

Cây cỏ ăn được

docongnguyen@gmail.com

Phuot.vn

*Tổng hợp hình ảnh một số cây cỏ ăn được thông dụng.
SG 05/2012*



LÊN ĐƯỜNG ĐI NÀO!

Theo Sinh tồn nơi hoang dã- tác giả Phạm văn Nhân.

Nguồn hình ảnh , tài liệu tham khảo internet

KHOAI MÀI



CỦ MÀI **Radix Dioscoreae**

Tên khác: Hoài sơn (山藥), Sơn dược.

Tên khoa học: *Dioscorea persimilis* Prain et Burkill, họ Củ nâu (Dioscoreaceae).

Mô tả: Dây leo quấn; thân nhẵn, hơi có góc cạnh, màu đỏ hồng, thường mang những củ nhỏ ở nách lá (dái mài). Rễ củ đơn độc hoặc từng đôi, ăn sâu vào đất đến hàng mét, hơi phình ở phía gốc, vỏ ngoài có màu nâu xám, thịt mềm màu trắng. Lá mọc so le hay mọc đối, hình tim, đôi khi hình mũi tên, không lông, dài 10cm, rộng 8cm, nhẵn, chóp nhọn, có 5-7 gân gốc. Cụm hoa đơn tính gồm các bông khướ, dài 40cm, mang 20-40 hoa nhỏ màu vàng; hoa đực có 6 nhị. Quả nang có 3 cánh rộng 2cm. Hạt có cánh mào.

Bộ phận dùng: Rễ củ đã chế biến khô của cây Củ mài.

Phân bố: Cây mọc hoang phổ biến ở miền Bắc và miền Trung của nước ta cho tới Huế. Còn phân bố ở Trung Quốc, Lào và Campuchia. Cũng được trồng nhiều ở đồng bằng để đáp ứng nhu cầu lớn về dược liệu; có thể trồng bằng gốc rễ hoặc dái mài về mùa xuân.

Thu hái: Đào củ vào mùa hè - thu khi cây đã lụi, mang về rửa sạch, gọt vỏ cho vào lò xông lưu huỳnh 2 ngày đêm, sau đó phơi sấy cho đến khô.

SẮN DÂY



Người ta trồng sắn dây lấy rễ luộc ăn và làm thuốc.

Rễ sắn dây được thu hoạch chủ yếu từ sau Tết Nguyên đán, đến tháng 4. Rễ đào về, rửa sạch đất, cắt bỏ những rễ con và cạo vỏ ngoài, đem chế biến ngay, không nên để quá 3 ngày, rễ có màu bã trầu thì kém phẩm chất. Để lâu hơn rễ sẽ bị thối hỏng. Được dùng trong Đông y và kinh nghiệm dân gian dưới dạng chế phẩm là cát căn phiến và bột sắn dây (cát căn bột).

Y học cổ truyền coi rễ sắn dây là một vị thuốc mát, có tác dụng giải nhiệt, sinh tân, chống khát, làm ra mồ hôi, dễ tiêu, chỉ tả, chữa các chứng sốt nóng, nhức đầu, mẩn ngứa, rôm sảy, viêm ruột, đau dạ dày... Người lớn và trẻ em dùng rất tốt. Liều dùng hằng ngày từ 10-15g cát căn phiến hay 5-10g bột sắn dây. Người có máu hàn không nên dùng.

Y học cổ truyền dùng cát căn dưới 2 dạng:

Nước sắc: Lấy 10g cát căn phiến sắc với 200ml nước còn 50ml, uống lúc nóng, làm 1 lần trong ngày, có thể phối hợp với các vị thuốc khác theo công thức "Cát căn thang" gồm cát căn 8g, đại táo 5g, ma hoàng 5g, gừng sống 5g, quế chi 4g, bạch thược 4g, cam thảo 4g, sắc uống.

Thuốc bột: Cát căn phiến 10g, thực liên 5g, bạch chỉ 5g. Tất cả thái nhỏ, phơi khô, tán bột. Ngày uống 10g, chia làm 2 lần với nước ấm. Viện Dược liệu đã chế viên bạch địa căn gồm cát căn, bạch chỉ và địa liền để làm thuốc hạ sốt, giảm đau, mỗi viên có cát căn 0,12g, bạch chỉ 0,10g, địa liền 0,03g. Ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 2-3 viên.

