74 MÀN MÀN

Màn màn hay Màn hoa trắng – *Cleome gynandra* L., thuộc họ Màn màn – *Capparaceae*. Cây thảo hằng năm cao 1m, nhẵn hoặc hơi có lông. Lá kép chân vịt có 5 lá chét hình giáo ngược, thon hẹp ở gốc, ngắn hơn cuống lá chung. Hoa trắng, thành chùm ở ngọn cây, ở nách những lá bắc dạng lá không cuống, có 3 lá nhỏ. Quả nang dài dạng quả cải, mở thành 2 van dạng màng. Hạt hình thận.

Màn màn là loài liên nhiệt đới, phổ biến khắp Đông dương; thường gặp mọc hoang dại ở gần khu dân cư trên các đất hoang.



MÀN MÀN

1. Dạng chung; 2. Hoa

Cây có những tính chất kích thích và chống scorbut như cải soong nên cũng được nhiều dân tộc dùng ăn. Chúng có vị đắng nhưng khi nấu lên thì không còn vị đắng nữa. Nhân dân ta và Campuchia cũng thường dùng cành lá non và lá để làm rau ăn. Có thể luộc chấm nước mắm, xì dầu ăn với cơm, nhưng cũng thường muối chua như muối dưa.

Màn màn cũng được sử dụng để làm thuốc. Vị nhẩn the, tính mát, có tác dụng lợi tiểu, giảm đau và dưỡng huyết. Người ta thường dùng lá màn màn nghiền ra với ít củ hành để đắp vùng bụng dưới làm dịu cơn đau thận, có tác dụng như lá thuốc chuyển máu. Có người dùng lá giã ra để đắp rút mủ mụn nhọt, đắp vào thái dương trị đau đầu, và cũng dùng đắp trị thấp khớp.

Ở Ấn độ và Malaixia, người ta dùng Màn màn trị bệnh về tai. Người ta dùng các hạt tươi đặt vào trong lỗ tai để hoà tan ráy tai nên có thể lấy ra dễ dàng. Ở vùng Đông Phi, rễ được dùng làm thuốc giúp sinh đẻ dễ.

Hạt của Màn màn có thể dùng như hạt Mù tạc của châu Âu. Hạt chứa 25% một chất dầu đặc màu lục nhạt, dính. Người ta dùng dầu này xoa cho cứng tóc và để diệt chấy trên đầu. Hạt cũng có khi dùng để thuốc cá.

75 MÀO GÀ



MÀO GÀ TRẮNG	MÀO GÀ ĐỎ
1. Phần gốc và rễ cây;	*1. Ngọn cây mang hoa;*
2. Ngọn cây mang hoa;	*2. Hoa;*
3. Hoa; 4. Quả; 5. Hạt.	*3. Quả.*

Ở nước ta, thường gặp Mào gà trắng hay Mào gà đuôi mang; Mào gà đuôi nheo – *Celosia argentea* L., và Mào gà đỏ, Mồng gà, Mồng gà tua – *Celosia argentea* L. *var. cristata* Moq. *forma plumosa* (Voss.) Bakh., thuộc họ Rau dền – *Amaranthaceae*.

Mào gà đỏ là cây thảo sống dai, cao 70cm hay hơn, có thân mọc đứng và phân nhánh. Lá có cuống, phiến lá hình trái xoan hay trái xoan ngọn giáo, có khi hình ngọn giáo nhọn, nhẵn. Hoa đỏ, vàng hay trắng, có cuống rất ngắn xếp thành cụm hoa bông hầu như không cuống, hình trái xoan tháp, có khi nó dẹp ra, cụt ở đỉnh. Quả thuôn, hầu như là hình cầu.

Mào gà trắng là cây thảo hằng năm, nhẵn, phân nhánh nhiều hay ít, cao 80cm tới 100cm. Thân có rãnh dọc. Lá mọc so le, hình dải hay ngọn giáo, nhọn, dài 3–10cm, rộng 2–4cm. Hoa không cuống xếp thành bông trắng hay hồng, dài 3–10cm. Quả nang, mở ngang (quả hộp), chứa nhiều hạt hình thận đen, nhỏ hơn hạt Mào gà đỏ.

Cả hai loài Mào gà đều có nguồn gốc ở vùng đông Ấn độ và được trồng làm cảnh. Ngày nay, Mào gà trắng phát tán khắp nơi ở những ruộng bỏ hoang, bãi cỏ, ven đường đi.

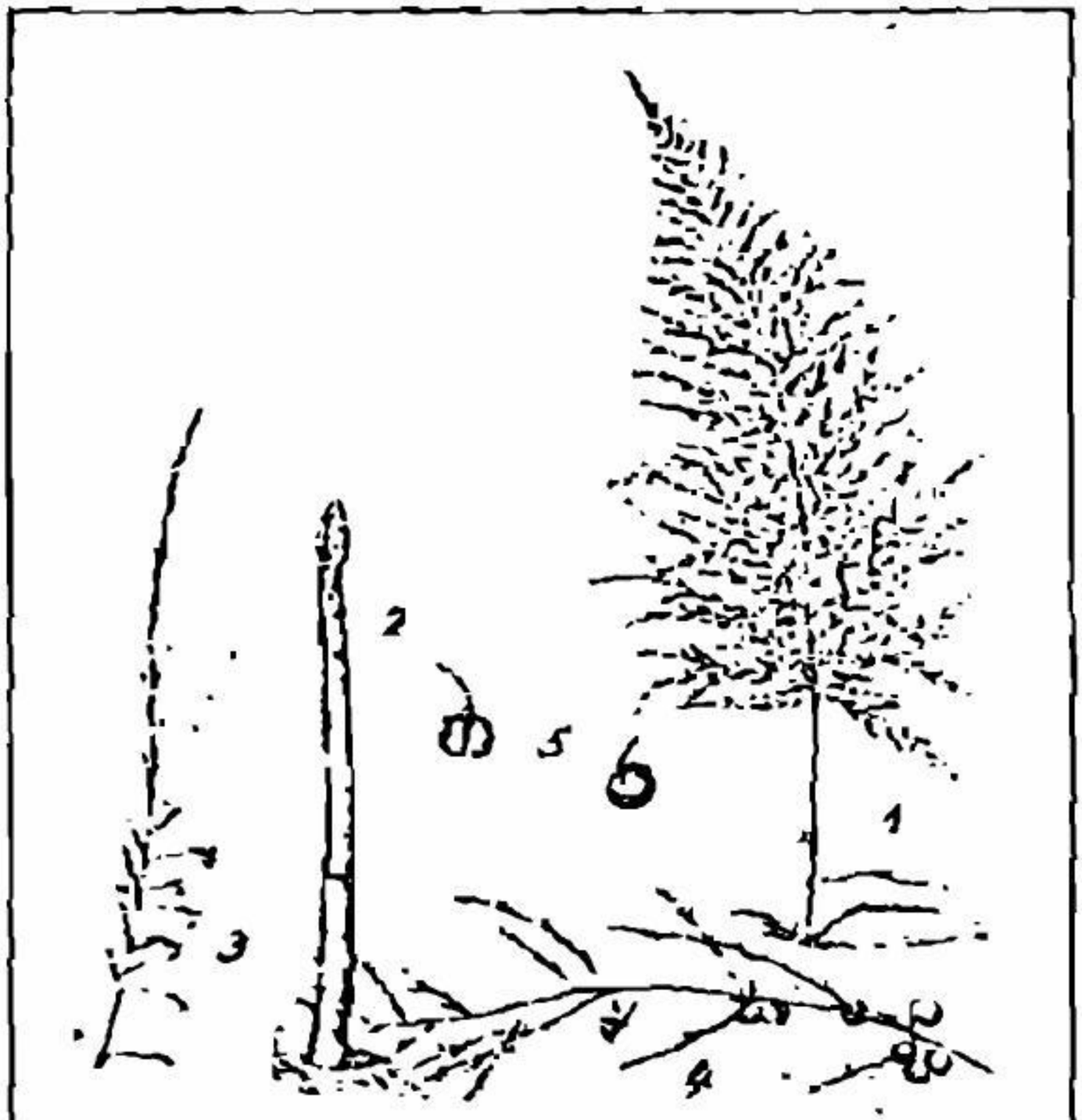
Lá Mào gà có thể dùng luộc ăn như rau muống, nhưng phẩm chất không bằng rau dền. Hạt Mào gà thường được dùng để trang điểm bánh ngọt.

Để làm thuốc, người ta lấy cụm hoa Mào gà phơi khô, còn lá thường dùng tươi hoặc phơi khô. Hạt thường dùng khô.

1. Hoa Mào gà có vị ngọt, tính mát, dùng chữa băng huyết, đại tiện ra máu, kiết lỵ ra máu. Dùng 20g dạng thuốc sắc.
   - Chữa hành kinh không dứt, rong huyết, dùng hoa Mào gà khô tán nhỏ, uống mỗi lần 8g với rượu, không ăn cá tanh và thịt lợn.
   - Chữa sau khi đẻ, máu hôi không thông sinh đau bụng, dùng hoa Mào gà trắng 30g sắc uống.
   - Chữa bệnh lỵ lâu ngày sinh ra máu mủ, dùng cả hai loại Mào gà, mỗi vị 20g sắc uống.
2. Hạt Mào gà vị đắng, tính mát, dùng chữa đau mắt. Ở Trung quốc cùng dùng trong các chứng xuất huyết (chảy máu dạ dày – ruột, chảy máu cam, nôn ra máu) và băng huyết. Cũng dùng làm thuốc rửa trị đau mắt, nhưng những người có con ngươi dãn to thì không dùng được. Hạt Mào gà đỏ còn dùng trị răng tét cắn (nhai nuốt nước lấy bã đắp).

3. Lá Mào gà phơi khô dùng chữa hen phế quản, lấy 30g sắc nước uống. Có thể phối hợp với lá. Bông bông, lá Xương sông, dây Tơ hồng (sao), mỗi vị 20g, sắc nước uống. Để chữa lở ngứa và trĩ chảy máu, dùng lá Mào gà tươi nấu nước rửa ngâm, hoặc giã nhỏ xoa đắp.

(76) MĂNG TÂY



MĂNG TÂY

1. Dạng chung; 2. Măng;
3. Cành hoa; 4. Cành quả; 5. Quả.

Trong các loại rau, thì Măng tây được coi là loại rau cao cấp quý. Bộ phận dùng làm rau ăn là các mầm non nằm trong đất, hình dáng giống như cây Măng trúc, Măng sặt ăn rất ngon.

Cây Măng tây – *Asparagus officinalis* L., thuộc họ Thiên môn đông – *Asparagaceae*. Cây thảo có những rễ và thân mọc ngầm trong đất mà thường được gọi là thân rễ, với những thân đứng mọc trong không khí lởm chởm những vết sẹo của những nhánh đã rụng. Hoa rất nhỏ, màu lục nhạt, tập hợp 1–4 cái thành khóm ở nách lá. Quả mọng, hình cầu, màu đỏ.

Vào mùa xuân, có những nhánh non mọc lên từ các thân rễ mà ta gọi là măng.

Người Ai cập đã biết trồng cây Măng tây, nhưng chính người Hy lạp đã đem nó vào trồng ở miền nam nước Ý và Pháp. Ở nước ta, Măng tây được nhập trồng nhưng diện tích gieo trồng hiện nay rất ít ỏi, chỉ tập trung ở vài cơ sở thuộc ngoại thành Hà nội. Hàng năm, Măng tây được

thu hoạch từ tháng 3 trở đi sau khi đã trồng được một năm, và thu liên tiếp cho đến tận cuối tháng 9. Nếu chăm bón tốt, có thể thu được trong 5–6 năm liền rồi mới phải trồng lại. Năng suất mỗi hécta ở cây trồng 2 năm đầu và năm cuối khoảng 6,5–7,5 tấn/ha, năng suất cao nhất đạt tới 9–10 tấn/ha ở các năm thứ 3 và thứ 4. Người ta thu hoạch măng vào lúc mặt trời chưa mọc thì măng mới trắng và ngon.

Hiện có vài nơi ở Đà Lạt, người ta thử trồng Măng tây nhưng không kết quả bao nhiêu. Trồng măng tây phải đầu tư công làm đất, phải trộn tro và cát vào đất để đất được xốp giúp cho măng dễ đâm chồi. Muốn cho chồi măng được cao và mập thì khi chồi măng vừa ló lên mặt đất, người ta úp một ống tre cưa hết mắt ở hai đầu để chồi măng sẽ trắng, mập và dài.

Măng tây là loại rau ngon nhưng mức độ sử dụng không phổ biến bằng các loại rau khác vì đắt, không phải vì không có mà chính vì kỹ thuật sản xuất tương đối cầu kỳ.

Người ta đã biết trong 100g phần ăn được của Măng tây có 93,7g nước; 2,2g protit; 1,2g glucid; 2,3g chất xơ và một số chất khoáng khác như calcium, phosphor ... Không thấy có vitamin. Trong măng tây có một lượng đáng kể hợp chất có nitơ là asparagin rất cần cho sự xây dựng, sự phân và sự hồi phục có thể xảy ra của các tế bào trong cơ thể.

Măng tây cũng được sử dụng làm thuốc như phần thân rễ của cây nhưng tác dụng hơi kém hơn. Nó là loại thuốc lợi tiểu, khi người ta ăn măng tây thì nước tiểu có mùi đặc biệt. Do đó nó được chỉ định dùng cho những người yếu thận (trừ trường hợp viêm đường tiết niệu), cho những người đau bàng quang, đau gan, đau tim, và cho cả những người bị bệnh thống phong. Nó đặc biệt có hiệu quả đối với bệnh suy gan mật ; nó làm dịu cơn đau đánh trống ngực. Măng tây cũng có ích cho người lao động trí óc có sức làm việc dẻo dai hơn.

Có thể dùng dưới dạng làm rau ăn, có thể ăn nhiều theo ý muốn, hoặc dùng dưới dạng thuốc hãm hay thuốc sắc uống hàng ngày.

(77) MĂNG TRE

Nhân dân ta thường ăn nhiều loại măng của nhiều loài cây thuộc phân họ Tre trong họ Lúa – *Poaceae* như : Tre mỡ (*Bambusa vulgaris* Schrad. ap. Wendl.), thường trồng, Tre trổ (*Bambusa vulgaris* Schrad. ap. Wendl. *var. aureo-variegata* Hort.) có thân đẹp, Tre là ngà (*Bambusa blumeana* Schult.), Tre vầu (*Bambusa nutans* Wall. ap. Munro), Tre gai rừng (*Bambusa arundinacea* Retz.), Tre tầu (*Gigantochloa verticillata* Munro), Trúc cần câu, Trúc đen (*Phyllostachys nigra* (Lodd.) Munro *var. henonis* (Mitf.) Stapf ex Rendle = *P. puberula* Mak.), Dang (Den *drocalamus* sp.), Mai (*Sinocalamus giganteus* (Munro) A. Camus), Tầm vông (*Dendrocalamus strictus* (Roxb.) Nees), Tre mạnh tông (*Dendrocalamus flagellifer* Munro), Nứa (*Taeniostachyum dullooa* Gamble), Le (*Oxytenanthera* spp.).

Thường dùng nhiều là măng Tre. Tre mọc hoang trong rừng hoặc được trồng nhiều ở các thôn xóm để lấy thân tre dùng trong xây dựng, làm dụng cụ ... và lấy măng tre dùng ăn và lấy lá tre làm thức ăn cho trâu bò.

Măng tre là một nguồn thực phẩm quan trọng. Người ta thường dùng măng Tre mạnh tông vì măng rất ngon và ít đắng. Còn có loại măng đắng (như măng Le, măng Vầu đắng) đều chứa acid cyanhydric. Khi ăn phải luộc kỹ, rồi rửa lại nhiều nước cho sạch. Thường thì măng bán ở chợ đều đã được luộc. Còn ở nông thôn đồng bằng hay miền núi, người ta thường dùng măng tươi để nấu ăn... Có thể thái lát hay thái sợi để xào thịt, xào trứng, hoặc xắt thành khoanh theo chiều ngang để hầm với các loại thịt như thịt lợn (giò lợn, xương lợn), thịt gà, thịt vịt. Nhân dân thường phơi măng cho khô để dùng dần; măng khô cũng dùng kho với thịt lợn, nấu với thịt vịt và hầm chân giò v.v... Cũng có thể dùng Măng muối chua như dưa chua để dùng dần làm nộm, xào với trứng, với thịt các loại, xào với Cải bắp, xào Cà tím, Cà chua. Có nhiều cách chế biến món ăn từ măng.

Trong Y học dân tộc, người ta thường dùng nhiều bộ phận của Tre để làm thuốc như lá Tre (Trúc diệp), nước măng Tre (Trúc lịch), phơi

Tre (Trúc nhự) và phấn trong cây Tre (Trúc hoàng). Còn măng Tre ít được sử dụng.

Măng Tre mỡ có vị đắng ngọt, mát, có tác dụng giải nhiệt tâm, tỳ, vị, giáng hoả, tiêu đàm, mát gan, chữa nóng nhiệt. Liều dùng 20–30g, dạng thuốc sắc, phối hợp với các vị thuốc khác.

Người tỳ vị hư hàn hoặc đang dưỡng bệnh đều kiêng ăn măng vì khó tiêu. Người bị bệnh sốt rét cũng vậy, ăn vào dễ tái phát.



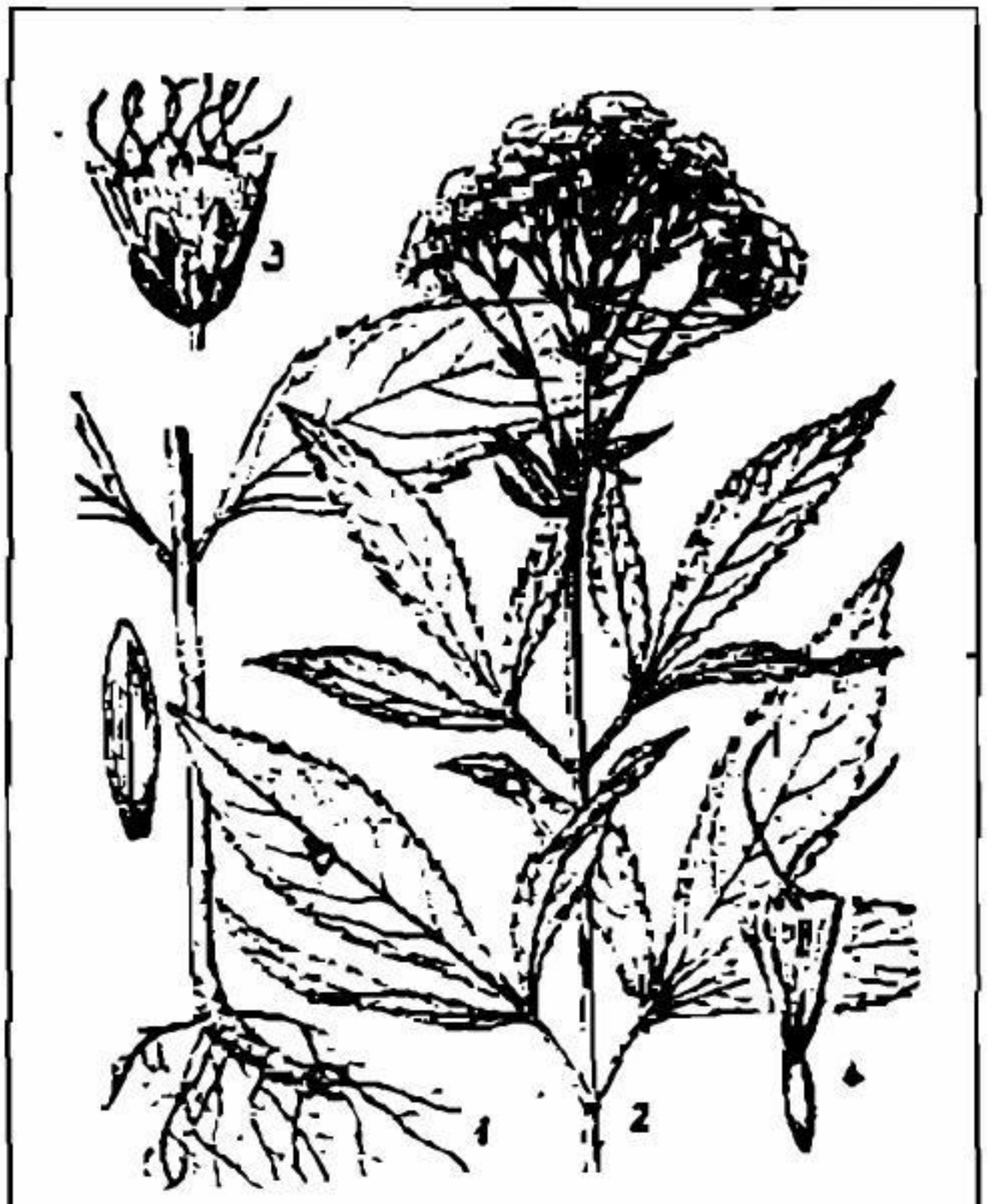
TRE MỠ

1. Dạng chung; 2. Cành lá.

(78) MẦN TƯỚI

Mần tưới hay Trạch lan – *Eupatorium fortunei* Turcz., thuộc họ Cúc – *Asteraceae*. Cây thảo cao khoảng 1 mét. Thân có lông tơ, có rãnh. Lá mọc đối, hình dải rộng, nhọn dài ở chóp, thon hẹp ngắn ở gốc, dài 7 – 11cm, rộng 17 – 25mm, có răng đều, nhẵn và có nhiều tuyến trên cả 2 mặt; gân lá hình lông chim. Hoa trắng hay hồng xếp thành đầu, các đầu này lại tập hợp thành ngù kép ở ngọn cây; các cuống hoa phủ lông ngắn dày đặc; các lá bắc tròn tù. Quả bế màu đen đen, có 5 cạnh.

Cây mọc hoang dại và cũng thường được trồng, gặp nhiều ở các tỉnh phía Bắc. Nhân dân thường dùng Mần tưới ăn sống như các loại rau thơm. Cũng dùng lá nấu canh ăn cho mát, giải nhiệt, giải cảm. Lá cũng dùng hãm uống lợi tiêu hoá kích thích ăn ngon miệng và làm thơm.



MẦN TƯỚI

1. Gốc cây;
2. Ngọn cây mang hoa
3. Cụm hoa; 4. Hoa.

Trong Y học dân tộc, Mần tưới được xem như có tác dụng hoạt huyết, phá ứ huyết, lợi thuỷ, tiêu thũng, sát trùng. Thường dùng trị kinh nguyệt bế, kinh nguyệt không đều, đàn bà đẻ đau bụng do ứ huyết, phù thũng, choáng váng, hoa mắt, chấn thương, mụn nhọt, lở ngứa ngoài da.

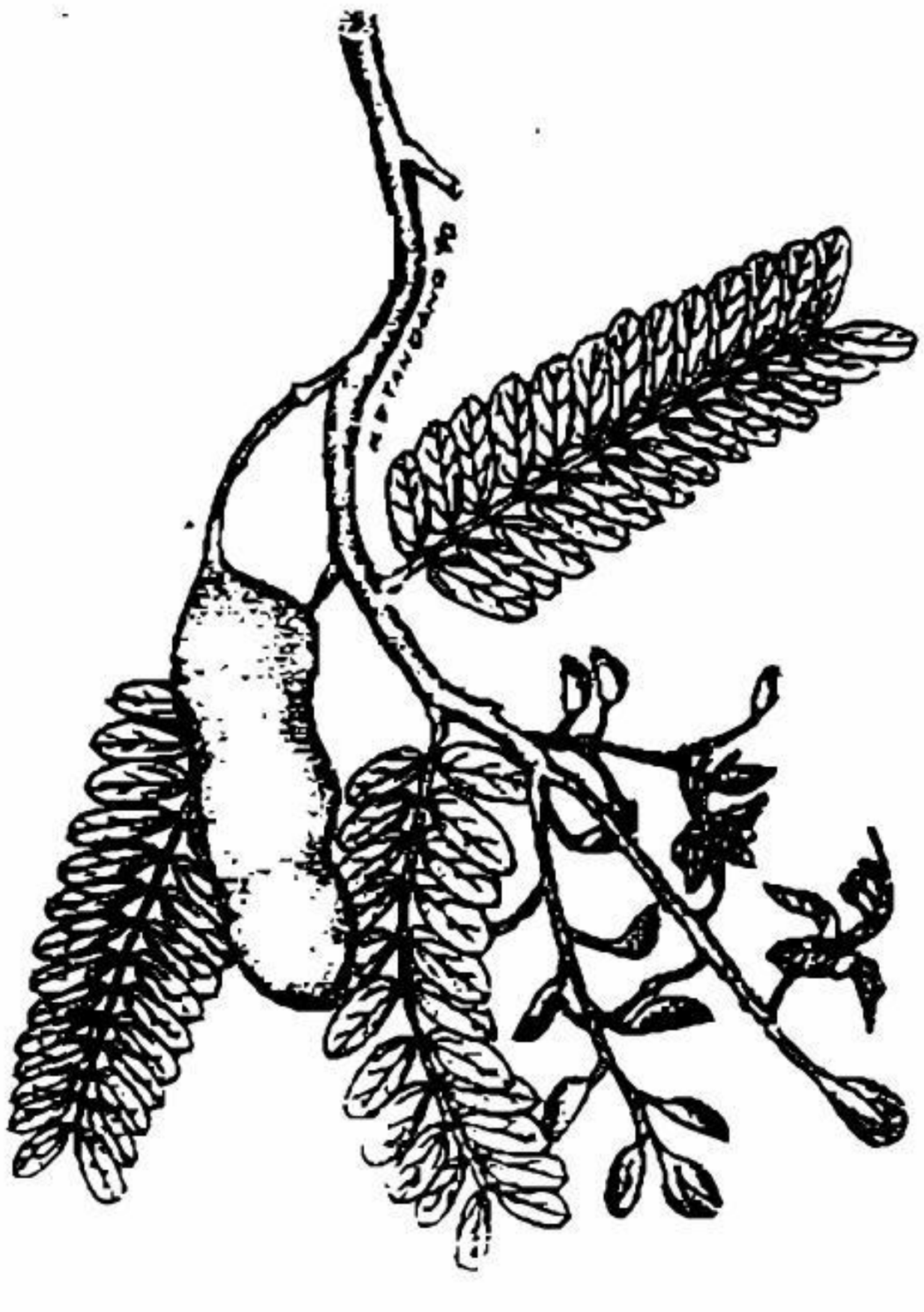
Trong dân gian cũng thường dùng Mần tưới để trừ bọ gà, mạt gà, rệp mọt, bọ chó. Người ta còn đặt lá Mần tưới vào hũ đựng Đậu xanh, Đậu đen, Cau khô để trừ mọt và sâu. Hái cành lá Mần tưới cho vào ổ gà, ổ chó, sau khi đã làm vệ sinh sẽ trừ được bọ gà, bọ chó có trong ổ, cứ vài ngày lại làm vệ sinh và thay lá một lần. Giường có rệp, sau khi giũ và diệt rệp, rải cành lá Mần tưới dưới chiếu vài lần sẽ diệt hết rệp. Người ta còn dùng lá Mần tưới giã nhỏ, cho vào túi vải xát trực tiếp vào tay hay chân để xua muỗi và dĩn (co bọ mắt) có hiệu quả khá tốt trong vòng 2–3 giờ. Phụ nữ nông thôn cũng thường dùng Mần tưới nấu nước gội đầu cho sạch tóc.

79 ME

Me – *Tamarindus indica* L., thuộc họ Đậu – *Fabaceae*. Cây gỗ to, cao 10–20m. Lá kép lông chim dài 8–10cm, gồm 10 đến 20 đôi lá chét thuôn, tù ở đầu, dài 20mm, rộng 2mm. Hoa vàng nhạt, xếp thành chùm ở nách lá hoặc thành chuỳ ở đầu cành. Quả thẳng, hơi dẹt, dài 7–25cm, rộng 1,5–2,5cm, dày độ 1cm, mọc thõng xuống; vỏ quả màu gỉ sắt, cứng giòn; cơm quả nạc, khi chín có màu nâu nhạt hay vàng nhạt, có vị chua, bao quanh những hạt dẹp.

Cây me là cây của châu Á và châu Phi nhiệt đới, được trồng phổ biến ở nhiều nước. Ở nước ta, nhất là ở các thành phố và các tỉnh phía Nam, Me được trồng làm cây che bóng dọc các đường phố, quanh các thôn xóm và người ta cũng dùng lá và quả chế biến món ăn.

Quả me, thêm đường ướp và thêm nước sẽ cho ta một loại nước uống nhuận tràng nhẹ, giải khát tốt. Nghiền nát các quả Me, lược bỏ xơ. Trộn 50g cơm quả này với 50g nước, 125g đường, đun sôi đều cho cạn còn 200g (có thể sấy khô để dùng dần), sau đó pha thêm đường và nước vừa đủ ngọt để uống.



ME

Ngọn cành mang hoa và quả.

Thông thường, ta hay dùng quả me nấu canh chua với cá (nhất là các loại cá đồng). Quả me cũng là thành phần của nhiều loại mứt. Vào lúc cây không có quả, thì lá cũng được dùng nấu canh chua thay quả me.

Cơm quả me giàu glucid (đường, pectin), khoảng 10% acid citric và tartric tự do và 8% bitartrat acid kali. Do đó mà cơm quả me có tính chất nhuận tràng. Nó có vị chua, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải nắng, tiêu hoá thức ăn, chống bệnh hoại huyết, đau gan vàng da và chống nôn ọe. Phụ nữ có thai chán cơm hay nôn nghén, nên ăn mứt Me hoặc sắc nước quả Me để uống.

Lá me thường dùng nấu nước tắm khỏi lở ngứa và phòng bệnh ngoài da.

Gỗ cây và vỏ cây me cũng được sử dụng.

80 MÍT



MÍT

Thân cành mang quả.

Mít – *Artocarpus heterophyllus* Lam., thuộc họ Dâu tằm – *Moraceae*. Cây gỗ cao 12–15m đến 20m. Lá hình trái xoan nguyên hay chia thuỳ về một phía, dài 10–20cm. Cụm hoa đực (dái Mít) và cái đính trên thân cây hoặc trên các cành già. Quả to, hình trái xoan hay thuôn, dài tới 60cm và nặng tới 20–30kg hay hơn nữa. Quả mít chín có màu lục vàng, là một loại quả kép gồm nhiều quả hế mang bởi một bao hoa nạc trên một đế hoa chung. Mỗi hốc là một hạt (thực ra là quả bế) bao bởi một lớp nạc mềm màu vàng (tức là bao hoa).

Mít có nguồn gốc ở miền Nam Ấn độ và Malaixia, hiện được trồng hầu khắp nước ta, trong các vườn gia đình, quanh khu dân cư, trên nương rẫy.

Nhân dân ta dùng quả mít còn non để ăn luộc, xào, nấu canh hoặc muối dưa chua; xơ mít tham gia vào thành phần một loại dưa gọi là nhút (có vùng làm nhút nổi tiếng như nhút Thanh chương ở Nghệ an); xơ mít chín cũng dùng muối nén ăn được như dưa chua. Quả mít chín có các múi mít to, thơm ngọt, dùng để ăn tươi, chế nước sinh tố, ăn luộc hoặc phơi khô làm rau ăn hoặc làm mứt khô hay ngâm trong xirô để tráng miệng. Người ta đã xác định được tỷ lệ phần trăm của các thành phần chủ yếu trong phần ăn được của Mít : Nước 72,3; protein 1,7; lipid 0,3; đường tổng số 23,7. Trong 100g ăn được, có calcium 27g; phosphor 38mg; sắt 0,6mg; natri 2mg; kali 407mg và các vitamin : tương đương caroten 235 UI, B_1 0,09; B_2 0,11; P 0,7 và C 9mg. Cứ 100g Mít sẽ cung cấp cho cơ thể 94 Calo.

Hạt mít cũng ăn được, có thể luộc, nướng hay rang chín, phơi khô làm bột hoặc ghế với cơm; bột này có khi được trộn với bột đậu tương để làm đậu phụ. Lá mít dùng nuôi gia súc, có tác dụng kích thích sự tiết sữa.

Ăn mít khỏi khát, giã rượu. Uống rượu say mà ăn mít thì tỉnh rượu lại ngay. Hạt mít luộc gây trung tiện, làm cho dễ tiêu. Ăn múi mít chín với hạt luộc vừa ngọt, vừa bùi, khỏi lo đầy bụng, lâu tiêu.

– Phụ nữ đẻ ít sữa, dùng lá mít tươi 40g sắc uống. Có thể thêm hạt cây gạo (sao vàng) 15g sắc với lá mít tươi, ngày uống 3 lần, mỗi lần 75–100ml.

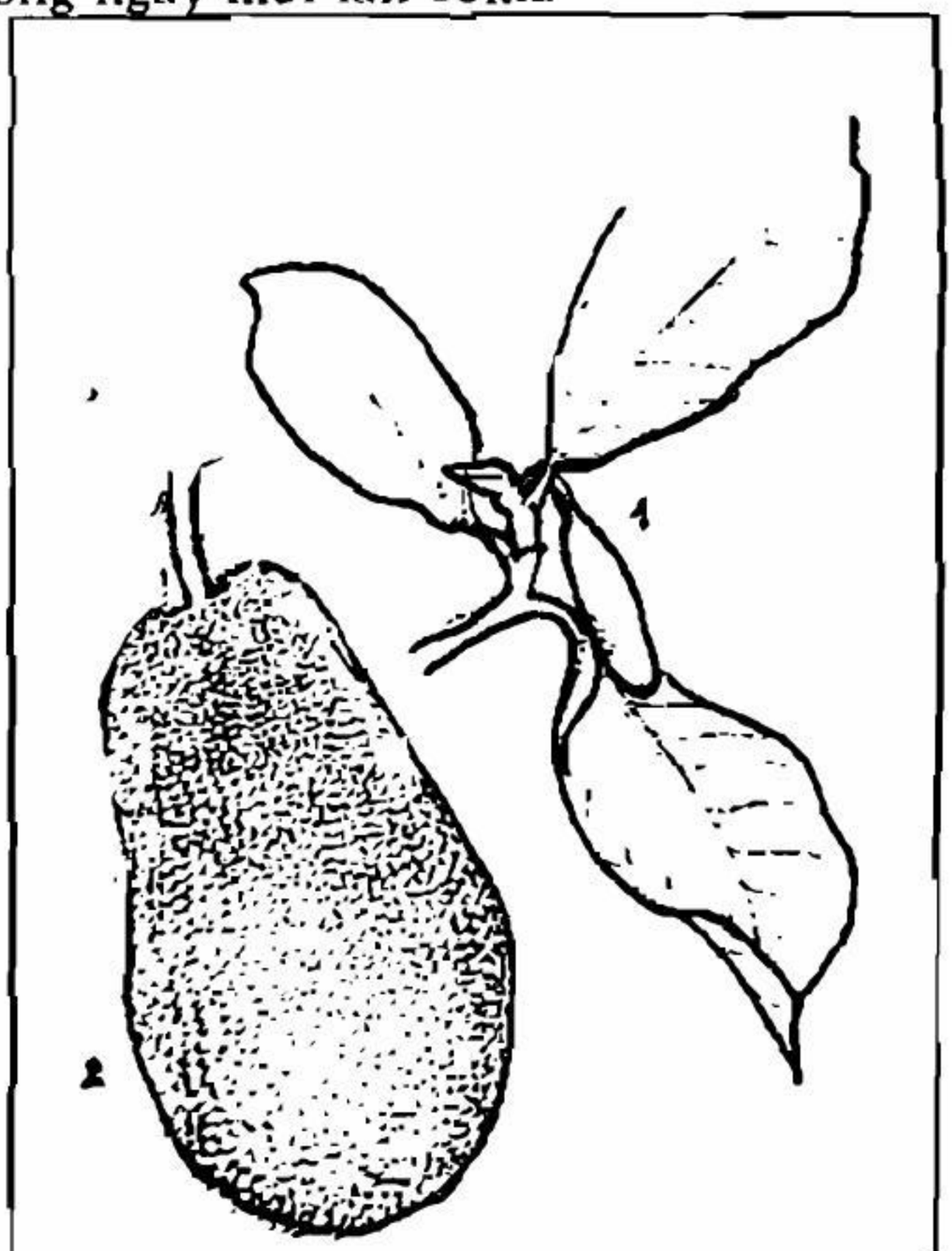
– Ăn không tiêu, ỉa chảy, dùng lá Mít 20g sao vàng sắc uống. Có thể thêm Nam mộc hương 12g, ngày uống 2 lần, mỗi lần 30–50ml.

– Để làm thuốc an thần và trị cao huyết áp, dùng lá mít và vỏ cây mít, mỗi thứ 20g, sắc uống 2 lần trong ngày mỗi lần 50ml.

Quả mít non hoặc dái mít cũng được dùng hầm với chân giò lợn và nếp cho phụ nữ sinh đẻ ăn cho nhiều sữa. Dái mít được dùng chữa sa dạ con. Hạt mít còn được dùng chữa ho. Nhựa mít dùng đắp rút mủ mụn nhọt và trừ giun.

Gần gũi với cây mít, còn có cây mít tố nữ – *Artocarpus champeden* (Lour.) Spreng., có múi dính vào cùi và dễ tách rời khỏi bì, nạc dày mềm và thơm, cũng dùng ăn như mít.

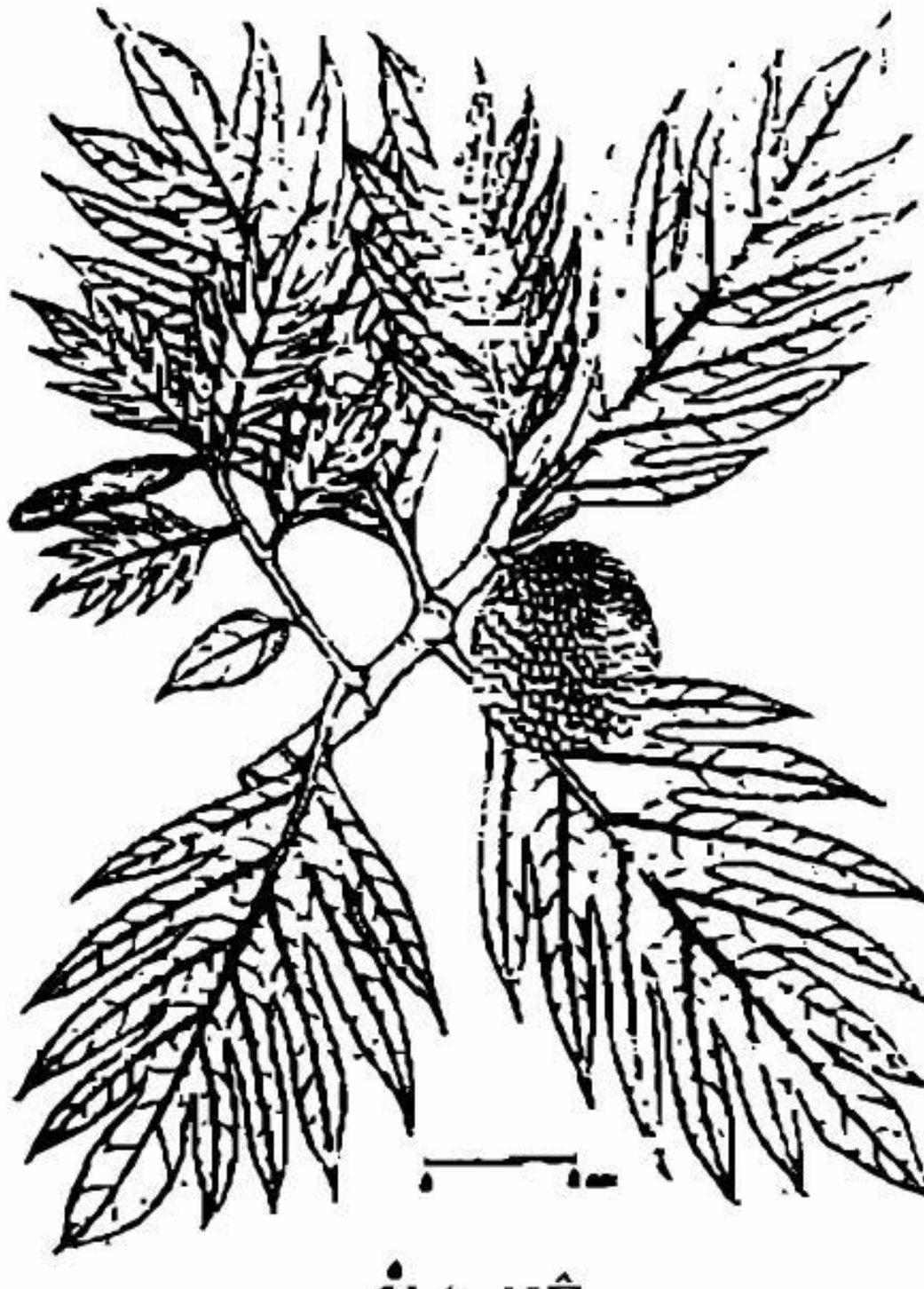
Cây Xa kê, còn gọi là Cây bánh mì – *Artocarpus altilis* (Park.) Fosb., gốc ở Malaixia, được trồng ở các tỉnh phía Nam, có lá dài đến một mét, chia 3 – 9 thuỳ.



MÍT TỐ NỮ

1. Cành mang hoa đực, 2. Quả.

Quả hình cầu màu xanh hay vàng vàng, to bằng đầu người, có nạc trắng không ngọt nhưng nhiều bột dùng làm bánh như bột khoai tây, và làm các loại bánh như bánh xèo, hoặc nấu, chiên như một thực phẩm. Phần múi ăn được của Xa kê chiếm 70% của quả phức, chứa tới 20% tinh bột, 3% protein và 0,5% lipid. Người ta lấy múi, đem luộc chín, nướng bỏ lò, nấu xúp dồ ăn, hoặc đem nghiền trộn với bột làm bánh, còn hạt thì luộc hoặc rang lên ăn như hạt dẻ.



XA KÊ

Ngọn cành mang quả

(81) MỘC NHĨ

Mộc nhĩ, Nấm tai mèo hay Nấm mèo – *Auricularia auricula* (L.) Underw., thuộc họ Mộc nhĩ – *Auriculariaceae*. Nấm mọc trên cây gỗ thường là gỗ mục. Thể quả của nó có hình dạng giống cái tai, mặt ngoài màu nâu nhạt, có lông mịn, mặt trong màu nâu sẫm.

Nấm mọc trên thân cành hay gỗ của nhiều loài cây, lành nhất là Nấm của các cây Hòe, Dâu, Sung, Mít, Dướng, Ruối, Sắn, So đũa... Ngoài việc thu hái mộc nhĩ mọc tự nhiên, người ta thường trồng mộc nhĩ trên gỗ cây Mít, thân cây Sắn, cây So đũa để có sản lượng nhiều và bảo đảm phẩm chất tốt.

Mộc nhĩ là một loại rau khô, được sử dụng rất nhiều trong việc chế biến thực phẩm, như xào với các loại rau, xào với thịt, làm nhân bánh mặn (như bánh khoai vạc chiên), làm bánh đa nẹm, làm chả đùm, nấu vịt tiềm,. làm dồi, chưng cá bống tượng, nấu chè, nấu trần nấm không cần thịt, nấu với lẩu thịt...

Mộc nhĩ cũng là một vị thuốc. Nó được xem như có vị ngọt, tính bình, có tác dụng dưỡng huyết, thông mạch, cầm máu. Ăn nhiều thì nhẹ mình, nhớ lâu, quang nước mắt. Thường được sử dụng chữa chứng nhiệt lỵ, trĩ, đau răng. Ở Trung quốc, người ta dùng Nấm mộc nhĩ chữa : 1. Suy nhược toàn thân và thiếu máu, ho; 2. Khái huyết, trĩ xuất huyết, chảy máu cam, xuất huyết tử cung; 3. Huyết áp cao, táo bón. Dùng 10–30g dạng thuốc sắc.



MỘC NHĨ

Dạng chung của nấm

– Chữa đi lỵ ra máu, dùng 20g Mộc nhĩ sao, tán bột, uống làm 3 lần.

– Chữa bệnh trĩ lâu ngày, nấu Mộc nhĩ ăn luôn thì khỏi.

– Chữa đau răng, dùng Mộc nhĩ và Kinh giới, sắc lấy nước ngậm và súc miệng.

Ở Trung quốc, người ta dùng Mộc nhĩ trong một số đơn thuốc :

– Chữa suy nhược : Mộc nhĩ 30g: Chà là đỏ 30g sắc uống.

– Trĩ xuất huyết, táo bón : Mộc nhĩ 6g, Hồng khô 30g nấu chè ăn.

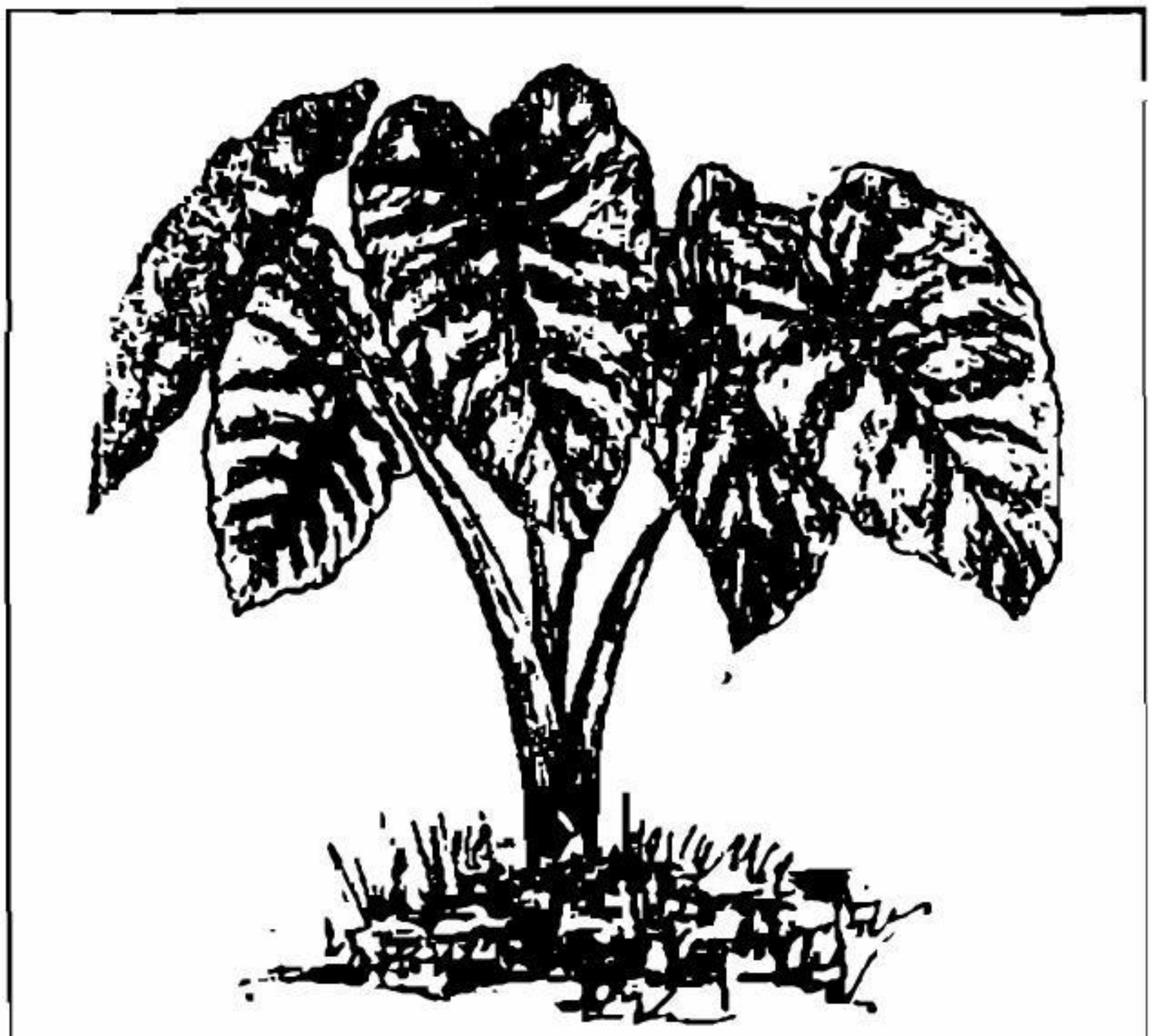
– Huyết áp cao, xơ cứng tiểu động mạch, chảy máu võng mạc : Mộc nhĩ 30g ngâm trong nước một đêm, rồi đem hấp chín với đường trong 1–2 giờ, dùng ăn trước khi đi ngủ.

(82) MÔN

Môn – *Colacasia esculenta* (L.) Schott, thuộc họ Ráy – *Araceae*. Có nhiều giống trồng nên có nhiều tên gọi : Môn nước, Khoai nước, Khoai ngứa, Khoai môn, Khoai sọ nước, Khoai cao, Môn là loại cây thảo có thân rễ to lớn, tận cùng là một chồi khỏe hình nón. Lá to, hơi ngả và thõng xuống rõ rệt khi đã trưởng thành; phiến lá hình trái xoan dạng

tim, hình khiên, lượn sóng, màu lục, có vân lục sẫm, màu tím hay màu nâu tuỳ theo giống trồng, dài 60cm tới 100cm, rộng 30–60cm, có cuống lá khỏe, cong hình cung mà phần gốc phình rộng thành máng, dài 80cm tới 100cm.

Môn thường được trồng ở phần lớn các xứ nhiệt đới để lấy thân rễ có bột phình thành củ; củ có thể nặng từ 500g cho tới hàng chục kg, dùng luộc ăn, nấu độn cơm, nấu canh với thịt cá, nấu xôi, nấu chè, làm tương, nấu rượu, phơi khô giã bột để làm các loại bánh. Búp non đem kho với cá, dọc (cọng) lá nấu canh hoặc muối dưa cũng ngon.



MÔN
Dạng chung

Có người còn phân biệt Môn ngọt với Môn nước (hay Môn ngứa) là những thứ gần nhau về hình thái ngoài. Môn ngọt là loại rau mọc dại nơi ẩm thấp chỗ các mương, bờ rạch và cũng thường được trồng. Môn ngọt khác Môn nước là có cái chấm đỏ ở cuống lá (có thể là giống khoai chấm son mà theo mô tả của một số tác giả thì lá dài tới 80cm–120cm, phiến lá rộng; ở giữa phiến lá có màu vàng chấm son). Người ta thường dùng môn ngọt chế biến thành các loại thức ăn như nấu cháo lươn, xào tép, phơi hơi héo để muối dưa.

Cũng có người ghép loài Môn vào cùng loài với Khoai môn, Khoai sáp (*Colocasia antiquorum* Schott), có người ghép làm một và gọi tên chung là Khoai sáp, Khoai môn, Khoai ao. Loài này có khi được xem như là một thứ của loài trên (*Colocasia esculenta* (L.) Schott *var. antiquorum* (Schott) Hubb.) với tên Khoai sọ hay Khoai môn, trong khi có tác giả lại gọi Khoai sọ hay Ráy với tên *Alocasia macrorrhiza* Schott.

Nói chung, người ta thường tách ra hai loài. Ngoài Môn hay Khoai nước, còn có cây Khoai sáp thường trồng mà trên thế giới, người ta cho rằng củ của nó không ngon bằng loài trện.

Khoai sáp, Khoai môn hay Khoai cao là loài cây thường trồng có củ to, tròn có thể cân nặng từ 0,5–5kg, chứa chất thịt màu trắng, tím hay đen đen; lá rộng, ngả xuống, hình trái xoan dạng tim, hình khiên, lượn sóng, dài 60–70cm, rộng 50cm, màu lục, có vân lục xanh lơ; cuống lá to, hình cung có rãnh dài ở gốc. Là cây của châu Á nhiệt đới được trồng nhiều và có nhiều giống trồng (có tới 20 giống trồng ở Tân Calêđôni, 13 giống trồng ở Tahiti). Ở nước ta cũng có nhiều giống trồng khác nhau.

Lá non của môn cũng dùng ăn được như môn ngọt, dọc mùng, dùng nấu giấm cá, ốc, thịt; củ của chúng cũng dùng nấu để ăn như các loại khoai khác.

Gần gũi với cây Môn là cây Bạc hà, mà để tránh nhầm lẫn, chúng tôi gọi là Môn bạc hà – *Alocasia odora* C. Koch, thuộc họ Ráy – *Araceae*.

Môn bạc hà là loại cây thảo cao 0,5–1m, củ rộng 2–5cm, cao 5–10cm. Lá màu xanh tươi, phần ôm thân dài bằng phần cuống (30cm) có phiến trăng trắng; phiến lá hình lọng, nơi đính của cuống cách mép 3–10cm, tai tròn, gân phụ 4–5 cặp.

Môn bạc hà là loại rau dễ trồng. Gặp điều kiện đất phân thuận lợi, nó sinh sôi nẩy nở rất nhanh. Ta chỉ cần tỉa bớt những bẹ lá lớn ăn trước, còn những bẹ lá non sẽ lớn lên, các cây con cũng mọc lên nhanh chóng, cung cấp món rau ăn thường xuyên. Môn bạc hà được sử dụng nhiều nhất trong việc nấu canh chua với cá, với tép hoặc lươn. Khi dùng, phải tước bỏ vỏ ngoài, rồi xắt ra thành từng miếng mỏng, xeo xéo. Nấu cá, tép hoặc lươn trước như nấu canh chua bình thường cho đến chín mới bỏ Bạc hà và các thứ rau phụ khác vào nồi canh. Môn bạc hà có thể để tươi hoặc bóp trước với nước muối mặn mặn cũng được. Không nên để rau chín quá, khi thấy nó vừa xẹp xuống là được. Nêm nồi canh với bột ngọt, nước mắm, mỡ đã phi hành tỏi cho thơm, rau thơm các loại như ngò gai, rau om; húng quế và ít lát ớt. Cũng có thể dùng ăn sống bằng cách tước bỏ vỏ, thái lát mỏng, bóp kỹ với muối để ráo nước, đem chấm nước cá kho, thịt kho.

Theo lương y Nguyễn Trung Hoà, củ Môn bạc hà mài ra đổ cho người bị kinh phong sôi đờm, nhất là ở trẻ em, sẽ làm xuống đờm.

83 MƠ TAM THỂ



MƠ TAM THỂ

1. Ngọn cây mang hoa; 2. Hoa

Mơ tam thể hay Mơ lông – *Paederia lanuginosa* Wall., thuộc họ Cà phê – *Rubiaceae*. Dây leo khỏe, có mùi mạnh. Nhánh tròn, có lông. Lá to, gốc hình tim, mặt dưới ửng đỏ, có lông mịn; cuống dài 3–6cm; lá kèm hình tam giác. Cụm hoa chuỳ có nhánh ngắn; hoa trắng miệng tím, có lông. Quả hình cầu, có đài màu vàng.

Chúng ta còn sử dụng một số loài dây Mơ khác, có khi cùng gọi tên như nhau là dây Mơ lông, dây Mơ tròn. Thối địt, Rau mơ (*Paederia foetida* L. và *Paederia scandens* (Lour.) Merr.) Loài thứ nhất không có lông, có quả hình mắt chim, quả vàng dẹp dẹp; còn loài thứ hai có lông hay nhẵn ở mặt dưới, có quả hình cầu, hạt lồi dày ở mặt lưng. Các loài này đều được sử dụng làm thuốc. Riêng cây Mơ tam thể thường được trồng nhiều nhất làm gia vị và làm thuốc cũng như các loài khác. Mơ tam thể thường dùng làm rau gia vị ăn sống với dồi chó, thịt chó.

Trong Y học cổ truyền, Mơ tam thể được xem là vị thuốc đắng mát có tác dụng thanh nhiệt, sát trùng. Nhân dân ta đã quen dùng lá Mơ tam thể để chữa chứng kiết lỵ đi ngoài ra máu mũi, hoặc có sốt, hay đại tiện thất thường, ỉa chảy phân lổn nhổn. Người ta lấy lá Mơ tam thể (30g) thái nhuyễn, trộn với một quả trứng gà, thêm vài hạt muối, đánh đều, dàn mỏng trên lá chuối, gói lại, rồi lót thêm một lần lá chuối, đặt

trên chảo, rang hoặc nướng cho chín, đến khi thấy cháy lá chuối dưới sém vào lá gói, thì lót thêm lá, lật trên xuống dưới như đúc chả trứng cho chín mà ăn (không dùng mỡ). Ăn ngày 2 lần, trong 3 ngày liền là khỏi.

Để trục giun kim và giun đũa, cũng dùng lá Mơ tam thể 50g giã nhỏ, cho tí muối ăn sống hoặc vắt lấy nước uống. Uống liền 3 buổi sáng vào lúc còn đói thì giun ra. Để trừ giun kim, ngoài cũng dùng lá mơ lông một nắm 30g, chế vào 50ml nước chín, giã vắt lấy nước cốt bơm thụt vào hậu môn, giữ lại khoảng 20 phút vào lúc 19–20 giờ trước khi đi ngủ, giun sẽ bò ra. Lá mơ tươi đem nướng rồi nhét lỗ tai trị viêm tai chảy máu mủ, nước vàng.

(84) MƯỚP

Mướp, mà hai loài quen thuộc là Mướp khía – *Luffa acuangula* (L.) Roxb., và Mướp ta, Mướp hương – *Luffa cylindrica* (L.) Roem., đều thuộc họ Bầu bí – *Cucurbitaceae*. Chúng đều là những cây thảo leo, có lá mọc so le, dạng tim, có 5–7 thuỳ có răng. Hoa đơn tính, các hoa đực thành chùm dạng chuỳ, các hoa cái mọc đơn độc. Quả dài 25–30cm hay hơn, rộng 6–8cm, thuôn hình trụ, khi già thì khô, bên trong có nhiều xơ dai.

Loài Mướp khía có lá hơi chia thuỳ, hoa nhạt màu hơn, quả có khía (cạnh lồi nhọn). Còn Mướp ta hay Mướp hương có lá chia 5 thuỳ, quả không có khía, không có góc.

Nhân dân ta thường trồng mướp vào mùa Xuân để lấy quả vào mùa hè, mùa thu. Quả mướp non có thịt trắng và vị nhạt, thường dùng nấu canh với thịt, tôm hay lạc giã nhỏ, hoặc xào ăn với thịt, tôm.

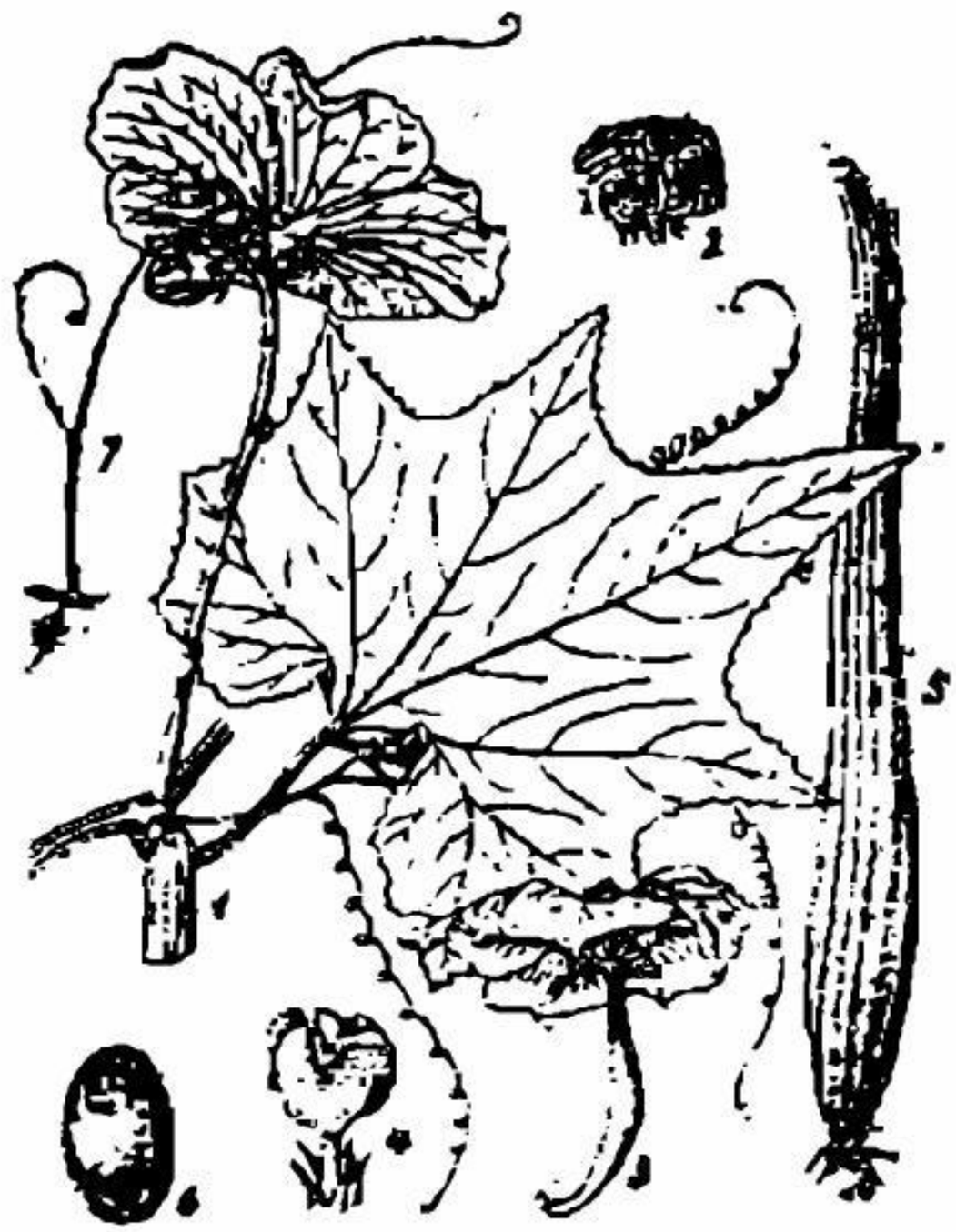
Nhiều bộ phận của cây mướp được sử dụng làm thuốc :

1. Quả mướp có vị ngọt, tính bình, có tác dụng lợi tiểu, tiêu đờm, làn. mát máu, giải độc, chữa chứng đậu sởi, thông kinh mạch, thông sữa, khỏi lở sưng, đau nhức và bổ khí, an thai. Nó có tính chất làm kích thích sự tiết sữa ở các bà mẹ nuôi con và tăng cường sự tuần hoàn của máu. Mặt khác, nó có thể xem như vị thuốc làm dịu, vì nó có một lượng lớn chất nhầy. Phụ nữ đẻ ít sữa thường nấu mướp với chân giò lợn để ăn...



MƯỚP KHÍA

1. Lá; 2. Hoa đực và bộ nhị;
3. Hoa cái và nhuỵ
4. Tua cuốn; 5. Quả; 6. Hạt.



MƯỚP HƯƠNG

1. Lá và hoa đực; 2. Bộ nhị;
3. Hoa cái; 4. Nhuỵ
5. Quả; 6. Hạt; 7. Tua cuốn

2. Xơ mướp có vị ngọt, tính bình, có tác dụng kháng viêm, thông mạch, lợi tiểu. Được chỉ định dùng trị đau thấp khớp, chứng đau cơ, đau ngực, mất kinh, viêm vú, tắc tia sữa, phù thũng và dùng cầm máu.

- Chữa tắc tia sữa, dùng quả mướp cả hạt khô, đốt tồn tính, tán bột uống với rượu, mỗi lần 8g, và dùng xoa đắp ngoài sẽ thông.
- Phụ nữ kinh nguyệt không thông hoặc hành kinh không được, dùng một quả mướp khô đốt tồn tính, tán bột uống vào lúc sáng sớm với rượu.
- Trĩ ra huyết, trực tràng ra huyết, phụ nữ xuất huyết tử cung, dùng xơ mướp đốt tồn tính, tán bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần 2g

3 Lá mướp vị đắng và chua, tính hơi lạnh, có tác dụng kháng viêm, làm long đờm, chống ho. Thường dùng trị ho, ho gà, đau đầu khát nước vào mùa hè. Dùng ngoài trị chảy máu vết thương, bệnh eczet mảng tròn, chốc lở.

– Chữa trẻ em lở đầu, dùng lá Mướp tươi giã nhỏ vắt lấy nước cốt tẩm vào. Để trị vết loét lâu bồi, dùng lá Mướp khô đốt tồn tính, tán bột mịn, rắc lên vết thương ngày 1–2 lần (sau khi đã rửa vết thương bằng nước muối sinh lý 9%). Phối hợp với bột nghệ vàng dùng rắc lên vết thương đang lên da non cũng tốt.

4. Hạt Mướp có vị ngọt, tính bình, có tác dụng thông mạch, chống ho, làm long đờm. Dùng chữa ho và đờm dãi nhiều, bệnh giun đũa và táo bón.

5. Rễ Mướp có vị ngọt, tính bình, có tác dụng kháng viêm, thường dùng chữa viêm mũi, viêm xoang.

– Chữa các loại lở ngứa chảy nước, nấu nước rễ mướp già ngâm rửa.

6. Tua cuốn của Mướp dùng chữa đau thắt lưng, ho, viêm mũi, viêm khí quản.

Liều dùng : xơ Mướp, lá 10–15g, hạt 5–10g, tua cuốn 30–60g và rễ 15–30g sắc uống.

85 MƯỚP ĐẮNG

Mướp đắng, Khổ qua, Ổ qua, Lương qua, Mướp mủ – *Momordica charantia* L., thuộc họ Bầu bí – *Cucurbitaceae*. Cây leo nhờ tua cuốn. Thân có cạnh, ở ngọn có lông dài. Lá mọc so le, phiến lá chia 5–7 thuỳ, mép khía răng cưa, trên gân lá có lông ngắn. Hoa đực và hoa cái mọc riêng lẻ, cánh hoa màu vàng nhạt. Quả hình thoi dài, mặt ngoài có nhiều u lồi; quả non màu vàng xanh, quả chín màu vàng hồng, chứa nhiều hạt dẹp có màng đỏ bao xung quanh.

Mướp đắng gốc ở châu Phi, châu Á và đã được thuần hoá ở Ấn độ. Ở nước ta, Mướp đắng được trồng ở khắp nơi trong các nương rẫy và các vườn gia đình. Ở các tỉnh phía Nam, hầu như mọi người đều biết ăn Mướp đắng : Mướp đắng nấu với tôm, thịt lợn nạc, Mướp đắng ninh xương, Mướp đắng hấp với thịt băm, Mướp đắng muối dưa, làm nộm, Mướp đắng xào, Mướp đắng kho, Mướp đắng ăn sống làm món ăn bổ mát, chống viêm nhiệt. Trong quả Mướp đắng có một glycosid đắng gọi là momordicin và các vitamin B_1 , C, các acid amin như adenin, betain v.v... Hạt chứa một chất dầu và một chất đắng.



MƯỚP ĐẮNG
Cành mang hoa cái; hoa đực.

Quả mướp đắng quý vì nó là một loại rau, vừa là một vị thuốc có vị đắng, tính mát. Khi còn xanh, nó có tính chất giải nhiệt, tiêu đàm, sáng mắt, mát tim, nhuận tràng, bổ thận, nuôi can huyết, bớt mệt mỏi, trừ nhiệt độc, lợi tiểu, làm bớt đau nhức xương. Khi đã chín, nó có tính chất bổ thận, kiện tỳ, dưỡng huyết. Nói chung, quả mướp đắng là thuốc bổ máu, giải nhiệt, giảm ho, trị giun, nhuận tràng, sát trùng và hạ đái đường. Dùng để tắm thì đỡ nhọt sởi, xát ngoài da cho trẻ em thì trừ rôm sảy và trị chốc đầu.

Ở Trung quốc, người ta cũng dùng Mướp đắng để trị đột quỵ tim, bệnh sốt, khô miệng, viêm hầu, bệnh ecpet mảng tròn; liều dùng là 15–30g, dạng thuốc sắc. Hạt mướp đắng có tính bổ dương, tráng khí, dùng chữa ho, viêm họng (nhai hạt mướp đắng nuốt nước hoặc dùng mài ra cho đặc lấy nước chưng hoặc hấp cơm cho uống, hoặc nhai ngậm với muối.)

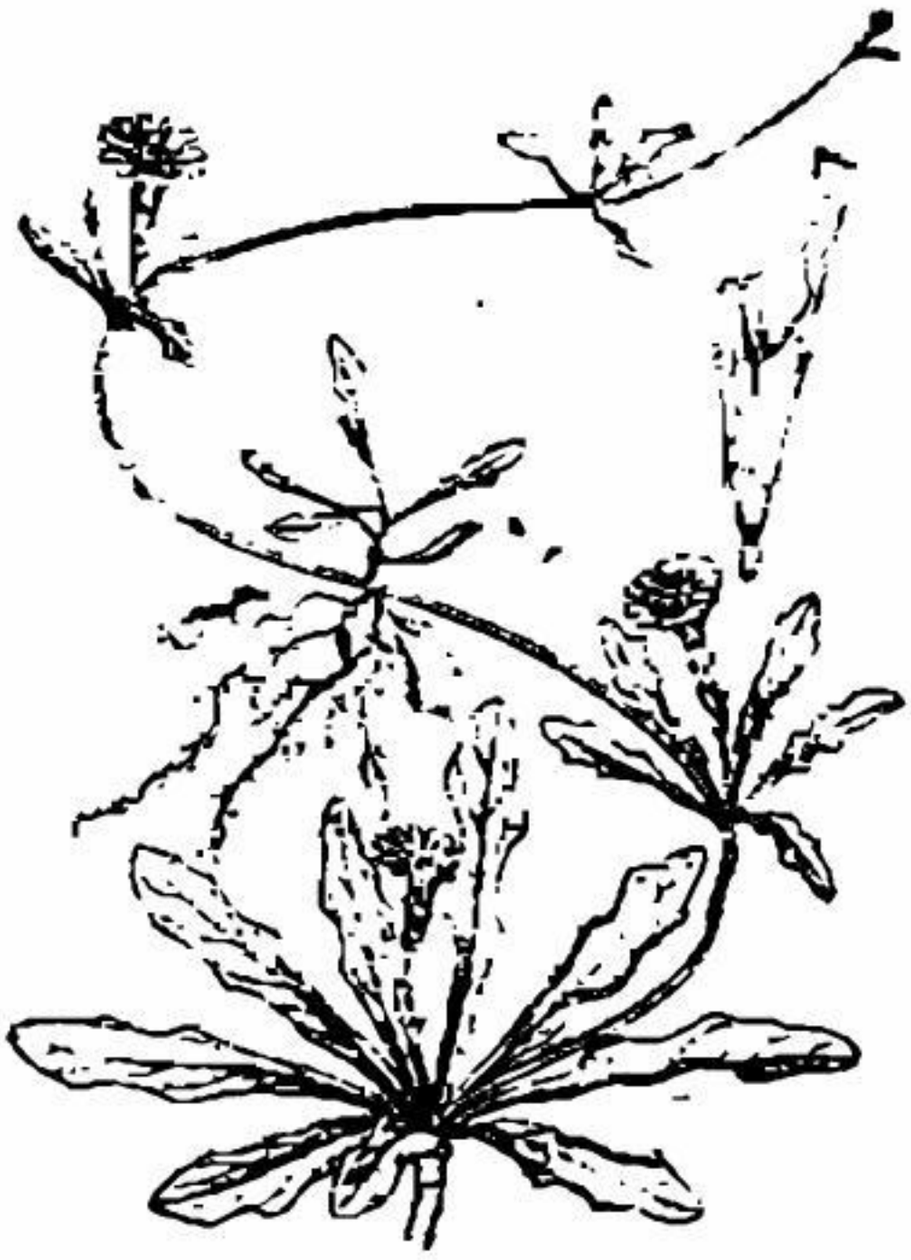
Để chữa trẻ em đầu khô sủi vẩy trắng, chốc đầu, người ta dùng lá Đào nấu nước gội sạch, rồi giã quả và hạt Mướp đắng xoa hoặc bôi lên da.

Trẻ em lên cơn kinh giật ho sốt cao hoặc cơn kinh phong, dùng hạt Mướp đắng mài với nước cho uống.

Hoa, lá và rễ Mướp đắng cũng được sử dụng. Chúng đều có tác dụng trị lỵ, nhất là bệnh lỵ amip; người ta dùng rễ nấu nước uống; mỗi lần dùng 30g rễ sắc uống với đường trắng; cũng dùng trị ỉa chảy. Trong trường hợp đinh nhọt và bệnh viêm mủ da, bệnh kê, người ta dùng 5–10g lá tươi (hoặc dùng quả) nghiền ra, thêm nước làm thuốc đắp ngoài. Đồng thời dùng quả tươi để ăn như thức ăn.

86 NAM SA SÂM

Nam sa sâm, Sa sâm nam hay Xà lách biển – *Launaea sarmentosa* (Willd.) Sch. – Bip. ex Kuntze (*L. pinnatifida* Cass.), thuộc họ Cúc - *Asteraceae*. Cỏ sống dai có gốc rễ hơi dày lên, thân dài 20–30cm, mảnh, mọc bò, đâm rễ và mang hoa ở các đốt. Lá mọc thành hình hoa thị ở gốc, chia thuỳ lông chim, dài 3–8cm, rộng 5–15mm, thon hẹp dần ở gốc, thuỳ tận cùng hình tam giác lớn hơn, các thuỳ bên hình tam giác, tù, các thuỳ gốc càng xuống cành hẹp dần. Cụm hoa đầu màu vàng, ở gốc cây hoặc ở các đốt, có cuống ngắn, thường mọc đơn độc hoặc thành ngù ít hoa. Quả bế hình trụ, có mào lông dễ rụng.



NAM SA SÂM

Dạng chung;
ngọn cành mang hoa; hoa

Nam sa sâm phân bố ở vùng Viễn đông. Ở nước ta, nó mọc phổ biến trên các bãi cát ven bờ biển.

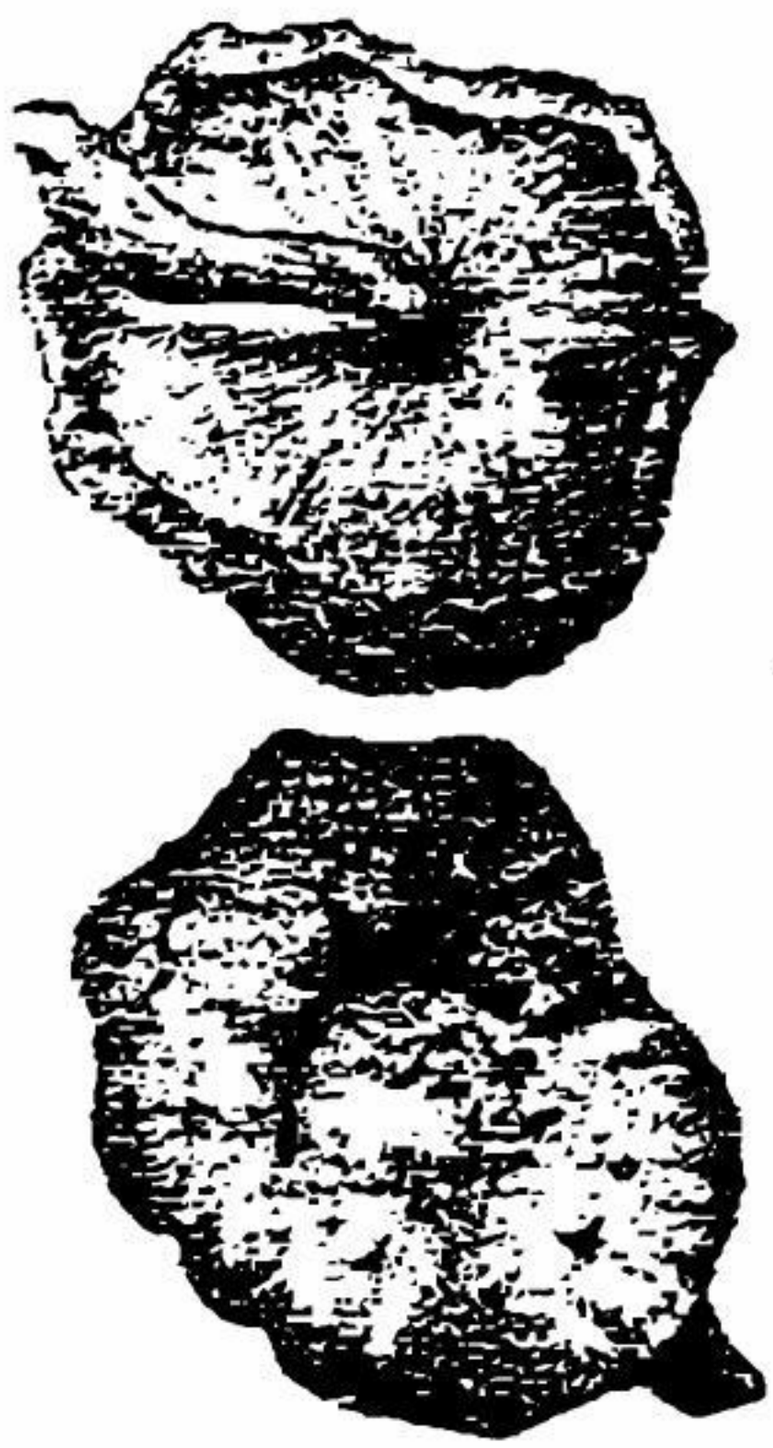
Lá non sa sâm dùng ăn được, có thể ăn sống như rau xà lách.

Lá cũng được dùng làm thuốc trị tạng bạch huyết. Rễ cây phơi khô, sao vàng sắc uống làm nước giải khát, lại có tác dụng nhuận tràng và lợi tiểu. Toàn cây nghiền ra dùng đắp trị vết cắn của con sứa.

87 NẤM HƯƠNG

Nấm hương hay Nấm hương chân dài, Nấm đông cô – *Lentinus edodes* (Berk.) Sing., thuộc họ Nấm hương – *Pleurotaceae*. Nấm có thể quả chất thịt có mùi thơm, mọc tự nhiên trên một số cây gỗ mục trong rừng ẩm ướt, có độ ẩn. cao, nhiệt độ thấp và có ánh sáng khuếch tán của rừng.

Nấm có chân hình trụ đính trên thân cây chủ, mũ nấm tròn, trên khum, màu nâu vàng, mặt dưới phẳng, có nhiều bản mỏng tỏa ra từ chân nấm tới mép mũ.



NẤM HƯƠNG
Dạng chung

Nấm hương mọc nhiều ở các rừng Lào cai, Tuyên quang, Hoà bình, Thái nguyên, Cao bằng ..., trên những cây gỗ như Dẻ đá, Dẻ đỏ, Sồi bộp, Re đỏ, Máu chó, Đuôi chó, nhưng đặc biệt trên gỗ của các loài Côm như cây Côm tầng, thì Nấm phát triển tốt và có mùi thơm đặc biệt, được ưa chuộng hơn. Ngoài việc thu hái Nấm mọc tự nhiên, nhân dân nhiều địa phương còn có tập quán trồng Nấm hương trên những loài cây thích hợp, vào mùa vụ thích hợp và trong môi trường sinh thái phù hợp với sự sinh trưởng và phát triển của cây Nấm với những kỹ thuật gây trồng riêng.

Nấm hương thu hái về có thể dùng ngay nướng chín để ăn. Nhưng phổ biến nhất là đem phơi khô Nấm ngoài nắng hoặc sấy khô (nếu thời tiết không thuận lợi) nhưng Nấm sấy thường hay bị thối.

Nấm hương là một loại rau khô gia vị cao cấp, vừa là món ăn ngon bổ được mọi người ưa thích. Trong 100g Nấm hương, có 0,9g protid; 3g

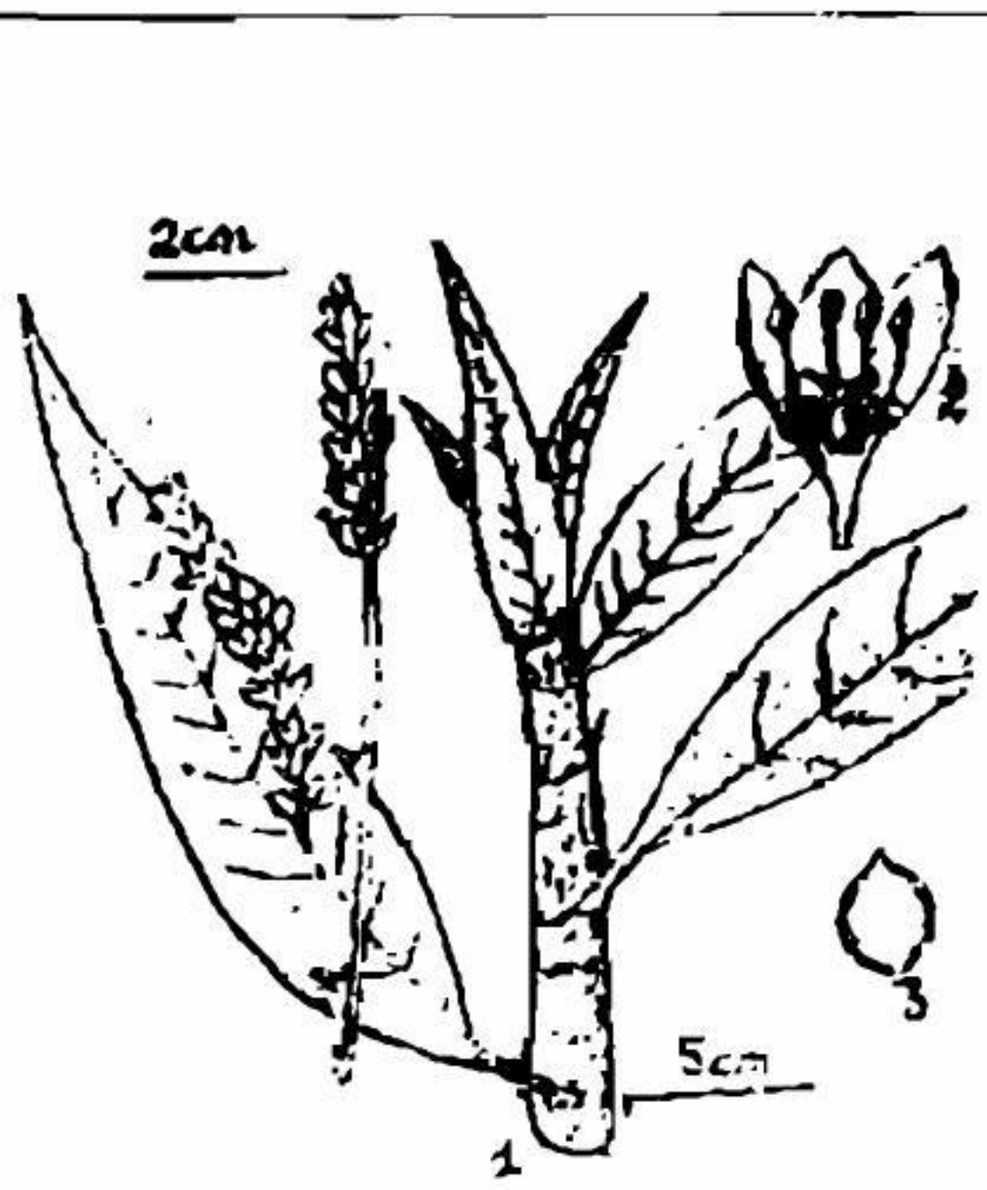
glucid và các nguyên tố : Calcium 28mg; Phosphor 45mg; Sắt 0,8mg và các vitamin như caroten 0,32mg; vitamin B_1 0,04mg; B_2 0,06mg; PP 0,5mg và vitamin C 8mg. Lượng Nấm này cung cấp cho cơ thể 16 calo.

Nấm hương cũng được sử dụng làm thuốc. Nó có vị ngọt, tính bình, không độc, dùng ăn thì làm cho khí lực mạnh lên, không đói và có tác dụng chữa bệnh chảy máu, đại tiểu tiện ra máu.

Còn có một số loài khác như Nấm hương chân ngắn (*Pleurotus ostreatus*) có thể quả chất thịt, cuống lệch, cũng ăn ngon, và cây Nấm dai hay Nấm sâu sâu (*Lentinus tigrinus*) có thể quả dạng phễu lúc còn non cũng ăn ngon, dùng xào với mỡ, xào thịt hoặc nấu canh.

(88) NGHỂ

Nghể là tên chung để chỉ nhiều loài cây thuộc chi *Polygonum* trong họ Rau răm – *Polygonaceae*. Chúng tôi nêu một số loài quen thuộc như Rau răm (*Polygonum odoratum* Lour.). Nghể răm (P. *hydropiper* L.). Còn có nhiều mọc tương đối phổ biến mà các ngọn non hay lá non đều luộc làm rau ăn được và cũng có củ hoặc toàn cây dùng làm thuốc như Nghể đại hay Nghể trâu (*Polygonum barbatum* L.), Cây lá lồm hay Thồm lồm (P. *chinense* L.), Nghể nhỏ (P. *minus* Huds.), Thồm lồm gai, Rau má ngọ, Rau sông chua dây (P. *perfoliatum* L.). Ngay cả dây Hà thủ ô đỏ (*Polygonum multiflorum* Thunb.) có lá non cũng dùng nấu canh ăn được.



NGHỂ

1. Ngọn cây và cụm hoa;
2. Hoa bổ dọc; 3. Quả bế.

Một loài thường gặp phổ biến và được sử dụng nhiều là cây Nghể.

Nghể – *Polygonum tomentosum* Willd., thuộc loại cây thảo sống dai, phủ đầy lông tơ dày đặc. Thân to, đường kính tới 1,5cm và có cuống ngắn; phiến lá đầy lông trăng trắng, bẹ chìa phủ đầy lông, có sọc dọc. Hoa tập hợp thành bông ở ngọn, đơn hay rẽ đôi, mang nhiều hoa màu trắng. Quả bế, hình lăng kính, lồi hai mặt. Nghể mọc ở ruộng nước, bờ rạch... thường làm thành bè nổi chung với Rau muống, gặp nhiều ở vùng đồng bằng.

Người ta thường lấy chồi non để ăn như rau sống hoặc nấu canh. Muốn lấy mủ cây, người ta ngắt khoảng 10 ngọn non dài 20–30cm, tước bỏ các bẹ chìa và ngắt ngang các lá non rồi đem ngâm vào nước sạch. Mủ cây sẽ tiết ra. Sau 3–4 giờ, vớt các ngọn cây này lên vuốt cho sạch mủ rồi vứt đi. Lọc lấy mủ, cho thêm đường vào để uống trước khi đi ngủ. Hoặc dùng nước này phơi sương qua đêm cho nó đông lại thành thạch, uống cũng tốt. Mủ cây Nghể có tác dụng giải nhiệt, trị ho, nhất là chứng ho khan của người già.

Ở Malaixia, người ta xem Nghể như là thuốc bổ, nên thường dùng lá để nấu ăn như các loại rau. Phụ nữ thích dùng nó và xem như là thuốc để lọc máu. Ở Campuchia, người ta dùng Nghể chế nước súc miệng.

89 NGHỂ BÀ

Nghể bà, Ngải bà, Nghể đông hay Nghể trâu – *Polygonum orientale* L., thuộc họ Rau răm – *Polygonaceae*. Cỏ mọc hằng năm, phủ lông rất mềm ở tất cả các bộ phận. Thân khá to, phân nhánh trải ra. Lá có cuống và có kích thước lớn, dài 30–35cm, hình trái xoan hay thuôn, hơi hình tim ở gốc, chóp nhọn; bẹ chìa cũng có lông mềm, dạng chén kéo dài. Hoa xếp thành bông kéo dài, hợp thành ngù ở ngọn cây, trên những cuống dài không lông. Quả hình lăng kính, tù ở gốc, thót lại ở ngọn.

Nghể bà mọc rất phổ biến trên những vùng đất hoang, nhất là ở các đồng bằng khắp Viễn đông. Người ta thường dùng các lá non có vị chua để nấu canh ăn cho mát.

Nghể bà cũng được sử dụng làm thuốc. Cây và quả có tác dụng thanh nhiệt, hoạt huyết, giải độc, làm sáng mắt, chữa thấp khớp, đau đầu, đau thần kinh, đau răng, đau bụng, trẻ con cam tích, trị lỵ, nhọt độc. Thường dùng uống trong hoặc đắp ngoài. Hoa làm tan máu, tiêu tích, khỏi đau. Cuống lá nấu nước uống trị sán khí. Lá chữa trúng độc.

Ở một số nước khác, loài cây này cũng được sử dụng nhiều.



NGHỂ BÀ

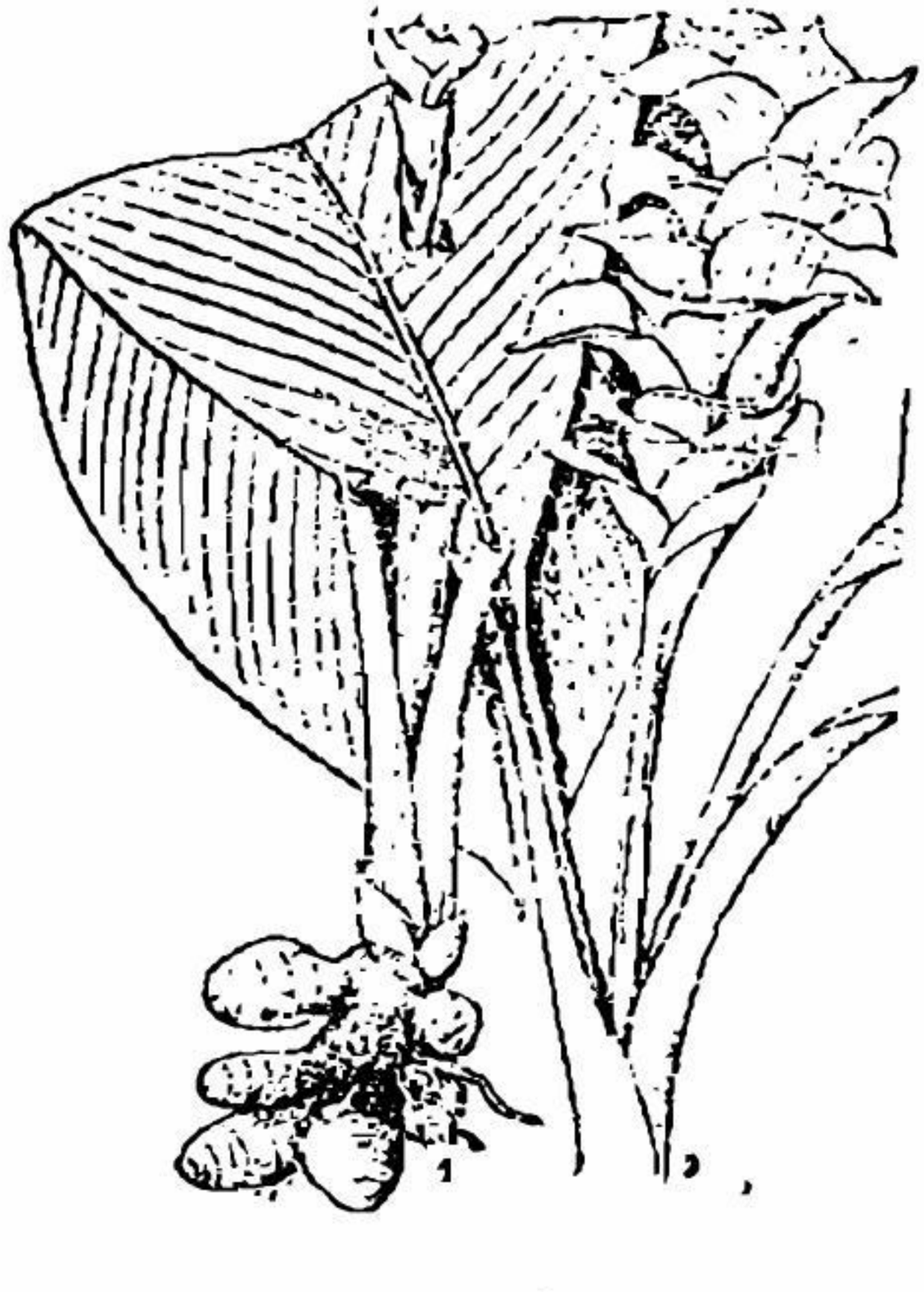
1. Ngọn cây mang hoa;
2. Đốt của cụm hoa;
3. Bao hoa trải ra; 4. Quả.

90 NGHỆ

Nghệ hay Nghệ vàng – *Curcuma longa* L. = *C. domestica* Valet, thuộc họ Gừng – *Zingiberaceae*. Cây thảo cao khoảng 1m. Thân rễ to, hình củ tròn, có các nhánh hình trụ hay hình thoi, thịt màu vàng da cam. Thân mang lá mọc hằng năm. Lá có cuống dài, hình trái xoan mũi mác, dài 25–45cm, rộng tới 15–18cm, nhẵn cả hai mặt, màu lục nhạt; cuống lá có bẹ. Hoa hợp thành những bông hình trụ; cánh hoa và cánh môi đều màu vàng, các lá bắc màu lục, những cái ở ngọn màu tím. Quả nang chia 3 ô.

Nghệ gốc ở Ấn độ và cũng được trồng nhiều tại nước này cũng như ở nhiều nước thuộc châu Mỹ la tinh, châu Phi, châu Úc, châu Á, châu Âu trong phạm vi vĩ tuyến thứ 40, trên và dưới đường xích đạo. Ở nước

ta. Nghệ cũng mọc hoang và được trồng khắp nơi; mỗi gia đình ở nông thôn thường trồng ít nhiều để dùng.



NGHỆ

1. Lá ngọn và cụm hoa;
2. Gốc cây và thân rễ; 3. Hoa.

Người ta dùng củ Nghệ làm gia vị trong ăn uống. Đem phơi và nghiền ra, Nghệ là thành phần của bột cary. Nghệ là loại gia vị khử mùi tanh của cá, ốc, lươn.

Nghệ còn cho những vị thuốc thiết dụng trong Y học dân tộc. Thân rễ của Nghệ gọi là Khương hoàng. Trong củ Nghệ, có nhựa, curcumin (0,76–1,1%), tinh dầu (trên 1,5%), chất béo, tinh bột. Curcumin và tinh dầu có tính chất thông mật, lợi mật; ở nồng độ thấp, tinh dầu còn có tính kháng khuẩn.

Nghệ được sử dụng nhiều làm thuốc giúp cho tiêu hoá, chữa các bệnh về mật và gan, phụ nữ sinh đẻ xong bị đau bụng. Còn có tác dụng chống loét dạ dày, làm giảm tiết dịch vị, làm giảm độ acid của dịch vị và có tác dụng chống viêm (ta thường dùng thuốc viên Nghệ, Kim truật, Melamin). Nghệ dùng ngoài, bôi lên mụn nhọt, vết thương mới khỏi làm cho chóng lên da non và tránh làm sẹo. Nghệ là loại thuốc trị loét tốt (dùng dưới dạng nước ép trong một thời gian dài).

Trong Y học dân tộc, người ta dùng Nghệ rất nhiều. Để phòng bệnh sau khi sinh đẻ, người ta cho sản phụ ăn một củ Nghệ nướng, uống với rượu hay đồng tiện. Sau khi đẻ, nếu máu xông lên tim, người ta dùng Nghệ đốt tồn tính, tán bột cho uống 8g mỗi ngày với giấm. Trẻ em lên

cơn suyễn, đờm kéo lên tắc nghẹt cổ, khó thở, dùng 1 lạng Nghệ giã nát, hoà với đồng tiện vắt lấy nước cốt uống. Trĩ lở, đau trong tai, lấy Nghệ mài ra bôi hay nhỏ vào tai.

Ở nước ta, còn có một số loài Nghệ khác như Nghệ vàng (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.) dùng như Nghệ, Nghệ bột (*Curcuma pierreana* Gagnep.) trồng lấy bột ở củ. Còn có hai loài Nghệ trắng (*Curcuma aromatica* Salisb.) và Nghệ xanh, Nghệ tím (*C. zedoaria* (Berg.) Rosc.) đều được sử dụng làm thuốc.

91 NGÓ SEN

Ngó sen là phần thân rễ hình trụ của cây Sen – *Nelumbo nucifera* (L.) Gaertn., thuộc họ Sen – *Nelumbonaceae*.



SEN
1. Lá; 2. Hoa;
3. Gương sen; 4. Ngó sen.

Nó chứa nhiều chất bột (70%), đường đạm, đạm, vitamin C, A, B_1, PP và một số chất khác như asparagin, arginin, trigonellin, tyrosin... và một số ít tanin. Ngó sen được sử dụng làm thực phẩm như một loại rau và làm dược liệu.

Về thực phẩm, ngó sen được xem là một loại món ăn sang trọng. Người ta thường dùng ngó sen để nấu canh, xào, làm dưa, làm mứt, nấu chè hoặc chế biến thành ngó sen lát khô, bột ngó sen dùng cho các loại bánh (bánh phồng tôm) và làm bột dinh dưỡng.

Thông thường, ta hay dùng ngó sen để làm rau ăn như rau cải :

- *Dưa sen* : Dùng ngó sen đã rửa sạch đem ngâm trong nước vo gạo pha muối để ủ chua khoảng 3 ngày, làm dưa ăn sống.
- *Gỏi sen* : Dùng dưa ngó sen cắt khúc ngắn để vào đĩa, sau đó cho gia vị như giấm, đường, bột ngọt, nước mắm vào trộn đều. Sau đó, cho thêm Hành tây cắt lát, rau thơm và thịt ba rọi luộc chín, tôm nướng, mỡ nước, lạc (đậu phộng) rang làm thành món gỏi ăn với nước mắm, chanh, ớt.
- *Ngó sen xào* : Ngó sen đem về rửa sạch, xắt khúc, đem xào với thịt và tép đã chuẩn bị và ướp các thứ gia vị. Món xào này gia thêm bột ngọt, nước mắm, hành dùng chấm với nước mắm tỏi rất ngon.

Người ta đã tính được trong 125g Ngó sen, có chứa 1,6g protein và 5g glucid, sẽ cung cấp cho cơ thể 25 calo.

Về dược liệu, Ngó sen thường được gọi là Liên ngẫu có vị ngọt nhẹn, tính mát, có tác dụng cầm máu, tiêu ứ, lợi tiểu thông lâm, tráng dương, cố tinh, an thần và không độc. Thường dùng trị đi ngoài ra máu, tiểu tiện ra máu, nôn ra máu, chảy máu khi cắt amygdal, băng huyết, trị ỉa chảy và bệnh tả, đái khó và sỏi thận. Cũng dùng làm thuốc giải độc rượu. Liều dùng là 6–12g ngó sen khô sắc uống.

(92) NÚC NÁC

Núc nác, Nam hoàng bá, Mộc hồ điệp, Sò đo thuyền – *Oroxylum indicum* (L.) Vent., thuộc họ Chùm ớt – *Bignoniaceae*. Cây gỗ nhỏ cao 8–10m (có thể đến 20m). Thân nhẵn, ít phân cành; vỏ cây màu xám tro, mặt trong màu vàng. Lá xẻ 2–3 lần lông chim, dài tới 1,5m; mỗi lá chét dài 8–15cm, rộng 5–7cm. Hoa to, gần như đều, màu nâu sẫm, tập trung thành chùm ở đầu cành. Quả hình lưỡi kiếm thõng xuống, dài 50–80cm, rộng 5–7cm, khi non màu xanh ve, khi chín màu nâu tím, chứa nhiều hạt có cánh mỏng.

Núc nác phổ biến khắp Đông dương, Ấn độ, Malaixia, thường mọc ở các rừng thưa và đồi ven rừng. Cũng thường được trồng trong các vườn gia đình vùng thượng du Bắc bộ.

Lá non, hoa, quả núc nác non đều ăn được. Lá và hoa dùng luộc bỏ nước ăn chấm với thịt, cá kho... Còn quả non thì đem lùi vào bếp tro nóng cho mềm vỏ, rồi bóc bỏ vỏ ngoài, thái mỏng xào với mỡ, thịt.



NÚC NÁC

1. Cành mang hoa, quả; 2. Hạt.

Bộ phận dùng làm thuốc là vỏ và hạt. Trong Y học cổ truyền người ta thường dùng vỏ núc nác chữa bệnh vàng da, ngứa, viêm họng, ho khản tiếng, dạ dày co cứng, trẻ con ban trái và sởi... Nó có tính mát nên những người hư hàn đau bụng, đầy bụng, không nên dùng. Người ta dùng vỏ Núc nác để thay vị Hoàng bá chữa ỉa chảy và lỵ, từ đó mà có tên Nam hoàng bá.

Gần đây, chúng ta đã chiết được trong vỏ thân núc nác một hỗn hợp flavonoid và đã tách được 2 chất chủ yếu là baicalein và oroxylin. Người ta đã chứng minh được flavon của Núc nác có tác dụng chống choáng phản vệ, chống viêm dị ứng rõ rệt. Người ta đã chế hỗn hợp này thành viên Nunaxin 0,25g dùng chữa mày đay và dị ứng mẩn ngứa. Nunaxin không độc, giới hạn an toàn rộng. Vỏ núc nác còn được dùng chế viên Habacin kháng trùng và một dạng viên kết hợp hai loại trên. Người ta cũng dùng Núc nác điều trị bệnh vẩy nến và hen phế quản trẻ em.

Hạt núc nác có tác dụng tiêu viêm, giảm đau, dùng chữa ho lâu ngày, viêm phế quản, đau dạ dày, đau bụng. Ngày dùng 2–3g sắc hay tán bột uống.

Dùng ngoài, người ta tán bột núc nác rắc lên vết lở loét, mụn nhọt vỡ mủ lâu ngày không liền miệng để cho chóng thành sẹo, lên da.

93 ỚT

Ớt – *Capsicum frutescens* L., thuộc họ Cà – *Solanaceae*. Cây nhỏ cỡ 1m. Lá mềm, không lông. Hoa trắng, mọc đứng hay thõng xuống. Quả mọng, có hình dạng, kích thước và màu sắc thay đổi tuỳ thứ. Thịt cay. Hạt dẹp trắng.

Ớt gốc ở châu Mỹ nhiệt đới, được trồng nhiều ở các nước châu Phi và khu vực Đông và Nam châu Á. Ớt là loại gia vị được nhiều người ưa chuộng cũng như hồ tiêu. Ở nước ta cũng trồng nhiều thứ Ớt, có đến 50 thứ khác nhau của cùng một loài :



ỚT

Ngọn cây mang hoa; Quả; Hạt.

– Loại Ớt có quả mọc đứng, có Ớt chỉ thiên (*var. fasciculatum* (Sturt.) Bailey) có quả nhỏ màu đỏ, rất cay và lại sai quả (mỗi cây có tới hàng trăm quả); Ớt hiểm (*var. microcarpum* (DC.) Bailey) có quả rất nhỏ, đỏ, rất cay; Ớt *tím* (*var. conoides* (Mill.) Bailey) có quả hình chuỳ màu tím; Ớt cà (*var. cerasiforme* Bailey) có quả đứng hay thòng, tròn, đỏ và cay.

– Loại Ớt có quả thòng xuống như Ớt sừng trâu (*var . acuminatum*) có quả nhọ, đỏ, rất cay; Ớt dài (*var. longum* Bailey) có quả vàng, trồng làm cảnh và trang trí Ớt tây, Ớt cà chua, Ớt bị, Ớt ngọt (*var. grossum* (L.) Bailey) có hoa tỏ, quả to màu vàng đỏ chứ không cay, thường dùng để xào ăn như một loại Rau.

Ớt sừng trâu có giá trị kinh tế cao, trong đó loại có quả chín đỏ được thị trường trong và ngoài nước ưa thích hơn loại quả chín vàng. Ớt chỉ thiên cũng là cây trồng phổ biến ở nhiều nơi, nhất là ở vùng núi cao.

Người ta thường dùng Ớt ăn tươi, ngâm giấm, muối và làm bột, làm tương.

Ớt có tác dụng kích thích tiêu hoá và tăng nhiệt cho cơ thể. Trong 100g Ớt, tính trung bình, có 94g nước, 1,3 protein, 5,7g glucid; 1,4g chất xơ; 250mg vitamin C; 10mg caroten; chúng cung cấp cho cơ thể 29–30 calo.

Theo tài liệu nước ngoài, trong 100g Ớt, có các chất có Nitơ (15,50); Tinh dầu (1,12); Dầu cố định (12,50); Chất chiết xuất không có nitơ (35); Cellulose (20,76); Tro (5,17); Capcaisin, Capsixin, Capsantin, Chất thơm, Lêxitin, Vitamin C (0,05%)...

Ớt cũng được dùng làm thuốc. Dùng trong, nó là chất kích thích dạ dày, kích thích chung và lợi tiểu. Dùng ngoài, nó làm chuyển máu và gây sung huyết da. Ớt được chỉ định dùng trong để chống khó tiêu, mất trương lực, lên men ruột, ỉa chảy, kiết lỵ, nôn mửa không cầm được, trĩ ngoại, thấp khớp, thống phong thủy thũng, viêm thanh quản, ho gà và một số chứng liệt.

Ớt được dùng ngoài trị chứng đau dây thần kinh do thấp khớp, thống phong.

Về cách sử dụng, khi dùng trong, chỉ dùng liều thấp, vì với liều cao có thể gây nôn mửa ỉa chảy, viêm dạ dày và ruột. Người ta thường dùng :

- Ăn Ớt như một thứ rau gia vị trong bữa ăn hàng ngày.
- Dùng từ 0,30g đến 1g mỗi ngày, dạng viên.
- Dùng cồn thuốc tươi hay cồn thuốc (Ớt 1 phần, rượu 33^0 2 phần) liều dùng 1–4g mỗi ngày.

Để dùng ngoài, có thể dùng cồn thuốc tươi 15–20g trong 1/2 cốc nước dạng thuốc súc miệng. Hoặc dùng bông mỡ (bông mỡ sinh nhiệt) dùng trong viêm dây thần kinh do thấp khớp, cảm lạnh.

Ta thường dùng Ớt trị sốt rét, khó tiêu bằng cách nấu nước uống. Lấy 30g lá giã lấy nước uống trước khi lên cơn 2 giờ, mỗi ngày uống một lần mỗi đợt điều trị 5–7 ngày liền. Lá Ớt còn dùng đắp trị mụn nhọt không vỡ mủ, rắn rết cắn.

94 RAU BAO

Rau bao, Rau diếp dại, Diếp trời – *Sonchus arvensis* L., thuộc họ Cúc – *Asteraceae*. Cây thảo sống 2 năm. Thân đứng, cao 1m. Lá thuôn nhọn mũi, có răng, có tai ở phần gốc ôm lấy thân. Đầu hoa dạng chuông mọc thành ngù hình tán. Bao chung của đầu hoa gồm nhiều lá bắc hình dải nhọn, có lông cứng, mỗi hoa có đài biến thành mào lông mềm, trắng, tràng có lưỡi ngắn hơn ống 2–4 lần; nhị 5; bầu hình trụ. Quả bế dẹp, thuôn hai đầu, có 5 cạnh.



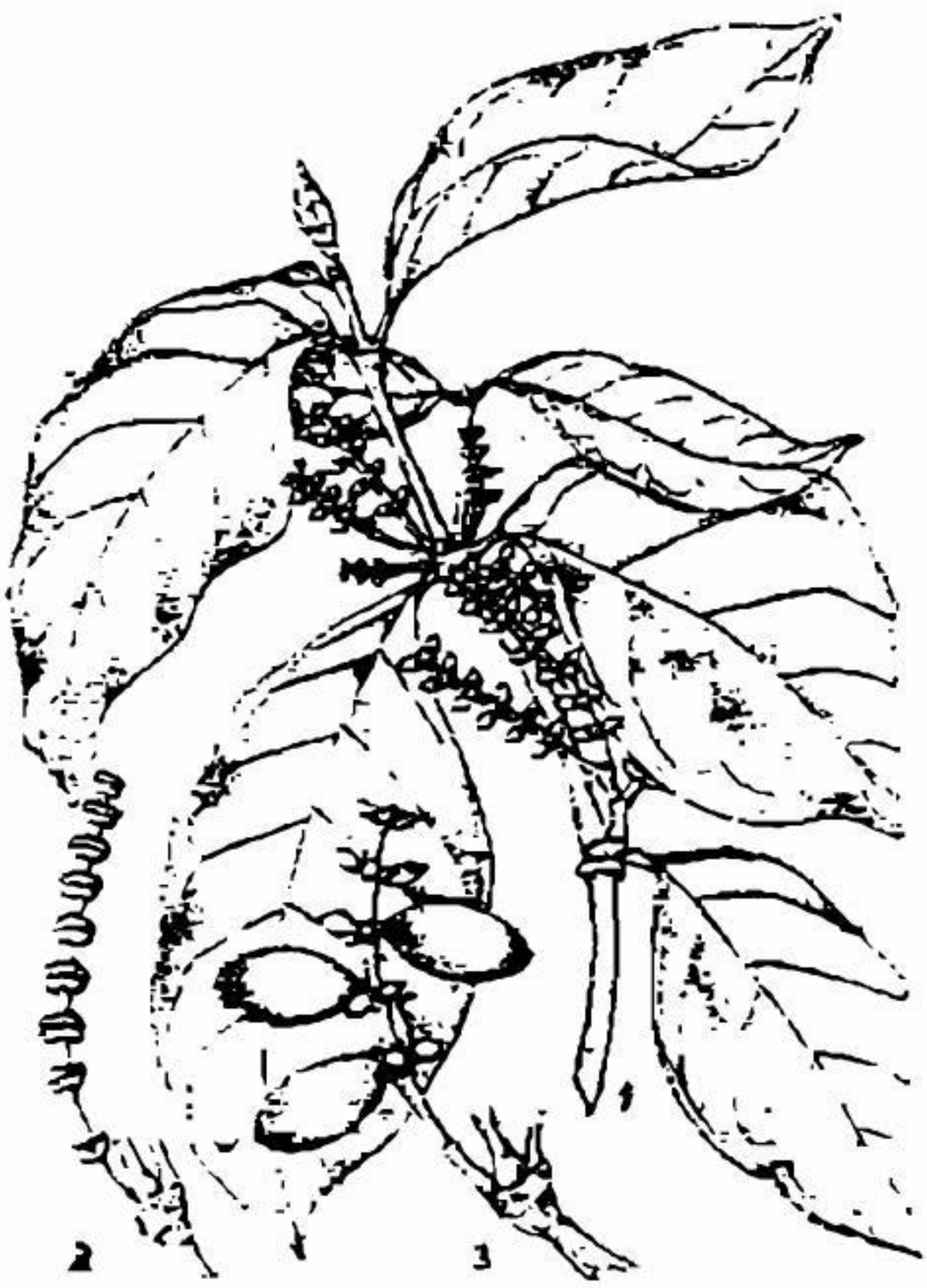
RAU BAO
Ngọn cành mang hoa;
Hoa hình lưỡi; Quả.