Kinh nghiệm dân gian dùng bột sắn dây uống sống

Hoà bột vào nước đun sôi để nguội, thêm đường, khuấy đều. Về mùa hè những lúc lao động hoặc đi đường xa mệt nhọc uống nước bột sắn dây giúp bớt khát, đỡ mệt, chống được say nắng. Có thể dùng bột sắn dây phối hợp với rau má cho thêm mát và công hiệu theo cách làm sau: Lấy 20g rau má, rửa sạch, giã nát thêm nước sôi để nguội vắt kiệt nước rồi hoà 10g bột sắn dây vào, thêm đường uống. Hoặc nấu chín để ăn. Hoà bột sắn dây với đường trắng và nước rồi nấu như kiểu quấy bột. Bột sắn dây còn được dùng làm làm kết dính trong việc bào chế thuốc viên.

HOÀNG TINH – CÂY CỎ CƠM NẾP

vị thuốc Hoàng tinh được ghi đầu tiên trong sách Danh y biệt lục, còn có tên Mễ phủ, cây Cỏ nếp, Kim thị hoàng tinh, Cứu hoang thảo, Hoàng tinh (*Rhizoma Polygonati*) là thân rễ phơi hay sấy khô, được chế biến của cây Hoàng tinh (*Polygonatum Kingianum* Coli et Hemsl.) và các cây cùng chi khác loài như *Polygonatum Sibiricum* redoute, *Polygonatum Multiflorum* L. v.v. đều thuộc họ Hành tỏi (*Liliaceae*).

Người xưa cho rằng vị thuốc có màu vàng do tinh khí của đất sinh ra nên có tên Hoàng tinh. Cây này khác với cây Củ Dong cũng gọi là Hoàng tinh mà người ta thường nấu củ để ăn. Cây mọc hoang nhiều ở các tỉnh miền Bắc nước ta, chưa được chú ý trồng làm thuốc.



KHOAI NỬA- KHOAI NA



(*Amorphophallus rivieri*), cây có củ to, họ Ráy (*Araceae*). Củ hình tròn, thịt màu vàng, ăn hơi ngứa. Lá đơn, phiến rộng, có cuống lá dài như cán lọng, phiến lá bị khía nhiều và rất sâu. Cuống lá có đốm trắng. Bông mo hình trụ, màu tím, mo màu nâu sẫm. Cây trồng lấy củ ăn. Bẹ lá nấu canh hay muối như dưa. Củ có tinh bột mịn, có khả năng chế biến công nghiệp.

Khoai nửa là một loài cây thân thảo sống lâu năm. Củ khoai nửa có thể luộc ăn hoặc gọt vỏ thái trộn với cơm, ăn mát, chắc dạ, không nóng ruột như khoai lang. Củ khoai nửa còn dùng để nấu chè. Tuy nhiên, người ta trồng khoai nửa chủ yếu để lấy bột. Bột nửa trắng mịn như bột sắn nhưng có hàm lượng tinh bột cao hơn. Có thể dùng bột khoai nửa để làm các loại bánh, làm miến và sử dụng trong công nghiệp để hồ vải.

Dọc khoai nửa cũng ăn được, thường để làm dưa. Củ, dọc và lá, bã bột khoai nửa là nguồn thức ăn rất tốt để chăn nuôi gia súc, đặc biệt chăn nuôi lợn.

Khoai nửa, củ không bị sâu hà như khoai lang, không bị chảy nhựa như sắn. Củ để nơi khô ráo, càng lâu thì ăn càng ngon. Trên đất tốt, có bón phân đầy đủ, củ nặng đến 10 kg.

Khoai nửa (*Amorphophallus rivieri*) là loài cây thân thảo sống lâu năm thuộc họ ráy, củ có nhiều tinh bột mịn ăn ngon hơn sắn nên trước đây nhân dân ta trồng nhiều để lấy củ làm lương thực ăn thay cơm, bẹ lá nấu canh hay muối để dành làm thức ăn như dưa trong những tháng thiếu rau xanh cho người hoặc chế biến thức ăn

CỦ NÂU:



Củ nâu - *Dioscorea cirrhosa* Lour., thuộc họ Củ nâu - Dioscoreaceae.