Rau bao phổ biến ở miền Bắc Việt nam và phía bắc Trung bộ nước ta. Cây cũng phân bố ở nhiều nước khác (Ấn độ, Indônêxia, Trung quốc, Nhật bản, Philippin) Ở Trung quốc, Nhật bản, cũng như ở các vùng cao của nước ta, nhân dân thường trồng Rau bao làm rau ăn. Đồng bào hay trồng trong nương rẫy, trong vườn nhà. Do trồng trọt mà đã tuyển chọn được giống rau có lá nguyên và có kích thước lớn hơn của lá những cây mọc hoang dại.

Rau bao chứa một chất đắng đặc biệt và dùng ăn luộc, ăn xào hoặc nấu canh. Người ta thường dùng lá và ngọn non. Rau bao được xem như một loại rau bổ, giúp tiêu hoá tốt và lọc máu.

Người ta còn dùng toàn cây nấu nước cho phụ nữ đang cho con bú uống để thông sữa; cũng dùng trị lỵ, ăn uống không.tiêu. Ở Ấn độ, toàn cây được dùng làm thuốc mát, dịu, lợi tiểu, làm ra mồ hôi, làm long đờm, dùng trị ho do lao phổi, viêm khí quản, hen suyễn và ho gà.

95 RAU BÉP



RAU BÉP

1. Cành lá mang hoa;
2. Cụm hoa; 3. Nhánh quả.

Rau bép hay Rau danh – *Gnetum gnemon* L. *var. griffithii* Markgr., thuộc họ Dây gắm – *Gnetaceae*. Cây bụi cao 2m, có lá mọc đối, thuôn, thường có mép lá song song, nhọn ở chóp, thon hẹp dần ở gốc, màu lục sáng bóng ở mặt trên. Cụm hoa thường ngắn, có khi phân nhánh, luôn luôn sít nhau. Hoa sinh sản và hoa không sinh sản kéo dài đều đều thành mỏ nhọn sắc. Quả gần hình cầu, có mũi nhọn ngắn, lấm tấm lông như nhung.

Rau bép gặp nhiều ở rừng Tây nguyên và Khánh hoà. Ở Lâm đồng, có nhiều Gắm cây (*Gnetum gnemon* L.). Còn ở Gia lai, Kontum và Đắc lắc, có nhiều Rau bép, là một thứ của loài Gắm cây.

Chúng đều có lá và hạt ăn được. Đặc biệt, Rau bép nấu canh ăn ngọt, còn hạt rang ăn bùi như lạc.

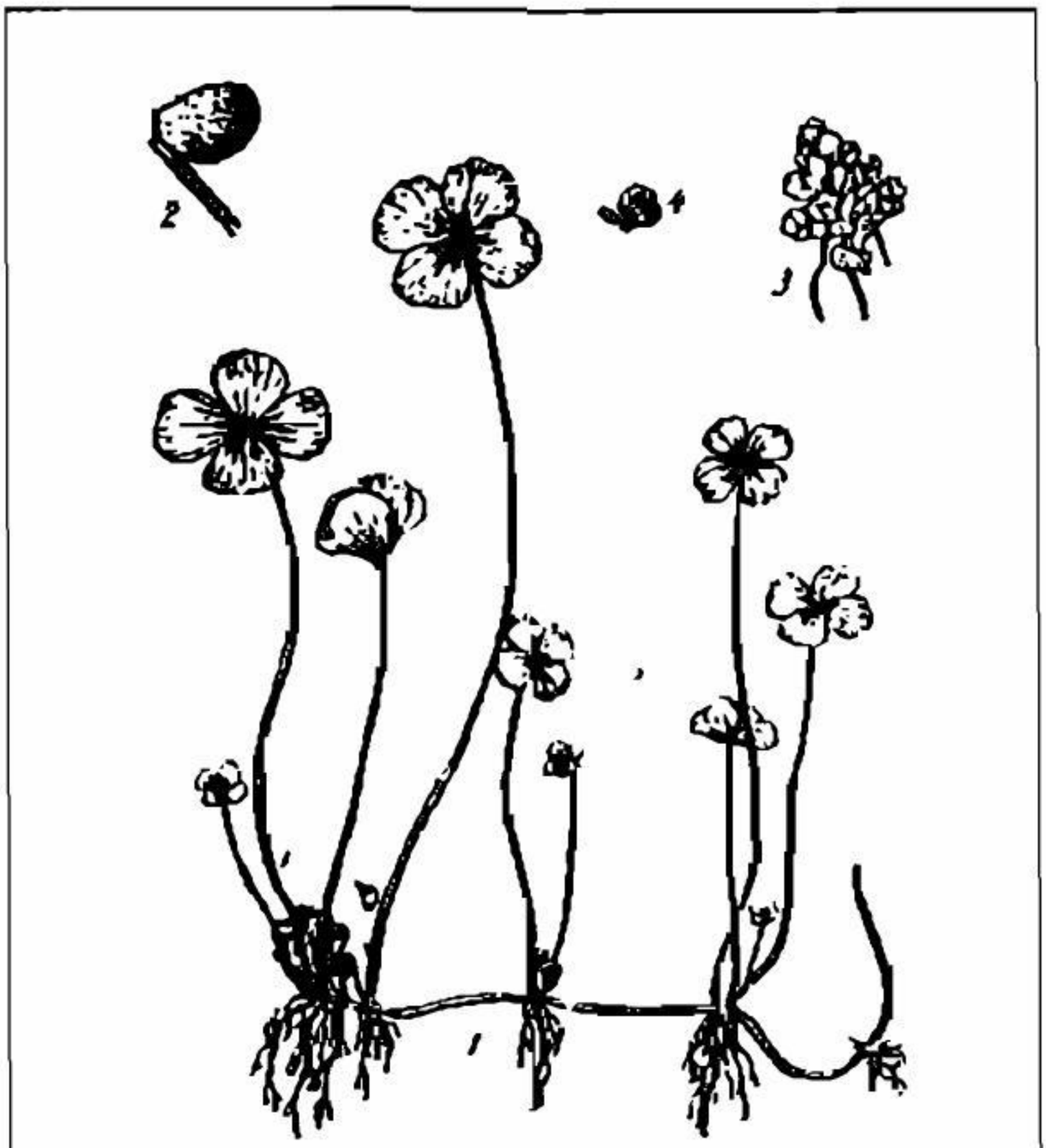
Ở Tân tây lan, người ta cũng ăn lá và hạt Rau bép, sau khi đã nấu chín; có thể ăn nhiều mà không có ảnh hưởng gì, thường dùng nấu với thịt hoặc nấu canh rau không cũng ngon.

Chưa có tài liệu nói về giá trị làm thuốc của Rau bép. Nhưng những loài gần gũi với Rau bép như Dây gắm hay Dây sót (*Gnetum montanum*

Mgt.), cũng có hạt ăn được, ta thường dùng rang ăn (hạt Gắm) và rễ, dây dùng làm thuốc.

Rễ Gắm được dùng làm thuốc giải độc. Nó còn là vị thuốc trị sốt rét rừng và sốt rét cơn. Trong Y học dân tộc, người ta thường dùng Dây gắm (với tên Vương tôn) làm thuốc bổ hư yếu và chữa tê thấp.

96 RAU BỢ



RAU BỢ

1. Dạng chung; 2. Bào tử quả;
3. Bào tử quả mở; 4. Bào tử.

Rau bợ, Rau bợ nước, Rau tần hay Cỏ bợ – *Marsilea quadrifolia* L., thuộc họ Rau bợ – *Marsileaceae*. Dương xỉ thuỷ sinh, có thân rễ bò dưới đất, chia thành nhiều mấu, mỗi mấu mang rễ và 2 lá có cuống dài. Lá có 4 thuỳ chéo chữ thập. Bào tử quả là cơ quan sinh sản, mọc ở gốc cuống lá.

Rau bợ phân bố ở châu Á, châu Âu và châu Mỹ latinh. Ở nước ta, Rau bợ mọc hoang ở ruộng nước nông, dọc bờ ao, bờ mương và các nơi ẩm, chỗ nước cạn không chảy. Người ta hái Rau bợ về làm rau ăn sống, xào, luộc ăn hoặc nấu canh với tôm tép. Cũng thường được hái về làm rau cho lợn.

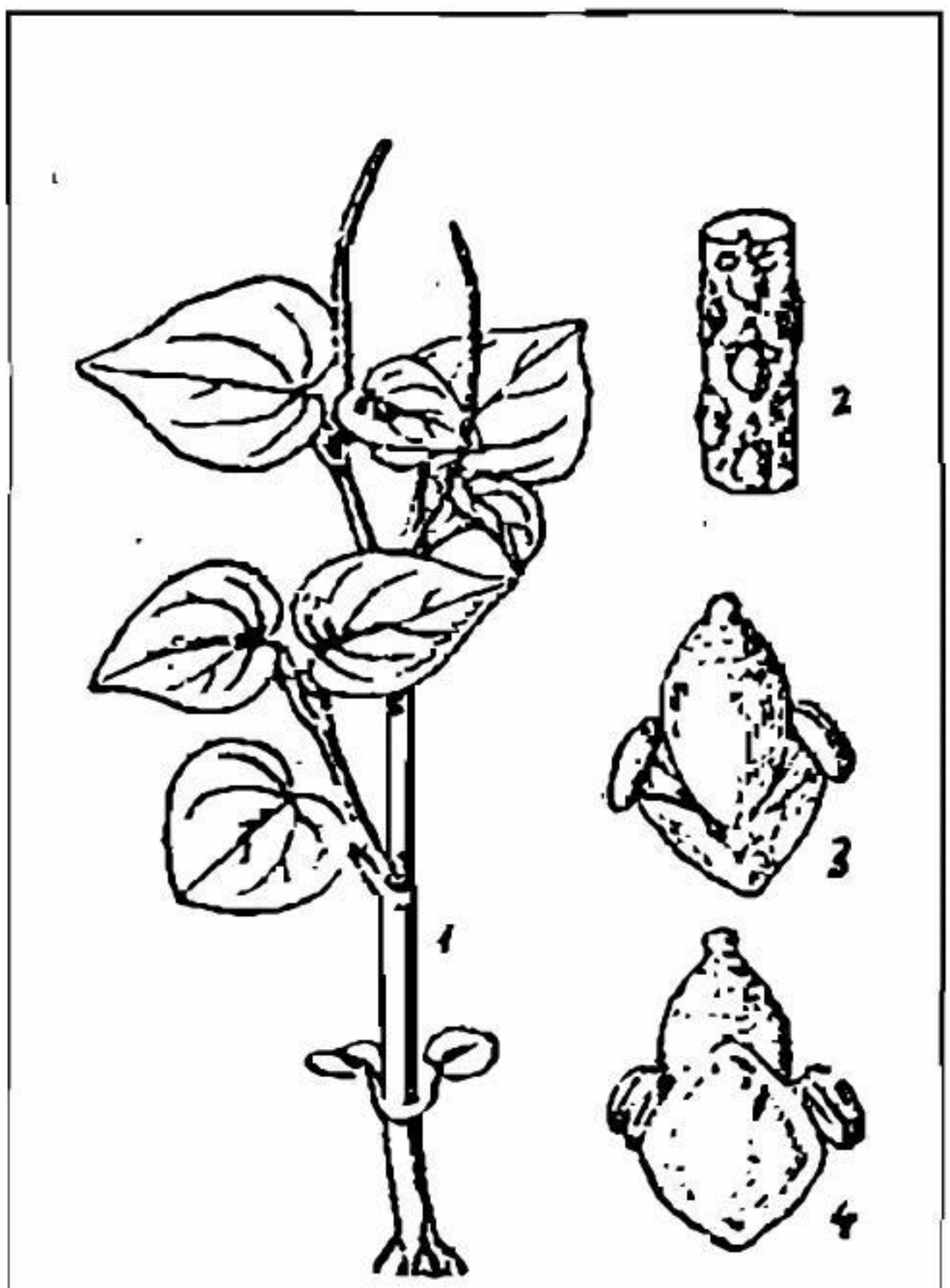
Người ta đã biết trong 100g, Rau bợ, có nước 84,2g; protein 4,6g; glucid 1,6g, và các vitamin : caroten 0,27mg, C 76mg. Nó cung cấp cho cơ thể 25 calo.

Rau bợ cũng được dùng làm thuốc. Nó có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu tiện, tiêu sưng, giải độc, nhuận gan, sáng mắt, trấn tĩnh. Người ta hái lá cây về sao vàng hoặc phơi khô, sắc đặc uống làm thuốc mát, thông tiểu tiện, chữa cước khí, thuỷ thũng, viêm gan, đau răng lợi, chữa bạch đới, khí hư và chứng mất ngủ. Dùng tươi, lấy lá giã nát, pha thêm nước, lấy nước cốt uống trị rắn cắn, hoặc dùng bã đắp lên vết thương, lên những chỗ sưng đau, sưng vú, tắc tia sữa, áp xe. Cũng dùng bôi chữa sưng lở nổi mẩn do nhiệt. Dùng lá tươi giã nát pha nước chín uống chữa sỏi thận, sỏi bàng quang, mỗi lần uống 1 bát nước vào buổi sáng sớm, liên tiếp trong 5 ngày, thì sỏi sạn sẽ bị tống ra

(97) RAU CÀNG CUA

Rau càng cua – *Peperomia pellucida* Kunth, thuộc họ Hồ tiêu – *Piperaceae*. Cây thảo sống hằng năm, mọng nhớt, nhẵn, phân nhánh, cao 20–40cm. Lá mọc so le, có cuống; phiến lá hình tam giác – trái xoan, hình tim ở gốc, hơi tù và nhọn ở chóp, dạng màng, trọng suốt, dài 15–20mm, và ở phần gốc cũng rộng như thế. Hoa họp thành bông dạng sợi ở ngọn và dài gấp 2–3 lần lá. Quả mọng hình cầu, đường kính 0,5mm, có mũi nhọn ngắn và cứng ở đỉnh.

Rau càng cua gốc ở Nam Mỹ. Thường gặp khắp nước ta, quanh các khu dân cư, thường là ở chân các tường ẩm, vách tường, nhà có vôi. Nhân dân ta thường dùng toàn



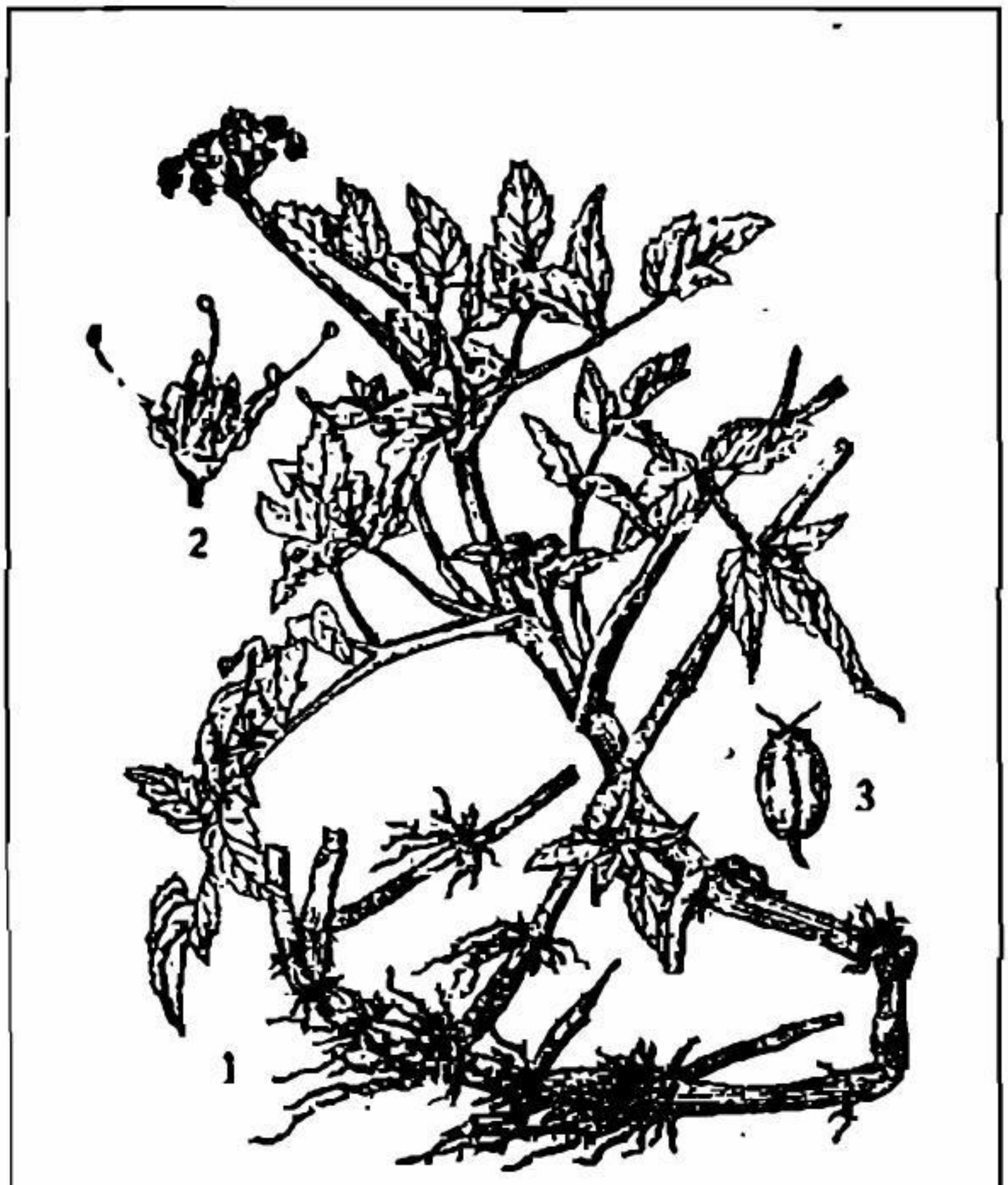
RAU CÀNG CUA

1. Dạng chung; 2. Cụm hoa bông; 3–4. Hoa nhìn mặt trước và sau

cây, bỏ rễ làm rau ăn sống thơm ngon, cũng thường dùng nấu canh.

Ở nước ta chưa thấy dùng làm thuốc. Ở Java (Inđônêxia), người ta lấy rau càng cua giã ra dùng đắp trị sốt rét, đau đầu, và dịch lá dùng uống trị đau bụng.

98 RAU CẦN



RAU CẦN

1. Dạng chung của cây mang hoa;
2. Hoa; *3. Quả.*

Rau cần hay Rau cần nước – *Oenanthe javanica* (Blume) DC., thuộc họ Hoa tán – *Apiaceae.* Cây thảo sống dai, mọc nằm hay mọc nổi và đứng lên, có rễ dạng sợi. Thân rỗng, có đốt và có khía dọc, dài 30cm tới 100cm. Lá có hình dạng rất thay đổi, có cuống, nhưng các lá gốc và lá ngọn giống nhau, chia thuỳ hình lông chim 1–2 lần với các phiến hình mác hơi có dạng trái xoan hay hình thoi có chóp nhọn và mép nhăn nheo. Cụm hoa gồm những tán kép đối diện với lá, có 5–15 nhánh mang các tán con, mỗi tán con lại chia 10–20 nhánh gần bằng nhau mang những hoa màu trắng. Quả hình trụ thuôn, có 4 cạnh lồi.

Rau cần mọc hoang dại ở nơi ẩm ướt và thường được trồng làm rau ăn. Có thể ăn sống, luộc ăn hoặc chế biến thành những thức ăn khác nhau, như xào ngót với các loại cá biển . cá đã làm sạch và ướp kỹ, được

đem nấu trong xoong, khi gần chín, người ta mới cho hành, cà chua và rau cần vào cho sôi vài dạo. Ăn chấm với nước mắm nguyên chất.

– ***Rau cần xào thịt bò nạc*** : thịt bò đã xắt lát mỏng và ướp gia vị, bột ngọt được đem xào mỡ, sau đó bỏ rau cần, hành lá và cà chua vào vừa chín. Dùng ăn với nước tương.

– ***Rau cần xào hủ tiếu*** : Xào lòng lợn (gan, tim, cật, phèo), rồi gia thêm rau cần, hành lá, giá, hẹ, hủ tiếu xào riêng, sau đó trộn với thịt. Dùng chấm với nước tương, pha giấm và tương ớt.

Cùng cần chú ý là không nên xào chín Rau cần mà chỉ nên xào tái ăn mới giòn ngon (cần tái, cải nhừ). Rau cần còn dùng muối xổi ăn, muối dưa chua; Rau cần muối xổi với muối, đường ăn giòn, vị hơi mặn, chua.

Rau cần có vị ngọt, tính mát, có tác dụng lợi đại tràng, thông tiểu tiện, nhẹ nhiệt độc và giải khát, nhưng chứng cảm sốt nên kiêng dùng.

99 RAU CẦN TÂY

Rau cần tây vốn là một loài cây hoang dại ở các chỗ ẩm ướt mà ong thường đến hút mật hoa, do đó mà có tên khoa học là *Apium graveolens* L. (từ chữ Apis, con ong). Đó là một loài cây thảo thuộc họ Hoa tán cùng với Cà rốt, Rau cần, Thìa là ... Cây sống 1–2 năm, có thân mọc đứng cao khoảng 1m, có rãnh dọc. Lá ở gốc có cuống, xẻ ba thuỳ hình tam giác, các lá ở giữa và lá ở ngọn không cuống, cũng chia ba thuỳ, xẻ ba, hoặc không chia thuỳ. Hoa trắng hay xanh lục.

Người phương Tây đã biết dùng Rau cần tây cách đây 15 thế kỷ. Hippocrate, người cha của nền Y học, đã nói về tác dụng chữa bệnh rối loạn thần kinh của Rau cần tây.

Người ta bắt đầu trồng Rau cần tây từ thế kỷ 16 và chọn lọc dần để có Rau cần tây ngày nay (*Apium graveolens L. var. dulce* DC.). Rau cần tây trồng cũng được phần lớn các tính chất của loài tổ tiên của nó mọc hoang dại, nhưng không có vị chát và nồng. Người ta trồng Rau cần tây chủ yếu làm rau ăn, để xào với thịt bò, nấu canh cá, thịt ... có mùi vị thơm ngon.



RAU CẦN TÂY

1. Phần dưới của cây; 2. Ngọn cây mang hoa; 3. Cụm hoa tán kép; 4. Nhị và bao phấn; 5. Đĩa mật quanh nhụy; 6. Quả.

Rau cần tây cũng là cây thuốc đáng chú ý. Người ta đã biết các thành phần của nó gồm các vitamin A, B, C, các chất khoáng và kim loại như Mg, Mn, Fe, I, Cu, Na, K, Ca, P, một tinh dầu (anhydrit sedanonic), cholin, tyrosin, acid glutamic. Rau cần tây có các tính chất : lọc máu, điều hoà huyết, làm gầy bớt đi, khai vị, bổ thần kinh và bổ chung, cung cấp chất khoáng, chống hoại huyết, lợi tiêu hoá, kích thích tuyến thượng thận, giải nhiệt, trị lỵ, lợi tiểu, điều khí và dẫn mật, chống thấp khớp và kháng khuẩn. Nó còn làm liền sẹo.

Rau cần tây được chỉ định dùng uống trong để chữa suy nhược cơ thể do làm việc quá sức, để dưỡng sức, trị suy thượng thận, ăn mất ngon, tiêu hoá chậm, trạng thái thần kinh dễ kích thích, mất khoáng chất (ho lao), tràng nhạc, sự bất lực, sốt giãn cách, thấp khợp, thống phong, sỏi niệu đạo, sỏi thận, bệnh về phổi, đau gan mạn, vàng da, chứng béo phì, thừa máu. Dùng ngoài trị vết thương, mụn nhọt, ung thư, nứt nẻ.

Có thể dùng ăn sống như rau Xà lách, dùng trong xào nấu, nấu chín (rất dễ tiêu hoá), dùng dịch của các nhánh cây (chữa thấp khớp và sốt giãn cách) dùng nước hãm hoặc nước sắc lá ... Dùng dịch rau cần tây trộn với dịch cà rốt và dịch cà chua làm chất kích thích tổng quát. Rau cần tây giúp làm cho người gầy bớt đi bằng cách nhai thường xuyên vài cọng giữa các bữa ăn.

Dùng ngoài, có thể lấy dịch của lá làm nước súc miệng hay đắp trên vết thương, mụn nhọt, ung thư hoặc thuốc súc miệng hay rửa miệng,

để trị các vết thương ở miệng, viêm họng, khản tiếng. Nước sắc thân hay củ dùng ngâm chân chữa nứt nẻ có kết quả tốt (dùng 250g trong 1 lít nước đun sôi trong 1 giờ).

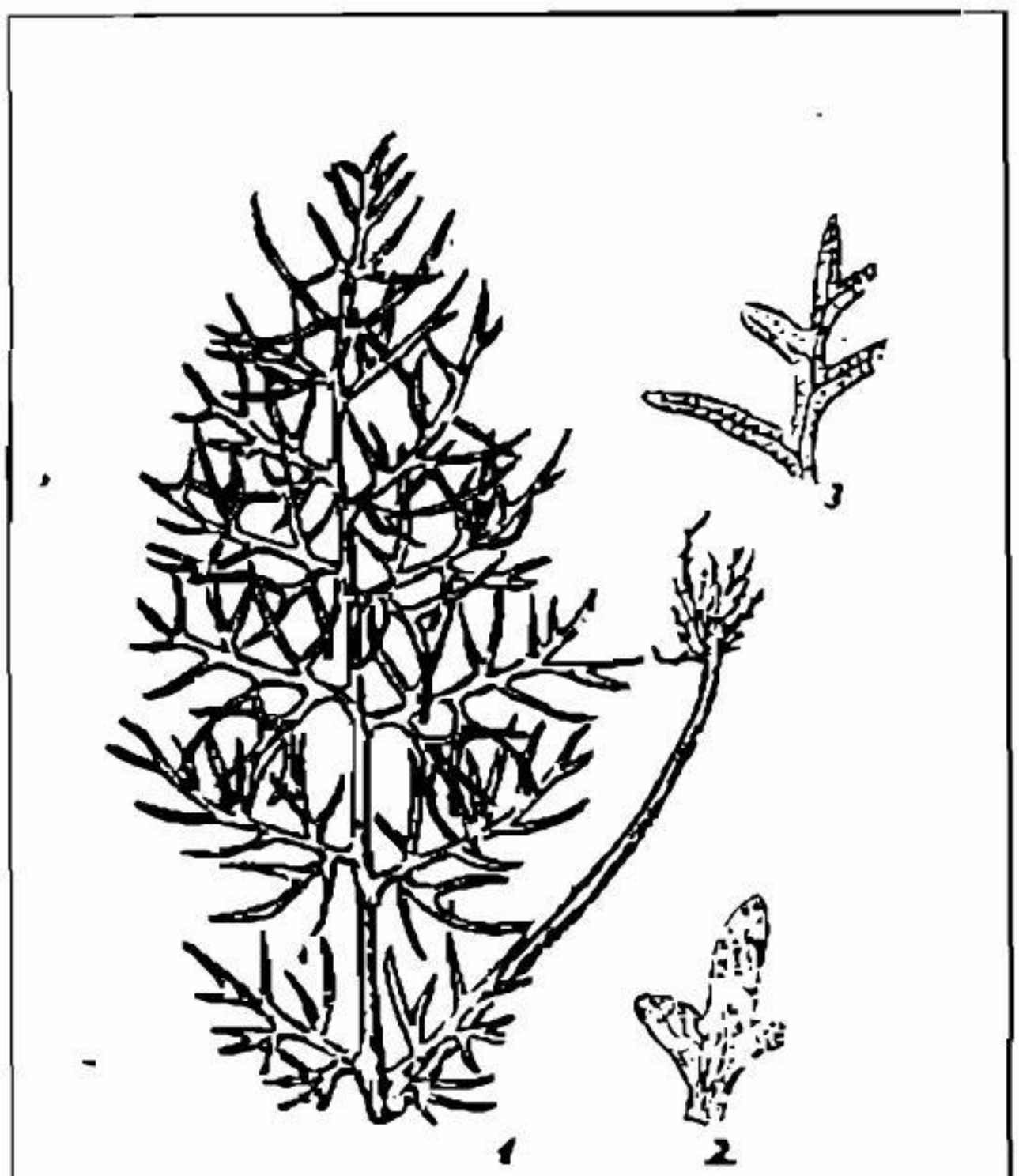
Ngoài ra, nước sắc Rau cần tây lại có tác dụng làm nước gội đầu để giữ da đầu (gội lúc nước còn ấm, gội nhiều lần và chải đầu cẩn thận sau khi rửa). Thêm vào nước sắc trên một lá Ngưu bàng càng tốt.

Ở Trung Quốc, người ta dùng Rau cần tây làm thuốc thanh nhiệt, ngừng ho, giúp tiêu hoá, lợi tiểu tiện và hạ huyết áp xuống.

100 RAU CẦN TRÔI

Rau cần trôi hay Quyết gạc nai, Ráng gạc nai – *Ceratopteris thalictroides* (L.) Brongn., thuộc họ Rau cần trôi – *Parkeriaceae*.

Rau cần trôi là một loài Dương xỉ có thân rễ mọc đứng. Lá mọc thành túm; cuống lá dày, mọng nước, trần, xốp; phiến không sinh sản nổi hay dựng đứng chỉ hơi khía ở cây còn non, xẻ lông chim sâu hai lần ở cây đã trưởng thành, trông như là Rau cần; lá chét bậc nhất mọc so le, có cuống, các đoạn cuối cùng hình thuôn, dạng ngọn giáo, gân hình mạng; phiến sinh sản có các đoạn co lại hình dải với một vài gân dọc, mép cong lại trên các ổ túi.



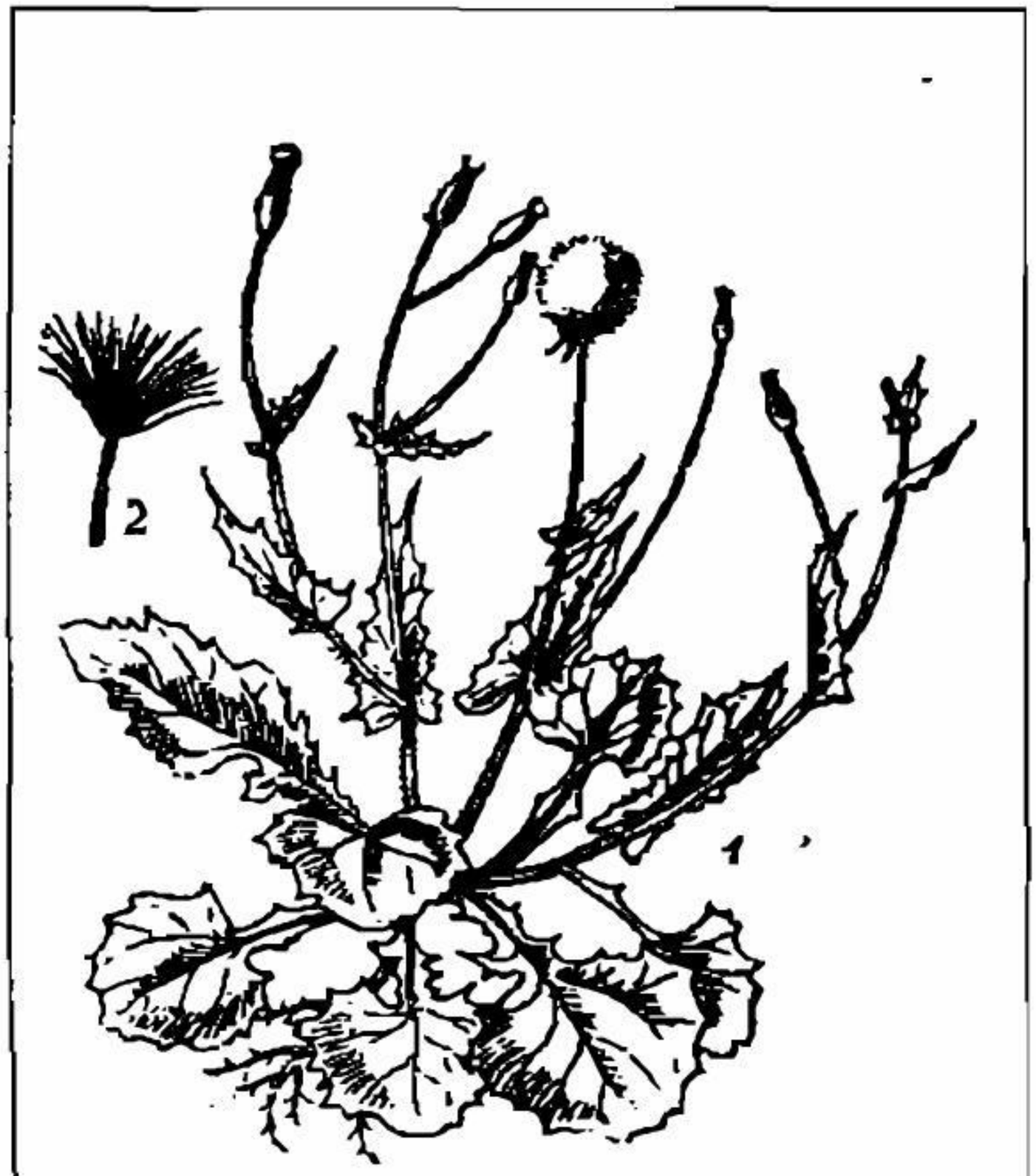
RAU CẦN TRÔI
1. Dạng chung; 2. Phiến lá dinh dưỡng; 3. Phiến lá sinh sản.

Rau cần trôi là một loài cây liên nhiệt đới. Ở nước ta, thường gặp mọc nhiều ở các ao hồ, ruộng chua, nơi đất bùn.

Các nước Viễn đông đều dùng các lá non làm rau ăn như các loại rau cải, dùng xào hay luộc hoặc ăn như măng tây.

Ở Malaixia, người ra dùng lá Rau cần tây để đắp trị các bệnh ở ngoài da.

101 RAU CHUA LÈ



RAU CHUA LÈ

1. Dạng chung của cây; 2. Quả.

Rau chua lè, Rau má lá rau muống, Rau má tía, Cây hoa mặt trời – *Emilia sonchifolia* (L.) DC., thuộc họ Cúc – *Asteraceae.*, là một loài cây thảo mọc hoang, sống hằng năm. Lúc cây còn non, các lá mọc từ gốc không chia thuỳ, hình đàn cầm nom như lá Rau má (cây rau má). Ở cây trưởng thành, các lá phía trên chia thuỳ lông chim, thuỳ tận cùng hình bầu dục – tam giác, có rặng. Các lá phía trên kèm theo cụm hoa, không cuống, có tai ở gốc; những lá này nom như lá Rau muống. Cụm hoa hình đầu, màu hồng hay màu tím khi già nở xoè ra. Quả bế có gai ngắn.

Rau chua lè mọc khắp nước ta, trong các bãi cỏ, lùm bụi, các bãi đất hoang, trên các bờ ruộng, đường đi.

Cây ăn được và tham gia với tỷ lệ nhiều hay ít vào các món ăn tuỳ từng vùng. Lá và ngọn non có thể dùng luộc, nấu canh, hoặc ăn sống như rau Xà lách dùng chấm với nước kho. Từ đầu thế kỷ này, có người đã gợi ý dùng nó làm loại rau ăn mùa hè như Xà lách, chế dầu giấm; nó

có vị riêng khó phân tích nhưng người ta có thể phân biệt một vị chua nhẹ, pha lẫn chút ít đắng và nói chung là loại rau ăn ngon. Ở những vùng có cát, trong khi những loài cây khác không mọc được thì Rau chua lè vẫn sinh trưởng và phát triển tốt, ngay cả vào mùa hè, nên có người đề nghị nên tận dụng loại rau này.

Để dùng làm thuốc, người ta dùng toàn cây, rửa sạch, phơi khô. Cũng dùng cả cây tươi. Rau chua lè có vị đắng, tính bình, có tác dụng giải nhiệt, chống độc, tiêu sưng, lợi tiểu. Thường được chỉ định dùng trị : 1. Cảm cúm, sốt, viêm phần trên đường hô hấp, đau họng, nhọt ở miệng lưỡi; 2. Viêm phổi nhẹ; 3. Viêm ruột, lỵ; Bệnh đường niệu – sinh dục; 4. Viêm vú, viêm tinh hoàn; 5. Vết thương, mụn nhọt, eczema, chấn thương; ngoài da nổi mẩn, sưng lở. Liều dùng 15–30g.

Có thể dùng một số công thức điều trị như sau :

- ***Sởi, nổi mẩn, lở ngứa*** : dùng cành lá nấu nước tắm, rửa, gội.
- ***Viêm đường niệu – sinh dục, đái buốt, đái rắt*** : Rau chua lè và Mã đề, mỗi vị 30g sắc uống.
- ***Viêm ruột, kiết lỵ*** : dùng, 60–100g toàn cây sắc uống, hoặc phối hợp với cây Sài gục, 30–50g cùng sắc uống.
- ***Rút mủ mụn nhọt*** : Cành lá giã nhuyễn đắp.

102 RAU CHUA ME

Rau chua me, Chua me đất, Chua me đất hoa vàng, Chua me ba chìa *Oxalis corniculata* L., thuộc họ Chua me đất – *Oxalidaceae*. Cây thảo mọc bò sát đất, có thân mảnh, màu đỏ nhạt. Lá có cuống dài mang ba lá chét mỏng hình tim. Hoa mọc thành xim gồm 2–4 hoa màu vàng. Quả nang mở 5 van, chứa nhiều hạt hình trứng.

Chua me đất phân bố rất rộng rãi ở các vùng nhiệt đới trên thế giới. Ở nước ta, nó mọc hoang khắp nơi, thường gặp ở những nơi ẩm, có đủ ánh sáng trong các vườn, ở bờ ruộng và các bãi đất hoang.

Người ta thường dùng ăn sống hay nấu canh chua, luộc với rau muống. Trong Rau chua me, có nước 84,9%; protein 3,9%; glucid 1,7%;

Muối khoáng : Ca 27,0mg%; P 125mg%; và các vitamin như caroten 8,43mg%; B_1 0,25mg%; B_2 0,31mg% và vitamin C 98mg%. Lượng Calo do 100g Rau chua me cung cấp cho cơ thể là 23 Calo.



RAU CHUA ME
Dạng chung của cây.

Toàn cây Rau chua me chứa nhiều acid nhất là acid oxalic, do đó dùng dài ngày cần thận trọng vì có thể gây bệnh sỏi thận, cho nên người đã có sỏi sạn không nên ăn nhiều.

Rau chua me cũng được sử dụng làm thuốc. Người ta dùng toàn cây để tươi hay phơi khô. Nó có vị chua, tính mát, có tác dụng giải nhiệt, kháng sinh, tiêu viêm, làm dịu và giảm huyết áp. Thường được chỉ định dùng trị : 1. Sổ mũi, sốt, ho viêm họng; 2. Viêm khớp, viêm gan; 3. Bệnh đường tiết niệu và sỏi; 4. Suy nhược thần kinh; 5. Huyết áp cao. Cũng dùng trị lỵ. Dùng 30–50g dưới dạng thuốc sắc. Dùng ngoài, giã tươi pha nước rửa hoặc hơ nóng đắp để chữa vết thương, vết rắn cắn, bệnh ngoài da, nấm da chân, eczema và vết bỏng, nhọt độc sưng tấy, đánh dập bị ứ huyết

Ở Trung quốc, người ta sử dụng một số đơn thuốc có Rau chua me :

- Huyết áp cao cấp tính và mạn tính, dùng Rau chua me 30g, Nụ áo hoa tím (*Vernonia cinerea*) 15g, Hạ khô thảo (*Prunella vulgaris*) 10g, Kim cúc (*Chrysanthemum indicum*) 15g, sắc uống.
- Đau đường tiết niệu, dùng Rau chua me 30g, Bòng bong (*Lygodium japonicum*) 15g, Kim tiền thảo (*Desmodium styracifolium*) 15g, Dâu dây (*Cayratia japonica*) 15g, sắc uống.

- Suy nhược thần kinh, dùng Rau chua me 30g, Thông đuôi ngựa (*Pinus massoniana*) 30g lá, cùng sắc uống.

Chúng ta cũng dùng một số công thức để chữa :

- Sốt cao, trằn trọc khát nước, dùng Rau chua me 1 nắm giã nát chế nước vào vắt lấy nước cốt uống.
- Bị thương bong gân sưng đau, giã Chua me đất chưng nóng xoa bóp.

Ở nước ta, còn có loài Chua me đất hoa đỏ (*Oxalis corymbosa* DC.) cũng có thể dùng làm rau xanh ăn được và cũng dùng làm thuốc, có cùng tác dụng như loài Chua me đất hoa vàng.

103 RAU CÚC SỮA

Rau cúc sữa, Nhũ cúc rau, Cỏ sữa hay Tục đoạn – *Sonchus oleraceus* L., thuộc họ Cúc – *Asteraceae*. Cây thảo mọc hằng năm, có thân rỗng, thẳng, nhẵn, cao 30cm tới 100cm hay hơn. Lá mọc so le, xẻ tua, với các thuỳ có răng, thuỳ cuối cùng hình tam giác, có tai rộng, tận cùng thành mũi. Cụm hoa đầu màu vàng, dạng tứng, thành ngù hay thành tán; lá bắc nhiều, xếp nhiều dãy, lợp lên nhau, hình tam giác hay hình dải. Quả bế hẹp, có mào lông rất mềm xếp thành nhiều dãy.

Rau cúc sữa thường gặp mọc ở vùng lạnh, có tìm thấy ở Hà nội, nhưng thường gặp nhiều ở các tỉnh phía Nam, nhất là các tỉnh Tây nguyên, mọc nhiều ở đất hoang Đà lạt

Lá và ngọn non làm rau ăn được, nhưng người ta thường dùng rau này nuôi thỏ. Ở Inđônêxia và Philippin, người ta cũng thường dùng các chồi non để ăn như ăn rau Xà lách. Trong các chồi non này, có 2,4% hydrat carbon, 1,2% protein, 0,3% chất béo và 1,2% tro; nó giàu vitamin C.

Dịch sữa của cây chứa 0,41% chất cao su nguyên, mà khi khô, tạo thành chất gôm màu trắng. Với liều 15–25g, sẽ tạo thành một loại thuốc xổ có hiệu lực, một loại thuốc tẩy tác động lên ruột và lên sự bài tiết mật và tạo ra những khối phân lỏng nhiều, do đó nó trở thành có ích trong việc trị bệnh phù thũng, cổ trướng, tràn dịch màng phổi v.v... Nó tạo nên những cơn đau bụng Nó tạo nên những cơn đau bụng và buốt

mót, do đó cần phối hợp với các chất kích thích thơm, với Hồi, với carbonat magnesium.

Để dùng làm thuốc, người ta thường sử dụng thân cây, thu hái quanh năm, thái nhỏ dùng tươi hay phơi khô. Rau cúc sữa có vị đắng, tính mát, hơi có độc, có tác dụng kháng viêm lọc máu, cầm máu. Được chỉ định dùng điều trị : 1. Viêm ruột, lỵ; 2. Bệnh đau gan, xơ gan; 3. Ruột thừa, viêm vú; 4. Viêm hầu, viêm miệng, viêm hạnh nhân; 5. Nôn ra máu từ dạ dày, chảy máu cam, ho ra máu, xuất huyết tử cung. Dùng 15–30g dạng thuốc sắc.



RAU CÚC SỮA
Ngọn cây mang hoa

Dùng ngoài trị nhọt đinh và viêm da, viêm tai giữa. Nghiền cây tươi để dùng ngoài hoặc trích dịch để dùng ngoài hoặc trích dịch để dùng như thuốc nhỏ tai.

Ở Trung quốc, người ta sử dụng một số đơn thuốc để chữa :

- Xơ gan : Rau cúc sữa 30g ; Rau chua me 30g xào với thịt lợn nạc. Dùng ăn như thức ăn.
- Viêm vú, nhọt đinh và viêm da, dùng Rau cúc sữa tươi 15–30g dạng thuốc sắc. Đồng thời giã cây tươi đắp lên vết thương.

104 RAU DỀN CANH

Rau dền canh, Rau dền tía, Rau dền đỏ – *Amaranthus tricolor* L., thuộc họ Rau dền – *Amaranthaceae*. Cây thảo mọc đứng, cao 1m hay hơn, xẻ rãnh. Lá hình thoi hay hình ngọn giáo, thon hẹp ở gốc, nhọn tù, dài 3,5–12cm rộng 2,5–10mm, Hoa thành ngù ở nách lá, hình cầu, các hoa ở phía trên sít nhau hơn và tận cùng thân hay cành bằng một bông gần như

liên tục, không có lá mà có các lá bắc và lá đài lởm chởm. Quả hình túi, nhẵn, hình trứng-nón, dài 2mm, có các vòi nhụy ở phía trên dài 1mm, quả mở bằng một khe ngang. Hạt hình lăng kính 1mm, màu đen.



RAU DỀN CANH

1. Ngọn cây mang hoa;
2. Hoa đực; 3. Hoa cái.

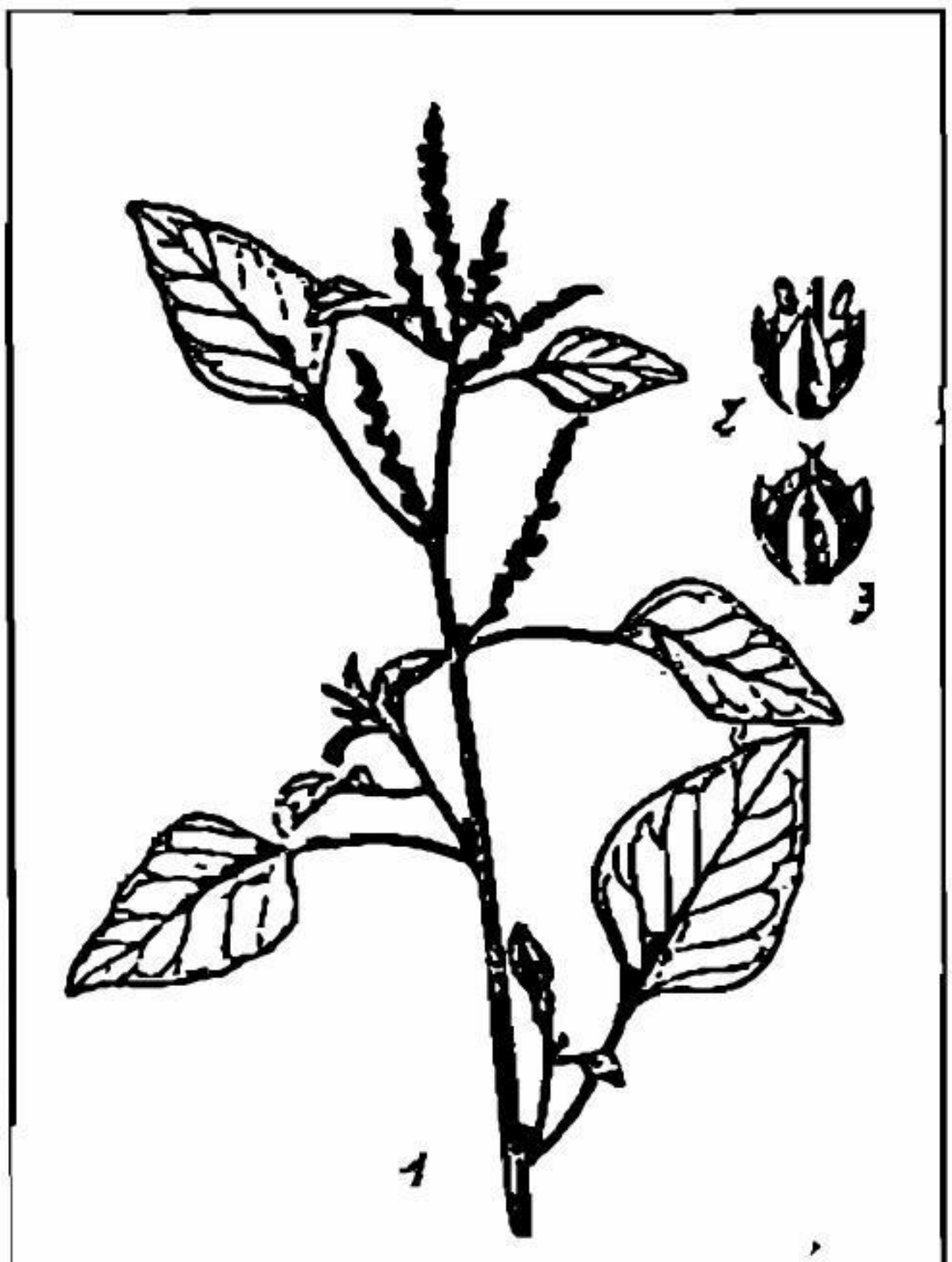
Rau dền canh có nguồn gốc ở Ấn độ, đã được thuần hoá ở nhiều nước. Ở nước ta, Rau dền canh cũng được trồng ở nhiều nơi. Do trồng trọt mà có nhiều thứ tuỳ theo dạng cây, màu sắc của lá.

Người ta trồng Rau dền làm rau ăn luộc, xào hay nấu canh, vì thân của chúng khi còn non mềm và mọng nước. Hạt Rau dền có giá trị dinh dưỡng cao, nó chứa tới 62% tinh bột và 6% chất béo. Ở Cuba, có loại Rau dền đỏ mà hạt có vị như hạt Hồ đào, dùng để làm bánh hoặc cho thêm vào bột mì để cải thiện chất lượng bánh; lá của chúng chứa nhiều vitamin A, C, B_2, P; lá và hạt chứa hàm lượng protid rất cao, tới 16–18%, trong đó acid amin quan trọng là lysin của nó cao hơn ở Ngô (bắp) gấp 3–3,5 lần, hơn bột mì 2–2,5 lần. Hạt của rau dền này là loại lương thực có giá trị hơn lúa mì, ngô, lúa và đậu tương.

Rau dền canh cũng được sử dụng làm thuốc. Rau dền có vị ngọt, tính mát, có tác dụng lợi đại tiểu tiện, sát trùng, trị nọc ong, nọc rắn rết, dị ứng mẩn ngứa. Nấu canh Rau dền canh với nước hến thì đi tiêu ngay. Luộc ăn, uống cả nước thì khỏi kiết lỵ.

Hạt rau dền có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng làm mát gan, dùng trừ phong nhiệt, mắt có mộng trắng, mắt mờ, có hoa đen, dùng 10g hạt tán bột uống với nước sắc hạt Muồng ngủ (Thảo quyết minh) 12g làm thang. Hạt Rau dền có ích cho khí lực, uống lâu thì không đói. Nó còn có tác

dụng thông đại tiểu tiện (dùng 20g hạt sắc uống) và còn có tác dụng trừ giun đũa.



RAU DỀN CƠM

1. Ngọn cành mang hoa;
2. Hoa đực; 3. Hoa cái.

Nước sắc rễ Rau dền canh phối hợp với nước sắc rễ Bí ngô dùng uống để ngăn chặn xuất huyết gây nôn do sẩy thai.

Nhân dân ta còn sử dụng các loài Rau dền khác nhau như Rau dền cơm (*Amaranthus lividus* L.), Rau dền đuôi chồn (*Amaranthus caudatus* L.), và Rau dền gai (*Amaranthus spinosus* L.)

Rau dền cơm cũng là một loài cây thảo cao tới 60cm hay hơn, phân nhiều nnánh từ gốc, thân có khía màu xanh nhạt. Lá hình thoi hoặc hình trứng có cuống dài bằng phiến. Hoa màu xanh họp thành cụm hoa dạng đầu ở nách lá và dạng bông dài ở đầu cành. Quả nang nhỏ chứa nhiều hạt đen bóng.

Rau dền cơm gặp phổ biến ở Ấn độ, miền nam Trung quốc, Việt nam, Lào, Campuchia, Indônêxia. Ở nước ta, Rau dền cơm mọc hoang hoặc được trồng ở các vườn, các nương rẫy cũ. Rau dền cơm cũng là món rau thông thường ở gia đình nông thôn, có thể dùng luộc hoặc nấu canh, và xào ăn cũng ngon.

Trong 100g Rau dền cơm có 84,6g nước; 3,4g protein; 1,4g glucid; 1,6g cellulose; 63mg vitamin C; 10,6mg caroten; 0,36mg vitamin B_1; 1,3mg vitamin PP (Tài liệu của Cục quân nhu, 1971).

Rau dền cơm cũng là loại thức ăn tốt cho lợn.

Nó cũng được dùng làm thuốc như Rau dền canh.



RAU DỀN ĐUÔI CHỒN

1. Ngọn cây mang hoa;
2. Hoa.



RAU DỀN GAI

1. Ngọn cây mang hoa;
2. Hoa đực; 3. Hoa cái.

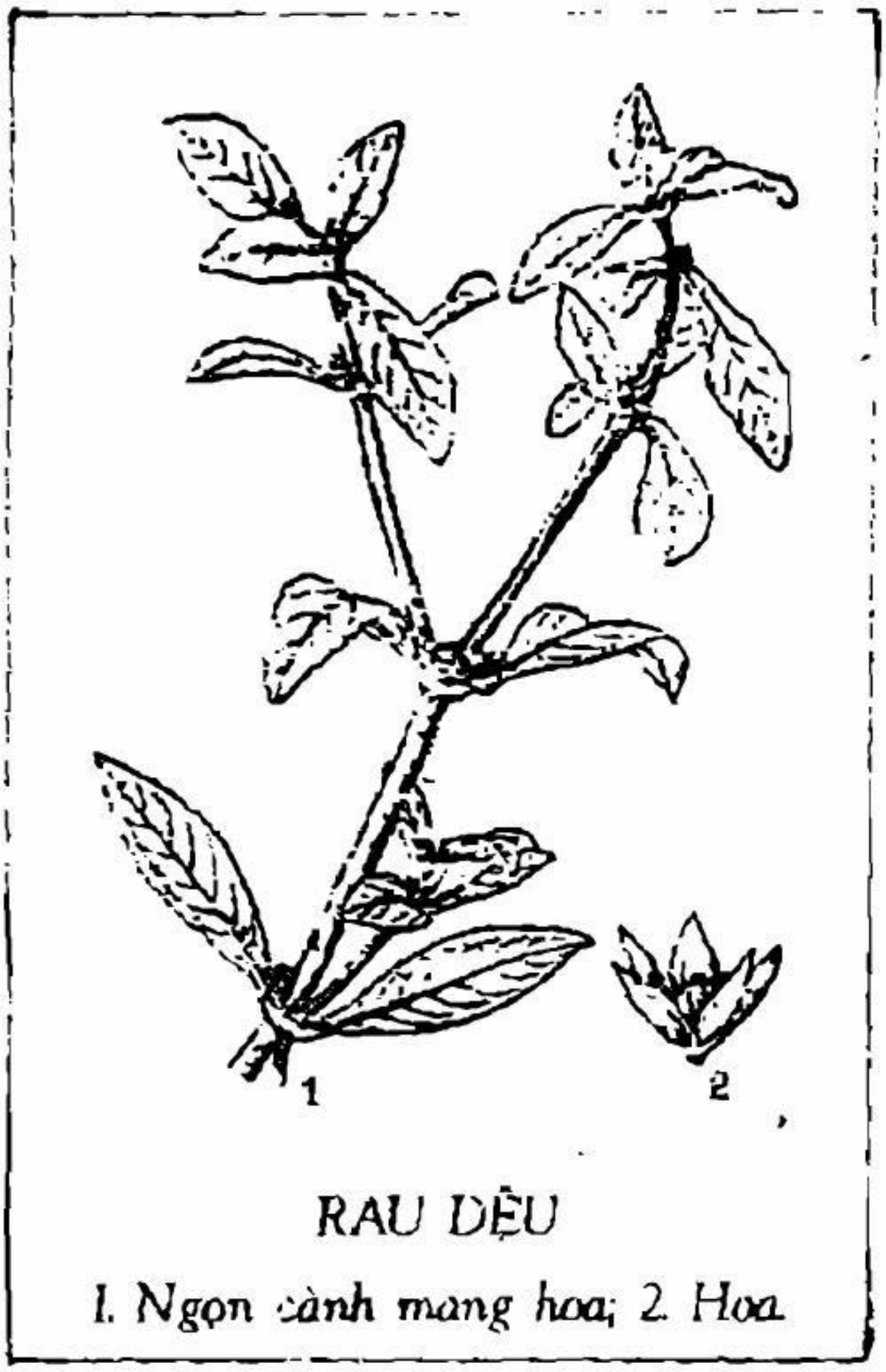
105 RAU DỆU

Rau dệu – *Alternanthera sessilis* (L.) R. Br. ex Roem. et Schult., thuộc họ Rau dền –*Amaranthaceae*. Cây thảo mọc bò, dài 40–60cm, có thân phân nhánh nhiều, thường có màu hồng tía. Những cành sát đất có rễ ở các đốt. Lá mọc đối, hình mũi mác, nhọn hai đầu, dài 1–3cm, mép nguyên. Hoa nhỏ, màu trắng, không cuống, tập hợp rất nhiều thành bông gần hình tròn hay hình trứng ở nách lá. Quả nang ngắn.

Rau dệu phân bố ở các tỉnh miền nam Trung quốc, ở Indônêxia, Lào, Campuchia và Việt nam. Thường gặp mọc hoang dại ở các bãi sông, ven đường đi, bờ ruộng ẩm khắp nơi.

Người ta hái các ngọn non về làm rau luộc ăn hay nấu canh ăn. Trong 100g Rau dệu, có 89,3g nước; 4,5g protein; 1,9g glucid; 2,1g cellulose;

2,2g khoáng toàn phần; 98mg calcium; 22mg phosphor; 1,2mg sắt; 5,1mg carôten và 77,7mg vitamin C (Tài liệu của Cục quân nhu, 1971).



RAU DỀU

1. Ngọn cành mang hoa; 2. Hoa

Rau dệu cũng được sử dụng làm thuốc. Để làm thuốc, người ta dùng toàn cây, thu hái vào mùa hạ, mùa thu rồi phơi khô. Cũng thường dùng tươi. Rau dệu có vị ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng chống viêm, lọc máu, lợi tiểu, tiêu sưng, chống ngứa. Thường được chỉ định dùng trong các trường hợp :

1. Bệnh đường hô hấp và khái huyết, viêm hầu; 2. Chảy máu cam; 3. Đau ruột thừa cấp, kiết lỵ; 4. Bệnh đường niệu đạo, giảm niệu.

Cũng dùng để chữa nổi hạch, tràng nhạc, hột xoài ở bẹn (uống trong, đắp ngoài). Dùng ngoài, điều trị viêm da, viêm mủ da, viêm vú, lở chàm, mẩn ngứa, eczema, nấm ngoài da. Liều dùng 15–30g dạng thuốc sắc. Hoặc dùng cây tươi 60–120g đâm lấy dịch dùng uống, hoặc giã đắp ngoài, hoặc đun nước tắm rửa.

Ở Trung quốc, người ta sử dụng một đơn thuốc chữa viêm ruột thừa cấp : Rau dệu tươi, Hoàng liên ô rô, Vương thái tô mỗi vị 30g, Bạch đàn đỏ 15g, cùng sắc uống.

106 RAU DIẾP

Rau diếp và Xà lách đều cùng một loài – *Lactuca sativa* L., thuộc họ Cúc – *Asteraceae*. Cây thảo, sống 1–2 năm có thân thẳng hình trụ. Lá mọc ngay từ gốc thân, càng lên càng nhỏ dần; lá ở gốc có cuống, còn lá ở thân không có cuống, và gốc lá có hai tai ôm lấy thân. Cụm hoa gồm

nhiều đầu hợp lại thành chuỳ kép; mỗi đầu có 15--20 hoa dạng lưỡi nhỏ màu vàng. Quả bế, hình trái xoan dẹp, màu nâu, có mào lông trắng.

Cây Rau diếp và Xà lách gốc ở châu Âu, được nhập vào trồng ở nước ta cuối thế kỷ 19. Các tỉnh phía Bắc nước ta có mùa đông khá lạnh thích hợp với việc trồng các loại cây này. Người ta thường trồng xen chúng với Bắp cải, Su hào. Các vùng núi cao thuộc các tỉnh Hà giang, Lạng sơn, Lai châu, Lâm đồng ... có khí hậu cho phép trồng các loại Xà lách quanh năm. Ở nước ta, có hai thứ thường trồng :

– Rau diếp (*var. longifolia* Lam.) có lá dài, màu xanh thẫm, không cuống, chịu nóng khá hơn, có thể trồng sớm và muộn được.

– Xà lách hay Xà lách Đà lạt (*var. capitata* DC.) có lá mềm, cuốn xếp vào nhau thành dạng đầu tròn trông tựa như Cải bắp.



RAU DIẾP

1. Cành lá và ngọn cây mang hoa; 2. Cụm hoa đầu; 3. Hoa hình lưỡi; 4. Quả.

Còn có một thứ khác (*var. crispa* Hort.) gọi là xà lách xoăn, lá có rìa và rất nhăn, trông tựa lá Ô rô.

Rau diếp được trồng chủ yếu để lấy lá làm rau ăn; có thể ăn sống, trộn dầu giấm, cuốn diếp (dùng chẻo là một thứ tương pha lẫn lạc rang giã nhỏ, mắm tôm, đường và gia vị khác, đặt trên lá Diếp, rồi cuộn lại, cho thêm miếng thịt ba chỉ, miếng trứng chiên rồi dùng lá Tỏi đã nhúng mềm cuộn vòng lại ở bên ngoài; dùng ăn chấm với nước mắm, mắm ruơi, nhất là vào dịp Tết Nguyên đán).

Rau diếp cũng được sử dụng như Xà lách làm thuốc. Theo Y học cổ truyền, nó có vị đắng, tính lạnh, bổ gân cốt, lợi cho tạng phủ, thông kinh mạch, lợi khí, làm thơm miệng, sáng mắt, dễ ngủ.

– Sữa không thông, dùng 100g Rau diếp, dem sắc nước, chế thêm một chén rượu uống.

– Tiểu tiện không thông hoặc đái ra máu, dùng một nắm Rau diếp giã nhỏ đắp lên trên rốn.

– Sâu, kiến vào trong tai không ra, dùng Rau diếp vắt lấy nước cốt nhỏ vào tai.

107 RAU DỚN

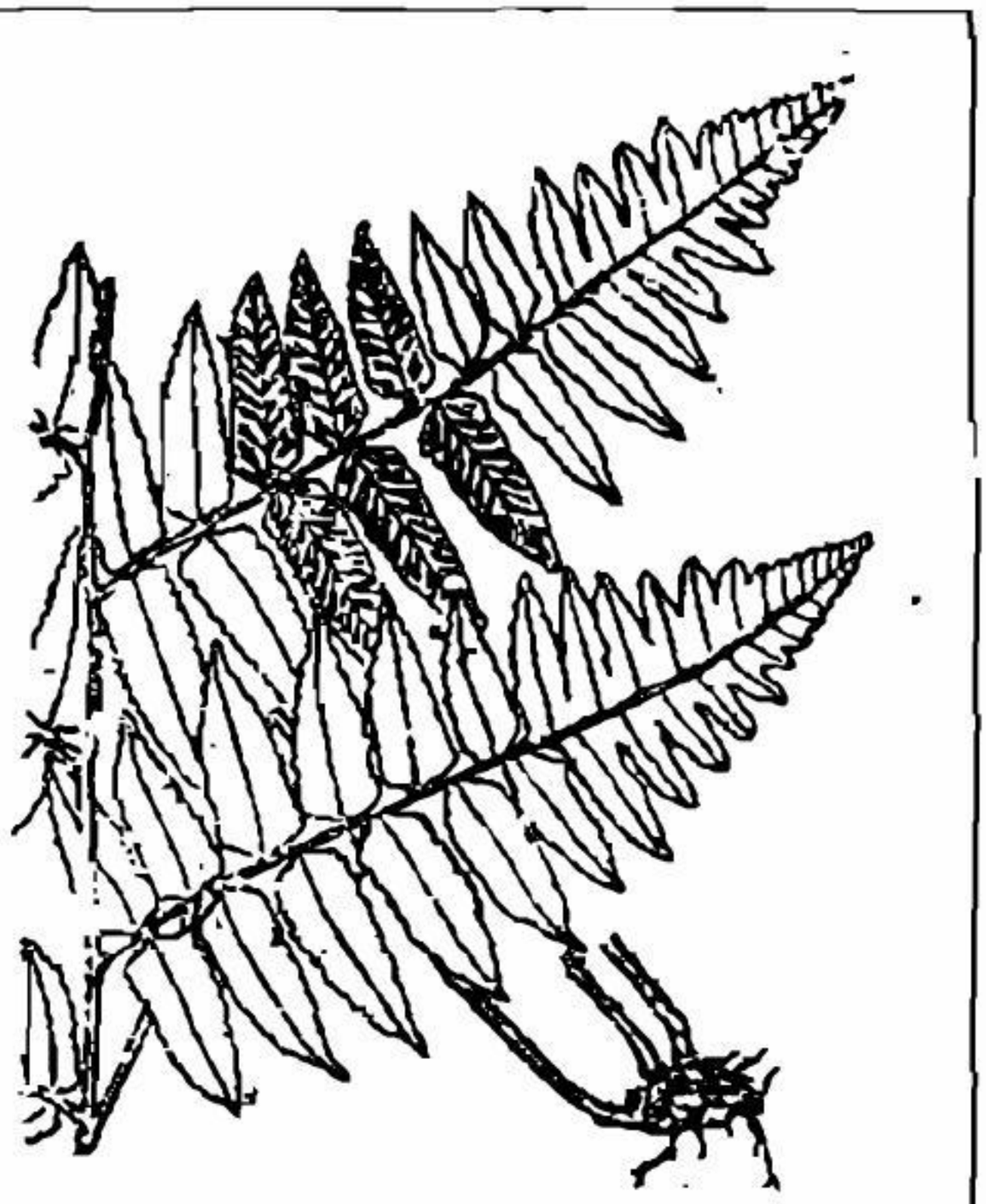
Rau dớn – *Diplazium esculentum* (Retz.) Sw. = *Callipteris esculenta* (Retz.) J. Sm., thuộc họ Rau dớn – *Athyriaceae*. Dương xỉ có thân rễ nghiêng, hương lên, cao tới 15cm thường bao phủ vẩy ngắn màu hung. Cuống lá dài 60–100cm, dày, màu vàng lợt hoặc nâu đen và phủ vẩy ở gốc; phiến lá thay đổi tuỳ theo tuổi của cây,,nhưng có thể dài tới 1,5m; các lá lược non kép lông chim một lần, các lá lược già kép lông chim hai lần; các lá chét bậc nhất ở dưới và ở trên đều chia thuỳ lông chim dài khoảng 8–10cm, rộng 2cm; các lá chét ở giữa lớn hơn, có cuống, chóp hình tam giác; các lá chét bộc hai gồm 8–10 cái mỗi bên, không cuống, thuôn hình ngọn giáo; gân liên kết hình lông chim với 6–10 gân con ở mỗi bên trong các thuỳ. Ổ túi bào tử dài, mỏng, nằm trên các gân con. Bào tử hình thận.

Rau dớn gốc ở Ấn độ, phân rộng khắp cả châu Á và quần đảo Polynêdi nhiệt đới. Ở nước ta, Rau dớn mọc phổ biến nơi ẩm ướt ở bình nguyên, ở chân đồi núi, các trảng và ven rừng ẩm ở nhiều nơi. Cây rất đa dạng.

Ở các nước có Rau dớn mọc, cũng như ở các nước Đông dương, người ta điều biết sử dụng loài cây này làm rau ăn. Các lá non dùng ăn như Măng tây, luộc ăn chấm nước mắm, nấu canh thịt, hoặc dùng ăn sống.

Rau dớn không có giá trị dinh dưỡng cao. Ở Ấn độ, người ta đã phân tích thành phần hoá học của Rau dớn : nó chứa 86% nước; 4% các chất albumin và 8% hydrat carbon gồm chủ yếu là cellulose.

Ở nước ta, chưa có tài liệu nói về việc sử dụng Rau dớn làm thuốc còn ở Malaixia, người ta thường sắc nước cho phụ nữ sau khi sinh đẻ uống.



RAU DỚN

Dạng chungcủa cây.

108 RAU DỪA NƯỚC

Rau dừa nước hay Rau dừa – *Ludwigia adscendens* (L.) Hara = *Jussiaea repens* L., thuộc họ Rau dừa nước – *Onagraceae*. Cây thảo mọc bò, có phần mọc nổi trên mặt nước nhờ các phao xốp màu trắng. Thân mềm, xốp, có rễ ở các mấu. Lá hình bầu dục, mọc so le. Hoa trắng có cuống dài, mọc ở nách lá. Quả nang hình trụ dài, chứa nhiều hạt.

Rau dừa nước mọc hoang khắp nơi, ở ruộng nước, ao đầm, các mương rạch, mọc nổi trên mặt nước hoặc bò trên mặt bùn.

Rau dừa nước không dùng ăn luộc hay nấu canh; người ta thường hái các ngọn non làm rau ghém ăn sống, chấm với nước mắm kho. Toàn cây cũng được dùng làm rau nuôi lợn. Người ta đã biết trong 100g dừa nước rau tươi, có 2,62g protid; 4,5g glucid; 5,5g xơ; 1,2g tro; 152m calcium; 2,5mg phosphor; 0,7 mg sắt; 0,26mg caroten; 52mg vitamin C. Trong thân và lá đều có flavon và tanin. Như vậy, Rau dừa nước có giá trị dinh dưỡng khá cao tương đương với rau muống và cao hơn Bèo cái và dọc lá Khoai nước.



RAU DỪA NƯỚC

1. Ngọn cây mang hoa; 2. Quả.

Rau dừa nước đã được sử dụng làm thuốc từ lâu đời. Tuệ Tĩnh đã gọi nó là Du long thái. Rau dừa nước có vị ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng giải nhiệt lợi tiểu, giải độc, kháng viêm, chống sưng, làm mát máu. Thường được dùng chữa 1. Sổ mũi, sốt, ho khan; 2. Bệnh sởi; 3. Đái đục, phù thũng; 4. Giảm niệu. Dùng ngoài chữa ung nhọt, áp xe vú, viêm tuyến mang tai, bệnh zona, eczema, viêm da, vết rắn cắn. Liều dùng uống dạng thuốc sắc 15–25g. Dùng ngâm, lấy cây tươi giã đắp, hoặc sao nóng để đắp.

– Chữa cảm sốt, ho khan, đái són, đái gắt, nước tiểu vàng hay đỏ : dùng 30g Rau dừa sắc nước uống.

– Chữa đái ra dưỡng trấp, viêm cầu thận cấp và các loại đái đục : dùng riêng Rau dưa nước 30–40g, hoặc phối hợp với Tua rễ đa (lấy phần non của rễ mọc phụ sinh từ cành) 20–30g, Tỳ giải 15–20g sắc nước uống; 5–7 than thì khỏi.

– Chữa bị thương phần mềm, ứ máu sưng tấy hoặc mụn nhọt đơn độc sưng lở, ngoài dùng Rau dừa nước giã nhỏ, chế ít giấm đắp chỗ đau. Lại dùng Rau dừa nước và vỏ cây Gáo (lấy lớp trắng ở trong) mỗi vị 30g sắc uống.

– Sốt kéo dài sau bệnh sởi : Rau dừa nước tươi 30–60g, giã tươi lấy nước cốt uống.

– Giảm niệu : Rau dừa nước 30g, đường 15g đun sôi trong nước và dùng ngày 2 lần trước bữa ăn.

Người ta còn dùng ăn trị đau bụng (vài loài Rau dừa khác có tác dụng trị lỵ) và dùng giã nát đắp chữa các bệnh ngoài da, sưng lở, bị thương và trị rắn cắn.

109 RAU ĐAY

Rau đay hay Đay quả dài – *Corchorus olitorius* L., thuộc họ Đay – *Tiliaceae*. Cây thảo cao 1–2m, màu đo đỏ, ít phân nhánh. Lá hình trái xoan nhọn tù hay tròn ở gốc, có răng, dài 5–9cm, có 3–5 gân gốc. Hoa vàng, ở nách lá, xếp 3 cái một trên một cuống chung ngắn; cuống hoa cũng ngắn. Quả hình tru, dài 5cm, nhẵn, có 10 đường lồi. Hạt hình quả lê, tiết diện ngang có hình 5 cạnh.



RAU ĐAY

1. Ngọn cây mang hoa; 2. Hoa; 3. Quả

Rau đay được trồng khắp châu Á, châu Phi và châu Mỹ. Ở Việt nam, cũng thường được trồng trong các vườn gia đình. Rau đay sinh trưởng nhanh, chỉ sau một tháng đã có thể lấy lá non mềm, hơi có chất nhầy, cũng như ngọn non, dùng làm rau ăn sống trộn dầu giấm, ăn luộc hay nấu canh. Thường dùng phối hợp với Rau mồng tơi nấu canh cua đồng, ăn ngọt miệng lại vừa mát ruột.

Thành phần hoá học của Rau đay, tính theo phần trăm như sau : nước 78,3; protein 5,3; lipid 0,8; cellulose 2,5; dẫn xuất không protein 10,6; khoáng toàn phần 2,5; và trong 1kg thức ăn có protein tiêu hoá 39g; calcium 5,5g và phosphor 1,6g (Tài liệu của Viện chăn nuôi năm 1979). Cũng có tài liệu cho biết trong 51g Rau đay, có tới 2,9g protein, 4,6g glucid và cung cấp cho cơ thể 25 calo.

Người ta cho rằng dùng Rau đay ăn bổ, lợi tiêu hoá, nhuận tràng và giải nhiệt trong ngày hè nắng nóng, do hàm lượng chất nhầy trong lá cao.

Rau đay cũng được sử dụng làm thuốc. Toàn cây có vị đắng, tính lạnh có độc, có tác dụng kháng viêm, cầm máu, giải nóng mùa hè, hoạt trường, lợi sữa, sinh tân dịch, khỏi táo bón, làm cho dễ đẻ và mát máu an thai. Thường được chỉ định dùng để phòng đột quỵ vì sốt nóng, chữa táo bón, đái buốt, làm lợi sữa, trị lỵ, chữa khái huyết, nôn ra máu, các bệnh về phổi; cũng dùng trị ngộ độc cá.

Hạt Rau đay có vị đắng, tính nóng, không độc, có tác dụng chuyển máu, bổ tim. Được chỉ định dùng trong trường hợp sài uốn ván, vô kinh và kinh nguyệt không đều.

Sau đây là một số cách chữa bệnh thường dùng :

– Rau đay là một loại rau lợi sữa, nên người ta dùng cho phụ nữ sinh đẻ ăn trong tuần đầu sau khi sinh, mỗi bữa ăn 150–200g và sau đó, mỗi tuần ăn 2 lần, với khối lượng 200–250g thì sự tăng tiết sữa sẽ được duy trì, sữa có hàm lượng chất béo cao hơn bình thường. Phụ nữ ít sữa, người già táo bón nên ăn canh Rau đay hàng ngày.

– Trị lỵ mới phát, dùng 15–30g Rau đay tươi sắc đặc uống thì thông đại tiện, khỏi mót rặn.

– Khái huyết, nôn ra máu, dùng lá Rau đay, Cốt khí củ, Long nha thảo, mỗi vị 9g, sắc uống.

– Trị ngộ độc cá, dùng lá Rau đay tươi 90g, sắc uống với đường phèn, uống được nhiều càng tốt.

110 RAU ĐẮNG ĐẤT

Rau đắng đất hay Rau đắng lá vòng – *Glinus oppositifolius* (L.) DC., thuộc họ Rau đắng đất – *Molluginaceae*. Cây thảo sống lâu năm, thân cành nhẵn,mọc bò lan, không có lông. Lá mọc vòng 2–5, có khi 6 lá không đều nhau, hình mác hẹp, dài 2–2,5cm, có một gân chính; lá kèm sớm rụng. Hoa màu lục nhạt có cuống dài, mọc 2–5 cái một ở nách lá. Quả nang chứa nhiều hạt hình thận.

Cây thường mọc hoang trên đất cát khô ở các bãi sông, ven biển và trong những thửa ruộng khô, bãi trống ở nhiều nơi vùng đồng bằng.

Nhân dân thường thu hái các ngọn non làm rau nấu canh cá để ăn.

Rau đắng đất có vị đắng, tính mát, có tác dụng thông tiểu, nhuận gan, trị kinh phong. Thường được dùng làm thuốc hạ nhiệt, giảm sốt, chữa các chứng bệnh về gan, chứng vàng da và chứng mày đay. Cũng dùng thay Rau má trong Toa thuốc căn bản. Thường dùng, dưới dạng thuốc sắc cây tươi hay khô. Cây tươi giã nát lấy nước cốt uống trị kinh phong.



RAU ĐẮNG ĐẤT

1. Ngọn cây mang hoa;

2. Hoa; *3. Quả*

Người ta cũng còn dùng một loài khác là Rau đắng lông (*Glinus lotoides* L.), có lá màu trắng vì có lông hình sao, cũng cùng công dụng hạ nhiệt, giảm sốt.

111 RAU KHỞI

Rau khởi, Cây khủ khởi hay Cây câu kỷ – *Lycium chinense* Mill., thuộc họ Cà – *Solanaceae*. Cây bụi có cành cong hình cung, có thể cao đến 4m, không có gai. Lá hình thoi, trái xoan, màu lục bóng. Hoa xếp từ 1 đến 4 cái, có tràng hoa màu tím đỏ, có ống tràng ngắn hơn các cánh hoa. Quả thuôn, màu đỏ sẫm hay đỏ da cam. Hạt nhiều, hình thận dẹp.



RAU KHỞI

Ngọn cành mang hoa

Cây gốc ở Tây Á, được nhập trồng để lấy lá làm rau ăn, thường dùng nấu canh. Rau khởi có tác dụng hạ nhiệt. Quả gọi là Câu kỷ, chứa betain, acid ascorbic, acid nicotianic. Quả được dùng làm thuốc cường tráng, bổ can thận, nhuận phế, mạnh gân cốt, chữa chứng tiêu khát, lưng và chân suy yếu, chuyên chữa về bệnh mắt do suy dinh dưỡng. Lại có tác dụngg hạ đường huyết. Vỏ rễ gọi là Địa cốt bì làm thuốc giải nhiệt, mát huyết, dùng chữa ho, ho ra máu.

112 RAU KHÚC

Rau khúc hay Rau khúc vàng – *Gnaphalium affine* D.Don = *G. multiceps* Wall. ex DC., thuộc họ Cúc – *Asteraceae*. Cây thảo mọc hằng năm hay 2 năm. Thân cao tới 40 – 50cm, màu trắng, có lông như bông. Lá nguyên, mọc so le, thuôn hình dải, tù và có mũi cứng ở đỉnh, thon hẹp dần lại ở gốc, hơi men theo cuống, dài 4–7cm, rộng 5–15mm, có lông mềm. Đầu hoa màu vàng ánh, tập hợp thành ngù, với nhiều lá bắc có lông như bông ở mặt lưng. Quả bế thuôn hình trứng; có mào lông gồm những tơ hình sợi tóc.

Rau khúc nhân bổ ở vùng Viễn đông, từ Ấn độ tới Trung quốc, Nhật bản và Philippin. Ở nước ta, Rau khúc rất phổ biến ở những nơi đất trống, các ruộng bỏ hoang, nhiều nhất là ở các tỉnh phía Bắc. Còn có một loài khác là Rau khúc tẻ hay Rau khúc Ấn (*Gnaphalium indicum* L.) cũng thường gặp ở nước ta.

Nhân dân ta thường hái các chồi non, đem quết với bột gạo nếp để làm loại bánh có nhân đậu gọi là bánh khúc. Lá và ngọn non cũng dùng luộc ăn như các loại rau khác.

Người ta cũng dùng Rau khúc để làm thuốc, thu hái vào mùa xuân, mùa hè, rửa sạch, dùng tươi hay phơi, khô. Rau khúc có vị ngọt, tính bình, có tác dụng tiêu đàm trị ho, trị suyễn, trị thấp khớp và hạ huyết áp.



RAU KHÚC

1. Dạng chung của cây;

2. Cụm hoa đầu

Thường dùng trị : 1. Cảm sốt, ho, viêm khí quản mạn, hen suyễn; 2. Sự tiêu máu cấp, sự ngộ độc đậu; 3. Thấp khớp; 4. Huyết áp cao. Dùng ngoài trị chấn thương, bị thương, trị rắn cắn. Liều dùng 15–30g dạng thuốc sắc.

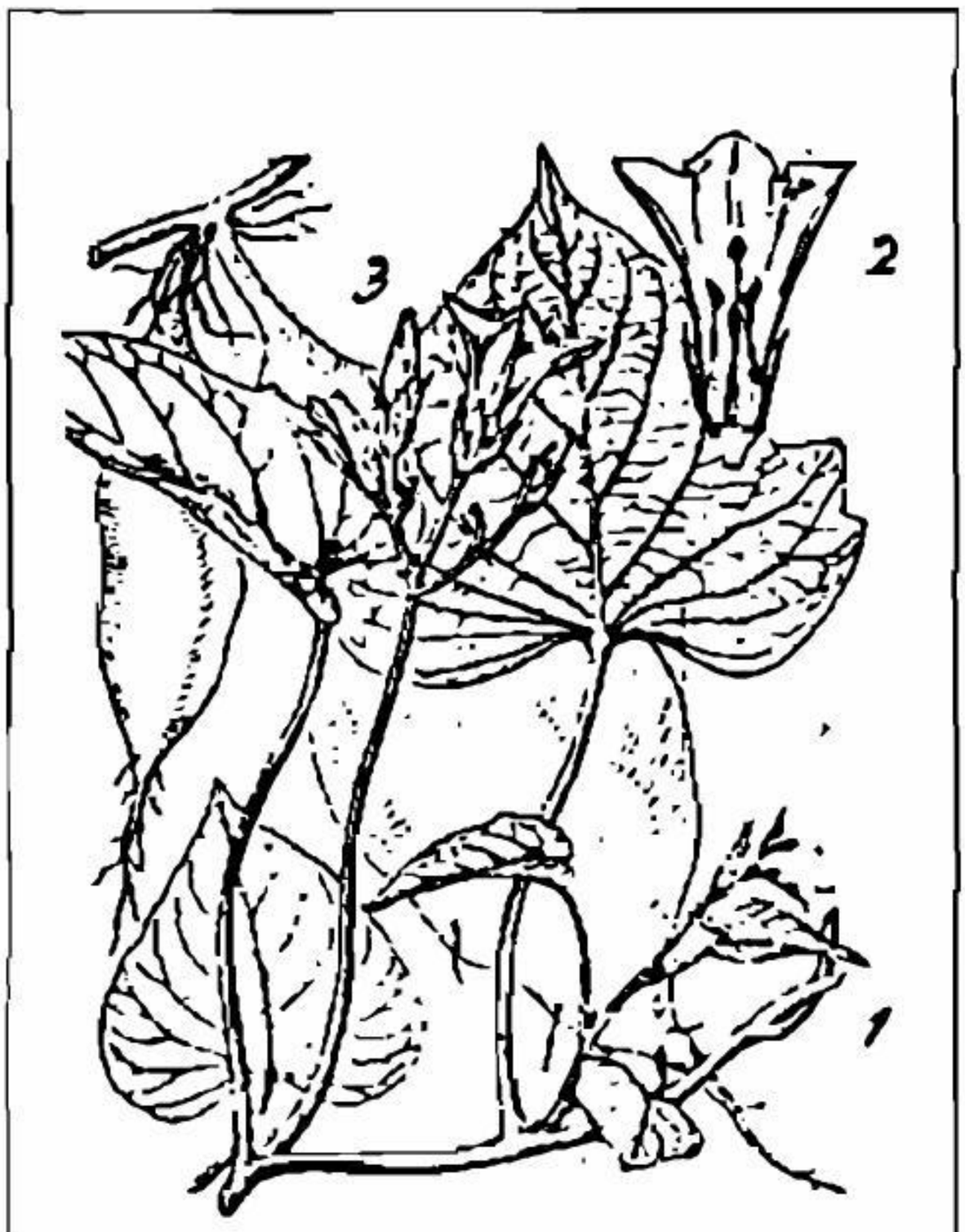
– Chữa cảm sốt, ho, viêm họng, hen suyễn, đờm nghịch, dùng Rau khúc khô 30g sắc uống, hoặc thêm Gừng, Hành, mỗi vị 10g cùng sắc.

– Chữa rắn cắn và bị thương đau nhức, giã lá Rau khúc tươi đắp rịt.

Ở Trung quốc, Rau khúc cũng được sử dụng nhiều làm thuốc. Để chữa viêm khí quản mạn tính, người ta dùng Rau khúc 15g, Khoản đông hoa, lá Tỳ bà, hạt quả Mơ, mỗi vị 10g, sắc nước uống.

113 RAU LANG

Rau lang là ngọn lá non của cây Khoai lang - *Ipomoea batatas* (L.) Poir., thuộc họ Khoai lang - *Convolvulaceae*. Cây thảo có thân và cành mọc bò dài tới 3m, có nhựa mủ trắng. Một số rễ bên phình lên thành củ chứa nhiều bột và đường. Lá hình tim nhọn có phiến nguyên hay phân thuỳ. Hoa hình phễu, màu tím hoặc trắng, mọc 1–2 cái ở nách lá. Quả nang chứa 1–2 (hoặc 3–4) hạt bé.



RAU LANG

1. Ngọn cành mang hoa;
2. Hoa; *3. Củ.*

Khoai lang phổ biến rất rộng rãi ở các vùng nóng châu Á, châu Mỹ và châu Phi, có thể có nguồn gốc ở Nam Mỹ. Crixtốp Côlông (Christophe Colomb) đã dem về trồng ở Tây ban nha. Ở nước ta, Khoailang cũng được trồng từ lâu đời ở các địa phương. Người ta đã tạo ra được nhiều giống trồng : Khoai lang trắng, Khoai lang đỏ, Khoai lang nghệ, Khoai lang tím, Khoai lang vàng... Giống Khoai ở Đà lạt có vỏ đỏ, thịt vàng thuộc loại khoai ngon

Khoai lang là một loại khoai rất thông dụng, một loại cây lương thực chủ yếu của con người. Các ngọn lá non dùng làm rau ăn, cùng với lá, có thể dùng luộc ăn chấm nước mắm tỏi, gừng hoặc xào ăn hay nấu canh. Củ khoai thường dùng luộc chín, bóc vỏ mà ăn. Có khi khoai được luộc hay hấp chín, rồi xát lát phơi khô (Khoai chẻ, Khoai deo) dùng để ăn dần. Ở nông thôn nhiều nơi, người ta dùng bào để thái củ khoai lang đã rửa sạch thành lát mỏng, rồi phơi khô, để nguyên lát hay giã dập để dành; nếu gọt vỏ ngoài mới bào thì được loại Khoai khô gọi là Khoai lõi.

Ngoài ra, Khoai lang còn được chế biến ra nhiều món ăn khác như Khoai lang chiên bột (chọn loại Khoai ruột đỏ, gọt ra, xắt miếng, ngâm nước cho khoai sẽ không bị đen, sau đó vớt ra cho ráo, tẩm bột, đem chiên vàng), chiên giòn (dùng Khoai lang bí hay Khoai lang trắng, cũng bào mỏng, rồi chiên vàng), nấu cà ri (với gà, chế các loại gia vị), nấu chè (với Đậu xanh, nước Dừa), làm mứt ...

Trong lá và củ Khoai có nhiều chất bổ dưỡng dùng tốt cho cơ thể và cũng được dùng để trị bệnh. Củ khoai lang chứa 24,6% tinh bột; 4,17% glucose. Củ khoai khi còn tươi chứa 1,3% protein, 0,1% chất béo, các men tiêu hoá, tro, vitamin B, C và tiền sinh tố A (có rất nhiều trong loại khoai lang nghệ, khoai bí) cùng các khoáng chất (Mn, Ca, Cu). Người ta đã biết 86g rau lang, trong đó chứa 2,2g protid; 4,8g glucid cung cấp cho cơ thể 25 calo.

Dây khoai và củ khoai đã phơi trong mát chứa một ít các chất bổ dưỡng như adenin, betain, cholin... Ngọn lá khoai đỏ còn chứa một chất giống như insulin dùng để trị bệnh đái đường. Trong lá khoai còn chứa chất nhựa tẩy.

Điều mà nhiều người biết là củ khoai hoặc lá luộc ăn có tác dụng nhuận tràng, trị táo bón. Nếu dùng khoai lang sống thì tốt hơn : đem khoai rửa sạch gọt vỏ, nghiền hay đâm nát rồi bọc vải, vắt lấy nước uống lúc bụng đói, mỗi buổi sáng và trước mỗi bữa ăn, mỗi lần chừng nửa ly lớn. Uống liên tiếp trong vài ngày có thể hết táo bón. Một vài trường hợp đặc biệt hơn, như trong bệnh trĩ, cần uống một tháng hoặc lâu hơn. Có người dùng bột Khoai lang khô, phối hợp với vừng đen sao vàng giã nhỏ làm thuốc trị táo bón. Lá Khoai lang tươi hay khô sắc uống làm thuốc nhuận tràng. Nước Khoai lang uống nhiều không gây tiêu chảy và cũng không có hại, nó chỉ có tác dụng làm cho phân mềm, dễ tiêu hơn.

Các bà mẹ cho con bú cũng thường dùng đọt Khoai lang hấp hay nấu canh ăn để có thêm sữa.

Củ Khoai lang tươi còn được những người đi biển, đi tàu xe...mang theo ăn để phòng say sóng. Khoai lang luộc xắt lát, phơi khô dùng ăn hoặc chế nước trà làm thức uống giải khát; cũng dùng cho người bị bệnh

đái đường. Để trị cảm cúm, người ta có thể dùng khoai lang khô (1 nắm) phối hợp với nghệ (1 củ), giấm (1/2 bát) hoặc khoai lang khô và gừng tươi (mỗi thứ độ 15g) thêm muối sắc uống khi nóng. Để trị bỏng, người ta thường dùng đọt non khoai lang giã đắp.

114 RAU MÁ

Rau má – *Centella asiatica* (L.) Urb., thuộc họ Hoa tán – *Apiaceae*. Cây thảo sống nhiều năm, mọc là là trên mặt đất và có lá tròn tròn như gò má của con người, do đó mà có tên của cây.



RAU MÁ

1. Dạng chung; 2. Hoa; 3. Quả.

Rau má phân bố ở khắp vùng nhiệt đới cổ, từ các nước Ả rập, Trung đông qua Pakistan, đến các nước Đông Nam Á, châu Đại Dương. Ở nước ta, Rau má mọc hoang khắp nơi, thường gặp ở các bãi cỏ, bờ ruộng, ven suối, quanh các làng bản.

Rau má đã được nghiên cứu nhiều ở nước ta và cả trên thế giới, vì những đặc tính quý giá của nó. Tại nước ta, công dụng của Rau má vô cùng phong phú và phổ biến.

Nhân dân ta thường dùng Rau má để ăn sống, muối dưa, luộc chín hoặc nấu canh ăn. Rau má có thể dùng nấu canh với thịt nạc hoặc tép hay cá lóc. Người ta đã phân tích thành phần hoá học của Rau má, tính theo phần trăm như sau : nước 88,2; protein 3,2; glucid 1,8; cellulose 4,5; khoáng toàn phần 2,3. Có các muối khoáng : Ca 29mg%; P 2,4mg% và các vitamin : caroten 2,60mg% và vitamin C 37mg%. 100g Rau má cung cấp cho cơ thể 21 calo (Tài liệu của Viện vệ sinh dịch tễ, 1972).

Nhưng Rau má cũng là một vị thuốc thông dụng. Nó có vị ngọt tính mát, có tác dụng chống nhiễm trùng, chống độc, giải nhiệt và lợi tiểu. Thường được chỉ định dùng trị : 1. Đau gan mật và bệnh sởi; 2. Sổ mũi, viêm hạnh nhân, đau họng, viêm khí quản; 3. Bệnh đường tiết niệu và sỏi; 4. Ngộ độc Lá ngón, nấm độc, thạch tín (arsenic). Dùng ngoài trị rắn cắn, mụn nhọt, ngứa lở và vết thương.

Rau má xay nhuyễn vắt lấy nước cốt, pha với nước Dừa xiêm là một thứ nước giải khát rất bổ. Ở các thành phố và các thị xã, thị trấn, người ta thường sử dụng nước Rau má dưới dạng nước sinh tố như các thứ quả cây. Nhân dân ta thường dùng Rau má trong các trường hợp :

– Giải nhiệt, làm xuất được chứng nóng nảy bứt rứt trong người, trị trẻ em nóng sốt dữ dội, lên kinh phong (trong uống, ngoài xoa), chữa ngứa lở mụn nhọt, làm cho đỡ sưng, đỡ đau (uống trong, đắp ngoài).

– Giải độc, do ăn nhầm phải Lá ngón, nấm độc, thạch tín hoặc do say sắn, dùng 250g Rau má và rễ Rau muống biển 250g, giã nát, hoà nước sôi uống.

– Cầm máu như chảy máu chân răng, chảy máu cam, thổ huyết, đi tiểu ra máu, đi tiêu ra máu vì bệnh kiết lỵ, đàn bà bị băng huyết. Thường dùng Rau má 30g, Cỏ nhọ nồi và lá Trắc bá, mỗi vị 15g, sao, sắc nước uống.

– Trị ho, giã cây tươi lấy dịch uống hoặc sắc nước uống.

– Trị khí hư bạch đới, đàn bà con gái đau bụng lúc có kinh, dùng Rau má phơi khô làm thành bột uống, mỗi sáng dùng 2 thìa cà phê bột.

– Viêm hạnh nhân : dùng Rau má tươi, giã nát nhuyễn lấy nước cốt, hoà ít giấm, nuốt từ từ.

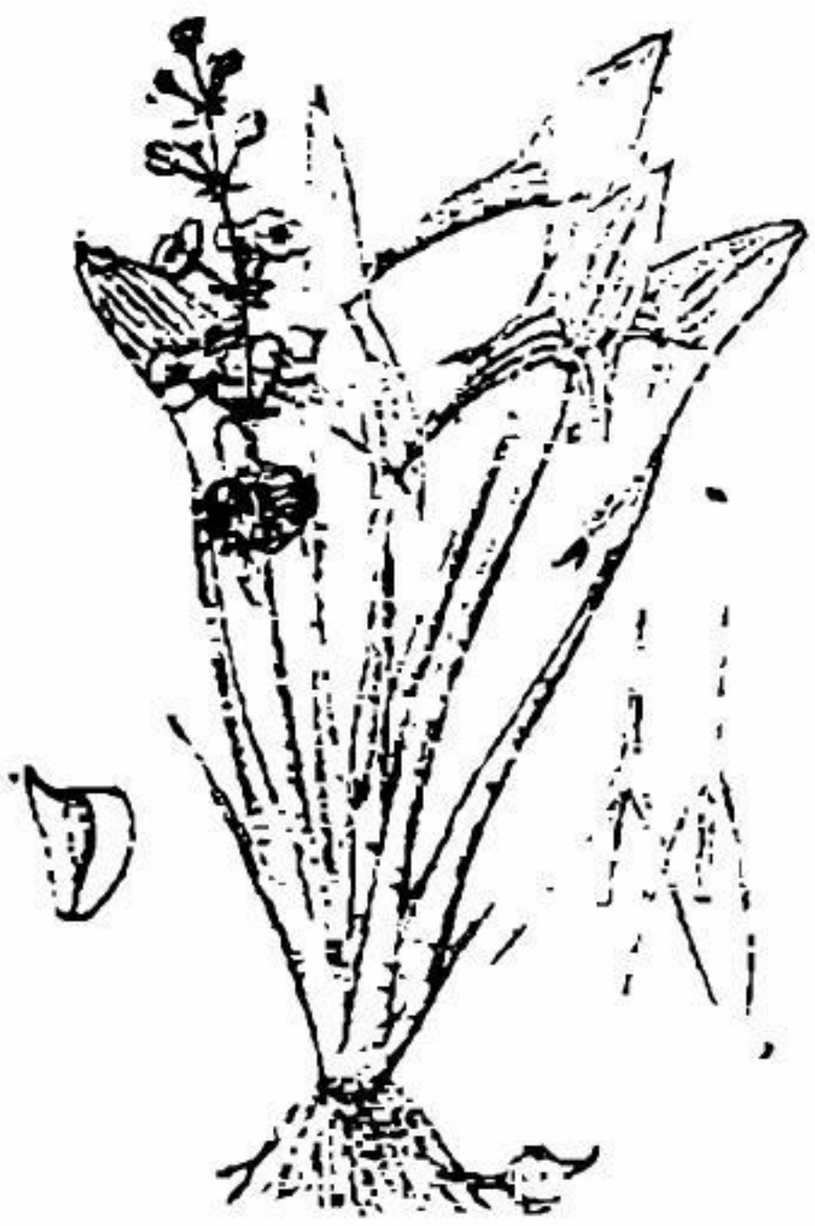
– Trị đái buốt, đái rắt, dùng Rau má tươi giã nhuyễn, lấy nước cốt uống.

– Làm thuốc lợi sữa : có thể ăn tươi hoặc luộc ăn, nếu luộc thì phải dùng cả nước luộc mới có tác dụng. Người ta cũng dùng cho bò sữa ăn để cho bò thêm sữa.

Người ta đã chế Rau má thành những dạng pomát hàn vết thương mau lành da, liền sẹo... để chữa các vết thương phần mềm.

Tuy nhiên, đối với những người tỳ vị hư hàn, thường đi đại tiện lỏn thì không nên dùng nhiều vì Rau má có tính mát lạnh.

115 RAU MÁC



RAU MÁC

Dạng chung của cây.

Rau mác hay lử cô – *Sagittaria sagittifolia* L., thuộc họ Trạch tả – *Alismataceae* Cây thảo có thân nằm dưới đất, ở đầu phình thành củ. Lá hình mũi mác có 3 thuỳ nhọn, cuống lá dài. Cán hoa mọc đứng, trần, dài 20–90cm, mang hoa từ nửa trên. Hoa trắng, khá to, tập hợp thành chùm đứt đoạn, xếp đối nhau, hoặc thành vòng 3 cái một. Quả bế dẹp.

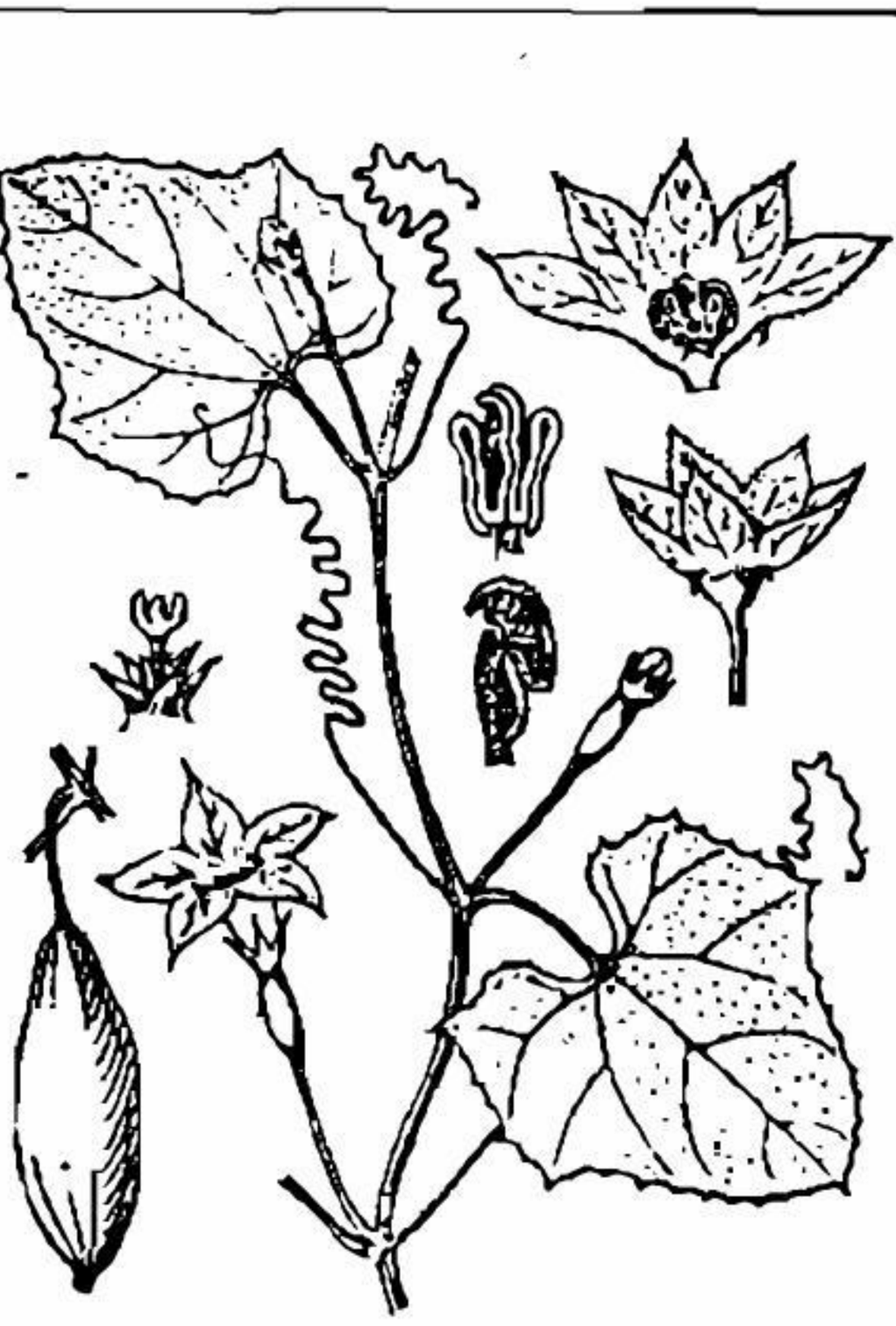
Rau mác là loài cây của các vùng nhiệt đới và á nhiệt đới châu Âu, châu Á và châu Mỹ. Ở Việt nam, Rau mác mọc ở đầm lầy, ruộng lầy, ao đầm và những nơi có bùn.

Củ của Rau mác thu hoạch vào mùa đông, dùng để nấu hay luộc ăn. Lá non và cuống lá cũng luộc làm rau ăn được.

Củ Rau mác được dùng ăn làm thuốc bồi dưỡng, cường tráng và cũng dùng làm thuốc cầm máu. Chuyên dùng chữa sản hậu chóng mặt, đau nhói trong tim, cũng dùng chữa bệnh lậu có sỏi, chữa ho, ho ra máu nhưng uống nhiều thì có độc.

Hoa làm sáng mắt, trừ chứng thấp, đinh độc, trĩ, lậu. Lá dùng chữa thũng độc lâu ngày, trẻ em nổi đơn độc, mụt lở và hôi nách (giã nát đắp vào).

116 RAU MẢNH BÁT



RAU MẢNH BÁT
Ngọn cây mang hoa;
các bộ phận của hoa đực hoa cái.

Rau mảnh bát, Hoa bát hay Dây bìm bát – *Coccinia cordifolia* (L.) Cogn., thuộc họ Bầu bí – *Cucurbitaceae*. Cây thảo nhẵn và mảnh mọc leo cao, có khi dài tới 5m hay hơn. Lá hình 5 cạnh, có răng, với 5 thuỳ, hình tim ở gốc, rất nhẵn, đường kính 5–8cm; các thuỳ hình tam giác, có mũi nhọn cứng. Tua cuốn đơn. Hoa đực và hoa cái giống nhau, có cuống hoa dài 2cm. Quả hình trứng ngược hoặc thuôn, dài 5cm rộng 2–5cm, khi chín có màu đỏ, thịt quả cũng đỏ, trong đó chứa nhiều hạt.

Rau mảnh bát phân bố khắp các miền nhiệt đới và á nhiệt đới của châu Á. Ở nước ta, nó cũng thường mọc phổ biến ven các bãi, nương rẫy, bờ suối và cũng có khi được trồng. Lá non và quả dùng làm rau ăn, dùng nấu canh hay luộc như nhiều loại rau khác.

Cây cũng được dùng làm thuốc đắp ngoài trị ghẻ lở, mụn nhọt, các vết thương, các vết cắn dốt của rắn rết. Người ta cũng còn dùng dịch lá, phối hợp với các vị thuốc khác để trị bệnh đái đường. Vỏ và rễ dùng làm thuốc tẩy. Lá dùng đắp trị bệnh ngoài da và dùng pha nước uống chữa bệnh lậu.

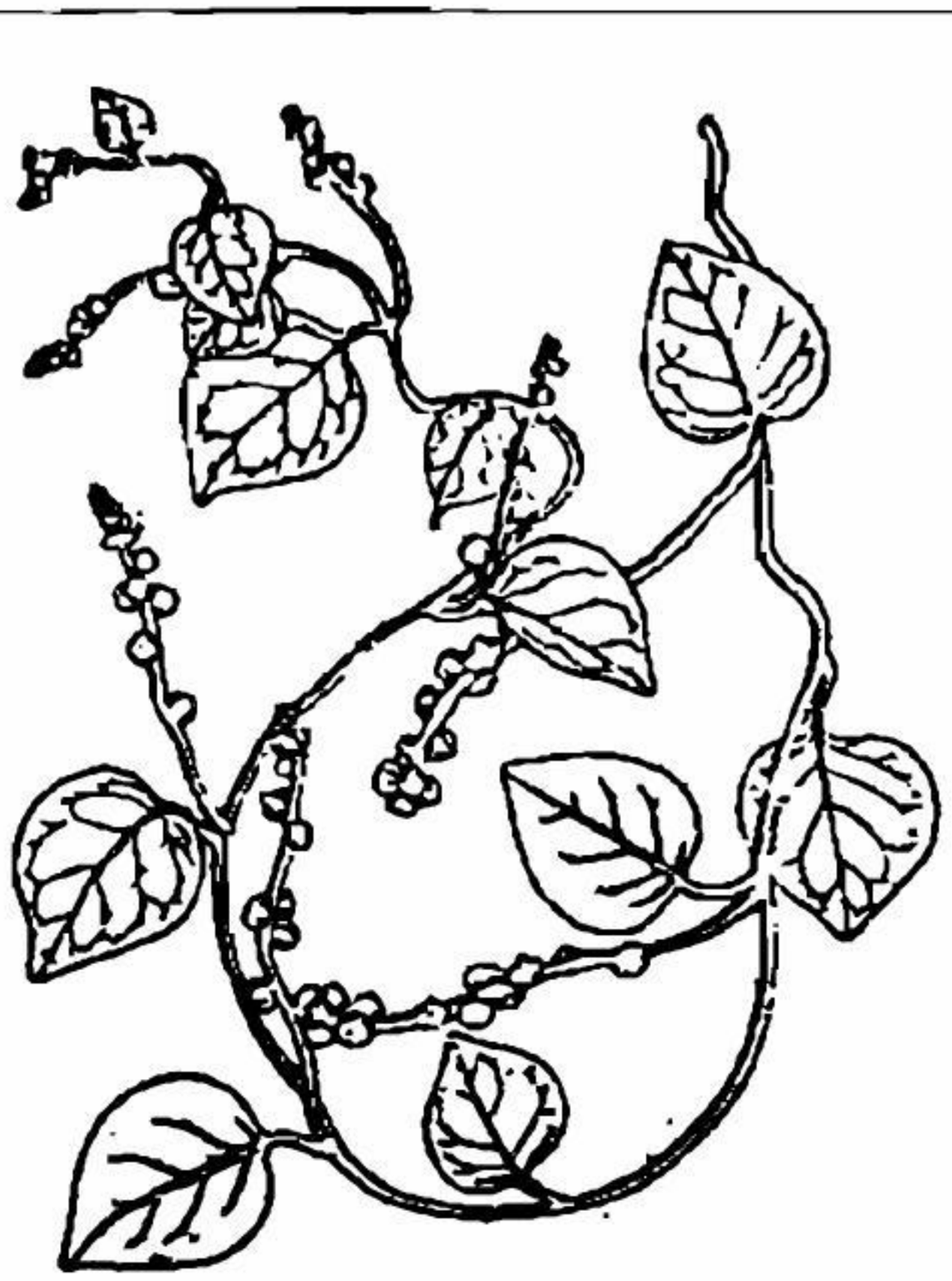
117 RAU MỒNG TƠI

Rau mồng tơi, Mồng tơi, Mùng tơi, Lạc quỳ – *Basella alba* L., thuộc họ Mồng tơi – *Basellaceae*. Cây thảo leo có thân quấn. Lá mọc so le, phiến

nguyên và mọng nước. Hoa xếp thành bông. Quả bế, hình cầu hay hình trứng, đựng trong bao hoa nạc, tạo thành một quả giả.