Mô tả: Dây leo, thân tròn, nhẵn, có nhiều gai ở gốc, có 1-2 củ mọc từ một mấu ở gốc thân, trên mặt đất, hình tròn, vỏ sần sùi, màu xám nâu, thịt đỏ hay hơi trắng. Lá đơn, hình tim dài độ 20cm, mọc so le ở gần ngọn. Hoa mọc thành bông. Quả nang có cuống thẳng, có cạnh. Hạt có cánh xung quanh.

Bộ phận dùng: Củ - Rhizoma Dioscoreae Cirrhosae, thường có tên là Thự lương.

Nơi sống và thu hái: Cây mọc hoang ở vùng rừng núi của nước ta, nhiều nhất ở các tỉnh Lào Cai, Quảng Ninh, Hà Tây, Thanh hoá, Nghệ An. Có khi được trồng. Là cây thường dùng để nhuộm vải lưới cho có màu nâu bền. Cũng dùng để nhuộm da. Củ thường được bán ở các chợ nông thôn và thành phố. Tùy theo màu sắc của nhựa, màu đỏ nhạt, màu xám nhạt, màu vàng nhạt hay hơi hồng, mà người ta gọi tên Củ nâu dọc đỏ, củ nâu dọc trai và củ nâu trắng. Củ nâu dọc trai dùng nhuộm tốt hơn.

Thành phần hoá học: Củ chứa nhiều tanin catechic (đến 6,4%) và có tinh bột.

Tính vị, tác dụng: Củ nâu có vị ngọt, chua và se, tính bình, không độc, có tác dụng thanh nhiệt, sát trùng, cầm máu, hoạt huyết, cầm ỉa.

Công dụng, chỉ định và phối hợp: Ngoài việc dùng để nhuộm. Củ nâu có thể dùng ăn. Người ta gọt bỏ vỏ ngoài đem ngâm dưới suối nước chảy nhiều ngày đêm cho hết chất chát, mới có thể dùng luộc ăn. Củ nâu được dùng làm thuốc chữa các chứng tích tụ hòn bóng, xích bạch đới, băng huyết, ỉa chảy và lỵ. Ở Trung Quốc, Củ nâu dùng chữa: 1. Chảy máu tử cung, xuất huyết trước khi sinh; 2. Ho ra máu, thổ huyết, ỉa ra máu, đái ra máu; 3. Viêm ruột, lỵ; 4. Thấp khớp tạng khớp, liệt nhẹ nửa người. Dùng ngoài trị bỏng, đòn ngã tổn thương, đinh nhọt và viêm mủ da, bị thương chảy máu. Liều dùng 10-15g, dạng thuốc sắc; bên ngoài nghiền củ để đắp.

KHOAI MÔN:

Khoai môn hay **môn ngọt** là tên gọi của một số giống khoai thuộc loài *Colocasia esculenta* (L.) Schott, một loài cây thuộc ho Ráy (*Araceae*).

Cây khoai môn có củ cái và củ con. Củ cái nặng từ 1,5 đến trên 2 kg, ít củ con, chứa nhiều tinh bột.^[1]



CỦ NẰNG – MÃ THẦY



Trong dân gian, củ mã thầy thường được dùng để ăn chơi hoặc tráng miệng sau bữa ăn. Củ mềm, giòn, nhiều nước, vị ngọt. Nhiều người sử dụng mã thầy để chế biến thức ăn như vị thuốc làm cho mát như: lấy củ thái nhỏ, nấu với bột đậu xanh làm chè lục tàu xá hoặc hầm với dạ dày lợn để thanh nhiệt, bổ dưỡng, tiêu tích, giải độc và dùng dạng bột với tác dụng mát gan, dạ dày và ruột.