Rau mồng tơi được trồng rộng rãi ở châu Á, châu Phi, châu Mỹ. Ở nước ta, Rau mồng tơi mọc hoang dại và cũng được trồng khắp nơi. Người ta cho cây mọc leo lên các hàng rào, các lùm cây bụi. Hoặc trồng như các loại rau khác ở trên đất vườn và thường xuyên cắt tỉa để lấy chồi non ăn.

Nhân dân ta thường dùng Rau mồng tơi luộc ăn như rau muống hoặc nấu canh với cua đồng, tôm, tép, thịt lợn. Người ta đã biết thành phần hoá học của Rau mồng tơi, tính theo tỷ lệ phần trăm như sau : nước 95,1; protein 1,3; lipid 0,3, cellulose 0,6; dẫn xuất không protein 1,5; khoáng toàn phần 4,2. Trong 1kg thức ăn, có protein tiêu hoá là 11g, calcium 0,8g và phosphor 0,4g. (Tài liệu của Viện chăn nuôi, 1979).



RAU MỒNG TƠI

Ngọn cây mang hoa, quả.

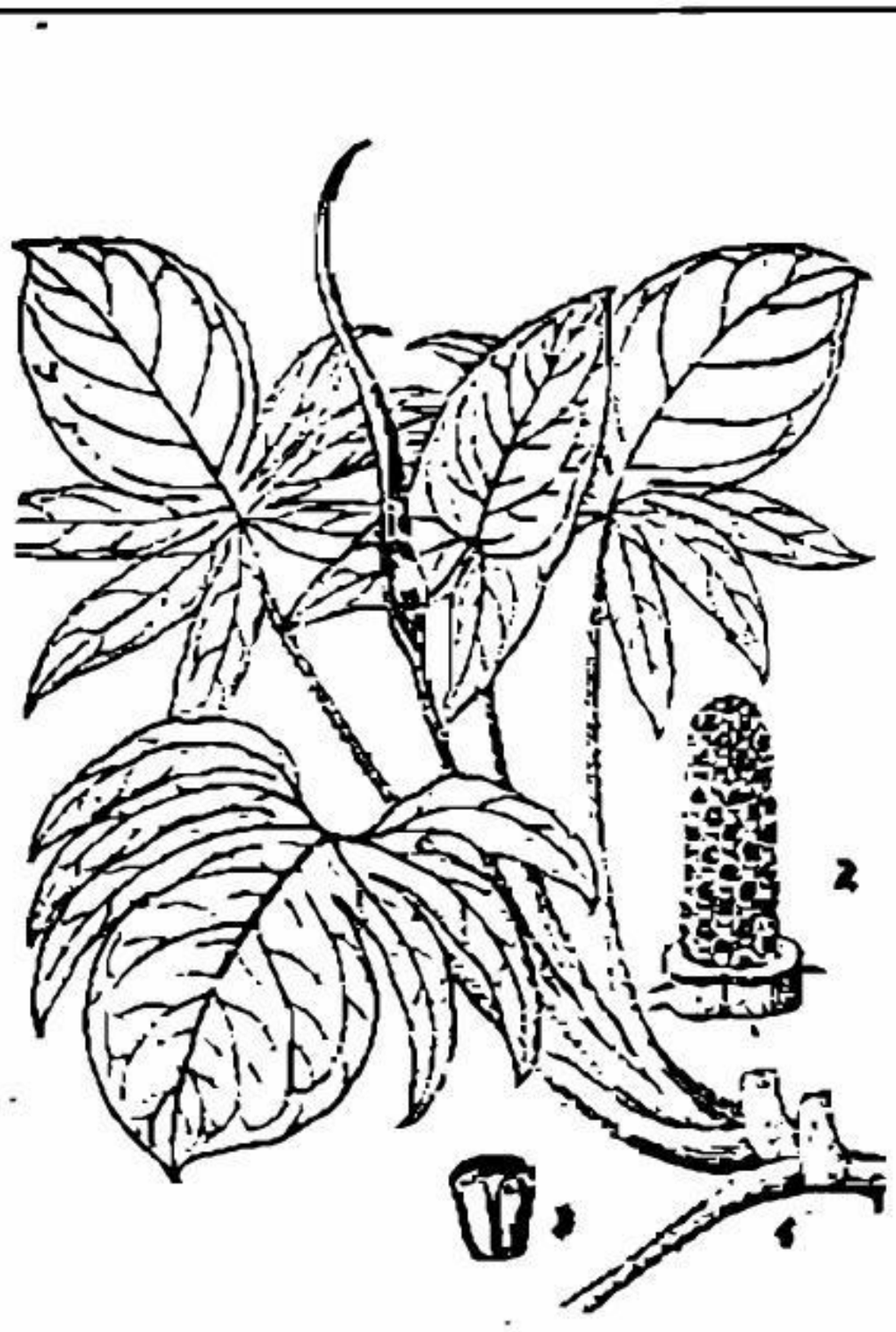
Rau mồng tơi có vị chua, tính lạnh, có tác dụng hoạt trường, thông đại tiểu tiện, làm dễ đẻ. Dùng ngoài bôi trị rôm sảy.

Người ta dùng Rau mồng tơi, ngọn Rau lang, Rau đay, Rau má, mỗi loại 50g, thái nhỏ, sắc với nước, đổ 600ml, sắc cạn còn 200ml, uống 1 lần, hoặc dùng nấu canh ăn, dùng trị táo bón. Người già táo bón nên thường ăn Rau mồng tơi nhưng người bị lạnh do ỉa chảy, đi lỏng nên kiêng. Phụ nữ sắp sinh đẻ nên ăn Rau mồng tơi để làm cho các bắp thịt ở bụng khỏe

thêm. Sau khi đẻ ít sữa nên ăn rau mồng tơi để cho có nhiều sữa. Người ta còn dùng nước sắc của quả để chữa đau mắt. Hạt mồng tơi bỏ vỏ, tán nhỏ, hoà với mật ong bôi lên mặt thì da mặt mịn màng tươi sáng.

118 RAU MỚP

Rau mớp, Mớp gai, Củ chóc gai, Sơn thục gai hay Ráy gai – *Lasia spinosa* (L.) Thw., thuộc họ Ráy – *Araceae*. Cây thảo có thân rễ và cuống lá đều có gai. Lá to, hình mũi tên, lá già xẻ thuỳ lông chim, có khi đa dạng; cuống lá có bẹ. Cụm hoa là một bông mo (một bông gồm có trục hoa, trên có đính các hoa, bên ngoài có mo dài bao bọc) mang nhiều hoa lưỡng tính. Quả mọng, có gai ngắn.



RAU MỚP

1. Ngọn cây mang hoa;
2. Trục hoa; 3. Hoa

Rau mớp gốc ở Ấn độ và được phát tán ra các vùng khác. Ở nước ta, thường gặp Rau mớp mọc hoang dại khắp nơi, nhất là chỗ ẩm ướt, có nước : ruộng nước, bờ ao, bãi lầy, ven suối, mương rạch... từ vùng thấp tới vùng cao, thường gặp từng đám. Nhân dân ta thường lấy lá non làm rau ăn luộc hoặc muối dưa.

Bộ phận được dùng làm thuốc là thân rễ. Nó có vị chát hơi cay, tính mát, có tác dụng thông tiểu mạnh, mát gan, tiêu sưng. Là vị thuốc được dùng nhiều trong dân gian. Các cơ sở Y học dân tộc ở nhiều nơi thường dùng chữa phù thũng, đau nhức các khớp xương từ đầu gối xuống bàn chân, đau nhức lưng, đau nhức đầu, táo bón, ngứa lở ngoài da. Cũng dùng chữa ho và viêm họng, các bệnh xơ gan, di chứng do sốt rét.

Một số cơ sở dùng Rau mớp trong việc điều trị bệnh xơ gan cổ trướng, làm rút nước rất nhanh. Liều dùng 15–20g, dạng thuốc sắc.

119 RAU MÙI

Rau mùi hay Rau ngò - *Coriandrum sativum* L., thuộc họ Hoa tán - *Apiaceae*. Cây thảo nhỏ, cao 30–60cm, có các lá ở dưới khía thành phiến hình trái xoan, có răng; các lá trên xẻ tua. Hoa màu hồng, có cánh hoa không đều. Quả hình cầu, màu vàng rơm hay nâu sáng tuỳ thứ (ta hay gọi nhầm là hạt).



RAU MÙI

1. Lá; 2. Ngọn cây mang hoa; 3. Quả.

Rau mùi mọc hoang dại ở vùng Địa trung hải và là một trong những loài cây được trồng từ lâu đời nhất trên thế giới. Nó được nêu là vật dùng thờ cúng trong các mộ của người Hy Lạp khoảng 1000 năm trước kỷ nguyên của chúng ta. Ở nước ta, Rau mùi được trồng phổ biến tại nhiều nơi để làm rau gia vị. Có thể dùng ăn sống hay thả vào các nồi canh, các món xào nấu. Còn dùng nấu nước gội đầu cho thơm. Cây Rau mùi và quả có có thể dùng cất tinh dầu để chế biến nước hoa, nước gội đầu, tắm rửa, ướp chè, làm rượu mùi. Hạt mùi chứa 0,2–1% tinh dầu mà thành phần chính là linalol hay coriandrol (65–70%), geraniol, pinen, cineol và terpinen. Khi còn tươi, hạt mùi có mùi của rệp, nhưng khi đã rang hay sấy, nó có mùi dễ chịu và thơm.

Rau mùi, nhất là hạt Mùi (Hồ tuy) được sử dụng nhiều làm thuốc. Dùng uống trong, nó có tác dụng lợi trung tiện, dễ tiêu hoá, kích thích, mà xưa kia, người ta cho là nó kích dục, và giúp cho trí nhớ. Y học dân tộc xem nó là vị thuốc phát tán, làm cho sởi mọc và tiêu đờm trệ, tăng tiêu hoá. Dùng ở ngoài, nó có tính chống đau. Thường được dùng uống trị nuối hơi, tiêu hoá khó khăn đầy hơi trướng bụng, co thắt (đối với bộ máy đạ dày – ruột), lười ăn do thần kinh (tỳ vị hư yếu). Dụng ngoài trị đau nhức, đau thấp khớp. Người ta thường dùng Rau mùi (1 nắm) phối hợp với vỏ Quýt (8–10g) sắc uống chữa chứng sau khi ăn, đau bụng lâm râm, bị đầy không tiêu, buồn nôn.

Người ta có thể dùng nước sắc hạt, dùng cồn thuốc, dùng tinh dầu. Để dùng ngoài, người ta chế dạng nước rửa hay pomat để xoa.

Rau mùi là loại thuốc chủ yếu dùng trong đậu sởi. Trẻ em lên sởi, nhân gặp gió lạnh, sởi không mọc được, dùng một nắm Rau mùi sắc cho trẻ uống khi còn nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi, sởi sẽ mọc tiếp. Bên ngoài, có thể dùng một nắm lá Mùi tươi giã nát, chưng nóng, hoặc dùng một nắm hạt Mùi khô giã dập chế thêm tý rượu vào, chưng nóng, gói vào vải thưa, xát cho trẻ từ đầu xuống thân mình, tay chân, sởi sẽ mọc đều và khỏi biến chứng.

Nước sắc hạt Mùi cũng còn dùng chữa sâu răng, đau răng.

120 RAU MÙI TÀU

Rau mùi tàu, Rau mùi cần, Mùi tàu, Ngò tây, Ngò tàu, Ngò gai – *Eryngium foetidum* L., thuộc họ Hoa tán – *Apiaceae*. Cây thảo sống hằng năm hay vài năm, có thân mọc đứng, phân nhánh ở ngọn, cao 15 – 50cm. Lá mọc sát đất thành hình hoa thị ở gốc, có phiến mỏng, thuôn, hình mũi mác, thon hẹp lại ở gốc, mép có răng cưa, hơi có gai. Lá ở thân càng lên càng ngắn, nhỏ dần, có nhiều răng cưa và gai sắc hơn. Hoa màu trắng lục, mọc thành tán. Quả hình cầu, hơi dẹp, có vẩy. Toàn cây có tinh dầu, nên có mùi thơm như rau mùi.

Rau mùi tàu là cây mọc hoang, phổ biến ở nơi ẩm vùng đồi núi và cũng được trồng nhiều làm rau gia vị. Rau mùi tàu là loài rau thơm quen

thuộc của nhân dân ta. Thường dùng lẫn với các loại rau thơm khác (Húng quế, Rau ngổ) khi ăn phở, ăn với thịt bò, dùng trộn với rau sống hay nấu với giấm cá. Phụ nữ thường dùng phối hợp với bồ kết nấu nước gội đầu cho thơm tóc.



RAU MÙI TÀU

1. Toàn cây với cụm hoa;
2. Cụm hoa tách riêng;
3. Quả bổ đôi; 4. Nhụy.

Để làm thuốc, người ta dùng toàn cây, thu hái quanh năm. Dùng tươi hay phơi khô dùng dần. Rau mùi tàu có vị cay hơi đắng, thơm, tính ấm, có tác dụng khai vị, giúp ăn ngon cơm, tiêu thức ăn, gây ngủ ngon giấc, giải nhiệt. Thường được chỉ định dùng chữa sổ mũi, đau tức ngực, chữa rối loạn tiêu hoá, viêm ruột, ỉa chảy. Còn dùng giải độc các chất tanh lạnh, và có tác dụng sơ phong, trừ thấp, giải cảm thấp nhiệt. Liều dùng 10–15g, dạng thuốc sắc. Giã tươi dùng đắp ngoài trị chấn thương, bị thương.

Để chữa đau bụng, rối loạn tiêu hoá, cảm cúm, dùng 20–30g Rau mùi tàu tươi sắc uống hoặc nhai nuốt nước, có thể phối hợp với Gừng sống, củ Sả, Tía tô, mỗi vị 12g cùng sắc uống.

121 RAU MUỐI

Rau muối – *Chenopodium album* L., thuộc họ Rau muối – *Chenopodiaceae*. Cây thân cỏ cao 60cm đến 1m. Thân đứng, nhẵn, có khía, phân nhánh nhiều. Lá mọc so le, có cuống ngắn, thuôn, các lá phía dưới lớn hơn, có hình thoi, có răng lượn sóng ở mép; các lá phía trên nhỏ

hơn, hầu như nguyên, tất cả đều có màu lục trăng trắng và có phấn (do các lông mọng nước, làm cho mặt lá như rắc bột, rắc muối, hay dính những giọt sương muối), dài 3–5cm, rộng 27–45mm, thưa hay sít, kéo dài và ít phân nhánh. Quả có bao gồm các phiến dạng thìa bao bọc, hạt óng ánh, màu đen.

Rau muối là cây đa dạng, phổ biến ở vùng nhiệt đới và á nhiệt đới. Ở nước ta, nó mọc hoang khắp nơi, thường gặp ở các ruộng bỏ hoang, các nương rẫy cũ, các thung lũng đất tốt, các bãi ven sông, các bãi đất mặn và ruộng muối.

Ở các nước Á Đông, người ta thu hái các ngọn non và lá non của các cây hoang dại để làm rau cho người ăn, có thể dùng luộc, xào hoặc nấu canh. Người ta đã xác định được thành phần của cây : Các thân có lá chứa 8,93% hydrat carbon; 3,9% protein; 0,76% chất béo và 8% tro. Ở nước ta, thành phần hoá học của Rau muối được biết như sau : nước 87,7%; protein 5,3%; glucid 1,2%; cellulose 3,6%; khoáng toàn phần 2,2%; có các muối khoáng : calcium 132mg%; phosphor 2,3mg%; các vitamin : caroten 5,60mg% và C 108mg%.



RAU MUỐI
1. Gốc cây;
2. Ngọn cây mang hoa; 3. Bao quả.

Ở Mianma, người ta trồng Rau muối để thu hoạch hạt chế bột. Trong hạt, có 48,85% hydrat carbon ; 16,1% protein ; 6,37% chất béo và 5,88% tro. Ở Ấn độ, người ta cũng thu hạt Rau muối với mục đích như trên.

Rau muối có mùi hôi, nhưng thường dùng ăn nhuận tràng. Cũng dùng làm thuốc trị mộng tinh, làm thuốc trị rắn cắn. Thân và rễ cũng được dùng trị bệnh lậu của phụ nữ.

122 RAU MUỐNG



RAU MUỐNG
Đoạn dây mang hoa.

Rau muống– *Ipomoea aquatica* Forsk., thuộc họ Khoai lang – *Convolvulaceae*. Rau muống thường mọc ở bờ ao, hồ, những nơi đất ẩm, bò lan trên mặt nước hay trên đất. Dây hình trụ to bằng chiếc đũa, có mắt, rỗng ruột. Lá màu lục, hình đầu mũi tên, mọc ở mắt dây. Hoa màu trắng hoặc tím lợt, hình cái phễu.

Rau muống trước kia chỉ là món ăn đặc sản của đồng bào các tỉnh phía Bắc, nhưng ngày nay, nó đã được phổ biến rất rộng rãi và đã trở thành món ăn quen thuộc của mọi gia đình khắp nước ta.

Rau muống là một sản phẩm có giá trị trên thị trường, lại là cây dễ trồng. Có thể trồng bằng cách gieo hạt hoặc cắt ngọn cây mà giâm nơi mé ao, có đất ẩm ướt trong ít lâu, thì nó bò lan ra đầy ao.

Rau muống là món rau quen thuộc hàng ngày của nhân dân ta. Có thể chế biến thành những món ăn như Rau muống bào (cọng Rau muống được chẻ ra thành sợi nhỏ) dùng để trộn các thứ gỏi và ăn độn để thế cho rau ghém bắp chuối và cây chuối, làm dưa chua (chỉ dùng cọng muống chua có màu vàng ăn chua mà giòn như dưa Cải), Rau muống luộc (dùng đọt non để nguyên lá rửa sạch luộc vừa chín mềm, ăn cả cái và nước) và Rau muống xào (xào với mỡ, xào riêng hoặc lẫn với thịt). Có khi người ta còn dùng ngọn Rau muống non nhúng vào lẩu nóng để ăn như một loại Rau cải.

Rau muống có giá trị dinh dưỡng cao, trung bình trong 100g rau có protein 2,7g; glucid 5,6g; lipid 0,4g; tro 1,3g; các chất khoáng như calcium 60mg; phosphor 42mg; sắt 2,5m và kali 169mg. Có các vitamin : caroten 2,865mg; B_1 0,09; B_2 0,16 và C 47; PP 1,1mg. Nhiệt lượng do 100g rau muống cung cấp cho cơ thể là 30 calo. Trong rau muống, còn có nhiều loại acid amin cần thiết như Lizin (0,14), Metionin (0,07), Triptophan (0,04), Phenilalanin (0,14), Treonin (0,14), Valin (0,10), Leucin (0,15), Isoleucin (0,11), Arginin (0,18), Histidin (0,06) (Tài liệu của Viện vệ sinh dinh tễ, 1972).

Để dùng làm thuốc, người ta thu hái toàn cây hoặc rễ, thường dùng tươi. Rau muống có vị ngọt và dịu, tính mát. có tác dụn chống độc, chống viêm, lợi tiểu, cầm máu. Thường được chỉ định dùng chữa : 1. Ngộ độc thức ăn; 2. Ngộ độc lá ngón, thạch tín, nấm độc, ngộ độc thuốc; 3. Giảm niệu, đái ra máu; 4. Chảy máu cam, ho ra máu. Trĩ xuất huyết, dạ dày xuất huyết v.v...

Thường dùng dưới dạng thuốc sắc hay chiết dịch dùng tươi. Dùng ngoài giã nát đắp. Sau đây là một số công thức thường dùng :

– ***Ngộ độc thức ăn*** : Rau muống (toàn cây hoặc rễ) 500–1000g giã ra, chiết dịch dùng uống. Có thể phối hợp với Đậu xanh 120g, rễ Cam thảo bắc 30g, dùng sắc uống thì kết quả tốt hơn.

– ***Chảy máu cam*** : Giã một ít cọng Rau muống với đường, thêm nước uống từ từ.

– ***Đái ra máu, trĩ xuất huyết*** : Rau muống tươi 500g, chiết dịch, thêm mật ong vào mà uống từ từ. Trong trường hợp chảy máu dạ dày, dùng 100–150g Rau muống (lấy đọt) thêm lòng trắng trứng, dầu dừa, đường thốt nốt, đâm nhuyễn ăn từng muỗng cà phê, sau đó uống thuốc cầm huyết, bổ huyết.

– ***Kiết nhiệt*** (có máu lẫn đờm) : Ngọn Rau muống ao 1 nắm, vỏ quả lựu (nướng), rong nước mưa (nướng) mỗi thứ một nhúm. Sắc uống.

– ***Phong nhiệt*** (khí uất, sưng mình, đường tiểu không thông) : Rau muống 12g, đọt Rau trai, lá Dâu tằm, lá Cối xay, lá Muồng trâu (sao), hột Mã đề, Rễ dừa non, mỗi thứ 8g, vỏ Quýt và Gừng sống mỗi thứ 4g sắc uống.

– ***Phong thũng*** : Đọt non Rau muống tía, cây Vòi voi, mỗi thứ một nắm, cua đồng 1 con và một chút muối. Đâm nát, xào giấm mà đắp nơi đau.

– ***Đàn bà đẻ khó***, dùng đọt Rau muống ao 1 nắm, đâm vắt nước, pha vào một chút rượu mà uống.

– ***Huyết vận, mày đay, phong lở ngứa*** : Đọt non Rau muống tía 7 cái, đường thẻ 1 cục nhỏ, đâm nát mà đắp.

– ***Rắn trun cắn*** : Đọt Rau muống tía 7 cái, đâm vắt nước, pha một chút muối mà uống, còn bã đem đắp vào vết cắn.

Rau muống thường được dùng để giải mọi thứ chất độc cuả các thứ thuốc hoặc có thể cứu được những người nhỡ uống nhầm những vị trái với thuốc hoặc trái với bệnh. Ngay cả trường hợp bị nhiễm chất độc hoá học cũng có thể dùng Rau muống để giải độc.

123 RAU MƯƠNG



RAU MƯƠNG
Ngọn cây mang hoa.

Rau mương, Lức hay Cỏ cuốn chiếu – *Ludwigia hyssopifolia* (G.Don) Exell, thuộc họ Rau dừa nước – *Onagraceae*. Cây thảo cao 25–50cm, phân nhánh mọc đứng, thân và cành có 4 góc lồi. Lá hình dải – mũi mác, thuôn hẹp dài thành cuống, nhọn mũi, dài 4–8cm, rộng 10–15mm. Hoa nhỏ, màu trăng trắng, ở nách lá, không cuống. Quả hình trụ nhẵn, hơi phồng lên ở đỉnh, dài 15–18mm, rộng 2,5mm, chứa nhiều hạt hình bầu dục.

Rau mương phân bố ở một số nước châu Á (Trung quốc, Philippin) và châu Mỹ (Brazil).

Ở nước ta, cây thường mọc ở những chỗ ẩm ướt ven các ngòi nước, hồ nước, các bờ đê, gò ruộng, ruộng cạn dần, gặp nhiều ở các tỉnh phía Nam, từ Huế trở vào, cho đến các tỉnh vùng đồng bằng sông Cửu Long.Nhân dân một số nơi dùng các ngọn non làm rau ăn, và thường dùng để nấu canh.

Rau mương được sử dụng nhiều làm thuốc. Nó có vị ngọt nhạt, hơi sít tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, trừ thấp, tiêu thũng, cầm ỉa và lỵ, mát máu, tiêu sưng. Thường dùng trị cảm mạo phát sốt, viêm hầu họng, viêm miệng lưỡi, viêm ruột ỉa chảy và mụn lở sưng đau. Có thể dùng cây tươi hoặc cây khô sắc uống riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác. Ở một số nơi như ở Ninh thuận trước đây (vùng đèo Xông pha), nhân dân dùng cây này trị lỵ có hiệu quả trong một thời gian ngắn. Nó có thể dùng trị các dạng ỉa chảy (ỉa cứt xanh ở trẻ em, viêm ruột, bệnh giun). Người ta dùng toàn cây, thái nhỏ, sao vàng khử thổ, rồi sắc mỗi lần vài nhúm lấy nước uống.

Nước sắc Rau mương dùng ngậm và súc miệng chữa các bệnh ở hầu họng, miệng. Cành lá giã tươi dùng đắp ngoài trị mụn nhọt.

124 RAU NGÓT

Rau ngót, Bồ ngót, Bù ngót – *Sauropus androgynus* (L.) Merr., thuộc họ Thầu dầu – *Euphorbiaceae*. Cây nhỏ cao cỡ 1,5m phân cành nhiều, mỗi cành mang 10–12 lá hình trứng dài hoặc bầu dục, mọc so le, xếp thành hai dãy. Hoa đơn tính cùng gốc mọc ở nách lá. Quả nang hình cầu dẹp mang đài hoa tồn tại màu đỏ. Hạt hình ba góc, có vân nhỏ.

Rau ngót phân bố ở Ấn độ, Trung quốc, Việt nam, Lào, Campuchia, Philippin và Indônêxia. Ở nước ta, Rau ngót mọc hoang và được trồng khắp nơi.

Người ta thường dùng đọt Rau ngót hoặc các lá bánh tẻ để nấu canh với tôm, tép hoặc cá lóc, cá rô, thịt lợn nạc. Canh Rau ngót ăn mát và có vị ngọt rất đặc biệt. Cách nấu canh Rau ngót cũng giống như các loại rau khác, nghĩa là đun nước cho thật sôi, cho tôm cá vào xoong, đun sôi chín rồi mới cho rau ngót vào đến khi rau chín thì nêm nếm lại bằng

hột ngọt và nước mắm chưng (mắm lóc hoặc mắm sặc). Hương vị nồi canh sẽ rất đậm đà. Canh Rau ngót được nhiều người ưa thích vì vị ngọt-dịu.

Người ta chỉ mới biết trong lá Rau ngót có các thành phần tính theo tỷ lệ phần trăm như sau : nước 86,4%; protein 5,3%; glucid 3,4%; cellulose 2,5%; khoáng toàn phần 2,4%. Còn có 196mg% calcium; 64,5mg% phosphor. Các acid amin thường gặp ở Rau ngót là : Lizin (0,16); Triptophan (1,8); Phenilalanin (0,25); Treonin (0,35); Metionin (0,13); Leucin (0,24); Isoleucin (0,13); Valin(0,17). 100g Rau ngót cung cấp cho cơ thể 36 calo.



RAU NGÓT

1. Ngọn cây mang hoa;
2. Hoa; 3. Quả; 4. Hạt.

Rau ngót là loại cây dễ trồng. Theo kỹ sư Đào Mạnh Khuyến, trồng Rau ngót vào mùa xuân, chọn đoạn thân bánh tẻ, không dập, không sứt vỏ, còn ngọn, mỗi đoạn hom dài khoảng 20–25cm. Trên lô đất trồng xẻ rãnh rộng 20–25cm, sâu 10–15cm. Rãnh nọ cách rãnh kia 40–50cm. Trong rãnh đổ bùn ao và mùn rác. Cắm hom nghiêng $60–70^0$ hoặc cắm thẳng vào đất bùn. Mỗi hom cách nhau 15–20cm, rồi lấp đất kín rãnh. Sau 10–15 ngày, bùn khô dần, hom ra rễ, luôn luôn. giữ ẩm vừa phải cho đất không làm đất sũng nước. Sau mỗi lần thu hái lá, cần tưới nước tiểu loãng. Làm cỏ bằng tay, tránh làm đứt rễ, cây Rau ngót sẽ bị xoăn lá. Rau ngót ít cần ánh sáng, nên có thể tận

dụng trồng ở hai bên cạnh hàng rào, dưới tán cây lớn. Hàng năm vào mùa xuân, nên đốn sát gốc cũ để cành mọc lại, cây trẻ lâu và cho năng suất cao.

Người ta thường dùng lá Rau ngót chữa ban sởi, ho, viêm phổi, sốt cao, bí tiểu và dùng tiêu độc. Nhân dân quen dùng Rau ngót tươi giã đắp lên hai gan bàn chân chữa sót nhau, và giã nát lấy nước cốt rơ vào miệng cho trẻ em chữa tưa lưỡi.

125 RAU NGỔ

Rau ngổ hay Rau om – *Limnophila aromatica* (Lour.) Merr., thuộc họ Hoa mõm sói – *Scrophulariaceae*. Cây thảo mập, giòn, rỗng ruột, có nhiều lông. Lá đơn không cuống, mọc đối hoặc mọc vòng 3, có khi 5 lá, mép lá hơi có răng cưa thưa. Hoa đơn độc ở nách lá, có cuống dài; cánh hoa màu tím nhạt. Quả nang hình trứng. Toàn cây có mùi thơm.

Rau ngổ là một loại rau mọc hoang dại, cũng có trồng nhưng không có quy mô rộng lớn. Nó thường sản sinh ở những nơi đầm lầy, vũng lầy, ruộng nước.

Rau ngổ thường được dùng như các loại rau gia vị, ăn sống hoặc chế biến thành những món ăn như Rau ngổ xào thịt bò, Rau ngổ um lươn.



RAU NGỔ

1. Ngọn cây mang hoa;
2 Phần gốc cây đâm rễ;
3 (hi tiết mặt lá có tuyến.

Để dùng làm thuốc, người ta thu hái toàn cây, rửa sạch, thái ngắn dùng tươi hay phơi khô. Nó có vị chua cay, hơi se, tính mát, thơm có tác dụng lợi tiểu, kháng viêm, chống độc, tiêu sưng. Người ta đã biết trong Rau ngổ có tinh dầu flavonoit, cumarin. Nó làm dãn cơ phủ tạng như ruột, thận, làm dãn mạch, tăng lọc ở cầu thận, tăng lượng nước tiểu, tạo thuận lợi cho việc tống viên sỏi ra ngoài. Thường được dùng chữa sỏi thận, đái ra máu, lợi trung tiện, chữa băng huyết. Nó có tính chất giải độc, tiêu sưng, nên còn được dùng trị rắn độc cắn bị sưng phồng. Ở Trung quốc, người ta cũng dùng trị vết độc rắn cắn, trị sổ mũi, ho, ho gà, trị vết thương và bệnh ngoài da, bệnh ecpet mảng tròn, bệnh ngứa. Liều dùng là 15–30g, dạng thuốc sắc. Dùng ngoài giã cây tươi đắp. Phụ nữ có thai nghén không nên dùng.

– ***Chữa sỏi thận*** : 20–30g cây tươi giã ra, thêm nước uống. Hoặc dùng cây khô với liều ít hơn, sắc nước uống.

– ***Trị nọc độc rắn cắn*** : 20–40g cây khô sao vàng sắc nước uống. Dùng cây tươi giã nát lấy nước bôi, rửa và dùng bã đắp vào vết thương. Hoặc dùng Rau ngổ 15g, Kiến cò 25g, giã ra, thêm ít rượu trắng, chiết nước uống, còn bã đắp lên vết cắn.

– ***Sổ mũi, ho*** : dùng 15–30g sắc nước uống.

– ***Bệnh ecpet mảng tròn, bệnh ngoài da*** : Dùng cây tươi giã và nghiền ra lấy dịch cây bôi lên vết thương, đồng thời nấu nước Rau ngổ để rửa.

Cũng có tài liệu còn nêu cây Rau ngổ lá đối (*Limnophila conferta* Benth.) cũng được sử dụng làm thuốc, nhưng có tác giả lại ghép loài này gộp với loài trên. Ngổ lá đối cũng dùng làm rau ăn, và làm thuốc chống co thắt ở bệnh co giật.

Chúng ta còn dùng cây Rau ngổ thơm hay Ngổ trâu (*Enydra fluctuans* Lour.) thuộc họ Cúc (*Asteraceae*). Rau ngổ thơm là loại cây thảo sống nổi hay ngập nước, dài tới hàng mét, phân cành nhiều, có đốt. Thân hình trụ, có rãnh. Lá mọc đối, không cuống, gốc hơi rộng và ôm lấy thân, lá có răng cưa. Cụm hoa dạng đầu, không cuống, bao bởi 4 lá bắc hình trái xoan tù, màu lục. Hoa cái và hoa lưỡng tính đều sinh sản. Quả bế không có mào lông.

Rau ngổ thơm phân bố ở nhiều nơi vùng Đông nam Á. Ở nước ta, cây mọc phổ biến trong các ao hồ, mương máng, ruộng nước. Cũng thường được trồng lấy lá thơm làm rau ăn, có thể ăn sống hay nấu canh. Nhân dân cũng thường hái về làm rau cho lợn.

Trong Rau ngổ thơm có 92,2% nước; 1,5% protein; 0,3% lipid; 1,3% cellulose; 3,8% dẫn xuất không protein và 0,9% khoáng toàn phần.

Rau ngổ thơm là loại cây thuốc có vị hơi đắng, tính mát có tác dụng kháng sinh, cầm máu, nhuận tràng. Nhân dân thường dùng nó chữa cảm sốt, chữa băng huyết, thổ huyết và dùng ăn nhuận tràng, dễ tiêu hoá. Lá giã giập ra dùng đắp vào da trị phát ban ecpet.



RAU NGỔ THƠM

1. Dạng chung của cây;
2. Hoa lưỡng tính; 3. Hoa cái.

126 RAU RĂM

Rau răm – *Polygonum odoratum* Lour., thuộc họ Rau răm – *Polygonaceae*. Cây thảo sống hằng năm, có gốc thân bò trên mặt đất và đâm rễ ở các mấu, phần trên mọc đứng. Lá mọc so le, hình bầu dục mũi mác, nhọn hay tù ở đầu, cuống lá ngắn, mép lá và gân lá phủ lông dài; bẹ chìa mỏng, ngắn, ôm lấy thân. Hoa hợp thành bông dài, hẹp, mảnh, bao hoa màu trắng, có khi hồng hay tía. Quả bế hình ba cạnh, nhẵn bóng.

Rau răm là loài cây được trồng rộng rãi khắp cả nước ta. Thường dùng ăn sống làm gia vị với các loại rau thơm khác, dùng nấu giấm chua, cá đồng, nấu canh thịt bò... Rau răm đi đôi với Hành trong bát canh

thuôn hành răm hoặc trong bát thịt giả cầy, trong bát cháo trai, cháo hến. Thường dùng ăn với trứng vịt lộn. Người ta đã biết trong 100g Rau răm, có 4,7g protein; 2,8g glucid; 2g tro; 316mg calcium; 55mg phosphor; 37mg vitamin C; nó cung cấp cho cơ thể 31 calo.



RAU RĂM

Cành lá

Rau răm là vị thuốc kích thích tiêu hoá, làm cho ăn ngon miệng. Cũng dùng làm thuốc lợi tiểu chữa phù thũng, chữa dạ dày lạnh, đầy hơi, đau bụng. Ăn sống thì ấm bụng, mạnh chân gối, sáng mắt. Ăn nhiều thì làm dịu tình dục, kém khí, ít tinh; những người gầy khô, thường nóng và thể lực yếu thì không nên dùng. Phụ nữ trước khi hành kinh, nếu uống nhiều nước Rau răm thì làm kéo dài chu kỳ kinh nguyệt hoặc làm bế kinh, đang khi hành kinh mà ăn Rau răm thì dễ sinh rong huyết.

Dùng ngoài giã đắp hoặc ngâm rượu bôi chữa bệnh ngoài da (hắc lào, lang ben, chốc lở, sâu quảng). Dùng nước cốt uống và lấy bã đắp vết thương chữa rắn cắn hay chó dữ cắn.

Lương y Lê Trần Đức có nêu một số đơn thuốc đã sử dụng :

– Chữa bỗng dưng đau tim không chịu nổi, dùng rễ Rau răm 50g sắc rồi chế thêm một chén rượu vào uống, mỗi lần 1 chén.

– Chữa mùa hè say nắng, chết khát, giã Rau răm tươi, vắt cốt đun sôi cho uống.

Theo bác sĩ Lê Minh, người bị say nắng thể trạng bán hôn mê, dùng Rau răm 30g, Sâm bố chính 20g (tẩm nước Gừng), rễ Đinh lăng (lá nhỏ) 16g, Mạch môn 10g; bốn vị sao vàng, nước 600ml. Sắc còn 200ml, chia 2 lần uống trong ngày.

127 RAU RÚT

Rau rút hay Rau nhút – *Neptunia oleracea* Lour., thuộc họ Đậu – *Fabaceae*. Cây thảo nổi ngang mặt nước, quanh thân có phao xốp màu trắng. Lá kép lông chim hai lần. Hoa họp thành đầu màu vàng. Quả dẹp, chứa 6 hạt dẹp.

Rau rút mọc dưới nước ở mương rãnh, ao hồ. Điều kiện để Rau rút sinh trưởng mạnh là dưới đáy mương phải có sình lầy, nhưng lượng nước trong mương phải sạch. Rau rút dễ nhận vì nó nổi ngang mặt nước, quanh thân có phao xốp màu trắng. Cây có hoa vào mùa mưa.

Rau rút thường được trồng làm rau ăn. Cũng như Rau muống, Rau rút là món ăn rất thông thường của nhân dân ta. Rau rút có mùi thơm đặc biệt, tựa như mùi Nấm hương. Nếu cần cung cấp cho cơ thể 25 calo, ta cần dùng 65g, trong đó có chứa 3,4g protid và 4,4g glucid.



RAU RÚT
Dạng chung

Rau rút thường được sử dụng dưới hai dạng :

1. *Ăn sống* : hái lấy đọt non, nhặt bỏ rễ và lớp bao trắng bên ngoài, rửa sạch, ăn cả cọng lẫn lá, như các loại rau tươi khác. Rau rút tươi dùng ăn chấm với nước mắm kho.

2. *Nấu canh chua với tép hoặc cá* : nhặt rau, rửa sạch, cắt ngắn. Bắc xoong lên bếp đun sôi, lược nước me vào xoong, rồi đổ tôm tép hoặc cá đã làm kỹ vào. Sau đó mới đổ rau. Khi thấy cá, tép và rau đã chín, thì

nêm bột ngọt, nước và cho các loại rau thơm (như Ngò tây, Rau ngổ, Húng quế...) cho dậy mùi.

Người ta còn dùng Rau rút nấu canh riêu cua với khoai sọ ăn cho mát.

Rau rút cũng được dùng làm thuốc. Nó có vị ngọt, tính mát, có tác dụng nhuận tràng, mát gan, giải nóng nhiệt, mạnh gân cốt, an thần gây ngủ. Thường dùng chữa sốt, chữa bướu cổ, trị lỵ.

– Chữa sốt cao, không ngủ được, nóng ruột, tiểu tiện không thông, dùng 30g Rau rút giã nhỏ, vắt lấy nước cốt uống.

– Chữa bướu cổ, dùng Rau rút ăn hàng ngày, ăn liền một tháng thì có hiệu quả. Hoặc dùng phương thuốc : Rau rút 30g; Cải trời 20g; Mạch Môn, Sinh địa đều 15g ; Sài hồ, Kinh giới, Xạ can đều 8g, sắc uống.

Cũng cần chú ý là Rau rút tính lạnh, ăn thì dễ ngủ, mát dạ dày, nhưng người tạng hàn ăn thì sình bụng, trẻ nhỏ ăn thì chân yếu.

128 RAU SAM

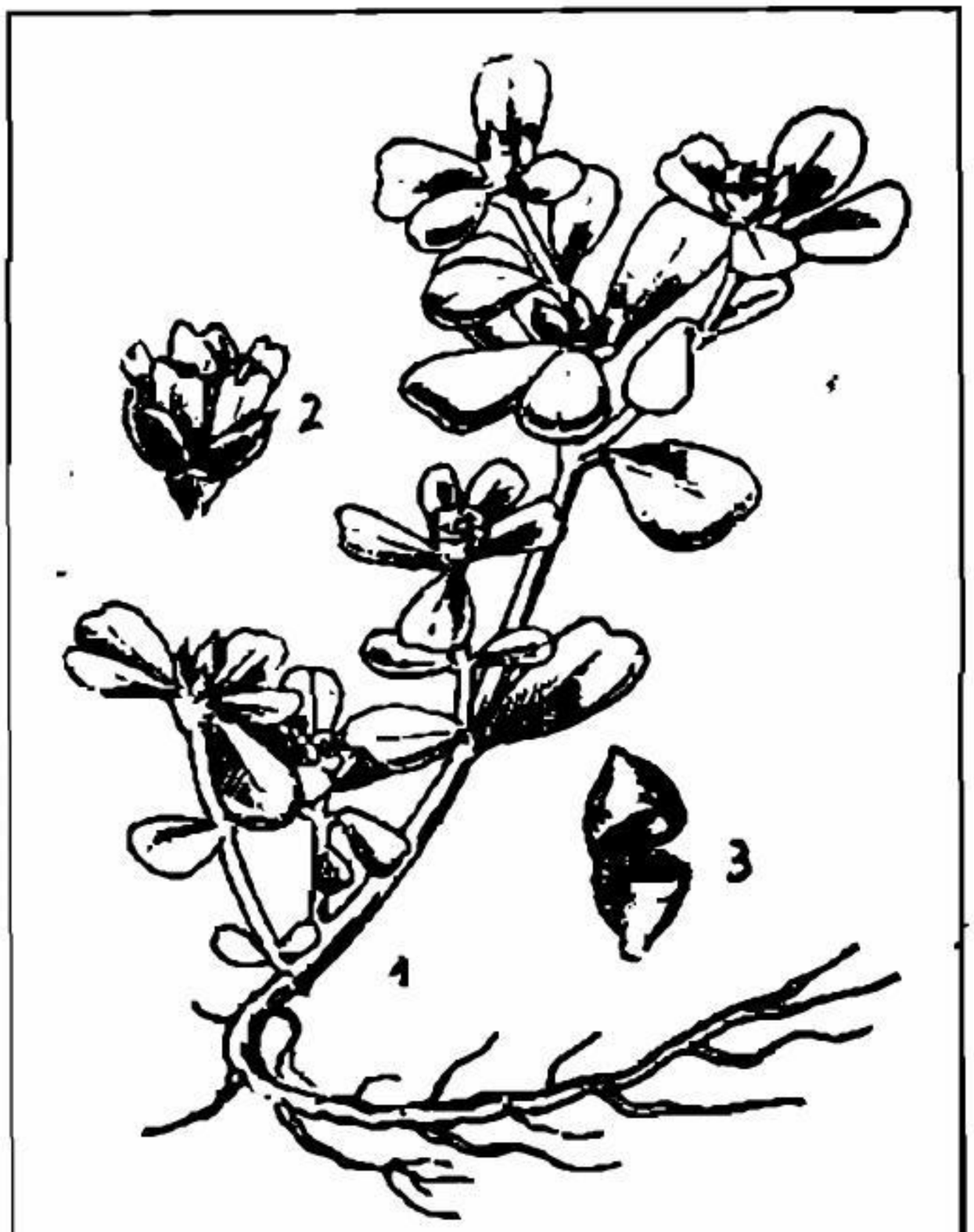
Rau sam – *Portulaca oleracea* L., thuộc họ Rau sam – *Portulacaceae*. Cây thảo có thân mọng nước, mọc bò và nữa đứng. Thân cành có màu đỏ tím nhạt. Lá nhỏ, nguyên và nạc, màu lục sẫm nhiều hay ít, hình răng con ngựa (nên có tên là Mã xỉ hiện). Hoa màu vàng. Quả thuộc loại quả hộp mở bằng nắp nứt ngang chứa nhiều hạt đen.

Rau sam là cây mọc hoang dại ở các bãi cỏ, vườn, sân ở vùng đồng bằng, trên các bờ ruộng, các chân ruộng đất cát pha ẩm ướt trồng hoa màu. Ở các tỉnh phía Bắc, Rau sam phát triển mạnh vào mùa hè.

Thân và lá rau sam dùng ăn được, hoặc ăn sống như xà lách, hoặc xào nấu chín như các loại rau khác. Cũng dùng luộc chấm nước mắm kho để ăn cho mát. Tuy rau sam có vị chua hơi đắng và nhớt nhưng ăn quen thì thấy ngon. Người ta đã biết trong rau sam có glycosid, saponin, chất nhầy, acid hữu cơ, các muối kali, các vitamin A, B_1 , B_2 , C, PP và men urenaza.

Rau sam có tính chất làm dịu, trị giun, lọc máu, lợi tiểu, hơi an thần gây ngủ, giải nhiệt, giải khát, chống độc và làm tăng sự đông máu.

Thường dùng chữa các bệnh đường tiêu hoá, viêm ruột cấp, viêm ruột thừa cấp, lỵ, ký sinh trùng đường ruột (giun đũa, giun kim), trị bệnh đường hô hấp, đường niệu đạo (sỏi niệu), giảm niệu, viêm vú và các trường hợp xuất huyết (ho ra máu, đái ra máu, trĩ ra máu và bệnh ưa chảy máu). Dùng ngoài chữa mụn nhọt va eczema. Liều dùng 15–30g, dạng thuốc sắc hay thuốc hãm, hoặc dùng làm rau ăn sống, ăn luộc, dùng riêng hay phối hợp với thuốc khác.



RAU SAM

1. Dạng chung; 2. Hoa; 3. Quả.

Gần đây, người ta phát hiện nó có tác dụng đối với nhiều loại vi khuẩn cho nên phạm vi ứng dụng rất rộng, trị lỵ và bệnh đường ruột, lại có thể trị viêm khớp cấp tính.

– Trẻ em đi lỵ, dùng Rau sam giã nát, vắt lấy nước, đun sôi, chế thêm một thìa mật ong cho uống.

– Tẩy giun kim, giun đũa : lấy 50g Rau sam, rửa sạch, giã nhỏ với ít muối, thêm nước vắt lấy nước trong uống vào buổi tối (có thể thêm đường). Uống liền 3 tối, không phải nhịn ăn. Hoặc lấy 3 nắm to Rau sam, sắc lấy một bát nước uống lúc đói; uống 2–3 lần thì giun ra.

– Đái buốt, đái rắt, dùng Rau sam tươi giã lấy nước cốt uống.

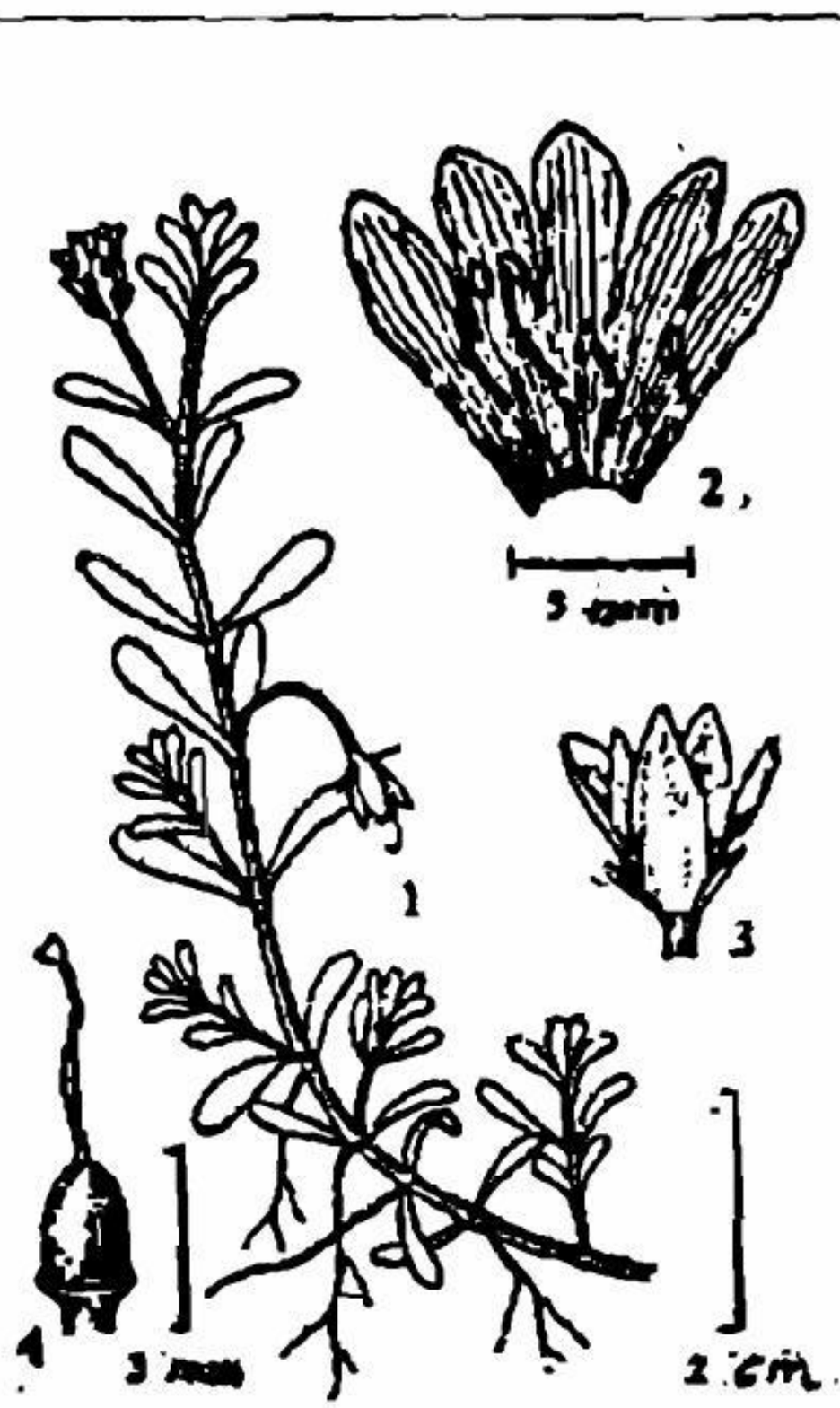
– Đau mắt có màng và cam mắt : dùng dịch lá Rau sam nhỏ vào mắt.

Cũng có người dùng Rau sam xào với thịt lươn dùng ăn bổ, trị các bệnh ngoài da, tê thấp, gầy còm, đau xương, thiếu máu, khô da, đau lưng, sốt rét kinh niên, khát nước, đau bụng lâu năm.

129 RAU SAM ĐẮNG

Rau sam đắng, Rau đắng biển hay Cây ruột gà – *Bacopa monnieri* (L.) Wettst., thuộc họ Hoa mõm sói – *Scrophulariaceae*. Cây thảo sống dai, nhẵn, có thân mọc dài, có rễ ở các đốt, dài 20–40cm, có các nhánh mềm hướng lên trên. Lá mọc đối, không cuống, thuôn, tù, dài 8–12mm, rộng 3–5mm. Hoa mọc đơn độc ở nách lá. Quả nang dạng trứng, có mũi, nhẵn, mang vòi tồn tại. Hạt nhiều, có góc.

Rau sam đắng phân bố nhiều ở các nước châu Á (Ấn độ, Trung quốc..) Ở Việt nam, cũng gặp mọc phổ biến ở ven bờ ruộng, bãi cỏ đất cát ... Cây dùng làm rau ăn sống như xà lách hoặc dùng nấu canh.



RAU SAM ĐẮNG

1. Ngọn cây mang hoa;
2. Tràng hoa và nhị
3. Quả trong đài hoa 4. Nhụy.

Toàn cây chứa nhiều alcaloid, chủ yếu là Herpestin. Cây có vị đắng, mát, được xem như là thuốc kích thích và chống co thắt. Thường dùng làm thuốc trị ho, lợi tiểu và bổ thận, làm cho thoát khí, xuất hơi độc.

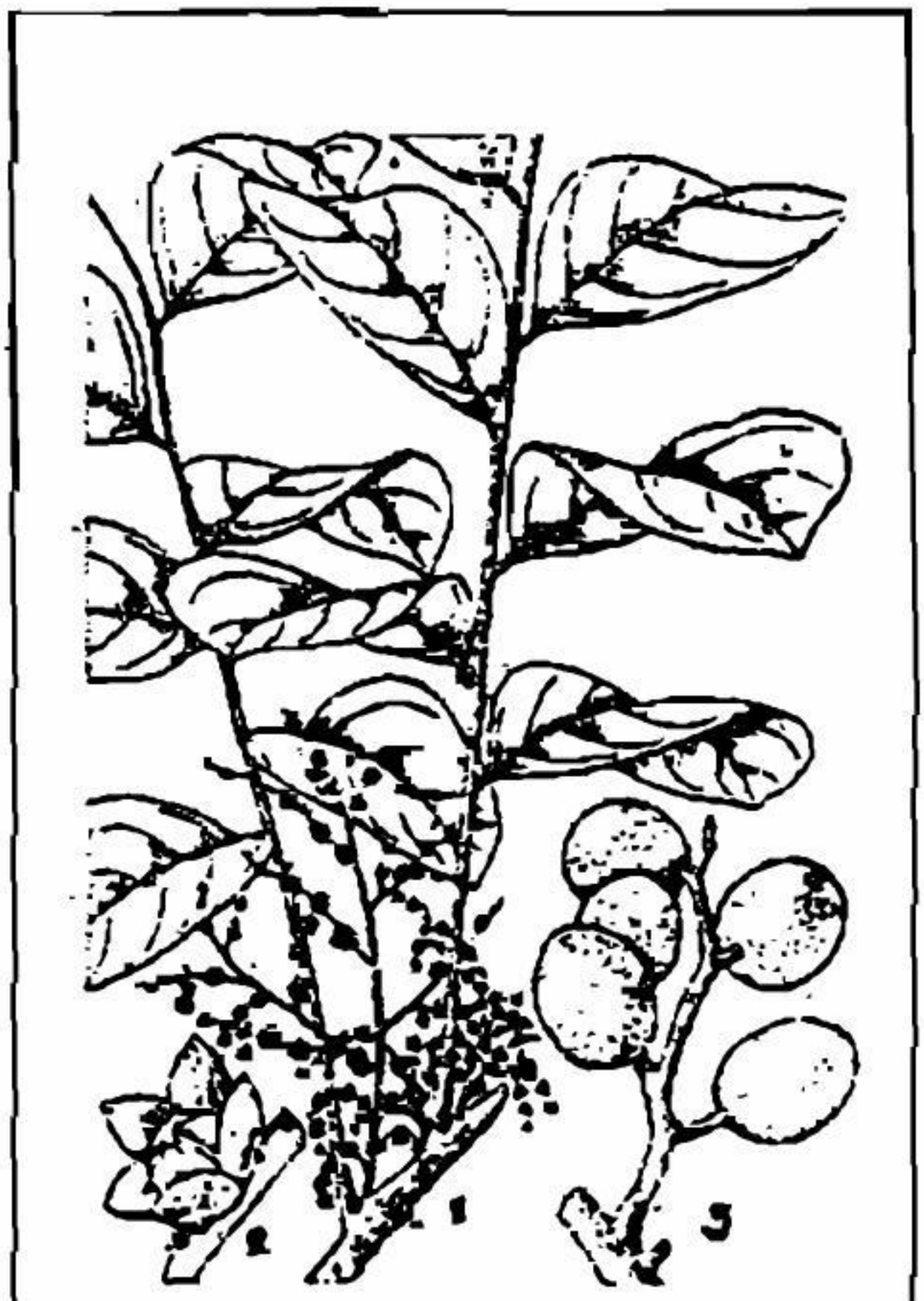
Nhân dân ta thường dùng Rau sam đắng làm thuốc trị nhức mỏi, tê bại, bị đòn ngã. Còn dùng thay vị Rau má trong Toa căn bản, xem như là vị thuốc nhuận gan, hớt vàng da. Người ta thường dùng cây khô sắc nước uống. Dùng ngoài nấu nước tắm trị ghẻ.

Ở Ấn độ, người ta dùng cây này làm thuốc khai vị và lợi tiểu; dịch của nó, trộn lẫn với dầu hoả, dùng như loại thuốc bôi ngoài trị thấp khớp. Ở Xri Lanca, toàn cây dùng làm thuốc xổ, đun nước

nóng rửa chữa bệnh nhọt độc sưng ngoài da như da voi. Ở Trung quốc, nó được xem như có tác dụng hạ nhiệt, giải độc tiêu viêm, trừ thũng, được dùng trị xích, bạch lỵ, (lỵ ra máu, mủ), mắt đỏ sưng đau, da sưng lở.

130 RAU SẮNG

Rau sắng, Rau ngót núi hay Ngót rừng – *Melientha suavis* Pierre, thuộc họ Rau sắng – *Opiliaceae*. Cây gỗ cao 4–8m, nhẵn, đường kính thân 25–30cm; các cành mảnh ở ngọn cây, vỏ màu lục, khi già có màu trắng và hoá bần. Lá hình ngọn giáo, thu hẹp tù lại cả hai đầu, rất nhẵn, dày, dài 7–12cm, rộng 30–60mm, gân phụ 4–5 đôi, mảnh, gân con không rõ; cuống lá dài 1–2mm, nếu kể cả gốc của phiến thì dài 4–5mm. Cụm hoa ở bên, nằm ở nách của một lá đã rụng, thành chuỳ phân nhánh và mảnh, gồm những cuống dài 13cm, các nhánh đạt tới 4cm, mang những hoa đa tính, cao 2mm, rất thơm. Quả gần nạc, thuôn hay hình trứng, dài 25mm, rộng 17,5mm có hạch cứng chứa một hạt, có nội nhũ màu vàng đỏ cam.



RAU SẮNG

1. Cành lá mang hoa;
2. Hoa cái; 3. Chùm quả.

Rau sắng phân bố ở các nước Đông dương. Ở nước ta, cây mọc phổ biến ở rừng ven suối, ven núi đá ở nhiều tỉnh phía Bắc (Quảng ninh,

Lạng sơn, Thái nguyên, Phú thọ, Hoà bình, Sơn la, Lai châu...) còn ở miền Nam, có gặp ở rừng núi Dinh (tỉnh Đồng nai).

Người ta thường lấy la non, lá bánh tẻ, hoa, quả non xào hay nấu canh ăn rất thơm ngon. Hạt cũng ăn được, có vị béo ngọt.

Về giá trị của cây Rau sắng. Bác sĩ Thanh Tịnh đã viết như sau : *"Rau sắng là một loại rau quý của nước ta. Rau sắng nấu canh với thịt ăn rất ngon nhưng nếu không có thịt, ta nấu canh suông Rau sắng, bát canh vẫn ngon ngọt, đậm đà, hơn hẳn các loại canh suông khác".*

Rau sắng không những ngon mà còn có nhiều loại chất bổ, có thể nói là có nhiều giá trị dinh dưỡng nhất trong các loại rau ở nước ta. Ngoài việc cung cấp cho cơ thể nhiều loại Vitamin và muối khoáng – một ưu điểm chung của rau tươi và quả chín – Rau sắng còn có một lượng protid và glucid đáng kể. Tỷ lệ protid trong Rau sắng cao gấp đôi rau muống và hơn cả các loại đậu cô ve, đậu đũa, đậu ván... là những thức ăn thực vật thuộc họ Đậu từ xưa vẫn nổi tiếng là giàu protid (Trong 100g Rau sắng có 6,5g protid, trong 100g Rau muống chỉ có 3,2g. Đậu cô ve có 5g, Đậu đũa 6g, Đậu ván 2,8g). Còn so với các loại rau mà nhân dân ta vẫn ăn hằng ngày như Rau cải, Su hào, Xúp lơ, Xà lách, Rau cần, Rau diếp v.v... thì giá trị dinh dưỡng của Rau sắng vượt khá xa.

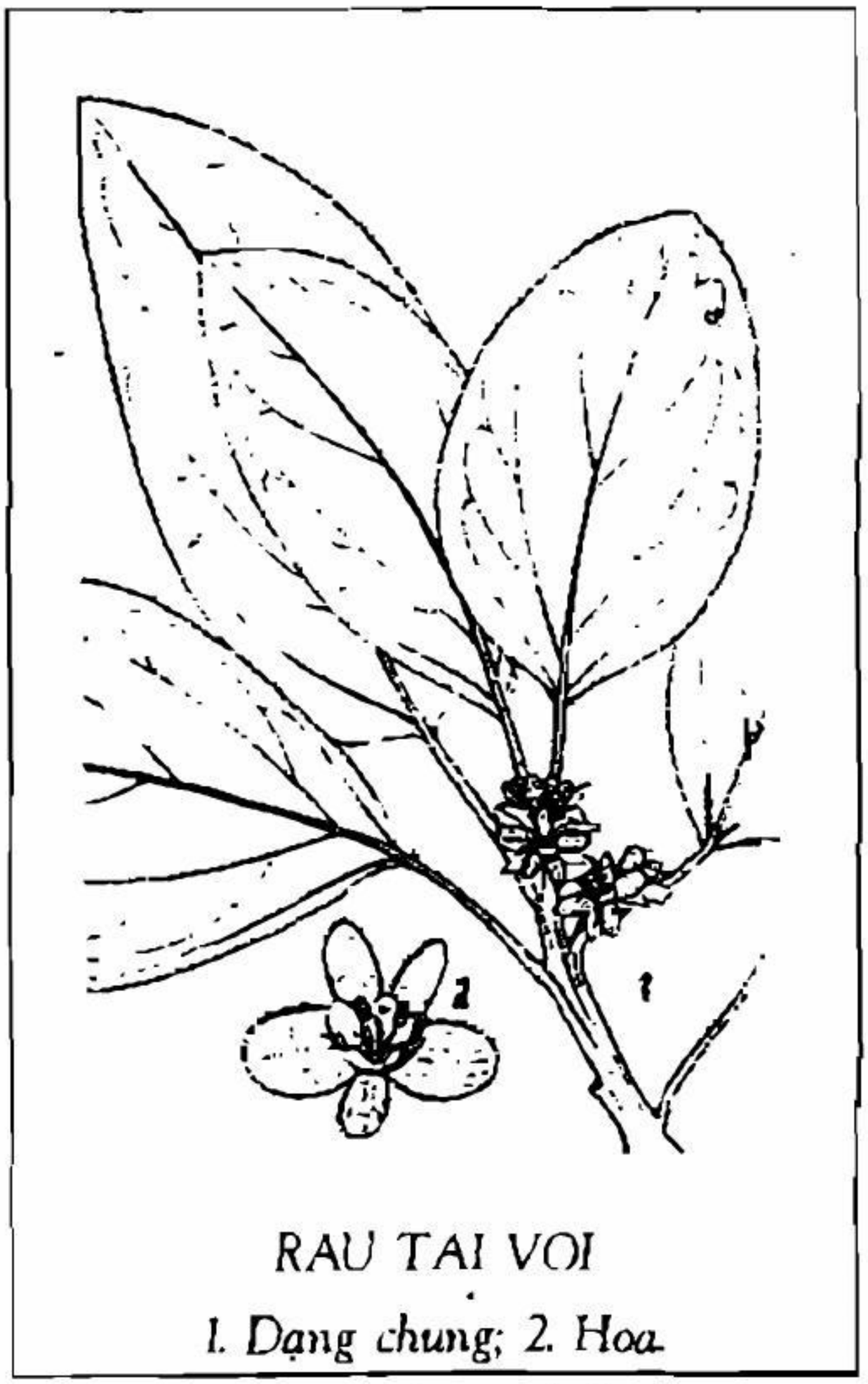
Qua phân tích của Viện vệ sinh dịch tễ và Viện nghiên cứu kỹ thuật ăn uống về thành phần hoá học của Rau sắng Chùa Hương (huyện Mỹ đức, tỉnh Hà tây), người ta thấy : trong 100g Rau sắng có 82,4g nước; 6,5g protid; 5,5g glucid; 2,2g cellulose; nó cung cấp cho cơ thể được 49 calo.

Chất protid trong Rau sắng lại thuộc loại quý, gồm nhiều acid amin cần thiết cho cơ thể con người, không thể tự tổng hợp được như Lysin, Metionin, Triptophan, Phenylanin, Treonin, Valin, Leucin, Isoleucin... Nhìn qua thành phần hoá học trên, ta cũng thấy đây là một thức ăn thực vật ngon và bổ, vượt xa các loại rau xanh khác cả về lượng protid và glucid (Báo Sức khỏe số 7–415 ngày 5–4–1986).

Về giá trị làm thuốc, ít thấy có tài liệu nghiên cứu. Người ta mới chỉ biết là rễ cây được sử dụng chữa sán (Theo Lê Kim Biên, Tập san Sinh vật Địa học số 1–1973).

131 RAU TAI VOI

Rau tai voi, Rau lưỡi bò – *Pentaphragma gamopetalum* Gagnep., thuộc họ Rau tai voi – *Pentaphragmataceae*. Cây thảo có thân mọc đứng, cao 15cm, đường kính 1cm. Lá có phiến hình trái xoan, không cân đối, dạng màng, dài 12–20cm, rộng 6–18cm, có gốc không đều nhau, không lông ở mặt trên, lúc non có lông ở mặt dưới, mép có răng mịn, gân bên 5 đôi nổi rõ ở mặt dưới; cuống lá dài 5–8cm, có lông. Cụm hoa ở nách lá, dài 5cm, có 3–6 hoa, gần như không cuống; lá bắc hình trái xoan, rộng hơn hoa; đài hình chuông có 5 lá đài không đều, có lông hình sao ở mép; tràng hoa dạng đấu, ngắn hơn các lá đài, có 5 thuỳ tù; nhị đính ở gốc tràng; bầu dưới, có 2 ô, chứa nhiều hạt.



RAU TAI VOI

1. Dạng chung; 2. Hoa

Rau tai voi chỉ gặp ở các vùng rừng núi ở độ cao 700–1200m như ở rừng Lâm đồng (Đà lạt, Bảo lộc, thung lũng sông Đồng nai), Kontum (Đắc Glây), và Gia lai (Măng Giang). Đồng bào dân tộc ở Lâm đồng gọi nó là Clonh sơ ma. Người ta dùng lá với quả để ăn; lá nấu canh ăn ngon.

Ở nước ta, còn có những loài Rau tai voi khác với tên Rau tai nai, Rau bánh lái (*Penuaphragma sinense* Hemsl. ex Wils.) phân bố ở Lào cai, Vĩnh phúc (Tam Đảo), Quảng trị, Quảng nam – Đà nẵng, Gia Lai, Kontum và cũng gặp ở một số nơi khác. Người ta cũng dùng các phần non của cây làm rau nấu canh ăn cũng ngon (Ở Quảng trị, gọi là Rau bánh lái).

Còn có cây Mồng tợi núi ở núi Hòn bà, tỉnh Khánh hòa (*Pentaphragma honbaense* Gagnep.) và ở Lâm đồng, cũng có lá dùng nấu canh ăn được.

Các loài Rau tai voi được ghi nhận là có dùng làm thuốc, nhưng chưa thấy có tài liệu ghi cụ thể tác dụng và cách sử dụng.

132 RAU TÀU BAY



RAU TÀU BAY
1. Phần dưới của cây;
2. Ngọn cành mang hoa;
3. Hoa; 4. Quả.

Rau tàu bay – *Gynura crepidioides* Benth. = *Crassocephalum crepi dioides* (Benth.) S. Moore, thuộc họ Cúc – *Asteraceae*. Cây thân cỏ mập, có thân tròn hay có khía rãnh, mềm, màu xanh, mọc đứng, có thể cao đến 1m. Lá mỏng hình trứng dài, phần chóp phiến lá có hình thoi, phần dưới có những thuỳ xẻ sâu mép lá có răng cưa. Cụm hoa dạng đầu, mọc ở nách lá hoặc ở ngọn, gồm nhiều hoa màu hồng nhạt; bao chung gồm hai hàng lá bắc hình sợi chỉ. Quả bế, hình trụ, có một mào lông trắng ở đỉnh.

Rau tàu bay phân bố ở Việt nam, Lào, Campuchia, Trung quốc và một số nước châu Phi. Ở nước ta, nó mọc rất phổ biến ở các bãi hoang sau nương rẫy, ven đường, bìa rừng, ven khe suối. Nhờ số lượng quả (và hạt) nhiều, lại dễ phát tán, nên Rau tàu bay sinh sản bằng hạt rất nhanh.

Ngọn và lá non có mùi thơm, có thể dùng làm rau xanh ăn sống, cùng với một số loại lá khác dùng ăn với bánh xèo, hoặc vò nát trộn với

muối ăn hoặc luộc, xào, nấu canh hay muối dưa ăn. Cũng thường được thu hái làm thức ăn cho lợn. Thành phần hoá học và giá trị dinh dưỡng của Rau tàu bay đã được phân tích theo kết quả sau (tính theo phần trăm) : nước 91,1; protein 2,5; lipid 0,2; cellulose 1,6; dẫn xuất không protein 3,7; khoáng toàn phần 0,9. Trong 1kg thức ăn, có protein tiêu hoá là 18g, calcium 0,8g và phosphor 0,3g (Tài liệu của Viện chăn nuôi, 1979). Trong Rau tàu bay, có 3,4mg% caroten, 10mg% vitamin C.

Tiến sĩ Đỗ Tất Lợi cho biết ở một số vùng, nhân dân dùng lá tươi giã nát hoặc nhai nát đắp lên những vết rắn rết cắn.

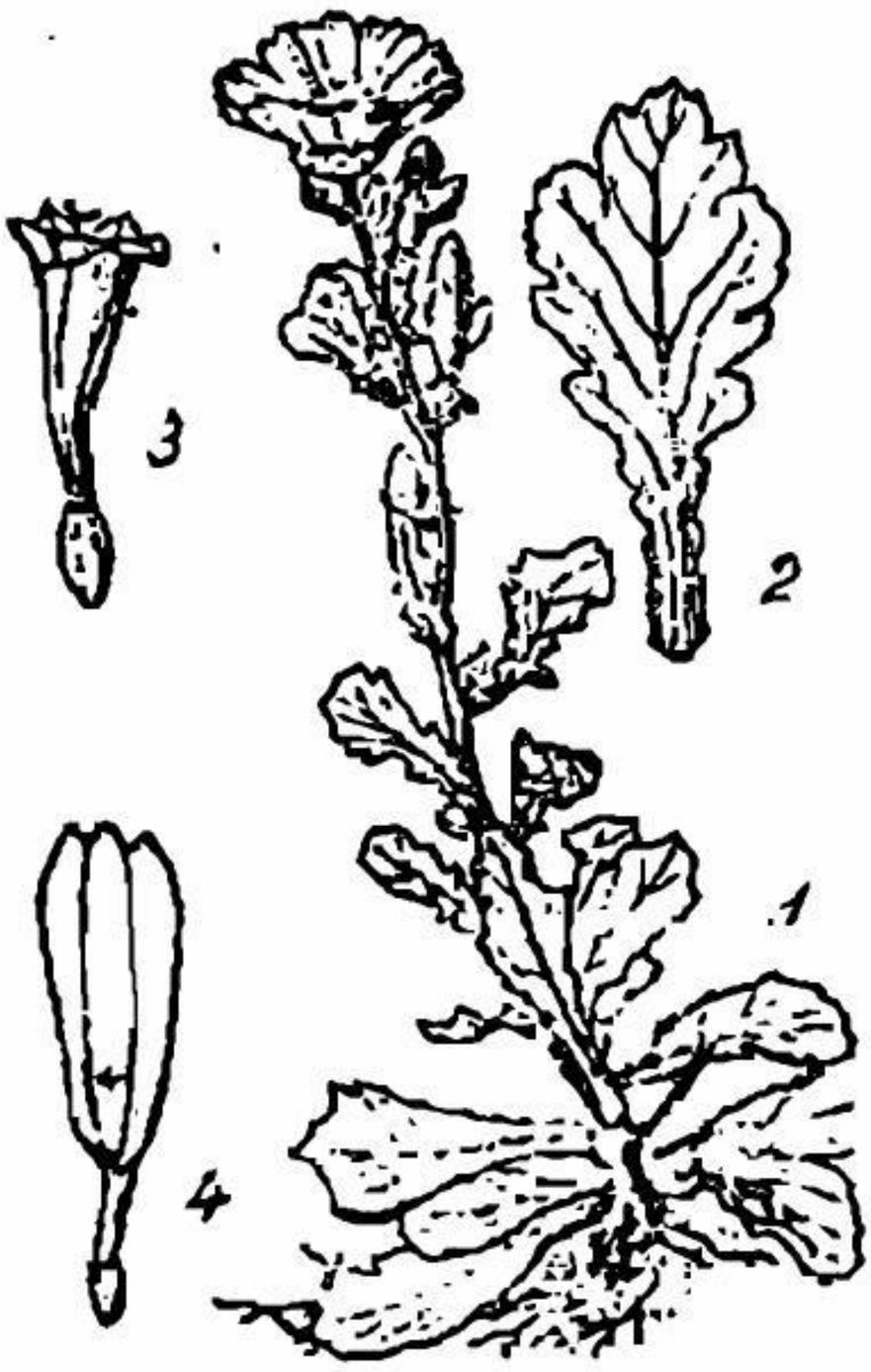
Có nhiều loài khác cũng thuộc chi *Gynura* có thể dùng làm rau ăn được như cây Cải kim thất (*Gynura barbaraefolia* Gagnep.) có lá và ngọn non có thể ăn thay rau; cả cây cũng dùng chữa phong thấp, đau nhức xương; cây Cải giả (*Gynura nitida* DC.), có lá và ngọn non dùng nấu canh ăn mát.

Có một số loài tương tự cùng trong họ Cúc cũng được sử dụng. Như cây Rau tàu bay lá xẻ hay Hoàng thất (*Erechtites valerianifolia* (Wolf.) DC. và *E. hieracifolia* (L.) Raf. ex DC.) đều có lá và ngọn non nấu canh hay xào ăn ngon.

133 RAU TẦN Ô

Rau tần ô, Cải cúc, Cúc tần ô, hay Rau cúc – *Chrysanthemum coronarium* L., thuộc họ Cúc – *Asteraceae*. Cây thảo sống hàng năm có thể cao tới 1,20m. Lá ôm vào thân, xẻ lông chim hai lần, với những thuỳ hình trứng hay hình thìa không đều. Cụm hoa ở nách lá, hoa màu vàng sẫm, giữa vàng lục, thơm. Có nhiều giống trồng khác nhau; người ta thường trồng giống cây lùn không vượt quá chiều cao 70cm.

Rau tần ô có nguồn gốc ở vùng Cận đông, được trồng ở nhiều nơi khắp nước ta làm rau ăn. Lá có mùi thơm, có thể ăn sống như Xà lách, chế dầu giấm, ăn với lẩu thịt hoặc nấu canh thịt ăn. Để cung cấp cho cơ thể 25 calo, cần sử dụng 138g Rau tần ô, trong đó chứa 2g protit; 4,8g glucid. Trong Rau tần ô, có nhiều vitamin B_1, C và một số ít vitamin A.



RAU TẦN Ô

1. Dạng chung; 2. Lá;
3. Hoa lưỡng tính; 4. Hoa cái.

Rau tần ô cũng được dùng làm thuốc. Nó có vị ngọt nhạt, hơi đắng the, mùi thơm, tính mát, được coi như một loại rau làm thêm ngon cơm, giúp tiêu hoá, thanh đàm hoả, chữa ho lâu ngày và tán phong nhiệt, chữa đau mắt.

Những người ăn kém tiêu, viêm họng, hay đau mắt, dùng rau này ăn sống, hoặc nấu canh, vừa làm rau, vừa làm thuốc chữa bệnh.

134 RAU TRAI

Rau trai, Rau trai ăn, Rau trai trắng, Cỏ lài trắng, Trai thường – *Commelina communis* L., thuộc họ Thài lài – *Commelinaceae*. Cỏ cao 25–50cm hay hơn, hơi có lông mềm, có lông tơ hay lông lởm chởm. Rễ dạng sợi. Thân phân nhánh, thường ngả xuống, đâm rễ ở các đốt. Lá thuôn hay hình ngọn giáo, có bẹ ở gốc, dài 2–10cm, rộng 1–2cm, không cuống. Cụm hoa xim không cuống, có những lá bắc dạng mo bao quanh. Hoa màu xanh lơ. Quả nang thường bao bởi bao hoa, thuôn hay gần hình cầu.

Rau trai là loại cỏ của những nơi ẩm ướt, ở ruộng khắp vùng Viễn Đông. Ở nước ta và một số nước khác (Ấn độ), người ta hái các ngọn non dùng luộc hay nấu canh như các loại rau khác. Có thể ăn chống đói.

Người ta đã biết, trong cây có các thành phần; protein 7,80%; lipid 0,90%; dẫn xuất không protein 59,75%; cellulose 21,15% và tro 12,80%.

Người ta dùng toàn cây để làm thuốc, dùng tươi hay phơi khô. Rau trai có vị ngọt nhạt, tính hơi lạnh, có tác dụng giải nhiệt, kháng sinh, kháng viêm, lợi tiểu, tiêu sưng, tiêu thũng. Thường được chỉ định dùng chữa : 1. Cảm cúm do nhiễm khuẩn đường hô hấp; 2. Viêm amygdal cấp, viêm họng; 3. Phù thũng, nhiễm khuẩn đường niệu – sinh dục; 4. Viêm ruột cấp, kiết lỵ. Liều dùng 30–40g, dạng thuốc sắc.



RAU TRAI

Dạng chung; Hoa

– Chữa viêm họng, sưng amygdal, dùng Rau trai tươi 30g sắc uống, hoặc dùng 90–120g cây tươi giã nát, chiết nước cốt uống thường xuyên.

– Chữa viêm cầu thận cấp, phù thũng, đái ít : Rau trai 30g, Cỏ xước, Mã đề đều 30g, sắc uống.

– Chữa phong thấp, viêm khớp và phù tim : Rau trai thái nhỏ và Đậu đỏ, đều 40g nấu ăn, uống cả nước.

– Viêm phần trên đường hô hấp : Rau trai 30g, Bồ công anh Trung quốc, Dâu tằm 30g, sắc nước uống.

Có những loài khác cũng dùng làm rau ăn được như :

– Rau trai thường (*Commelina diffusa* Burm. f.) còn gọi là Rau trai trắng, Cỏ trai gần giống loài trên nhưng đâm rễ nhiều ở các mấu, hoa nhỏ, hột có mạng. Các ngọn non cũng dùng được làm rau xanh cho người. Thân lá Rau trai trắng dùng làm thức ăn tốt cho trâu bò, lợn. Cũng dùng tốt cho bê con trong thời kỳ cai sữa.

135 RAU VẨY ỐC

Rau vẩy ốc, Dơn rau má, Nhã hoa, Cỏ bi – *Pratia nummularia* (Lam.) A. Br. et Aschers (*P. begoniifolia* (Wall.) Lindl.), thuộc họ Lô biên - *Lobeliaceae*. Cây thảo mọc nằm, bò, dài 30–35cm, bám rễ vào đất. Lá mọc so le có phiến mỏng, mép lượn tai bèo hay có răng, nom như vẩy ốc hay lá Rau má; cuống lá và mặt dưới lá có lông. Hoa màu hồng, trắng hay vàng ở nách lá, thường đơn độc, có 5 lá đài gắn liền với bầu; tràng hình môi có 5 thuỳ mà 2 cái trong hẹp, 3 cái ngoài hình trái xoan; nhị 5; bầu dạng trứng. Quả mọng, màu đen đen hay đỏ tím, tròn, to bằng quả bi, bao bởi 5 lá đài tồn tại. Hạt nhiều và nhỏ, hình trứng dẹp, nhăn.

Rau vẩy ốc phân bố ở nhiều nước châu Á. Ở nước ta, nó thường mọc ở nơi ẩm mát, ven rừng, nương rẫy, nhất là dọc các lối đi vào rừng của các vùng núi cao từ 700m đến 2000m của nhiều tỉnh miền núi của nước ta.



RAU VẨY ỐC:
1. Dạng chung; 2. Hoa.

Nhân dân thường lấy các lá và ngọn non nấu canh ăn.

Người ta dùng toàn cây hay quả để làm thuốc, thu hái vào mùa hạ và mùa thu, rửa sạch, dùng tươi hay phơi khô Rau vẩy ốc có vị cay và đắng, tính bình, có tác dụng trừ thấp khớp, lợi tiểu, hoạt huyết, tiêu sưng. Ở nước ta, Rau vẩy ốc được dùng làm thuốc theo kinh nghiệm dân gian. Thường dùng chữa ngứa trong người, chữa đau dạ dày, chữa viêm thanh quản, sưng mắt. Cũng dùng giải nhiệt, chữa sốt, chữa đái buốt, đái vàng. Ngày dùng 20–30g.

– Ở Trung quốc, toàn cây được dùng chữa : 1. Đau thấp khớp;

2. Kinh nguyệt không đều, khí hư, di mộng tinh; 3. Thoát vị bàng quang. Liều dùng 30–60g, dưới dạng thuốc sắc. Người có thai nghén không được dùng. Dùng ngoài trị đụng giập chấn thương, vết thương chảy máu, đinh nhọt, viêm mủ da, giã cây tươi để đắp.

– Đau thấp khớp, bầm giập chấn thương, lấy 120g Rau vẩy ốc ngâm trong 500ml rượu trắng, dùng mỗi lần 10–15ml. Ngày 3 lần, liên tục 2–5 ngày.

– Di mộng tinh, khí hư : dùng quả Rau vẩy ốc, quả Kim anh, rễ Bạch quả, rễ cây Hoa phấn, mỗi vị 12g, sắc nước uống.

– Thoát vị bàng quang : quả Rau vẩy ốc, quả Xoan, hạt Tiểu hồi, mỗi vị 12g, sắc nước uống.

136 RIỀNG

Riềng, Riềng ấm, Cao lương khương, Phong khương – *Alpinia officinarum* Hance, thuộc họ Gừng – *Zingiberaceae*. Cây thảo cao cỡ 1m, có thân rễ dài, bò, hình trụ, màu đỏ nâu, phủ nhiều vẩy, chia thành nhiều đốt, màu trắng nhạt. Lá không cuống, hình ngọn giáo. Hoa tập hợp thành chuỳ trên những ngọn thân giả mọc từ thân rễ, cánh môi của hoa có màu trắng có vân đỏ. Quả hình cầu, có lông.

Riềng là cây mọc hoang, thường mọc trên các đồi ven rừng. Thường được trồng ở những nơi đất ẩm trong các vườn và trên bờ ao ở vùng núi và cả ở nông thôn nước ta. Thân rễ của Riềng có mùi hắc, thơm và vị cay, nóng, thường dùng làm gia vị ăn với thịt chó, nấu giả cầy, nấu mắm cá. Có khi, người ta dùng các chồi non để nấu canh cua, canh cá.

Trong thân rễ của Riềng, có tinh dầu, mà thành phần chủ yếu là cineol và metylcinnamat. Còn có chất dầu vị cay là galangol và các dẫn chất của flavonoit : galangin, alpinin và kampferin.

Người ta dùng thân rễ của Riềng (có khi cả quả và hạt) để làm thuốc. Nó có vị cay, tính ấm, có tác dụng lợi tiêu hoá, làm giảm đau, chống khí lạnh. Thường được dùng trị : 1. Đau thượng vị, nôn mửa, khó tiêu hoá; 2. Loét dạ dày và tá tràng, đau dạ dày kinh niên; 3. Viêm dạ dầy – ruột cấp; 4. Chống khí lạnh ở rừng núi. Dùng ngoài trị lang ben.



RIỀNG

1. Phần gốc cây,
2. Ngọn cây mang hoa

– Chữa đau bụng lạnh dạ, nôn mửa, ỉa xối : Riềng ấm, Củ gấu, Gừng khô, liều lượng bằng nhau, tán nhỏ, uống mỗi lần 6g, ngày uống 3 lần.

Trong trường hợp nôn mửa, có thể dùng Riềng, Bán hạ, Gừng, mỗi vị 10g, sắc nước uống.

– Đau thượng vị, loét dạ dày tá tràng, đau dạ dày mạn tính, dùng Riềng, Củ gấu mỗi vị 60g, tán nhỏ thành bột và luyện viên, mỗi lần dùng 3g, ngày 3 lần.

– Chống khí lạnh ở rừng núi sinh sốt rét cơn, không tiêu, buồn nôn hoặc đau bụng thổ tả, dùng hạt Riềng tán nhỏ uống 6 – 10g, ngày 3 lần.

Ta dùng cây Riềng nếp (*Alpinia galanga* Sw.) to và cao hơn cây Riềng, thân rễ màu hồng, ít thơm, làm gia vị và làm thuốc; cũng dùng thân rễ cây Lương khương (*A. chinensis* Rosc.) làm thuốc như Riềng.

137 SẢ

Sả, Sả chanh hay Cỏ sả – *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf, thuộc họ Luá – *Poaceae*. Cỏ cao khoảng 1,5m, sống lâu năm, mọc thành bụi, phân nhánh nhiều. Thân rễ trắng hoặc hơi tía. Lá dài đến 1m, hẹp, mép hơi ráp; bẹ trắng, rộng. Cụm hoa gồm nhiều bông nhỏ không cuống.

Sả là loại cỏ có mùi thơm sớm được phát hiện ở nước ta từ trước thế kỷ thứ 5 sau Công nguyên. Ngày nay, Sả được trồng rộng rãi ở các vườn gia đình để lấy thân rễ làm gia vị ăn sống, ướp với thịt lợn cho thơm,

nấu thịt chó, làm dưa ăn. Lá Sả dùng nấu nước gội đầu và thường dùng phối hợp với các loài cây có tinh dầu khác trong nồi xông giải cảm cổ truyền.

Sả cũng được dùng cất tinh dầu (1–2% tinh dầu mà thành phần chủ yếu là citral và geraniol) nhưng lượng tinh dầu kém hơn nhiều loài Sả khác hiện được trồng đại trà ở nước ta là Sả Java hay Sả xoè (*Cymbopogon winterianus* Jowitt) có hàm lượng tinh dầu cao (8–10%). Ta còn trồng loại Sả hồng hay Sả rộng, Sả palma-rosa (*Cymbopogon martinii* (Roxb.) Wats.).



SẢ

1. Dạng chung của cây
2. Hoa tách riêng.

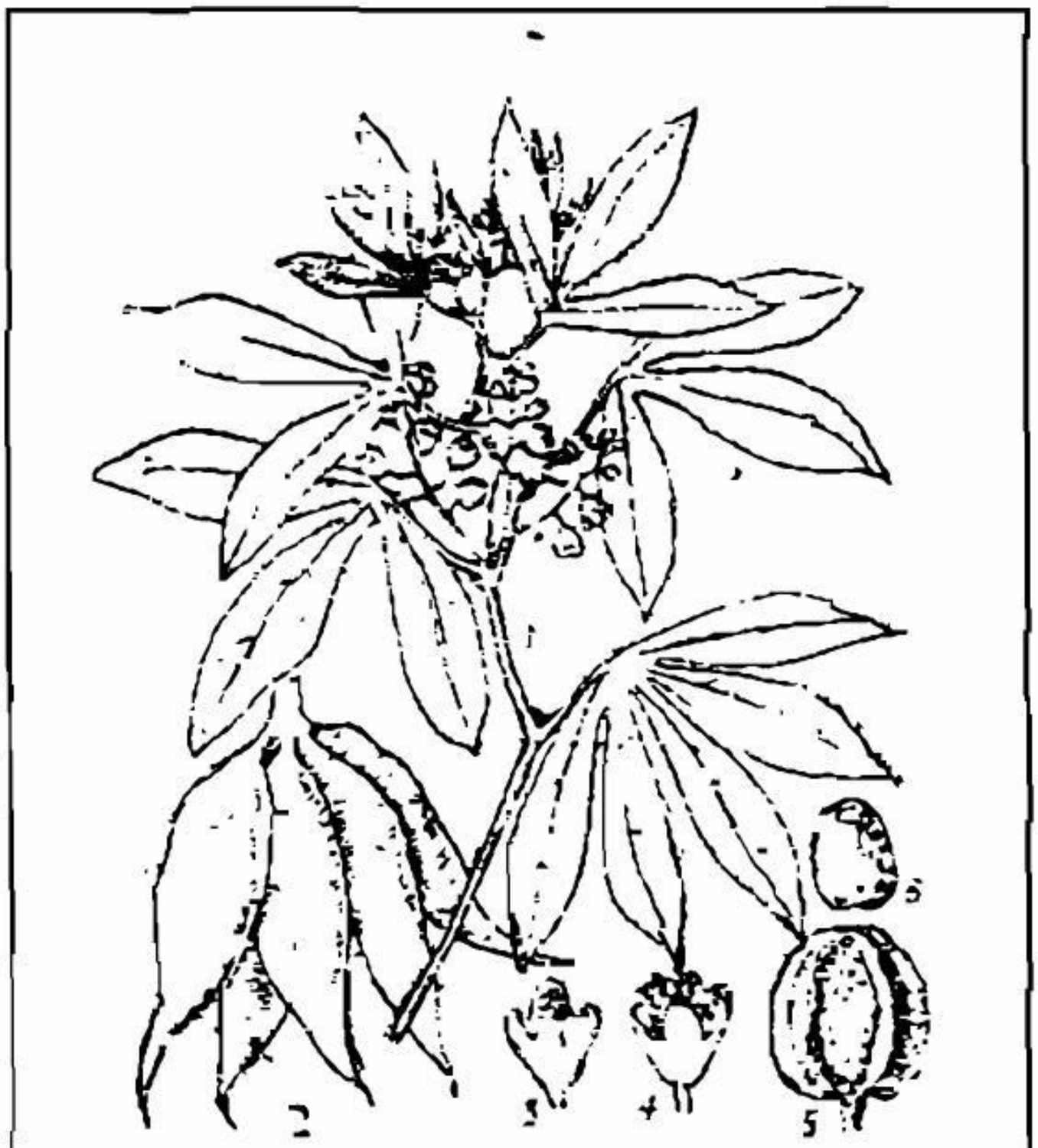
Ngoài công dụng làm gia vị, củ Sả, lá Sả và tinh dầu Sả đều được sử dụng àm thuốc đã từ lâu đời trong nhân dân ta. Sả có vị cay, tính ấm có tác dụng làm ra mồ hôi, ấm bụng, giúp tiêu hoá, khỏi nôn, thông khí, sát trùng, khử uế, tiêu đờm... Thường được chỉ định dùng điều trị : 1. Đau đầu, đau bụng, ỉa chảy; 2. Thấp khớp, dụng giập, cầm máu; 3. Kinh nguyệt không đều, phù sau khi sinh.

Sả được sử dụng nhiều qua kinh nghiệm dân gian. Lá Sả phối hợp với các loài cây có tinh dầu khác (Hương nhu, Húng chanh, Bưởi...) nấu nước dùng xông chữa cảm cúm, sốt. Lá Sả dùng pha nước uống giải nhiệt và thông tiểu, tiêu thực. Nõn Sả muối dưa ăn phòng ngừa sơn lam chướng khí, sốt rét ngã nước. Củ Sả non, thái nhỏ, phơi khô tán bột làm tiêu hoá (phối hợp với mạch nha), tẩy uế răng miệng, hội nách (phối hợp với

phèn phi). Củ Sả nấu nước uống thông tiểu, làm ra mồ hôi. Dùng ngoài giã nát xát chữa chàm mặt trẻ em. Dùng củ Sả (2 nắm) phối hợp với Cỏ xước, rễ Cỏ tranh hoặc bông Mã đề (mỗi thứ 1 nắm) chữa bỏng dưng phù nề hai chân, đái ít thấp thũng.

Tinh dầu Sả được dùng phun muỗi và trừ mùi hôi thối, dùng xoa ngoài chữa cúm, phòng bệnh truyền nhiễm. Pha vào nước nóng uống mỗi lần 10–15 giọt chữa cảm cúm hay cảm mưa ướt, sốt gai rét mà không ra mồ hôi. Với liều thấp hơn (6–8 giọt) uống vài ba lần chữa nôn, đầy, ỉa chảy.

138 SẮN



SẮN

1. Ngọn cành mang hoa quả;
2. Chùm củ; 3. Hoa cái;
4. Hoa đực; 5. Quả; 6. Hạt.

Sắn hay Khoa mỳ, Củ mỳ, Sắn tàu – *Manihot esculenta* Crantz, thuộc họ Thầu dầu – *Euphorbiaceae*. Cây thân bụi sống lâu năm, cao trung bình 1,30m, có khi tới 3m. Thân tròn mọc thẳng, phân 2–3 cành ở ngọn. Rễ phình to thành củ nạc chứa nhiều chất bột. Lá xẻ thuỳ chân vịt gồm 5–9 thuỳ, các thuỳ này hình ngọn giáo, có màu sắc thay đổi tuỳ giống. Hoa đơn tính, mọc thành chùm. Quả hình cầu, lúc chín tách ra thành 6 mảnh.

Cây Sắn gốc ở Brazil, ngày nay được trồng rộng rãi ở các nước nhiệt đới châu Phi

và châu Á. Các nước Đông nam Á cũng trồng rất nhiều. Ở nước ta, Sắn cũng được trồng phổ biến, nhất là ở các tỉnh vùng trung du Bắc bộ, Quảng ngãi và Bình định. Do trồng trọt mà người ta đã tạo ra nhiều giống Sắn khác nhau.

Trong củ Sắn tươi có một độc tố ở dạng glycozit có tên là Fazocôlunatin $C_{10}H_{17}O_6N$; trong Sắn thường hàm lượng chất này là 2–3mg/100g, còn trong Sắn đắng là 6–15mg/100g. Chất này dưới tác dụng của dịch vị và men tiêu hoá, sẽ bị phân huỷ và giải phóng ra acid cyanhydric HCN là chất độc đối với người. Liều gây độc là 20mg cho một người lớn. Tuỳ theo hàm lượng chất độc chứa trong củ Sắn cao hay thấp mà người ta chia các giống Sắn thành 2 nhóm : nhóm Sắn ngọt có củ dùng ăn ngay được và nhóm Sắn đắng có củ phải qua xử lý mới ăn được. Có người căn cứ vào lớp da trong của củ Sắn mà chia ra : Sắn vỏ đỏ (hay Sắn ngọt) có thịt Sắn rắn chắc, luộc chóng chín và bở tung, ăn có vị ngọt bùi; Sắn vỏ vàng (hay Sắn nghệ) thịt dẻo, không bở, có mùi thơm, ăn ngọt; Sắn vỏ trắng (hay Sắn đắng, Sắn dù, Sắn độc) có thịt màu trắng mịn chứa nhiều nhựa màu vàng, luộc lâu chín, ăn sượng và có vị đắng.

Sắn ngọt mọc yếu, cành chẻ 3 hay 2, lá xanh tươi, mặt dưới xanh trắng, cuống lá xanh tươi hay phớt hồng, thân có ít nhựa mủ, vỏ củ mỏng, lớp da trong củ mỏng. Sắn đắng mọc khỏe, cành chẻ 3–5 hay 7 nhánh, lá rậm mọc thành cụm lá xanh thẫm, mặt dưới xanh đỏ, cuống lá thường đỏ tía, nhiều nhựa, vỏ củ cứng, lớp da trong củ dày.

Ở các tỉnh phía Bắc thường trồng các giống Sắn xanh, Sắn chuối, Sắn cà lồ, Sắn trắng vỏ, Sắn nghệ, Sắn $ĐN_1$. Ở các tỉnh phía Nam, có Còn Bình Dương, Còn Phù Cát, Bình định, Mỳ cọng đỏ Quảng ngãi, Mỳ 7 chia. Còn có các giống Sắn khác như Sắn nếp. Sắn dù, Sắn vàng, Sắn khách.

Cây Sắn được trồng chủ yếu để lấy củ và được coi là một cây lương thực quan trọng (100g Sắn cung cấp 156 calo, 100g gạo cho 353 calo, 100g ngô cho 363 calo). Sắn có thể dùng làm thức ăn như làm bánh tráng, bánh phồng, bánh bông lan, bánh ổ, bánh tét, bánh ít, bánh tằm, dùng nấu xôi lá cẩm, làm bơ, làm mạch nha, làm bột tapioca... Củ Sắn được dùng làm nguyên liệu trong công nghiệp thực phẩm và chế rượu.

Củ Sắn có nhiều chất bổ, trong đó thành phần chủ yếu là tinh bột (ở Sắn vỏ vàng tươi 34,20%, ở Sắn trắng tươi 32,90% , nhưng hàm lượng protein, muối khoáng và các vitamin tương đối thấp. Protein ở củ Sắn ít về số lượng và kém về chất lượng vì ít acid amin. Không có vitamin A, có một số Vitamin C và B_1 .

Lá Sắn tươi, từ lâu nay, đã được nhân dân nhiều vùng làm rau xanh cho người. Đồng bào Mường, đồng bào Dao đã lấy lá Sắn luộc ăn. Khi đem lá Sắn về người ta vò ra cho mềm, rửa sạch, luộc bỏ nước đầu, rồi luộc tiếp cho chín (trong lá Sắn có acid cyanhydric, có thể loại bỏ dễ dàng bằng cách rửa nước kỹ 4–5 lần) để ăn chấm với nước mắm, nước cá kho... Người ta còn dùng lá Sắn muối dưa như dưa cải để nấu ăn dần khi thiếu rau tươi.

Ngày nay, chúng ta đã biết trong lá Sắn có chứa nhiều chất dinh dưỡng có giá trị. Nếu đem so sánh thành phần các chất dinh dưỡng có trong lá Sắn tươi với các loại rau xanh, thì lá Sắn hơn hẳn. Rau ngót, Rau sắng, Giá đỗ là những loại rau thực phẩm có giá trị cao, nhưng nói chung đều thua lá Sắn tươi về hàm lượng chất bột, chất đạm, chất béo, các vitamin và muối khoáng. Lá Sắn khô có hàm lượng chất đạm (31,2%) tương đương với Đậu tương (34) và cao hơn hẳn các thức ăn nhiều đạm như Lạc (27,5), Vừng (20,1)... điều này ngược với củ Sắn (ở củ Sắn khô là 3%).

Về mặt chất lượng protein, trong lá Sắn có đầy đủ các loại acid amin cần thiết. Trong 100g lá Sắn tươi của Sắn có các acid amin sau (tính theo gam) : Lizin 0,24; Metionin 0,14; Triptophan 0,11; Phenylalanin 0,42; Thrionin 0,30; Valin 0,46; Leucin 0,71; Isoleucin 0,39; Acginin 0,35; Histidin 0,15.

Ngoài các chất dinh dưỡng, trong lá Sắn cũng có một lượng chất độc đáng kể. Trung bình trong 100g lá Sắn ngọt có 8–11mg HCN, còn trong lá Sắn đắng tới 16–24mg. Do đó không nên luộc Sắn đắng để ăn mà chỉ nên phơi khô làm bột phối hợp với các loại bột khác làm bánh, hoặc dùng làm rau ăn cũng phải luộc kỹ và khi đun nấu, cần mở vung để hơi HCN bay đi.

Lá Sắn phơi khô được dùng làm nguyên liệu chiết protein làm thực phẩm, chế bột, còn được dùng thay cám để chăn nuôi lợn, nuôi gia cầm, thay một phần cám gạo. Người ta cũng dùng lá Sắn tươi để nuôi tằm (loại tằm ăn lá Sắn), để nuôi gia súc và nuôi cá nước ngọt.

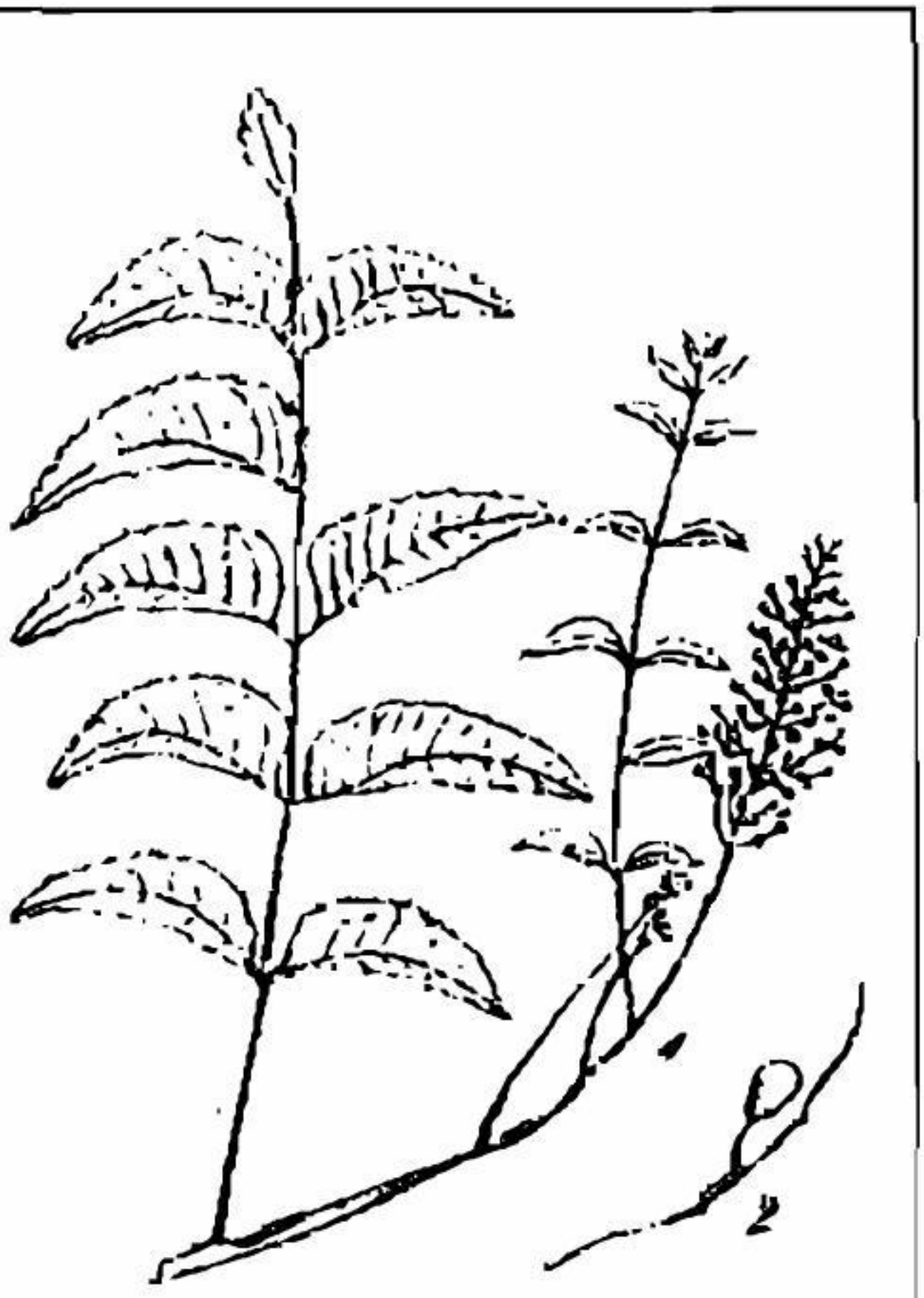
139 SẦU ĐÂU

Sầu đâu, Xoan đào hay Cót anh – *Azadirachta indica* A. Juss., thuộc họ Xoan – *Meliaceae*. Cây gỗ cao đến 15m. Lá mọc so le, dài 20–30cm, kép lông chim lẻ; lá chét 6–15 đôi, mọc đối, nhẵn, hình ngọn giáo, dài 6–8cm, rộng 2–3 cm, không cân đối, nhọn ở đỉnh. Hoa thơm, trắng, nhiều, xếp thành chuỳ ở nách lá gồm nhiều xim nhỏ, ngắn hơn lá. Quả hạch, màu đo đỏ, dài 2cm; hạch hoá gỗ, một ô. Khi chín, thịt quả hoá đen, khô đi và dễ tách, có khi tự tách ra. Có một hạt với các lá mầm dày, nạc.

Cây mọc hoang ở các rừng thưa, cũng thường được trồng trong các vườn gia đình ở các tỉnh phía Nam; ở miền Trung và miền Bắc ít gặp hơn. Cũng thường gặp ở Campuchia.

Cây thường được trồng và sử dụng làm cây che bóng mát. Gỗ đắng nên ít bị sâu bọ phá hoại, tất cả các bộ phận của cây đều chứa một chất nhựa đắng, gọi là Azedarin hay Margosin.

Ở Việt nam và các nước khác (Campuchia, Thái lan, Ấn độ), nhân dân dùng hoa và lá luộc ăn. Lá cũng dùng ăn gỏi như rau sống. Trộn với các thức ăn khac, chúng cho vị đắng, nhưng không khó chịu. Lá Sầu đâu được xem như là có tính chất lọc máu, tuy chậm nhưng cũng rõ rệt. Vào tháng 2–3, ở các chợ thường có bán lá non. Lá Sầu đâu có tính chất diệt côn trùng, thường được dùng cho vào các giá sách để trừ sâu mọt, mối. Khi đốt lên, lá sẽ



SẦU ĐÂU

1. Lá kép và ngọn cành mang hoa;

2. Quả.

toát ra một lớp khói có mùi khó chịu có tác dụng diệt được một số côn trùng.

Người ta thường dùng lá để đắp mụn nhọt, đắp ngoài da để làm tan sưng khi bị dụng giập và bong gân, dùng xoa để kích thích, trị đau các cơ. Hoa có tính chất kích thích, bổ và dễ tiêu hoá. Người ta có thể dùng lá để chế ra các dạng cồn thuốc hay dầu thuốc :

– *Cồn thuốc* : Lấy 100g lá tươi giã giập cho vào 1000g cồn công nghiệp hay 500g cồn 90^0 ngâm trong 10 ngày, dùng để xoa bóp. Cồn thuốc ngâm cồn 90^0, nếu pha thêm nước chín vào, có thể dùng uống khai vị.

– *Dầu thuốc* : Dùng 100g lá ngâm vào 100g cồn 90^0 trong 24 giờ, rồi thêm 1000g dầu dừa, chưng cách thuỷ trong 3 giờ, ta được dầu xanh lục dùng xoa bóp để trị đau nhức và trị bệnh ngoài da.

Vỏ thân và vỏ rễ được dùng làm thuốc trị sốt rét các loại và làm thuốc lọc máu. Hạt có chứa dầu, dầu này dùng trị giun và dùng chữa bệnh ngoài da. Do có tính chất diệt côn trùng mà cây Sầu đâu đang được chú ý sử dụng làm thuốc trừ sâu trong nông nghiệp.

140 SEN CẠN

Sen cạn – *Tropaeolum majus* L., thuộc họ Sen cạn – *Tropaeolaceae*. Cây thảo mọc leo hay không, sống hằng năm. Lá giống lá Sen, có cuống dài đính ở giữa phiến tròn, mép nguyên, mặt trên màu lục nhạt, mặt dưới mốc mốc. Hoa ở nách lá, màu vàng, vàng cam hay màu đỏ. 5 lá đài nhọn, lá đài sau mang một cái cựa hình nón, cong ở đầu, 5 cánh hoa không bằng nhau. Nhị 8, rời nhau. Bầu 3 ô, mỗi ô chứa 1 noãn. Quả lớn, cỡ 1cm, có 3 mảnh vỏ, có vách dày và xốp, chứa 3 hạt.

Sen cạn gốc ở rừng sâu châu Mỹ, phân bố từ Chi-lê cho tới tận Mêhicô. Người ta mô tả nó đầu tiên vào thế kỷ 16, với tên gọi là Hoa màu máu của Pêru. Còn gọi là Cải soong Mỹ hay Cải soong Mêhicô. Có người còn gọi nó là Hoa tình yêu do tính chất kích dục của nó.

Lá Sen cạn có thể dùng ăn sống như rau xà lách. Thường dùng nấu súp với khoai tây, có vị cay dễ chịu. Hoa dùng để trang điểm các đĩa rau

sống. Các nụ hoa dùng ngâm giấm làm gia vị, có vị giống rau cải soong. Phân tích 100g lá Sen cạn tươi, người ta được 265mg vitamin C. Các tế bào lá chứa myrosin và một glycozid chứa sulfur gọi là glucotropaeolozid, đồng đẳng dưới của gluconasturtozid có trong cải soong khi thuỷ phân cho tinh dầu isothiocyanat benzyl. Người ta đã chiết được chất tromalit có tác dụng kháng khuẩn gram dương và gram âm, nhưng lại giữ nguyên vẹn hệ vi khuẩn đường ruột. Chất kháng khuẩn tập trung nhiều ở hạt; đó là một chất có mùi thơm đặc biệt màu hơi vàng, đông đặc ở 4^0 C, tan ở trong nhiều dung môi hữu cơ, nhất là ête etylic.

Hạt sen cạn được dùng làm thuốc từ lâu đời ở Pêru để chữa viêm bàng quang và viêm phế quản. Từ năm 1805, người ta đã biết dùng lá, hoa, quả để làm thuốc điều kinh, lợi tiểu, nhuận tràng, tẩy, trị ho và chữa bệnh thiếu vitamin C. Sen cạn được xem như là một loài cây có tác dụng chữa bệnh scorbut (hoại huyết), chữa các rối loạn của phế quản và phổi (ho, viêm phế quản mạn tính) có lẽ vì tác dụng giống những thực vật có tinh dầu chứa lưu huỳnh như Tỏi. Cũng dùng chống sự lười biếng của thận và các bệnh về bàng quang (viêm bàng quang, viêm bể thận), chữa tạng bạch huyết, khí thũng, tăng tiết bã nhờn và chữa vết thương nhiễm khuẩn.



SEN CẠN

1. Ngọn cành mang hoa;
2. Hoa; 3. Nhụy; 4. Bầu bổ dọc.

Sen cạn còn được sử dụng cho người già, cho bệnh già trước tuổi và cho những người dưỡng bệnh vì nó giúp tái tạo lại sức khỏe (do có nhiều acid phosphoric, tinh dầu có S và vitamin C). Hơn nữa, nó hơi nhuận

tràng và giúp cho sự luyện viên thức ăn ở trong ruột. Nó cũng được dùng làm thuốc điều kinh và chống rụng tóc.

Sen cạn thường được trồng làm cảnh, nhưng nó cũng là cây rau, cây thuốc đặc biệt có thể trồng ở ban công. Cây nở hoa giữa tháng 5 và tháng 9. Hái những nụ hoa đầu tiên, các hoa vừa nở và một số lá làm thuốc, và giữ phần còn lại cho cây sinh trưởng và phát triển bình thường. Để lấy hạt, đợi cho đến khi quả đã thật chín, giữ một phần để gieo, còn phần nhiều thì dự trữ để dùng dần khi cây không có hoa và nụ hoa.

Có thể sử dụng Sen cạn dưới nhiều hình thức :

– ***Hãm và sắc uống*** (để bổ phổi, lợi tiểu, kích thích, kích dục) : dùng một nắm nụ hoa hay hạt cho vào trong 1 lít nước; có thể thêm chất thơm cho át vị của thuốc. Uống liền sau bữa ăn, ngày 2–3 lần. Có thể sắc 15–30g lá trong 1 lít nước. Nước sắc lá, hoa và quả dùng súc miệng làm răng bền chắc.

– ***Thuốc xức*** (Chống bệnh rụng tóc và kích thích sức sống của da đầu) : Dùng 100g hoa, lá tươi và hạt Sen cạn cho vào 1 lít nước, đun sôi 15 phút. Có thể thêm ít giọt tinh dầu thơm tuỳ theo sở thích. Dùng xoa vào tóc và chà mạnh vào da đầu sáng chiều, hoặc nhiều lần trong ngày.

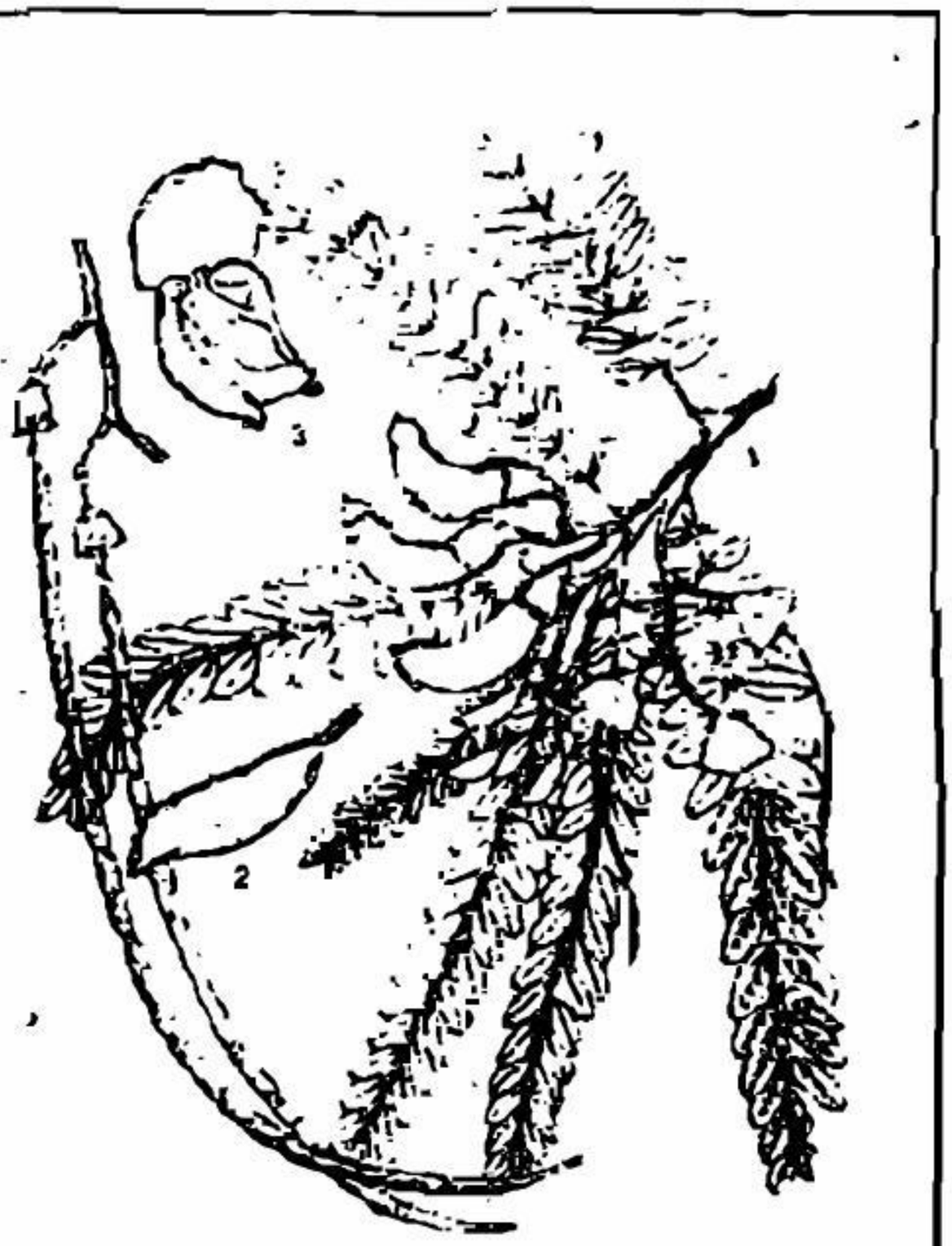
– ***Cồn thuốc tươi*** : ngâm lá tươi với rượu trắng trong 15 ngày, rồi lọc, đóng chai. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 thìa càphê. Có thể dùng liên tục, dù là khi không phải mùa của cây.

– ***Nghiền quả khô hay tươi*** (nhuận tràng) : dùng quả chín phơi khô hay hạt với liều 0,60g, nghiền với đường hoặc trộn với mật uống trước khi đi ngủ, hoặc dùng 1–3 thìa càphê quả tươi nghiền với một lượng đường gấp 3 lần.

141 SO ĐŨA

So đũa – *Sesbania grandiflora* (L.) Pers., thuộc họ Đậu – *Fabaceae*. Cây nhỡ, cao 8–10m. Lá kép lông chim mọc so le, gồm 20–25 đôi lá chét hình bầu dục thuôn. Hoa to, màu trắng hay hồng, mọc thành chùm ngắn 2–3 cái thõng xuống ở nách lá. Quả dài như chiếc đũa, chứa nhiều hạt màu nâu.

So đũa là một loài cây rất có ích cho nhà nông, vì hầu hết các bộ phận của cây đều được sử dụng. Ở miền Nam nước ta, So đũa được trồng nhiều làm cây cảnh vì có hoa đẹp, hoặc trồng làm cây chủ cho hồ tiêu leo và cho đậu rồng leo. Ở miền Bắc, So đũa được trồng tại Hà nội, Hải phòng, Thanh hoá, thường trồng ở ven bờ ao.



SO ĐŨA

1. Cành hoa; 2. Nụ hoa:
3. Hoa; 4. Nhánh quả.

Thân, cành của So đũa dùng làm củi đun. Lá dùng làm thức ăn cho gia súc (bò, dê), và làm phân xanh. Cây già dùng làm giá thể trồng Nấm mèo (Mộc nhĩ). Nhiều bộ phận của cây dùng làm rau ăn và làm thuốc.

Búp hoa non rất giàu đường, cũng như các lá non có thể ăn được, mặc dù có mùi hơi nhân nhẩn, nhưng có hậu ngọt. Quả So đũa non cũng dùng ăn được. Món ăn thông thường giản dị của bông So đũa là đem luộc để chấm với nước cá kho. Có người cũng dùng bông So đũa nấu canh chua cá lóc ăn cũng rất ngon. Người ta thường dùng bông So đũa tươi hái vào lúc sáng sớm. Ta lặt cuống và các lớp da xanh, đài hoa bỏ đi. Lột ra từng cánh hoa, xem có sâu không. Trong hốc cuống ở những hoa đã nở có chứa mật trong suốt như sương và ngọt lịm như đường phèn. Nếu ta chịu khó ráy cho nước mật đó nhỏ vào một cái chén, rồi dùng nước mật này để pha canh, canh sẽ có mùi vị đặc biệt. Chú ý khi luộc hay nấu canh, không để cho bông So đũa mềm rục, ăn sẽ mất ngon.

Bông So đũa chứa hàm lượng vitamin C cao, vitamin B, muối calcium và sắt, các acid amin, nên là món rau được ưa chuộng của khách sành ăn.

Hoa So đũa giã nát dùng nhỏ mũi trị cảm cúm. Dịch của hoa So đũa là một vị thuốc dân gian ở Ấn độ để trị chứng sổ mũi và chứng đau nhức đầu. Khi cho vào mũi, nó sẽ làm tiết ra nhiệu dịch và làm tan dần đi cảm giác đau nhức và nặng nề ở trên đỉnh đầu. Nước sắc hoa cũng dùng để tẩy. Vỏ cây và nhựa cây cũng được sử dụng làm thuốc; vỏ thân làm thuốc bổ đắng giúp ăn ngon cơm, dễ tiêu hoá, lại dùng chữa lỵ, ỉa chảy và viêm ruột; Nhựa cây dùng dưới dạng bột hay sắc nước uống làm thuốc săn da.

142 SU HÀO



SU HÀO

Dạng chung

Su hào, từ tiếng Pháp Chou rave (Su ravơ) đọc biến âm đi, cũng là một loài cải – *Brassica oleracea* L. *var. caulorapa* L., thuộc họ Cải– *Brassicaceae*. Su hào là loài cây thảo đặc trưng bởi thân phình lên thành củ hình cầu hay hơi dẹp, cách mặt đất vài cm, cho ta một khối nạc và mềm. Nhưng các bó mạch trong đó hoá gỗ nhanh chóng, nên phải thu hoạch đúng lúc, nếu không củ Su hào lắm xơ ăn không ngon. Lá hình trứng có mép lượn sóng, xẻ thuỳ ở phần gốc, cuống lá dài. Cụm hoa dạng chùm ở ngọn thân. Quả có mỏ rất ngắn, chứa nhiều hạt bé, có góc cạnh.

Su hào bắt nguồn từ loài cải *Brassica oleracea* L. mọc hoang dại ở vùng bờ biển các nước Italia, Anh, Pháp, hiện nay được trồng khắp các nước châu Âu và các nước ôn đới trên thế giới để lấy củ làm rau ăn. Có nhiều giống trồng khác nhau, phân biệt ở kích thước, hình dạng và màu sắc của củ.

Ở nước ta, Su hào được nhập trồng cuối thế kỷ 19. Hiện nay được trồng nhiều ở các tỉnh phía Bắc trong mùa đông để làm rau ăn. Người ta dùng củ (và cả lá) luộc ăn, xào mỡ, xào thịt, hầm xương làm canh ăn. Hoặc dùng củ non thái nhỏ làm nộm, hoặc phơi tái làm dưa món, muối dưa, làm càlà thẩu. Người ta đã xác định được thành phần hoá học của lá và củ Su hào theo tỷ lệ phần trăm như sau :

– *Lá* : nước 82,6; protein 1,9; lipid 0,9; cellulose 2,2; dẫn xuất không protein 10,1; khoáng toàn phần 2,3.

– *Củ* : nước 90,7; protein 2,0; lipid 0,1; cellulose 1,7; dẫn xuất không protein 4,0 và khoáng toàn phần 1.5.

Hàm lượng calcium ở lá (0,14mg%) cao hơn ở củ (0,05mg%) và phosphor ở lá (0,05) hơi cao hơn ở củ (0,04).

Có tài liệu cho biết, để cung cấp cho cơ thể 25 calo, ta cần ăn 34g củ Su hào, trong đó chứa 0,5g protein và 5,5g glucid, còn lượng lipid không đáng kể.

Ngoài việc sử dụng làm rau ăn cho người, Su hào cũng được dùng để nuôi lợn, cừu, bò sữa và gà vịt.

Su hào có vị ngọt, tính mát, có tác dụng nhuận tràng. Người ta cũng dùng nó như Cải bắp để chữa bệnh viêm loét hành tá tràng. Dùng củ Su hào 30g và lá Sống đời 30g, giã nhỏ, chế thêm nước chín, vắt lấy nước cốt uống. Hoặc cũng chế như nước Bắp cải để dùng.

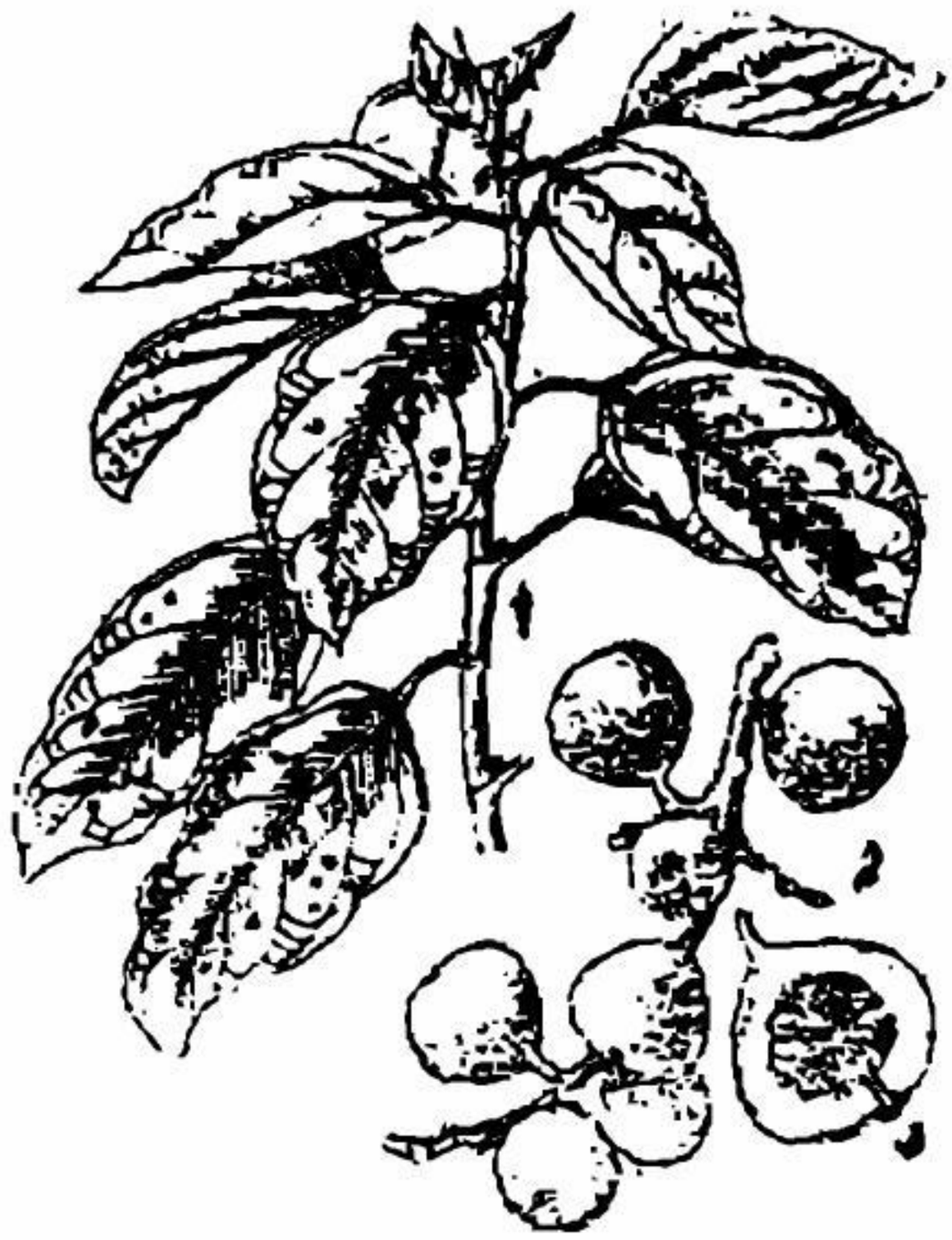
143 SUNG

Sung – *Ficus racemosa* L., thuộc họ Dâu tằm – *Moraceae*. Cây gỗ trung bình, không có rễ phụ. Lá hình trái xoan – ngọn giáo, thon hẹp tù ở gốc, hơi tù và nhọn ở chóp, hơi có lông nhung trên cả hai mặt lá khi còn non, cứng, nguyên hay hơi nhăn nheo, dài 8–20cm, rộng 4–8cm. Quả loại Sung (tức là cụm hoa bao gồm hoa đực, hoa cái trên một đế hoa lõm làm thành quả giả) trên những nhánh không có lá nằm trên thân, dạng quả lê không cuống, màu lục, khi chín có màu đỏ nâu, dài 3cm, rộng 3,5cm, hơi có lông, có cuống ngắn. Toàn cây có nhựa màu trắng. Cũng cần chú ý là trên lá Sung, thường có nhiều u nhỏ, gọi là vú Sung, do có

một loài sâu thuộc nhóm Psyllidae sống ký sinh làm cho lá sung bị rộ lên thành u.

Sung phân bố ở Ấn độ, Xri Lanca, Mianma, Thái lan, Lào, Việt nam và Campuchia. Ở Việt nam, cây Sung mọc ở những nơi ẩm ướt và thường được trồng quanh bờ ao.

Quả Sung ăn được, có thể dùng muối ăn như Cà, dùng luộc ăn chấm với mắm tôm, dùng kho với cá. Lá Sung non cũng ăn được, có thể ăn sống như các loại rau sống; lộc Sung dùng gói nem như lộc Ớt và Đơn nem.



SUNG

1. Ngọn cành; 2. Cụm quả; 3. Quả sung cắt dọc

Trong 100g lá Sung tươi, có các thành phần sau : nước 75,0g; protein 3,4g; lipid 1,4g; cellulose 4,8g; dẫn xuất không protein 12,3g; khoáng toàn phần 3,1g. Trong 1 kg thức ăn, có : năng lượng trao đổi 528 Kcalo; đơnvị thức ăn 0,21; protein tiêu hoá 14g; calcium 6,0 và phosphor 0,6g.

Ở nước ta Sung đã được sử dụng làm thuốc từ lâu đời trong nhân dân ta, uống trong chủ yếu chữa tắc tia sữa, dùng ngoài chữa mụn nhọt sưng tấy.

– Chữa phụ nữ sinh đẻ ít sữa hay tắc tia sữa, dùng quả Sung, quả Mít non hay dái mít, thái nhỏ, nấu cháo với gạo nếp hoặc nấu canh với chân giò lợn mà ăn.

– Chữa nhức đầu, lấy nhựa Sung phết vào giấy dán ở hai bên thái dương.

– Chữa liệt mặt, cũng dùng giấy phết nhựa Sung dán bên mặt không méo.

Trong bộ sách Nam dược thần hiệu. Tuệ Tĩnh có ghi :

– Chữa đinh nhọt các loại, chích mủ Sung bôi vào.

– Chữa trẻ em lở ghẻ, dùng lá Sung non giã nhỏ xát vào sẽ bong vẩy.

Hải thượng Lãn ông cũng có ghi trong Bách gia trân tàng :

– Chữa trên mặt nổi từng cục sưng đỏ như hạt đào, hạt mận, dùng lá Sung tật (có u nhỏ dạng vú, gọi là vú Sung) nấu nước uống, xông rửa hàng ngày.

144 SÚNG

Súng – *Nymphaea nouchali* Burm. f. = N. *stellata* Willd., thuộc họ Súng – *Nymphaeaceae*. Cây thảo sống ở nước, có thân rễ ngắn. Lá mọc nổi trên mặt nước, có cuống dài, phiến tròn hay hình trái xoan, mặt trên xanh lục, mặt dưới màu tía. Hoa có cuống dài vượt quá cuống lá; cánh hoa màu tím hoặc xanh lơ, ít khi trắng.

Người ta thường dùng cuống lá và cuống hoa Súng làm rau ăn.

Cuống lá súng có thể dùng muối dưa hay ăn gỏi. Để muối dưa, ta thu hái cuống lá, lược bỏ lớp vỏ ngoài, cắt ngắn đem muối dưa như dưa Cải. Còn để ăn gỏi, ta dùng lá non thay bánh đa cuộn ngoài rau làm thành cuốn rau chấm nước mắm, nước cá kho để ăn.

Cuống hoa, thường gọi bông súng, lấy từ hoa của cây Súng đồng, thường mọc hoang ở những đầm lầy, giữa đồng trống. Người ta thường đi thu hái cuống hoa về chế biến thành các món rau để ăn, dùng bóp xổi hay nấu canh.



SÚNG

Dạng chung

– *Bóp xổi* : Lấy cuống bông súng, lột bỏ lớp vỏ bên ngoài, rồi ngắt ra từng đoạn ngắn ngắn để vào một cái thau nhỏ. Khi nhặt xong, dùng tay bóp nhè nhẹ những cọng rau, cốt để cho nó hơi giập mà không bị

nát. Rót một chén giấm, đổ vào vài muỗng đường cát, quậy cho tan đường. Đổ chén giấm đường vào rau. Xắt nhỏ một nắm Rau răm cho vào trộn đều. Dùng ăn chấm với nước mắm khô.

– *Nấu canh* : Dùng cuống hoa súng đem tước vỏ, ngắt ra từng khúc ngắn để riêng. Nấu các loại cá đồng như cá lóc, cá rô, cá sặc... cho đến gần chín như nấu canh bình thường, thì mới cho rau vào. Chụm lửa, để sôi vài dạo nữa cho rau vừa mềm-là được. Nêm bằng đường cát và nước mắm cho có vị chua chua ngọt ngọt. Khi nhắc nồi canh xuống, thêm vài muỗng mỡ nước và một ít rau thơm đã chuẩn bị sẵn.

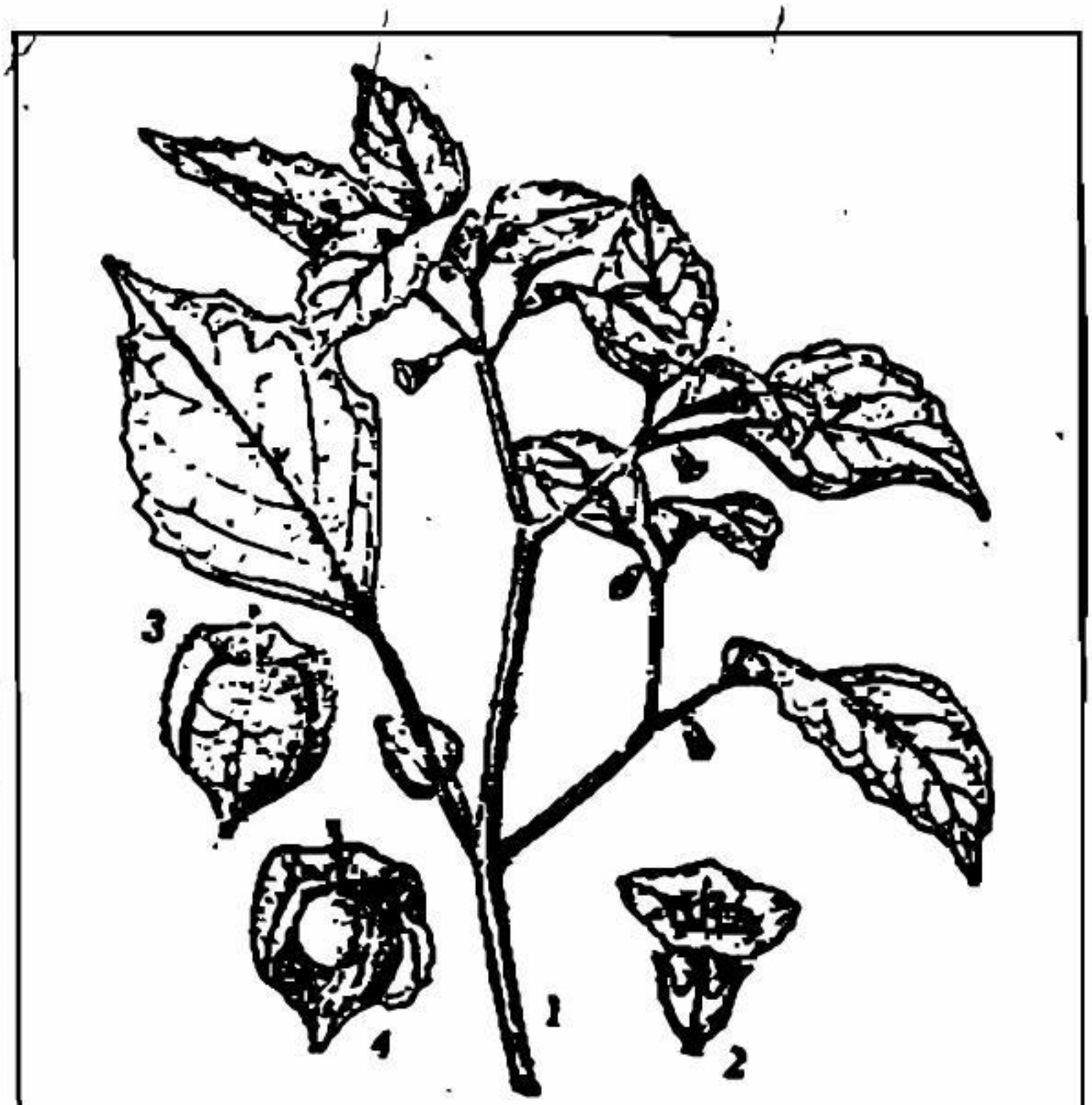
Cũng như thân rễ (củ) của Súng, bông súng có chứa nupharin (một loại *alcaloid*), một hoạt chấp estrogen. Là loại thuốc có tính chất dịu dục, chống co thắt, gây ngủ, trợ tim và hô hấp và làm se. Có thể dùng trị di tinh, bạch đới, chứng mất ngủ, tim đập mạnh bồn chồn, ỉa chảy, lỵ, ho và viêm đường tiết niệu (hãm nước sôi uống giữa các bữa ăn và trước khi đi ngủ).

145 TẦM BÓP

Tầm bóp, Lu lu cái hay Thù lù cái – *Physalis angulata* L., thuộc họ Cà – *Solanaceae*. Cây thảo sống hằng năm, cao 50–70cm, phân cành nhiều. Thân cây có gốc, thường rũ xuống. Lá mọc so le, hình bầu dục, chia thuỳ hay không. Hoa mọc đơn độc, có cuống mảnh. Đài hình chuông, phủ lông, xẻ tới phần giữa thành 5 thuỳ hình mũi mác nhọn. Cánh hoa màu vàng tươi hay màu trắng nhạt, có khi thêm vài chấm tím ở gốc. Quả mọng, hình cầu nhẵn, lúc non màu xanh, khi chín màu đỏ, có đài cùng lớn lên với quả, dài 3–4cm, bọc trùm lên ở ngoài. Hạt nhiều, dẹp.

Cây thường mọc ở các bãi hoang, trên các đường làng, bờ ruộng, ven rừng. Quả dùng ăn sống. Các lá non và chồi dùng ăn luộc hay nấu canh.

Quả dùng làm thuốc thanh nhiệt, tiêu đờm, chữa chứng đờm nhiệt sinh ho, cũng dùng lợi tiểu, chữa thuỷ thũng. Cành lá nấu canh ăn lợi tiểu. Dùng tươi giã đắp ngoài chữa đinh nhọt, nhọt vú. Rễ tươi nấu với tim lợn và Chu sa dùng ăn chữa được chứng đái đường.



TẦM BÓP

1. Ngọn cây mang hoa; 2. Hoa
3. Quả; 4. Quả (đã tách bao)

146 THÌA LÀ

Thìa là hay Thì [illegible] – *Anethum graveolens* L., thuộc họ Hoa tán–*Apiaceae*. Cây thảo sống hằng năm, có thân nhẵn, cao 60–80 cm hay hơn, khía rãnh dọc. Lá có bẹ rất phát triển, phiến xẻ 3 lần lông chim, có các phiến nhỏ hình sợi; các lá ở ngọn tiêu giảm, không có cuống. Cụm hoa ở ngọn, trên thân và trên các cành, thành tán kép gồm 5–15 tán nhỏ, các tán này có 20–40 hoa màu vàng. Quả bế kép nằm trên một cuống quả rẽ đôi.

Thìa là mọc hoang dại ở miền Nam châu Âu, được nhập trồng vào các nước nhiệt đới làm rau gia vị. Ở nước ta, thìa là được trồng chủ yếu để lấy cành lá làm gia vị, vừa tô điểm vừa làm nổi vị món canh cá giấm, canh lươn, ốc vừa thơm ngon, lại vừa át mùi tanh. Trong lá và quả đều

có tinh dầu, nó làm kích thích sự ngon miệng và tiêu hoá như các rau gia vị khác. Quả cũng chứa tinh dầu mà thành phần chính là limonen, carvon (60%), được dùng trong công nghiệp chế biến hương liệu làm rượu và nước uống khai vị, lợi tiêu hoá.



THÌA LÀ
Dạng chung

Quả (thường gọi nhầm là hạt) có tính chất tương tự hồi và tiểu hồi, nên thường được dùng thay thế hai vị thuốc trên để làm thuốc mạnh tỳ vị, làm dễ tiêu hoá, chống co thắt, làm thông kinh, gây tiết sữa. Thường được chỉ định dùng để chữa chứng khó tiêu, nấc, nuối hơi, nôn mửa, đầy trướng, đau bụng, đau răng. Dùng dưới dạng thuốc hãm 1–2 thìa cà phê hạt Thìa là trong 1 lít nước sôi hoặc dùng nước cất hạt Thìa là 50–100ml trong 1 ngày.

Còn dùng làm thuốc trị viêm thận, sỏi bàng quang, sỏi thận. Để trị bệnh này, người ta dùng 1 muỗng canh hạt Thìa là, giã nát cho vào ly, chế nước sôi vào hãm, chia làm 5–6 lần để uống trong ngày. Trong trường hợp xơ vữa động mạch, huyết áp cao, xơ cứng mạch não dẫn tới nhức đầu, cũng dùng liều trên nhưng chỉ uống 2 lần. Sáng lấy 1/2 muỗng canh hạt Thìa là giã nát, chế vào 100ml nước sôi để uống. Chiều cũng lấy 1/2 muỗng canh hạt Thìa là làm như trên mà uống; uống liên tục trong nhiều ngày.

Khi có triệu chứng khó ngủ hoặc bị kích thích nhiều quá, cũng có thể uống trà Thìa là như trên trước khi đi ngủ.

Dùng hạt Thìa là khô hoặc rau Thìa là tươi làm thuốc cũng đạt kết quả như nhau.

147 THỔ NHÂN SÂM

Thổ nhân sâm - *Talinum triangulare* Willd., thuộc họ Rau sam - *Portulacaceae*. Cây thảo sống dai cao 30–50cm. Thân nạc mềm, phần non có hình tam giác, màu xanh, thường đơn. Lá mọc so le, phiến lá hình thuôn hay mũi mác hơi dày, mềm, hai mặt đều bóng, cuống ngắn... Hoa nhỏ, màu hồng hay trắng, mọc thành xim ở đầu cành. Quả nhỏ hình cầu, màu đỏ nâu, chứa khoảng 50 hạt đen nhánh.

Thổ nhân sâm có nguồn gốc ở đảo Ăng ti, được nhập trồng rải rác trong các vườn gia đình làm cảnh và cũng dùng lấy cành lá làm rau xanh như loài Thổ cao ly sâm (*Talinum patens* (L.) Willd.). Loài này có lá mọc đối, hoa thành chuỳ gồm nhiều xim.

Thổ nhân sâm cũng như Thổ cao ly sâm, có thể trồng bằng hạt hoặc bằng cành hay gốc rễ. Chọn môi trường ẩm mát cho cây mọc khỏe. Sau một năm đã có củ non. Cây dễ mọc, phát triển nhanh. Nếu ta cắt cành thì cây đâm chồi khỏe chỉ sau 25 ngày đã có thể cắt được một lứa cành lá dùng làm rau ăn, thường nấu canh với thịt, tôm tép. Thổ nhân sâm là nguồn rau xanh bổ, với sản lượng cao có thể



THỔ CAO LY SAM

1. Phần dưới của thân cây và củ;
2. Cụm hoa; 3. Hoa; 4. Quả.

thay thế cho một số loại rau (như Rau muống) để dùng cho người và gia súc. Lợn, gà rất thích ăn loại rau này và tăng cân rõ rệt.

Rau Thổ nhân sâm dùng luộc hoặc nấu canh ăn rất ngon tương tự như rau mồng tơi. Cách đơn giản nhất là nhúng nước sôi. Lấy những ngọn cây non rửa sạch, cho vào tô. Đổ nước sôi vào tô đựng rau. Bỏ nước thứ nhất, cho tiếp nước sôi mới vào ngâm trong 5–10 phút. Thêm một ít bột ngọt, một ít mắm muối gia vị là được một bát canh ngon, còn hơn cả canh Rau dừa. Chần rau như trên ăn giòn, phần thân mềm chứa nhiều chất nhầy ăn cũng ngon.

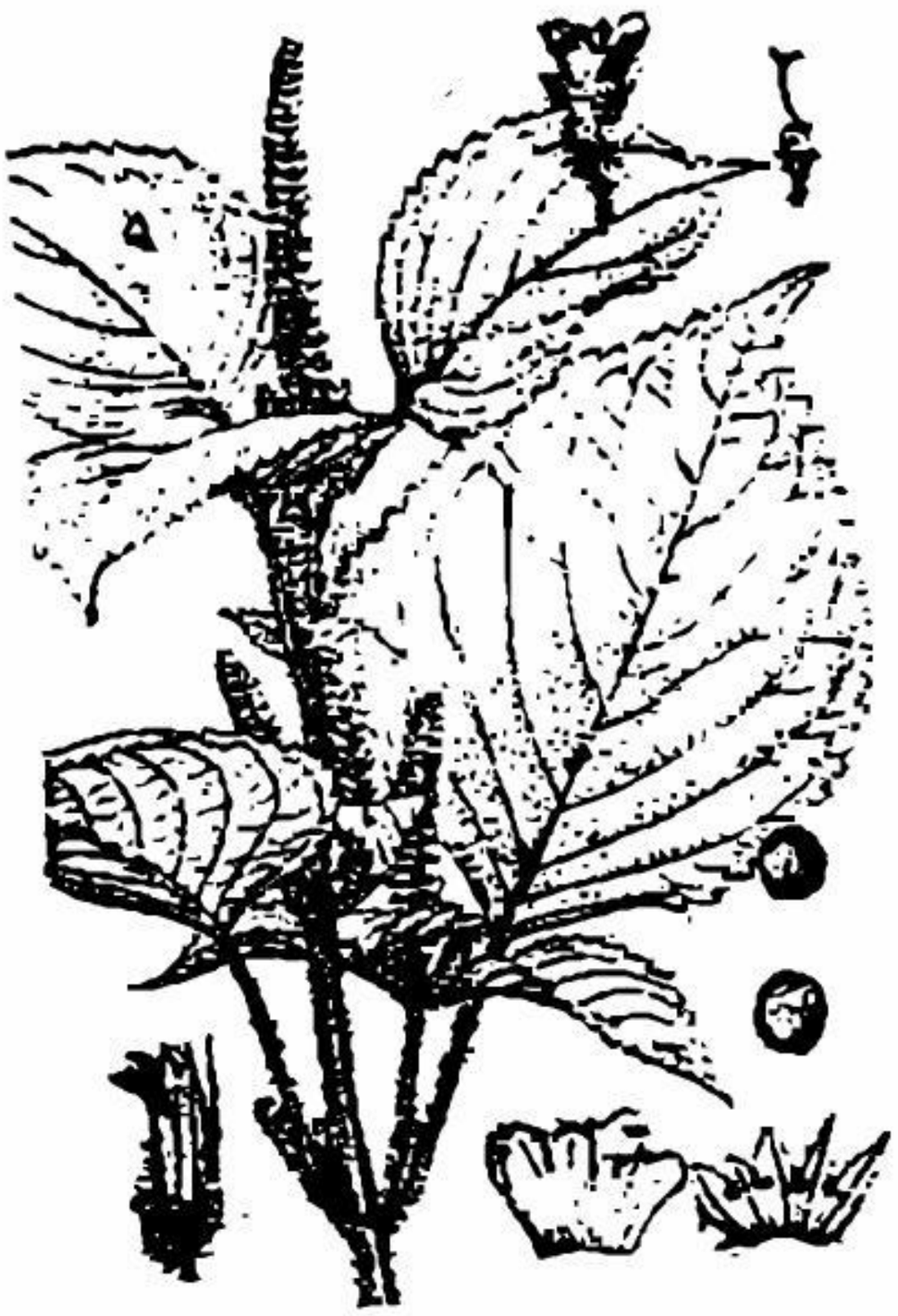
Thổ nhân sâm có thể có cùng công dụng làm thuốc như Thổ cao ly sâm. Rễ của nó cũng giống như củ cà rốt. Thường dùng củ. Nhưng lá cũng có nhiều công dụng. Khi ăn cành lá thổ nhân sâm, người ta nhận thấy tác dụng lợi tiểu, giải độc, chống táo bón và an thần, chống đau lưng nhức mỏi, ngủ ngon giấc, đỡ đau đầu. Lá tươi giã nát dùng xoa chữa rôm sẩy.

148 TÍA TÔ

Tía tô hay Tử tô – *Perilla frutescens* (L.) Britton, thuộc họ Hoa môi – *Lamiaceae*. Cây thảo, mọc hằng năm, đứng thẳng, cao tới 1m. Thân vuông, có rãnh dọc và có lông. Lá mọc đối, có cuống dài, phiến lá hình trứng, đầu nhọn, mép khía răng uốn lượn, màu tím hoặc xanh tía, có lông. Hoa trắng hay tím, mọc ở đầu cành hay nách lá thành chùm... Quả bế tư, hạt hình cầu, màu nâu nhạt.

Tía tô phân bố từ Himalaya qua Trung quốc và Nhật bản. Ở nước ta, Tía tô được trồng trong các vườn gia đình làm rau gia vị và làm thuốc. Chúng ta thường dùng Tía tô ăn sống với các loại rau sống như xà lách, giá... thái nhỏ nấu với cá đồng, ốc bươu, nấu với cà bung, cho vào rau muống xào... Trong cành lá Tía tô, có 0,50% tinh dầu mà thành phần chủ yếu là Perilla aldehyt (55%), limonen, alpha-pinen và dihydrocumin...

Tía tô được sử dụng nhiều làm thuốc. Lá tươi (Tô diệp) thái nhỏ với Hành ăn có tác dụng giải cảm. Làm rau ăn hằng ngày giúp tiêu hoá, giải cảm giải nhiệt. Nước cất lá tươi hoặc nước sắc lá khô dùng uống giải độc cua, cá. Lá tươi ngâm giấm uống hằng này vài thìa cà phê trị nhức đầu, nóng lạnh, ho khò khè. Lá Tía tô giã nát vắt lấy nước cốt uống, còn bã xát vào chỗ mẩn ngứa chữa dị ứng, nổi mẩn do ăn cua, sò hay đồ ăn tanh hoặc do tiếp xúc với nước lạnh. Lá Tía tô vò xát dùng chữa mụn cóc.



TÍA TÔ

Ngọn cây mang hoa;
Hoa với các bộ phận. Quả và hạt.

Cũng dùng phối hợp với các loại thuốc có tinh dầu khác như vỏ Quýt, Củ gấu, Gừng sống, Hành trắng để trị cảm cúm.

Cành Tía tô (Tô ngạnh) phối hợp với Sắn dây, mỗi vị 12g, sắc uống chữa động thai, thai trồi lên và nôn ọe.

Hạt Tía tô (Tô tử) cùng hạt Cải bẹ dùng trị hen suyễn và người già ho đờm mạn tính. Nước sắc hạt Tía tô dùng chữa ho, nôn mửa, đau bụng, khó tiêu. Cành lá sắc uống, xông và ngâm chân, xát vào chân chữa cước khí.

149 TỎI

Tỏi – *Allium sativum* L., thuộc họ Hành – *Alliaceae*. Cây thảo nhỏ, cao 25–50cm. Thân thực hình trụ phía dưới mang nhiều rễ phụ, phía trên mang nhiều lá cứng, thẳng, có mép hơi ráp, có rãnh dọc, rộng khoảng 1cm và dài khoảng 15cm. Ở mỗi nách lá phía gốc, có một chồi nhỏ sau

này phát triển thành một tép (ánh) tỏi; các tép tỏi nằm chung trong một cái bao (do các bẹ lá trước tạo ra) tạo thành một củ tỏi tức là thân hành (giò) của tỏi. Hoa ở ngọn thân xếp thành tán... Bao hoa màu trắng hay đỏ đỏ hoặc lục nhạt bao bởi một cái mo dễ rụng tận cùng thành mũi nhọn dài.

Tỏi có nguồn gốc ở miền trung châu Á và được gây trồng ở nhiều nước miền ôn đới, Tỏi được trồng dễ dàng bằng ánh tỏi (tép), trồng tháng 4, tháng 7–8 đã có thu hoạch. Ở nước ta có những vùng trồng tỏi có tiếng như Quảng ngãi, Bắc giang, Hải hưng, hằng năm có hàng trăm tấn tỏi được xuất khẩu. Tỏi Bắc giang củ to, vị thơm, lắm bột rất được ưa chuộng.



TỎI
Dạng chung của cây

Tỏi là cây gia vị có giá trị sử dụng và giá trị sinh học cao, dùng tăng nhiệt cho cơ thể (100g tỏi cho tới 121 calo, còn khoai tây cho 94 calo). Người ta biết trong 100g Tỏi có 67,7% nước; 6,0% chất đạm; 23,5% chất bột (khoai tây 21,4); 1,5% chất xơ; 181mg phosphor và còn có các vitamin B_1, B_2, PP. Tỏi là loại gia vị tiêu thụ trong nước và dùng xuất khẩu dưới dạng củ khô, tỏi thái lát khô, tỏi nghiền bột.

Trong lịch sử Ý học, người ta nói đến những người xây dựng kỳ quan Babilon (4500 năm trước công nguyên), những thợ Kim tự tháp Ai cập (2700 năm trước công nguyên) đều được ăn tỏi hằng ngày để có sức dẻo dai; cũng vào thời kỳ này, người ta đã làm vòng cho trẻ con đeo để đề phòng ký sinh trùng. Các lực sĩ thời Thượng cổ, trong các kỳ thi trò chơi Olympic, đều có ăn tỏi trước khi thi. Galiên, một thầy thuốc vĩ đại của thời đó đã xem tỏi là thuốc bách bệnh của người nông thôn; đồng nghiệp của ông là Dioscoride xem tỏi là loại thuốc bổ, lợi tiểu, trị giun, một chất giải độc,

và sau cùng là loại thuốc trị hen suyễn, vàng da, đau răng và các bệnh về da...

Nhân dân Ai cập và Ấn độ... đều biết dùng Tỏi trị bệnh từ thời cổ xưa. Tại Trung quốc, Tỏi đã được dùng chống được bệnh đau màng óc, bệnh xơ cứng động mạch, huyết áp cao, ung thư, hạn chế bệnh đái đường, chữa bệnh viêm đường ruột do nhiễm khuẩn và trị giun sán.

Cùng với thời gian, con người càng biết được nhiều tác dụng của Tỏi :

1. Tỏi là chất kháng sinh và sát khuẩn nói chung. Hơi Tỏi tiêu diệt có hiệu quả các vi trùng nguy hiểm. Trong trường hợp cảm lạnh, hen phế quản và ho gà, người ta xoa ngực với tỏi giã nát. Người ta dùng một tép Tỏi tươi xoa ngoài da trị chàm, nấm tóc và mụt cóc mà những phương pháp khác không trị lành. Ta thường dùng cồn tỏi để nhỏ mũi hoặc cho ngửi tỏi nghiền nhỏ cũng để trị lành các bệnh cúm, viêm họng, sổ mũi lúc mới khởi phát. Cũng dùng tốt đối với các bệnh nặng hơn như ho gà, viêm phổi, viêm tai, viêm niêm mạc mắt.

2. Tỏi điều hòa hệ sinh vật của ruột. Tỏi ngăn cản sự phát triển của một số vi khuẩn nguy hiểm trong ống tiêu hoá. Được sử dụng trong các trường hợp ỉa chảy, lỵ, co cứng dạ dày, khó tiêu, trướng bụng... nói chung những bệnh nhiễm trùng đường ruột, viêm kết tràng. Nó điều hoà sự tiêu hoá và sự hoạt động của ruột.

3. Tỏi là thuốc trị giun đặc biệt, có tác dụng đối với tất cả các loại giun, kể cả giun đũa, nhất là đối với giun kim.

4. Tỏi là chất kích thích cơ thể và điều hoà, các chức năng chủ yếu như các rối loạn gan (bệnh vàng da) và các tuyến nội tiết, thống phong, đau dây thần kinh hông, chóng mặt, ù tai, cơn nóng thình lình...

5. Tỏi là thuốc chữa bệnh đái đường; nó điều hoà hàm lượng glucose trong máu. Dùng tốt cho những người béo phì, người được kiều dưỡng.

6. Tỏi là chất phòng ngừa trạng thái ung thư, nhất là những trạng thái ung thư của ống tiêu hoá, khi có sự báo hiệu của táo bón mà tỏi đóng vai trò tự chống độc, ở đó nó kích thích sự tiết dịch của dạ dày đồng thời làm mạnh ruột.

Các nhà nghiên cứu Nhật bản đã ghép vào thú vật những tế bào ung thư đã được ngâm trong cao Tỏi với những số lượng tăng dần và nhận thấy ngay cả những liều thật mạnh cũng không tạo nên u.

7. Sau cùng, nó là người bạn của sự tuần hoàn. Không những nó hạ huyết áp mà nó còn làm mềm các mạch máu (chống xơ cứng động mạch), nó điều hoà tỷ lệ cholesterol, nó tăng cường sự làm việc của các hồng cầu vận chuyển oxy, nó cản trở sự đầu độc của nicotin và các chất ô nhiễm khác.

Những người mắc bệnh cao huyết áp và xơ vữa động mạch nên ăn mỗi ngày 2–3 tép Tỏi để làm dãn các mạch máu và tránh được chứng nhức đầu, chóng mặt, mất ngủ. Kinh nghiệm lâu đời của nhân dân ta hoà tỏi với rượu (1 phần tỏi, 5 phần rượu 60^0) uống 2–3 lần trong ngày, mỗi lần 25–30 giọt để chữa cao huyết áp.

Tỏi cũng rất cần đối với những người làm việc ở một chỗ, ít đi lại nhất là đối với những người hoạt động trí óc, vì nó kích thích não, tim và các tuyến sinh dục.

Các dạng bào chế Tỏi thường dùng ở nước ta là :

1. *Tương tỏi* : Tỏi rửa sạch, cho vào nước, đun sôi, nghiền nát, dùng gạc lọc lấy nước, đóng chai, nút kín. Bã để lại dùng làm rượu Tỏi.

2. *Rượu Tỏi* : Lấy bã tỏi (ở trên) ngâm vào cồn 70^0 trong 8–10 ngày (1 phần bã, 2 phần cồn), lọc lấy nước. Hoặc dùng 200g tỏi bóc vỏ, nghiền nát, ngâm trong 1000ml cồn 60^0 trong 10 ngày rồi lọc, vắt.

3. *Hỗn hợp Tỏi* : Tương tỏi 1 phần, nước muối đẳng tương 8,7 phần, novocain 0,3 phần.

Các dạng này thường dùng nhỏ mũi và cho uống trị viêm cấp tính đường hô hấp và chữa cúm.

4. *Cao Tỏi* : Cao Ête tỏi 0,10g, cồn thuốc bạch đàn 10 giọt, Bơ ca cao vừa đủ 2g. Dùng cho trẻ em dưới 10 tuổi để trị giun kim ở trực tràng và sát trùng ở toàn bộ đường ruột.

5. *Chiết hoạt chất Alixin của tỏi* làm thuốc sát trùng, phối hợp với A nguỳ để trị giun kim, chữa lỵ trực trùng và diệt trùng đường hô hấp.

Hoặc hợp với B_1 sẽ được chất Thianinalyl-disunfua có nhiều ưu điểm hơn vitamin B_1 vì chất này không bị các vi sinh vật đường ruột làm tiêu hao, khả năng được cơ thể hấp thụ còn cao hơn cả B_1 .

6. *Thuốc Tỏi để xông* : Rượu Tỏi 20% 8,5ml, Tinh dầu tràm 5ml. Tỏi đem giã giập ngâm cồn 90^0 trong 8–10 ngày. Pha lúc đầu, dung dịch đục trắng, sau trong. Lấy cồn Tỏi trộn với tinh dầu trên. Bảo quản trong lọ kín. Khi dùng, cho vào bình nước hay nồi nước nóng 5ml thuốc. Khi xông, trùm kín chăn, khuấy đều cho hơi bốc lên. Thuốc này để được lâu, sử dụng có thể tiết kiệm hoặc thay thế được nhiều loại thuốc hạ nhiệt, giảm sốt khác (Aspirin, APC) và không độc.

Ngày nay, người ta biết trong tỏi có một glucosid có lưu huỳnh, một chất dầu bay hơi hỗn hợp của Sunfua và oxyt allyl gần như nguyên chất Lưu huỳnh, I_2 , Si, hai hoạt chất kháng khuẩn (Alixin và Garlixin). Trong Tỏi, còn có nhiều glucid, nhất là các glucid có đặc kiểu Fructoza.

Alixin có tác dụng ức chế đối với các vi khuẩn gram (+) và gram (–) (Staphylococcus, Streptococcus, các vi khuẩn đường ruột). Nó còn chống các nấm gây bệnh. Tỏi có tính chất lợi tiểu là do các fructosan và tinh dầu.

Các nhà khoa học Mỹ đã tìm thấy chất Prostaglandin trong nước Tỏi có khả năng hạn chế bệnh nhồi máu cơ tim. Prostaglandin A_1 có công dụng hạ huyết áp. Họ cũng chứng minh khả năng điều trị các bệnh tim mạch, phòng vữa xơ động mạch, bệnh huyết áp và dược tính chống nhiễm trùng do Tỏi chứa một hàm lượng kim loại hiếm là selen và hợp chất sulfua, có tác dụng chống nhiễm khuẩn đường ruột, đường hô hấp. Các bác sĩ Nhật Bản nhận xét rằng Tỏi có tác dụng chữa chứng đau lưng, viêm khớp là do có chứa chất Allixotine.

Tỏi có nhiều công dụng. Tỏi đã đi vào đời sống của nhân dân ta, hầu như nó không vắng mặt trong các bữa ăn của rất đông gia đình thành thị cũng như nông thôn, không những chỉ là một món gia vị làm cho bữa ăn thêm hấp dẫn mà chính nó lại là một vị thuốc góp công phòng bệnh và trị bệnh hàng ngày của nhân dân ta. Nên thường xuyên sử dụng Tỏi trong bữa ăn, dùng Tỏi để chế cồn Tỏi là dạng sử dụng đơn giản nhất. Khi có bệnh, chỉ cần dùng 20–40 giọt trong một ngày.

150 TỎI TÂY

Tỏi tây – *Allium porrum* L., thuộc họ Hành – *Alliaceae*, là loại cây thảo 2 năm, cao 40–140cm. Hành (củ) hình trụ, trắng (Tỏi tây dài) hoặc hình tròn (Tỏi tây ngắn), rộng 1–2cm. Lá mọc 2 hàng, thẳng, mở rộng, nhọn, phẳng hoặc hơi gấp lại thành hình máng xối, có màu lục hơi luốc. Hoa hồng, xếp thành hình tán giả dạng cầu, có cuống dài, màu xanh xanh hay tim tím.

Cây gốc ở vùng Địa trung hải, đã được thuần hoá rất tốt tại Việt nam và chịu đựng được qua mùa hè tại vùng trung du Bắc bộ. Ở Đà lạt, tỉnh Lâm đồng cũng có trồng nhiều.



TỎI TÂY

1. Dạng chung;
2. Ngọn cây mang hoa

Tỏi tây thường được dùng xào ăn với thịt bò, thịt lợn hoặc làm gia vị cho các món canh thịt, dùng nấu xúp với khoai tây hoặc lẫn với các loại rau ăn sống khác.

Người ta dùng toàn cây, và để làm thuốc, còn dùng cả các rễ con. Thành phần chính đã biết : vitamin B, C, các chất khoáng Fe, Ca, P, Mg, Na, K, Mn, S, Si, tinh dầu sunfo-nitơ, chất nhầy (Araban và Pectin), cellulose. Tỏi tây có các tính chất bổ thần kinh, rất dễ tiêu hoá, lợi tiểu, sát khuẩn, nhuận tràng và bổ dưỡng cơ thể. Nhờ có các muối kiềm mà Tỏi tây lợi tiểu mạnh. Nước sắc Tỏi tây cũng có những tác dụng tương tự (3/4 lít đến 1 lít hàng ngày trong 3 tuần liền rất lợi tiểu).

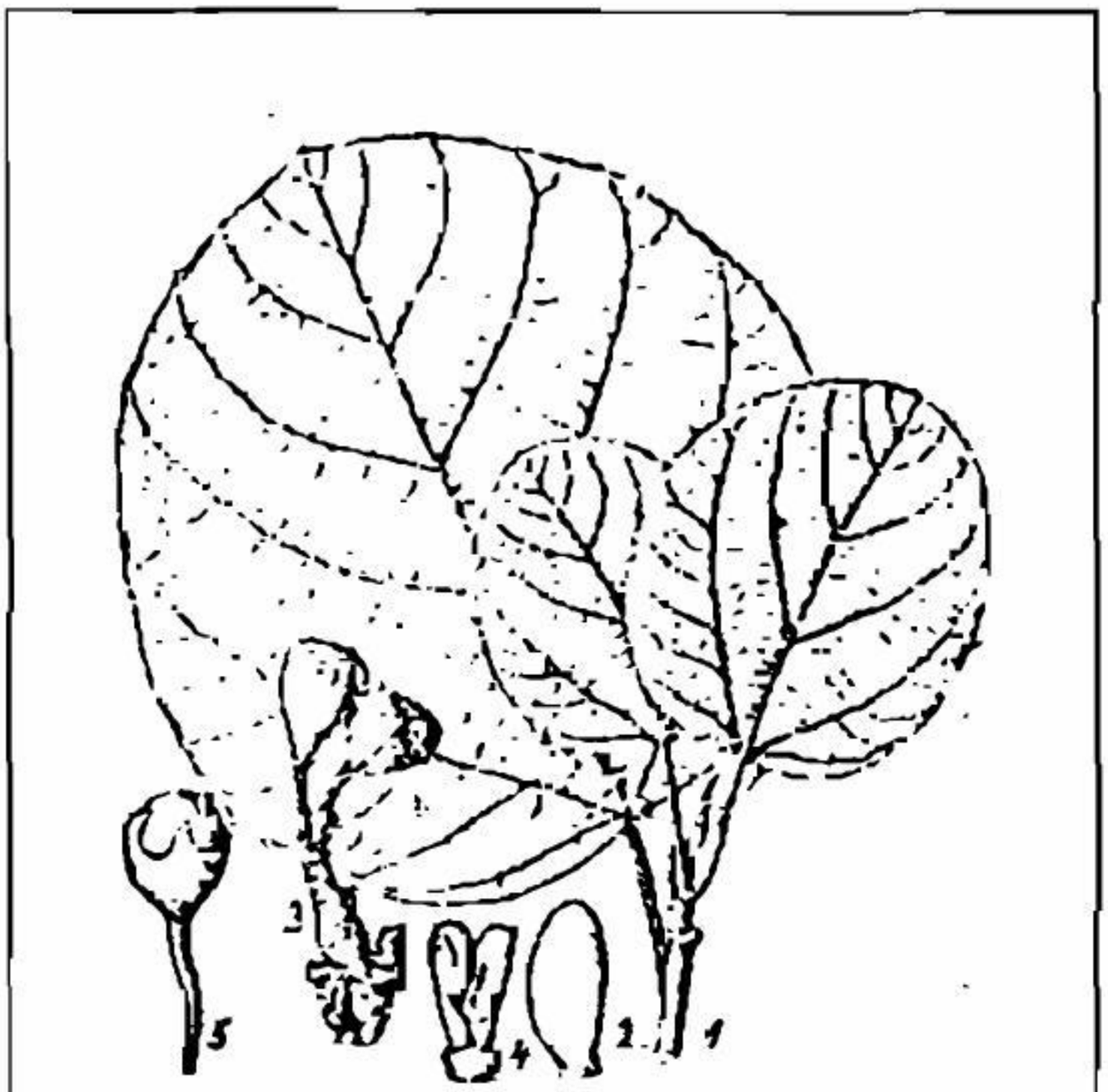
Tỏi tây được chỉ định dùng trong các trường hợp khó tiêu, thiếu máu, thấp khớp, tạng khớp, thống phong, các bệnh đường tiểu tiện, sỏi niệu, nitơ - huyết, suy thận, béo phì, vữa xơ động mạch. Dùng ngoài để chữa áp xe, mụn nhọt, viêm bàng quang, bí tiểu tiện, trĩ, mắt cá và chai, vết đốt của sâu bọ, vết thương và dùng rửa mặt.

Để dùng trong, có thể ăn sống, thái rất mảnh làm xà lách lẫn với các loại rau sống khác; sắc nước uống hay nấu xúp hoặc nấu canh; nghiền rễ con trong sữa để trị giun; dùng 20g rễ ngâm 10 ngày trong 1 lít rượu trắng, mỗi sáng sớm dùng 1 ly, để chữa nitơ - huyết.

Dùng ngoài lấy dịch lá pha nước Dừa hay sữa để rửa mặt, giữ da, trị phát ban, giã đắp mụn nhọt, áp xe. Để trị bí tiểu tiện, viêm bàng quang, nấu riu riu lửa 6 củ Tỏi tây trong dầu dừa rồi áp nóng vào bụng dưới. Để trị mắt cá và chai chân, dùng một lá Tỏi tây ngâm 24 giờ trong giấm ; buổi tối đắp lên nơi bị bệnh rồi gãi sẽ làm tróc vẩy ra. Tiếp tục làm nhiều lần. Để trị vết đốt sâu bọ, dùng Tỏi tây cắt thành miếng đặt lên vết đốt sẽ làm tiêu sưng, giải độc (cũng như tỏi và hành). Để trị các vết thương, dùng lá tỏi tây làm lớp băng sát khuẩn và làm mau liền da.

151 VẢ

Vả – *Ficus auriculata* Lour. = F. *roxburghii* Wall., thuộc họ Dâu tằm – *Moraceae*. Cây gỗ nhỏ, cao 5–10m, có nhiều cành, có lông cứng và thưa. Lá lớn, hình trái xoan, thường là tròn, có khi hình tim ở gốc; chóp tròn hay có mũi nhọn; phiến mềm, có lông ở mặt dưới; 5–7 gân gốc, mép khía răng không đều, cuống lá dài, to; lá kèm màu hung, cao 2,5cm. Cụm hoa sung ở gốc thân hay ở trên cành già trên những nhánh riêng không có lá, rộng đến 4cm, có lông vàng vàng, sẽ phát triển thành quả phức to, xếp dày đặc trên thân, hình cầu dẹp, có nhiều lông thưa, khi chín màu đỏ thắm, giữa có keo thơm.



VẢ

1. Ngọn cành; 2. Lá kèm;
3. Cụm hoa sung;
4. Hoa đực; 5. Hoa cái.

Vả thường được trồng bằng cách giâm cành để lấy quả dạng sung làm rau ăn; quả chín ăn ngọt, ngon, dùng chế rượu hoặc phơi làm quả khô. Quả chín tươi có 30% chất dầu.

Nhiều bộ phận của cây như quả, rễ và lá đều được dùng làm thuốc. Theo lương y Lê Trần Đức, quả Vả có vị ngọt, tính bình, có tác dụng làm mạnh dạ dày, điều hoà trong ruột, lợi tiểu tiện, khỏi táo bón, chữa kiết lỵ, bệnh trĩ, lòi dom. Rễ và lá cây Vả có tác dụng giải độc và tiêu thũng.

152 XÀ LÁCH

Xà lách, Rau diếp đều cùng một loài. Chúng đều là những cây thảo sống hằng năm. Thân thẳng, hình trụ, phân cành. Trong thân và cuống lá có mủ trắng. Lá ở gốc, có cuống; còn các lá ở trên không cuống; có 2 tai. Các lá thường nhăn nheo, hơi quăn ở các mép. Hoa đầu hợp thành chuỳ kéo dài, trên mỗi đầu có trên 20 hoa vàng, toàn là hoa hình môi. Quả bế có lông trắng.

Có đến trên 100 thứ Xà lách. Ở nước ta, thường trồng cây Xà lách có lá xếp vào nhau thành một đầu tròn trông tựa như Cải bắp thu nhỏ (ta thường gọi là Xà lách quăn, Xà lách Đà lạt (*Lactuca sativa* L. *var. capitata* L.) thuộc họ Cúc cũng như Rau diếp hay Xà lách thường.

Về nguồn gốc, người ta cũng chưa xác định được rõ, nhưng người Hy lạp và La tinh đã biết dùng nó từ lâu. Người ta đã nói đến tác dụng

chữa bệnh gan, chứng mất ngủ... Cây được nhập vào trồng ở nhiều nước nhiệt đới. Ở nước ta, Xà lách được trồng ở nhiều nơi, từ vùng đồng bằng tới vùng núi, từ Bắc chí Nam, nó thích ứng với khí hậu mát. Xà lách là món rau ăn tươi rất được phổ biến, nó đóng vai trò món ăn độn, mà món Xà lách trộn giấm là được sử dụng nhiều nhất trong các bữa ăn, bữa tiệc (Xà lách với hành tây trộn giấm, muối tiêu, trên đó xếp cà chua chín thái lát, trứng vịt hay trứng gà luộc, hoặc thịt bò tái xắt mỏng, thịt bò chiên...).

Ngày nay, người ta biết trong thân, lá của Xà lách và Rau diếp đều có các thành phần như lactucarium mà tác dụng có thể so sánh với thuốc phiện, lactucerin, lactucin, acid lactucic, asparagin, hioscyamin, chlorophin, vitamin A, B, C, D, E, các khoáng chất Fe, Ca, P, I, Mn, Zn, Cu, Na, Cl, K, Co, As, các phosphat, sulfat, sterol, caroten... Người ta đã tìm thấy trong Xà lách có 1 đơn vị vitamin E/50g và 17,7mg vitaminC/100g cây tươi. Để trong 3 ngày, lượng vitamin C giảm xuống 4mg nếu ta không giữ rễ cây cẩn thận trong nước.



XÀ LÁCH
Dạng chung.

Từ thành phần phong phú trên, người ta đã xác định được các tính chất của Xà lách là giải nhiệt, lọc máu, khai vị (vào đầu bữa ăn, nó kích thích các tuyến tiêu hoá), cung cấp chất khoáng, giảm đau, gây ngủ, làm dịu (kể cả dục tình), trị ho, trị đái đường, làm mềm, lợi sữa, dẫn mật, chống thối.

Xà lách được chỉ định dùng làm thuốc trong các trường hợp thần kinh dễ kích thích, suy nhược tâm thần, đánh trống ngực, co giật nội tạng, chứng đau dạ dày, di mộng tinh, kích thích sinh lý, cương đau do

lậu, mất ngủ, mất khoáng chất, ho, ho gà, ho thần kinh, suyễn, a đường, thừa máu, thống phong, tạng khớp, bệnh sỏi, viêm thận, hàr kinh đau bụng, vàng da, sung huyết gan, táo bón.

Người ta có thể dùng Xà lách dưới nhiều dạng :

– Dịch chiết thân và lá, với liều điều trị là 1/2 thìa cà phê dịch, ngà thứ hai 1 thìa, ngày thứ ba 1 thìa 1/2, cho đến ngày thứ mười uống 5 th rồi giảm dần trở lại 1/2 thìa. Hoặc dùng Lactucarium tức là dịch khô cũ cây. Nó có hiệu quả đối với bệnh thấp khớp, thống phong, ho, hen v các rối loạn thần kinh.

Về mùa thu, cắt ngang ngọn cây hoặc chích vát thân cây như chíc nhựa thông. Hứng các giọt dịch chảy ra từ các vết thương trong mộ bình bằng gỗ, khi dịch đã đông đặc, đập ra thành miếng nhỏ rồi phơ khô... Dùng mỗi ngày một lượng dịch khô bằng một hạt đậu Hà lan, tăn dần liều dùng hàng ngày cho đến lượng dịch bằng 10 hạt đậu Hà lan và ngày thứ 10. Sau đó, nghỉ nhiều tuần rồi uống tiếp.

Có thể làm thành xirô, ngày dùng 20 đến 100g (0,01g lactucariun trong 20g, khoảng 1 thìa xúp). Cũng có thể dùng cây cắt ra lấy dịch. Sa đó đem chưng cách thuỷ để có một chất bã cứng. Ngày dùng 1g, trong ngày. Cũng dùng như lactucarium nhưng hiệu quả kém hơn.

– Hãm, hoặc sắc lá hay cây tươi, dùng 1 nắm lá lớn trong 1 lít nướ uống 3–5 ly mỗi ngày giữa các bữa ăn.

– Cồn thuốc : ngâm 1 phần lá tươi với 2 phần rượu (30 hay 40^0) tron 2 giờ. Cũng dùng như dịch trên. Hoặc dùng cồn thuốc tươi : 60 giọt trướ bữa ăn (trị đái đường).

– Để dùng ngoài, có thể sắc nước dùng rửa trị bệnh nấm. Hoặc lấy l nấu lên lần đầu dừa dùng đắp trị mụn nhọt, ápxe, bỏng. Dùng lá đắ liên tiếp vào ngực và vào lưng để trị ho.

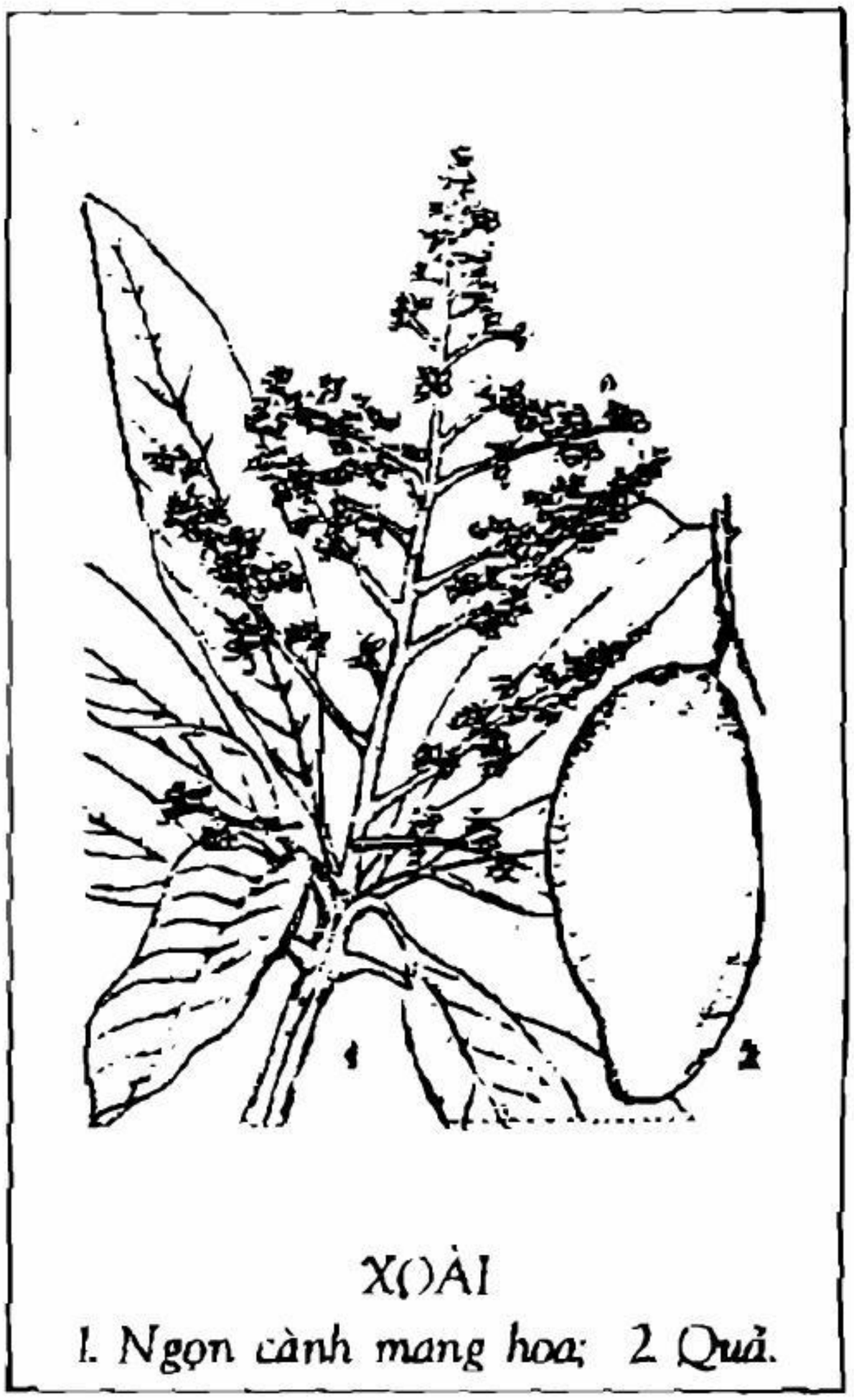
Cần chú ý là chất lactucarium không có hại như thuốc phiện, vì nó làm dịu sự kích thích thần kinh. Nó không gây nên táo bón và làm mấ cảm giác ăn ngon miệng và không có tác dụng tổn thương đến các bộ máy tuần hoàn và tiêu hoá.

153 XOÀI

Xoài - *Mangifera indica* L., thuộc họ Đào lộn hột -- *Anacardiaceae*. Cây gỗ cao sống lâu năm (có thể tới 100 năm hay hơn) cao 7–8m, có thể tới 20m. Đọt ra ở đầu cành, có khi ở nách lá. Mỗi năm, có 4–5 đợt ra đọt. Lá non thường có màu đỏ hay da đồng, nhưng lá già lại có màu lục. Lá đơn, nguyên, mọc so le; phiến lá hình thuôn mũi mác, nhẵn, có mùi thơm. Hoa hợp thành chuỳ kép ở ngọn cành, mỗi chùm 30–500 hoa, có khi đến 700 hoa hay hơn nữa. Hoa nhỏ, màu vàng. Quả hạch chín màu vàng, thịt vàng sẫm, ngọt, thơm, nhân có xơ. Quả chỉ chứa một hạt to.

Xoài gốc ở miền đông Ấn độ và cũng phân bố ở một số nước lân cận như Mianma, Việt nam, Malaixia, Campuchia, Lào. Cây xoài cũng đã được thuần hoá ở Ấn độ từ 4000 năm nay. Hiện có tới 210 giống trồng. Ở Việt nam ta, cũng có các giống Xoài như Xoài tượng, Xoài cơm, Xoài cát, Xoài thanh ca.

Trên phạm vi thế giới, Xoài là 1 trong 5 cây ăn quả quan trọng nhất, chỉ thua Nho, Chuối, Cam và Táo tây. Xoài thuộc loại quả ăn ngon như Dứa nên được ưa chuộng nhiều. Ở nước ta, Xoài được trồng nhiều tại các tỉnh phía Nam, nhưng có 2 vùng tập trung nhất là vùng Cam ranh (Khánh hoà) và các tỉnh đồng bằng sông Cửu long. Người ta trồng xoài để lấy quả ăn tươi hay đóng hộp. Người ta đã phân tích được trong 100g phần ăn được của quả Xoài, có : nước 82,6g;



XOÀI

1. Ngọn cành mang hoa; 2. Quả.

protein 0,5g; lipid 0,3g; glucid và cellulose 15,9g; tro 0,6g; Ca 10mg; P 15mg; Fe 0,3mg; K 214mg; tương đương caroten 1880mg; B_1 0,6mg; B_2 0,05mg; P 0,6mg; C 36mg.

Quả xoài tươi, ngoài việc dùng ăn tráng miệng, ăn như các loại trái cây khác, còn được dùng ăn kèm với các loại thức ăn khác xem như loại rau tươi. Quả xoài còn xanh dùng để nấu canh chua hoặc dùng thay các loại hoa quả chua để tạo ra vị chua cho các món thức ăn. Lá xoài non dùng ăn ghém với bánh xèo, cũng như các loại lá ăn sống khác : Lành ngạnh, Rau tàu bay, Điều ...

Nhiều bộ phận của cây xoài được sử dụng làm thuốc : Vỏ thân, nhựa, quả, lá và hạt. Thịt quả xoài dùng trị bệnh hoại huyết (do có nhiều vitamin C) và chứng loạn óc. Lá xoài chứa nhiều tanin làm săn da nên người ta thường nấu nước xông trị ho và sưng họng. Hoạt chất mangiferin trong quả, lá xoài có tính chất lợi tiểu.

154 XƯƠNG SÔNG

Xương sông hay Rau húng ăn gỏi – *Blumea myriocephala* DC. = *Blumea lanceolaria* (Roxb.) Druce, thuộc họ Cúc – *Asteraceae*. Cây thảo sống dai, cao khoảng 1m hay hơn. Lá hình ngọn giáo, gốc thuôn dài, chóp nhọn, mép có răng cưa. Cụm hoa hình đầu, màu vàng nhạt hợp thành chuỳ dài ở ngọn.

Xương sông là cây mọc hoang dại và được trồng ở khắp nơi lấy lá làm gia vị, ăn gỏi cá, gỏi thịt, để nướng chả và làm rau ăn chống dị ứng đối với thức ăn tanh như lươn, ốc cá. Ngâm lá cây trong muối vài ngày dùng làm gia vị. Xương sông thường đi kèm Rau ngót trong món canh cá. Cũng dùng nấu canh thịt.

Xương sông có vị cay thơm, tính ấm, có tác dụng trừ tanh hôi, giúp tiêu hoá, tiêu đàm thấp, chữa ho cảm, viêm họng, tưa mồm, trắng lưỡi, chữa tịt mũi, huyết ủng đau đầu, đầy bụng đi ngoài và chứng co giật trẻ em.

Thường dùng với lá Hẹ, Hồng bạch, hoa Đu đủ đực để chữa ho trẻ em, hoặc dùng Xương sông. Chua me đất giã nhỏ chế nước nóng vào, vắt lấy nước cốt cho uống. Phối hợp với Tía tô, Hành, Hương phụ để chữa cảm. Lá Xương sông cũng dùng giã nát, đắp cầm máu, và dùng đắp trị sưng vú, nứt vú.

Để chữa trúng phong hàn, cấm khẩu, dùng lá Xương sông, lá Xương bồ giã tươi hoà với nước nóng cho uống, hoặc sắc nước uống.



XƯƠNG SÔNG

1. Lá; 2. Cụm hoa; 3. Hoa

TÀI LIỆU THAM KHẢO CHÍNH

1. BÙI CHÍ HIẾU, 1981. *150 cây thuốc Nam thường dùng. Nhà xuất bản Y học, Chi nhánh Thành phố Hồ Chí Minh.*

2. DƯƠNG HỮU THỜI, DƯƠNG THANH LIÊM, NGUYỄN VĂN UYỂN, 1982. *Cây họ đậu nhiệt đới làm thức ăn gia súc. Nhà xuất bản Thành phố Hồ Chí Minh.*

3. ĐẶNG HANH KHÔI, 1982. *Sản xuất thuốc thường dùng ở đơn vị cơ sở. Nhà xuất bản Quân đội nhân dân, Hà nội.*

4. ĐỖ HUY BÍCH, BÙI XUÂN CHƯƠNG, 1980. *Sổ tay cây thuốc Việt nam. In lần thứ ba. Nhà xuất bản Y học, Hà nội.*

5. ĐỖ TẤT LỢI, 1981. *Những cây thuốc và vị thuốc Việt nam. In lần thứ tư. Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật. Hà nội.*

6. HẢI THƯỢNG LÃN ÔNG *(Lê Trần Đức dịch, phiên âm và phụ giải, 1971). Nữ công thắng lãm (Phần chế biến món ăn cổ truyền). Nhà xuất bản Phụ nữ, Hà nội.*

7. HOÀNG PHƯƠNG, 1978. *Bảo quản hoa màu và chế biến các món ăn. Nhà xuất bản Phụ nữ, Hà nội.*

8. LÊ KHẢ KẾ, VÕ VĂN CHI, VŨ VĂN CHUYÊN, PHAN NGUYÊN HỒNG, TRẦN HỢP, ĐỖ TẤT LỢI, LƯƠNG NGỌC TOẢN, THÁI VĂN TRỪNG, 1969–1976. *Cây cỏ thường thấy ở Việt nam; I–VI. Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật, Hà nội.*

9. LÊ KIM BIÊN, 1973. *Cây rau sắng (Melientha suavis Pierre) Tập san Sinh vật Địa học : II (1,2).*

10. LÊ MINH, 1985. *Ăn uống và sức khỏe. Câu lạc bộ Thăng long, Hà nội.*

11. LÊ MINH, 1986. *Chữa bệnh bằng cây thuốc vườn nhà. Nhà xuất bản Quân đội nhân dân, Hà nội.*

12. LÊ TRẦN ĐỨC, 1973. *Tuệ Tĩnh và nền y học cổ truyền Việt nam. Nhà xuất bản Y học, Hà nội.*

13. LÊ TRẦN ĐỨC, 1983–1987. *Trồng, hái và dùng cây thuốc : I–III. Nhà xuất bản Nông nghiệp, Hà nội.*

14. LÊ VĂN TRI, NGUYỄN NGỌC DOÃN, 1987. *Sinh học Vitamin. Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật, Hà nội.*

15. NGÔ GIA TRÚC, NGUYỄN ĐĂNG KHÔI, PHAN XUÂN LỄ và cộng sự, 1985. *Sổ tay dược sĩ thực hành : Dược liệu. Nhà xuất bản Y học. Chi nhánh Thành phố Hồ Chí Minh.*

16. NGÔ TRỰC NHÃ, 1986. *Trồng và sử dụng cây thuốc ở trường Phổ thông. Nhà xuất bản Giáo dục, Hà nội.*

17. NGUYỄN BỘI QUỲNH, 1986. *Một số cây trồng rừng chính trong mô hình Nông lâm kết hợp ở miền Nam : Tập I. Nhà xuất bản Nông nghiệp. Chi nhánh Thành phố Hồ Chí Minh.*

18. NGUYỄN ĐĂNG KHÔI. 1979. *Nghiên cứu về cây thức ăn gia súc Việt nam : Tập I. Những loài cây họ Đậu. Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật, Hà nội.*

19. NGUYỄN ĐĂNG KHÔI, NGUYỄN HỮU HIẾN, 1985. *Nghiên cứu về cây thức ăn gia súc Việt nam, Tập II : Những loài cây khác. Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật, Hà nội.*

20. NGUYỄN ĐỨC MINH, 1975. *Tính kháng khuẩn của cây thuốc Việt nam. Nhà xuất bản Y học, Hà nội.*

21. NGUYỄN QUÁN, 1987. *Chế biến thức ăn từ Rau, Củ, Quả. Tập I : Chế biến thức ăn từ Rau cải; Tập II : Chế biến thức ăn từ Khoai Củ. Sở Văn hoá và Thông tin Sông bé.*

22. NGUYỄN TIẾN BÂN, TRẦN ĐÌNH ĐẠI, PHAN KẾ LỘC và cộng sự, 1984. *Danh lục thực vật Tây nguyên. Viện Sinh vật, Viện Khoa học Việt nam, Hà nội.*

23. NGUYỄN TRUNG HOÀ, 1987. *Hiểu biết cơ bản về phương dược theo Y học cổ truyền. Hội Y học dân tộc Thành phố Hồ Chí Minh, Hội y học dân tộc Đồng nai tái bản.*

24. NGUYỄN VĂN THẮNG, BÙI THỊ MỸ, 1987. *Kỹ thuật trồng một số loại rau xuất khẩu.* Nhà xuất bản Nông nghiệp, Hà nội.

25. PHẠM HOÀNG HỘ, 1970– 1972. *Cây cỏ miền Nam Việt nam : I – II. In lần thứ hai.* Bộ Giáo dục. Trung tâm sản xuất học liệu, Sài gòn.

26. PHẠM ĐÌNH TRỊ, 1981. *Cây thổ nhân sâm, một cây nông lâm y kết hợp, có giá trị, dễ trồng, thu hoạch cao, che phủ mặt đất tốt đối với cây rừng mới trồng.* Tập san Khoa học kỹ thuật Lâm nghiệp phía Nam, số 5.

27. TOAN ÁNH, 1968. *Phong tục Việt nam.* Nhà xuất bản Khai trí, Sài gòn.

28. TRẦN CÔNG KHÁNH, 1978. *Những cây thuốc bổ thường dùng.* Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật, Hà nội.

29. TRẦN CÔNG KHÁNH, PHẠM HẢI, 1984. *Cây độc ở Việt nam.* Nhà xuất bản Y học, Hà nội.

30. TRẦN NGỌC CHẤN, 1983. *Chữa bệnh cấp cứu và cấp tính thông thường bằng thuốc Nam.* Nhà xuất bản Y học, Hà nội.

31. TRƯƠNG VĨNH. 1957. *Những thứ cây có chất bổ và chất thuốc trị bệnh.* Nhà xuất bản Đất Việt, Sài gòn.

32. VÕ VĂN CHI, DƯƠNG ĐỨC TIẾN, 1978. *Phân loại học thực vật.* Nhà xuất bản Đại học và Trung học chuyên nghiệp, Hà nội.

33. VÕ VĂN CHI, 1986. *Cây thuốc Đồng Tháp Mười và cách dùng để trị những bệnh thông thường.* Nhà xuất bản Đồng tháp.

34. VÕ VĂN CHI, 1988. *Những cây thuốc thông thường.* Nhà xuất bản Đồng tháp.

35. VŨ CÔNG HẬU, 1987. *Cây ăn trái miền Nam.* Nhà xuất bản Nông nghiệp. Chi nhánh Thành phố Hồ Chí Minh.

36. VŨ ĐỊNH, 1985. *Ăn uống với sức khỏe và bệnh tật* Nhà xuất bản Y học, Hà nội.

37. VŨ NGỌC LỘ, 1977. *Những cây tinh dầu quý.* Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật, Hà nội.

38. BỘ MÔN DƯỢC LIỆU, TRƯỜNG ĐẠI HỌC DƯỢC KHOA, 1980–1982. *Bài giảng dược liệu I–II.* Nhà xuất bản Y học, Hà nội.

39. BỘ Y TẾ, 1978. *Dược liệu Việt Nam. In lần thứ hai. Nhà xuất bản Y học, Hà nội.*

40. BỘ Y TẾ, 1983. *Dược điển Việt Nam. Tập II. In lần thứ nhất. Nhà xuất bản Y học, Hà nội.*

41. BỘ Y TẾ, VỤ DƯỢC CHÍNH, 1983. *Hướng dẫn trồng, sử dụng thuốc Nam châm cứu. Nhà xuất bản Y học, Hà nội.*

42. CỤC QUÂN NHU, TỔNG CỤC HẬU CẦN, 1968. *Một số rau dại ăn được ở Việt nam. Nhà xuất bản Quân đội nhân dân, Hà nội.*

43. TRUNG ƯƠNG HỘI Y HỌC CỔ TRUYỀN DÂN TỘC VIỆT NAM, 1987. *Thuốc Nam chữa bệnh (một số bài thuốc kinh nghiệm). Nhà xuất bản Y học, Hà nội.*

44. VIỆN NGHIÊN CỨU ĐÔNG Y, 1961. *Toa thuốc căn bản. Nhà xuất bản Y học, Hà nội.*

45. VIỆN NGHIÊN CỨU ĐÔNG Y, 1968. *Thuốc Nam và châm cứu : I–II. Nhà xuất bản Y học và Thể dục thể thao, Hà nội.*

46. VIỆN ĐÔNG Y HÀ NỘI, 1981. *Phương pháp bào chế Đông dược. Trung ương Hội Y học dân tộc cổ truyền Việt nam (tái bản)*

TIẾNG ANH, PHÁP

47. PAUL GRISVARD, VICTOR CHAUDUN, PIERRE CHOUARD, ANDRÉ GUILLAUMIN, 1964. *Le bon jardinier (Encyclopédie horticole). 152e édition, Tome second. La maison rustique, Paris.*

48. JOHN M. KINGSBURY, 1964. *Poisonous plants of the United States and Canada. Prince–Hall, Englewood Chifs, New Jersey.*

49. LECOMTE H., GAGNEPAIN F. ET ALL... 1908–1923. *Flore générale de l'Indochine. Masson édit., Paris.*

50. MARIE A. MARTIN, 1971. *Introduction à l'ethnobotanique du Cambodge. Centre national de la Recherche scientifique, Paris (VII)*

51. MAURICE MESSÉGUÉ, 1975. *Mon herbier de santé. Édition Robert Laffont, Paris.*

52. NGUYỄN VĂN THUẦN, IN AUBRÉVILLE ET ALL., 1969. *Flore du Cambodge, du Laos et du Việt Nam. Fascicule 9. Muséum National d' Histoire naturelle, Paris (V^e).*

53. J.J.OCHSE, M.J. SOULE JR., M.J. DIJKMAN, C. WAHLBURG, 1966. *Tropical and subtropical agriculture : I–II. The Macmillan Company, New York.*

54. ALFRED PÉTELOT, 1952–1954. *Les plantes médicinales du Cambodge, du Laos et du Việt Nam : I–IV. Archives des Recherches agronomiques et pastorales du Việt nam, Saigon.*

55. JACQUES ROI, 1946. *Atlas des plantes médicinales chinoises. Paul Lechevallier Editeur, Paris (VI^e).*

56. JEAN VALNET, 1979. *Phytothérapie. Traitements des maladies par les plantes. Maloine S–A. éditeur, Paris.*

57. JEAN VALNET, 1982. *Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales. 8^e édition. Maloine S–A. éditeur, Paris.*

58. DAVID WARNER, 1983. *Chăm sóc sức khỏe (Where there is no doctor). Nhà xuất bản Y học Việt nam, Hội người Việt nam tại Mỹ, Ủy ban hợp tác khoa học kỹ thuật dịch và xuất bản.*

59. CHEUNG SIU CHEONG, LI NING–HON ET ALL., 1978–1986. *Chinese medicinal herbs of Hong kong (Hương cảng trung thảo dược) : I–V. Thương vụ ấn thư quán, Hương cảng phân quán.*

TIẾNG TRUNG QUỐC

60. SỞ NGHIÊN CỨU THỰC VẬT, VIỆN KHOA HỌC BẮC KINH, 1972–1976. *Trung quốc cao đẳng thực vật đồ giám : I–V. Khoa học xuất bản xã, Bắc kinh.*

BẢNG TRA CỨU TÊN CÁC LOÀI RAU

(Các con số chỉ số thứ tự)

Actisô	11	Bù xít	42
Bạc hà	137	Bụp bắp	67
Bắp cải	32	Cà	26
Bắp chà	67	Cà bát	26
Bầu	13	Cà chua	28
Bầu canh	13	Cà cỏ	26
Bầu đất	15	Cà dái dê	26
Bầu nậm	13	Cà dừa	26
Bầu sao	13	Cà pháo	26
Bèo Nhật bản	16	Cà rốt	30
Bèo tay	16	Cà sung	26
Bèo sen	16	Cà tím	26
Bí đao	18	Cà tứ thời	26
Bí đỏ	20	Cà xoan	26
Bí đỏ thơm	21	Cách	109
Bí ngô	20	Cải bắc thảo	34
Bí phấn	18	Cải bắp	32
Bí rợ	20	Cải bắp dài	34
Bí xanh	18	Cải bẹ dúng	34
Bọ mẩy	23	Cải bẹ trắng	34
Bố dại	66	Cải bẹ xanh	35
Bố đay	64	Cải canh	35
Bồ ngót	195	Cải củ	37
Bối xôi	24	Cải củ trắng	37
Bông súng	227	Cải cúc	209
Bù ngót	195	Cải dầu	36

Cải giả 16, 209
Cải hoa 34
Cải kim thất 209
Cải lơ 34
Cải radi 37
Cải rổ 34
Cải rừng tía 38
Cải sen 36
Cải soong 39
Cải thìa 34
Cải trời 41
Cải trời hoa đầu 32
Cải xoong 39
Cao lương khương 213
Cẩm giảng 84
Cây câu kỷ 177
Cây đỏ ngọn 118
Cây gỏi cá 82
Cây hoa mặt trời 162
Cây khủ khởi 177
Cây lá lồm 145
Cây nụ áo 120
Cây rộp 66
Cây ruột gà 204
Chanh 110
Chanh cốm 110
Chanh thường 110
Chiếc 119
Chua me ba chia 163
Chua me đất hoa đỏ 165
Chua me đất hoa vàng 163
Chua me lá me 43
Chùm bao dưa 60
Chùm ngây 44
Chùm ruột 112
Chuối 45
Chuối bôm 46
Chuối cau 46
Chuốt hột 47
Chuối già 45
Chuối lùn 46
Chuối ngự 46
Chuối sứ 46
Chuối tây 46
Chuối tiêu 45
Chuối xiêm 47
Cỏ bi 212
Cỏ bợ 156
Cỏ cuốn chiếu 194
Cỏ hôi 42
Cỏ lài trắng 210
Cỏ sả 214
Cỏ sữa 165
Cỏ trai 211
Cót anh 219
Củ cải 37
Củ cải đường 48
Củ chóc gai 187

Củ dền 48
Củ đậu 49
Củ mỳ 216
Củ niễng 50
Củ sắn 49
Cúc tần ô 209
Cuồng 84
Dang 128
Dâu 113
Dâu tằm 113
Dây bìm bát 185
Dây bò khai 52
Dây chùm bao 117
Dây dang 51
Dây hương 52
Dây mơ lông 138
Dây nhãn lồng 117
Diếp cá 53
Diếp trời 154
Dưa bở 55
Dưa chuột 57
Dưa đỏ 61
Dưa gang 59
Dưa gang tây 60
Dưa hấu 61
Dưa leo 57
Dưa tây 60
Dứa 62
Đại thanh 23
Đào lộn hột 81
Đay 64
Đay dại 66
Đay quả dài 175
Đay quả tròn 64
Đắng cảy 23
Đậu bắp 67
Đậu chè 77
Đậu cô ve 68
Đậu dải 69
Đậu dải áo 70
Đậu dao 74
Đậu đen 70
Đậu đỏ 70
Đậu đũa 70
Đậu Hà lan 71
Đậu Hoà lan 71
Đậu khế 72
Đậu mèo ngồi 74
Đậu mèo trắng 74
Đậu rồng 72
Đậu Mỹ 74
Đậu rựa 74
Đậu tằm 77
Đậu tây 68
Đậu trắng 70
Đậu trứng cuốc 70
Đậu ván 75
Đậu ván trắng 75

Đậu vuông 72
Đậu xanh 77
Điền điển 79
Điền thanh đầm lầy 79
Điền thanh hạt tròn 79
Điền thanh lưu niên 79
Điều 81
Đinh lăng 82
Độc lực 84
Đơn châu chấu 84
Đơn rau má 212
Đu đủ 85
É rừng 101
É tía 101
É trắng 99
Giá đậu 87
Giá đỗ 88
Gừng 88
Hà thủ ô đỏ 145
Hành 90
Hành tây 92
Hẹ 94
Hoa bát 185
Hoa hiên 95
Hoa lý 96
Hoa thiên lý 96
Hoa tím ẩn 38
Hoàng thất 209
Húng chanh 98
Húng chó 99
Húng giổi 99
Húng quế 99
Húng vịt 99
Huyên thảo 95
Hương nhu tía 101
Khế 102
Khế chua 102
Khế dưa chuột 103
Khế ngọt 102
Khoai lang 180
Khoai mỳ 216
Khoai nà 104
Khoai ngái 105
Khoai nưa 104
Khóm 62
Khổ qua 141
Khương 88
Khương giới 107
Kiệu 106
Kim thất 15
Kinh giới 107
Lá cách 109
Lá chanh 110
Lá chùm ruột 112
Lá dâu 113
Lá giấp 53
Lá lốt 114
Lá vông 115

Lạc quỳ 185
Lạc tiên 117
Lành ngạnh 118
Lộc mưng 119
Lộc vừng 119
Lu lu cái 228
Lu lu đực 120
Lục bình 16
Lương khương 214
Lức 194
Lương qua 141
Mã đề 121
Mai 128
Màn màn 123
Màn màn hoa trắng 123
Mào gà 125
Mào gà đỏ 125
Mào gà đuôi mang 124
Mào gà đuôi nheo 124
Mào gà trắng 125
Mắc cở tần dù 44
Măng tây 126
Măng tre 128
Mần tưới 129
Me 130
Mít 132
Mít tố nữ 133
Mộc hồ diệp 150
Mộc nhĩ 134
Môn 135
Môn ngọt 136
Mồng gà 125
Mồng tơi 185
Mồng tơi núi 208
Mơ lông 138
Mơ tam thể 138
Mớp gai 187
Mùi tàu 189
Mùng tơi 185
Muồng rút 79
Mướp 139
Mướp đắng 141
Mướp hương 139
Mướp khía 139
Mướp mủ 141
Mướp ta 139
Mướp tây 67
Nam hoàng bá 150
Nam sa sâm 143
Nấm dai 145
Nấm đông cô 144
Nấm hương 144
Nấm hương chân dài 144
Nấm hương chân ngắn 145
Nấm mèo 134
Nấm sâu sâu 145
Nấm tai mèo 134
Ngải bà 146

Ngành ngạng 118
Nghể 145
Nghể bà 146
Nghể đại 145
Nghể đông 146
Nghể nhỏ 145
Nghể răm 145
Nghể trâu 146
Nghệ 147
Nghệ bột 149
Nghệ đen 149
Nghệ tím 149
Nghệ trắng 149
Nghệ vàng 147
Nghệ xanh 149
Ngó sen 149
Ngò 188
Ngò gai 189
Ngò tàu 189
Ngò tây 189
Ngót rừng 205
Ngổ lá đối 198
Ngổ trâu 198
Nhã hoa 212
Nhũ cúc rau 165
Niềng niễng 50
Niễng 50
Núc nác 150
Nứa 128
Ổ qua 141
Ớt 152
Ớt bị 152
Ớt cà 152
Ớt cà chua 152
Ớt chỉ thiên 152
Ớt dài 152
Ớt hiểm 152
Ớt ngọt 152
Ớt sừng trâu 152
Ớt tây 152
Phong khương 213
Quyết gạc nai 161
Ráng gạc nai 161
Rau bánh lái 207
Rau bao 154
Rau bầu đất 15
Rau bép 155
Rau bợ 156
Rau bợ nước 156
Rau búng 119
Rau cải 35
Rau càng cua 157
Rau cẩn 38
Rau cần 158
Rau cần nước 158
Rau cần tây 159
Rau cần trôi 161
Rau chua lè 162

Rau chua me 163
Rau cúc 209
Rau cúc sữa 165
Rau danh 155
Rau dền canh 166
Rau dền cơm 168
Rau dền đỏ 166
Rau dền đuôi chồn 168
Rau dền gai 168
Rau dền tía 166
Rau dệu 169
Rau diếp 170
Rau diếp cá 53
Rau diếp dại 154
Rau dớn 172
Rau dừa 173
Rau dừa nước 173
Rau đay 175
Rau đắng biển 204
Rau đắng đất 176
Rau đắng lá vòng 176
Rau đắng lông 177
Rau é 99
Rau gai 84
Rau giấp cá 53
Rau húng ăn gỏi 244
Rau khai 52
Rau khởi 177
Rau khúc 178
Rau khúc Ấn 179
Rau khúc tẻ 179
Rau khúc vàng 178
Rau lang 180
Rau lú bú 37
Rau lúi 15
Rau lưỡi bò 207
Rau má 182
Rau má lá rau muống 162
Rau má ngọ 145
Rau má tía 162
Rau mác 184
Rau mảnh bát 185
Rau mồng tơi 185
Rau mơ 138
Rau mớp 187
Rau mùi 188
Rau mùi cần 189
Rau mùi tàu 189
Rau muối 190
Rau muống 192
Rau mương 194
Rau nghiến 52
Rau ngò 188
Rau ngót 195
Rau ngót núi 205
Rau ngổ 197
Rau ngổ lá đốt 198
Rau ngổ thơm 198

Rau nhà chùa 24
Rau nhút 201
Rau om 197
Rau răm 199
Rau rút 201
Rau sam 202
Rau sam đắng 204
Rau sắng 205
Rau sông chua dây 145
Rau tai nai 207
Rau tai voi 207
Rau tàu bay 208
Rau tàu bay lá xẻ 209
Rau tần 156
Rau tần dầy lá 98
Rau tần ô 209
Rau thơm 98
Rau thơm lông 98
Rau trai 210
Rau trai ăn 210
Rau trai trắng 210, 211
Rau vẩy ốc 212
Ráy gai 187
Riềng 213
Riềng ấm 213
Riềng nếp 214
Sa sâm nam 143
Sả 214
Sả chanh 214
Sả hồng 215
Sả Java 215
Sả palma-rosa 215
Sả rộng 215
Sả xòe 215
Sắn 216
Sắn đắng 217
Sắn ngọt 217
Sắn tàu 216
Sầu đâu 219
Sen 149
Sen cạn 220
So dũa 222
Sò đo thuyền 150
Sơn thục gai 187
Su hào 224
Sú 32
Súp lơ 32
Sung 225
Súng 227
Tầm bóp 228
Tầm duột 112
Tầm ruột 112
Tầm vông 128
Lành ngạnh 118
Thì là 229
Thìa là 229
Thiên lý 96
Thổ cao ly sâm 231

Thổ nhân sâm	231	Trúc cần câu	128
Thối địt	138	Trúc đen	128
Thồm lồm	145	Tục đoạn	165
Thồm lồm gai	145	Tử tô	232
Thơm	62	Từ cô	184
Thù lù cái	228	Vả	239
Thù lù đực	120	Vọng cách	109
Tía tô	232	Vông	115
Tỏi	233	Vông nem	115
Tỏi tây	238	Vừng	119
Trạch lan	129	Xakê	133
Trai thường	210	Xà lách	240
Tre gai rừng	128	Xà lách biển	143
Tre là ngà	128	Xà lách xoong	39
Tre mạnh tông	128	Xà lách quăn	240
Tre mỡ	128	Xoài	243
Tre tàu	128	Xoan đào	219
Tre mỡ	128	Xương sông	224

*

BẢNG TRA CỨU TÊN KHOA HỌC

(Các con số chỉ số trang)

Abelmoschus

esculentus (L.) Moench 67

Aganonerion

polymorphum Pierre ex Spire 51

Allium

bakeri Regel 106

cepa L. 92

chinense G. Don 106

fistulosum L. 90

odorum L. 94

porrum L. 238

sativum L. 233

Alpinia

chinensis Rosc. 214

galanga Sw. 214

officinarum Hance 213

Alternanthera

sessilis (L.) R. Br. ex Roem. et Schult. 169

Amaranthus

caudatus L. 168

lividus L. 168

spinosus L. 168

tricolor L. 166

Amorphophallus

campanulatus (Roxb.) Blume ex Decne 104

paeoniifolius (Dennst.) Nicols. 104

rivieri Dur. 105

Anacardium

occidentale L. 81

Ananas

comosus (L.) Merr. 62

Anethum

graveolens L. 229

Apium

graveolens L.

var. dulce DC. 159

Aralia

armata (Wall.) Seem. 84

Artocarpus

altilis (Park.) Fosb. 133

— Champeden(Lour.) preng.133

heterophyllus Lam. 132

Asparagus

officinalis L. 126

Auricularia

auricula (L.) Underw. 134

Averrhoa
bilimbi L. 103
carambola L. 102
Azadirachta
indica A. Juss. 219
Bacopa
monnieri (L.) Wettst. 204
Bambusa
arundinacea Retz. 128
blumeana Schult. 128
vulgaris Schrad. ap. Wendl.128
vulgaris Schrad. ap. Wendl.
var. aureo–variegata Hort.128
Barringtonia
acutangula (L.) Gaertn. 119
Basella
alba L. 185
Benincasa
hispida (Thunb.) Cogn. 18
Beta
vulgaris L.
var. rubra (L.) Moq. 48
Biophytum
sensitivum (L.) DC. 43
Blumea
fistulosa (Roxb.) Kurz
glandulosa DC.
lacera (Lam.) DC.
lanceolaria (Roxb.) Druce 244
myriocephala DC. 244
riparia (Blume) DC. 42
subcapitata DC. 41
Brassica
campestris L. 36
chinensis L. 34
juncea (L.) Czern. et Coss. 35
oleracea L.
var. botrytis L. 34
var. capitata L. 32
var. caulorapa L. 224
var. sabauda L. 34
var. viridis L. 34
pekinensis Rupr.
Callipteris
esculenta (Retz.) J. Sm. 172
Canavalia
ensiformts (L.) DC. 74
Capsicum
annuum L. 152
frutescens L. 152
var. cerasiforme Bailey 152
var. conoides (Mill.)
Bailey 152
var. fasciculatum (Sturt.)
Bailey 152
var. grossum (L.)
Bailey 152
var. longum Bailey 152
var. microcarpum (L.)
Bailey 152

Carica
papaya L. 85
Celosia
argentea L. 124
argentea L.
var. cristata Moq. 124
Centella
asiatica (L) Urb. 182
Ceratopteris
thalictroides (L) Brongn. 161
Chenopodium
album L. 190
Chrysanthemum
coronarium L. 209
Citrullus
lanatus(Thunb.) Mansf. 61
Citrus
aurantifolia (Christm.
et Panger) Swingle 110
limon (L.) Burm. f. 110
Cleome
gynandra L. 123
Clerodendron
cyrtophyllum Turcz. 23
Coccinia
cordifolia (L.) Cogn. 185
Coleus
amboinicus Lour. 98
Colocasia
antiquorum Schott 136
esculenta (L.) Schott 135
esculenta (L.) Schott
var. antiquorum
(Schott) Hubb. 136
Commelina
communis L. 210
diffusa Burm. f. 211
nudiflora L.
Corchorus
acutangulus Lam.
capsularis L. 64
estuans L. 66
olitorius L. 175
Coriandrum
sativum L.
Crassocephalum
crepidioides (Benth.)
S. Moore 208
Cratoxylon
formosum (Jack) Dyer
ssp. prunifolium
(Kurz) Gog. 118
prunifolium Dyer 118
Cucumis
melo L. 55
melo L. var. conomon
(Thunb.) Mak. 56, 59
sativus L. 57

Cucurbita
maxima Duch. 20
moschata Duch. 21
pepo L. 20
Curcuma
aromatica Salisb. 149
domestica Valet 147
longa L. 147
pierreana Gagnep 149
xanthorrhiza Roxb. 149
zedoaria (Berg.) Rosc. 149
Cymbopogon
citratus (DC.) Stapf
martinii (Roxb.) Wats.
winterianus Jowitt
Cynara
scolymus L. 11
Daucus
carota L.
ssp. sativus Hayek 30
Dendrocalamus
flagellifer Munro 128
strictus (Roxb.) Nees 128
Diplazium
esculentum (Retz.) Sw. 172
Dolichos
lablab L.
Eichhornia
crassipes (Mart.) Solms
Elsholtzia
ciliata (Thunb.) Hyland. 107
cristata Willd. 107
Emilia
sonchifolia (L.) DC. 162
Enydra
fluctuans Lour.
Erechtites
hieracifolia (L.) Raf.
ex DC. 209
valerianifolia (Wolf.) DC.209
Eryngium
foetidum L. 189
Erythrina
indica Lam. 115
variegata L. 115
Erythropalum
scandens Blume 52
Eupatorium
fortunei Turcz. 129
Ficus
auriculata Lour. 239
racemosa L. 225
roxburghii Wall. 239
Gigantochloa
verticillata Munro 128
Glinus
lotoides L. 177
oppositifolius (L.) DC. 176

Gnaphalium
affine D. Don 178
indicum L. 179
multiceps Wall. ex DC. 178
Gnetum
gnemon L.
var. griffithii Mgf. 155
montanum Mgf. 155
Gynura
barbaraefolia Gagnep. 209
crepidioides Benth. 208
nitida DC. 16, 209
procumbens (Lour.) Merr. 15
sarmentosa DC. 15
Hemerocallis
fulva L. ,95
minor Mill. 95
Houttuynia
cordata Thunb. 53
Ipomoea
aquatica Forsk. 192
batatas (L.) Lam. 180
Jussiaea
repens L. 173
Lablab
purpureus (L.) Sweet
subsp. purpureus 75
vulgaris Savi 75
Lactuca
indica L.
sativa L. 170
var. capitata DC. 171
var. crispa Hort. 171
var. longifolia Lam. 171
Lagenaria
siceraria (Molina)
Standl. 13
var. hispida (Thunb.)
Hara 13
var. microcarpa (Naud.)
Hara 13
Lasia
spinosa (L.) Thw. 187
Launaea
pinnatifida Cass. 143
sarmentosa (Willd.)
Sch.-Bip.ex O.K. 143
Lentinus
edodes (Berk.) Sing. 144
tigrinus Fr. 145
Limnophila
aromatica (Lour.) Merr. 197
conferta Benth. 198
Ludwigia
adscendens (L.) Hara 173
hyssopifolia (G.Don)
Exell 194
Luffa
acutangula (L.) Roxb. 139
cylindrica (L.) Roem. 139

Lycium
chinense Mill. 177
Lycopersicum
esculentum Mill. 28
Mangifera
indica L. 243
Manihot
esculenta Crantz 216
Marsilea
quadrifolia L. 156
Melientha
suavis Pierre 265
Momordica
charantia L. 141
Moringa
oleifera Lam. 44
Morus
alba L. 113
Musa spp. 45
Nasturtium
officinale R. Br. 39
Nelumbo
nucifera Gaertn. 149
Neptunia
oleracea Lour. 201
Nymphaea
nouchali Burm.f. 227
stellata Willd. 227
Ocimum
basilicum L. 99
sanctum L. 101
Oenanthe
javanica (Blume) DC. 158
Oroxylum
indicum (L.) Vent. 150
Oxalis
corniculata L. 163
corymbosa DC. 165
Pachyrrhizus
erosus (L.) Urb. 49
Paederia
foetida L.
lanuginosa Wall. 138
scandens (Lour.) Merr.
Passiflora
foetida L. 117
quadrangularis L. 60
Pentaphragma
gamopetalum Gagnep. 207
honbaense Gagnep. 208
sinense Hemsl. et Wils. 207
Peperomia
pellucida (L.) Kunth 157
Perilla
frutescens (L.) Britton 232
vulgaris L.
Phaseolus
vulgaris L. 68

Phyllanthus
acidus (L.) Skeels 112
Phyllostachys
nigra (Lodd.) Munro
var. henonis (Mitf.) Stapf
ex Rendle 128
Physalis
angulata L. 228
Piper
lolot L. 114
Pisum
sativum L. 71
Plantago
major L. 121
Plectranthus
amboinicus (Lour.) Spreng.98
Pleurotus
ostreatus
Polygonum
barbatum L. 145
chinense L. 145
hydropiper L. 145
minus Huds. 145
multiflorum Thunb. 145
odoratum Lour. 199
orientale L. 146
perfoliatum L. 145
tomentosum Willd. 146
Polyscias
fruticosa (L.) Harms 82
Portulaca
oleracea L. 202
Pratia
begoniifolia Lindl. 212
nummularia (Lam.) A. Br.
et Aschers. 212
Premna
corymbosa (Burm. f.) Rottl.
et Willd. 109
integrifolia Roxb. 109
Psophocarpus
tetragonolobus (L.) DC. 72
Raphanus
sativus L. 37
var. radicula Pers. 37
var. raphanistroides Mak. 37
Rorippa
nasturtium. aquaticum (L.)
Hayek ex Mansf. 39
Sagittaria
sagittifolia L. 184
Sauropus
androgynus (L.) Merr. 195
Sesbania
grandiflora (L.) Pers. 222
paludosa (Roxb.) Prain 79

Sinocalamus
giganteus (Munro) A. Camus 128
Solanum
melongena L. 26
nigrum L. 120
Sonchus
arvensis L. 154
oleraceus L. 165
Spinacia
oleracea L. 24
Taeniostachyum
dulloa gamble
Talinum
patens (L.) Willd. 231
triangulare Willd. , 231
Tamarindus
indica L. 130
Telosma
cordata (Burm.f.) Merr. 96
Tropaeolum
majus L. 220
Vigna
radiata (L.) Wiczek.
var. radiata 77
cylindrica(L.) Skeels ex Hassk.
sinensis (L.) Savi ex Hassk. 69
unguiculata (L.) Walp. 69
Viola
inconspicua Blume 38
Zingiber
officinale Rosc. 88
Zizania
latifolia Turcz. 50

MỤC LỤC

- LỜI NHÀ XUẤT BẢN 4
- MỞ ĐẦU 5
- CÁC LOÀI CÂY VỪA DÙNG LÀM RAU ĂN VỪA DÙNG ĐỂ TRỊ BỆNH 11
- TÀI LIỆU THAM KHẢO CHÍNH 246
  - Bảng tra cứu tên các loài rau theo vần chữ cái. 251
  - Bảng tra cứu tên khoa học theo vần chữ cái. 260

CÂY RAU LÀM THUỐC

Sách tham khảo

Chịu trách nhiệm xuất bản :
NGUYỄN VĂN HẤN
Biên tập : TÔ QUỐC TUẤN
Sửa bản in : THẢO SA
Bìa : HOÀNG PHƯƠNG

In 2000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm. In tại XN In Bến Tre.
SĐK : 148/15 - CXB - SXB 41 / KH / NXBĐT - KH.
In xong và nộp lưu chiểu tháng : 02 / 1998.

NÊN TÌM ĐỌC

Y học thực hành

của NGUYỄN VĂN XỨNG

Ăn uống và trị liệu vì sức khỏe

của Lương y TUỆ MINH-DƯƠNG THIÊNG

Nhà Sách
THÀNH NGHĨA
288B An Dương Vương, Q. 5, TP.HCM
Điện thoại : 8392 516

Giá toàn quốc : 27000 $