CÂY CÚ ẬU



Tên khác: ấu trĩ, ấu nước, ky thực, năng thực (Trung Quốc) macre, krechap (Campuchia)

Tên khoa học: *Trapa bicornis* L- Hydrocaryaceae

Mô tả cây: Cây sống dưới nước; thân ngắn, có lông. Có hai thứ lá: Lá nổi có phao ở cuống, hình quả trám, mép trên có răng cưa, dài 4-5cm, rộng 6-7cm, cuống dài 6-15cm, giữa có phao; lá chìm thì phiến lá giảm, phiến xẻ lông chim nhưng rất nhỏ nên trông chỉ còn có các đường gân. Hoa trắng mọc đơn độc hay ở kẽ lá; 4 lá đài, 4 cánh hoa, 4 nhị, bầu trung 2 ô, mỗi ô chứa một noãn. Quả thường gọi là “củ” có hai sừng, quả cao 35mm, rộng 5cm, sừng dài 2cm, đầu sừng hình mũi tên, sừng do các lá đài phát triển thành. Trong quả chứa một hạt ăn được.

Phân bố, thu hái và chế biến: Cây củ ấu được trồng ở các ao đầm khắp nơi trong nước ta. Trồng bằng hạt hay bằng chồi. Mùa hoa (ở miền Bắc) vào các tháng 5-6; mùa quả vào các tháng 7-9. Quả cũng để ăn, vỏ quả và toàn cây dùng làm thuốc. Dùng tươi hay phơi hoặc sấy khô.

Thành phần hóa học: Trong hạt ấu có tinh bột chừng 49%, và chừng 10,3% protit. Các chất khác chưa thấy nghiên cứu.

Công dụng và liều dùng: Củ ấu chủ yếu được nhân dân dùng luộc ăn hoặc chế biến thành bột trộn với mật hay đường làm bánh. Quả sao cháy dùng chữa nhức đầu, choáng váng và cảm sốt. Ngày dùng 3-4 quả dưới dạng thuốc sắc. Vỏ quả sao cho thơm, sắc uống chữa sốt chữa mệt nhọc khi bị sốt rét, còn dùng chữa loét

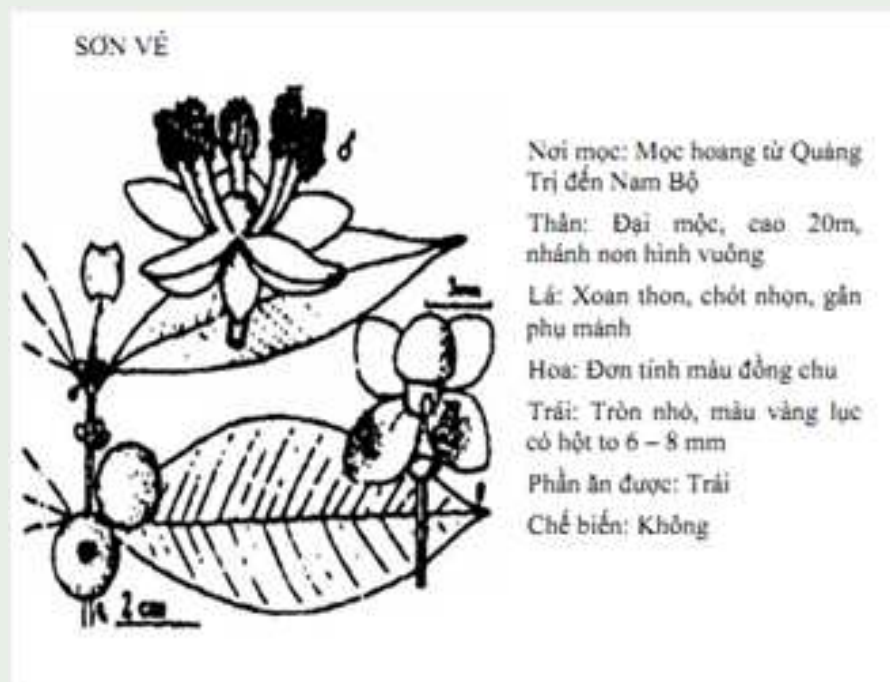
dạ dày, loét cổ tử cung. Toàn cây chữa trẻ con sài đầu, giải độc rượu, làm cho sáng mắt. Ngày dùng từ 10-16g dưới dạng thuốc sắc. Dùng ngoài không kể liều lượng.

MÃ ĐỀ NƯỚC

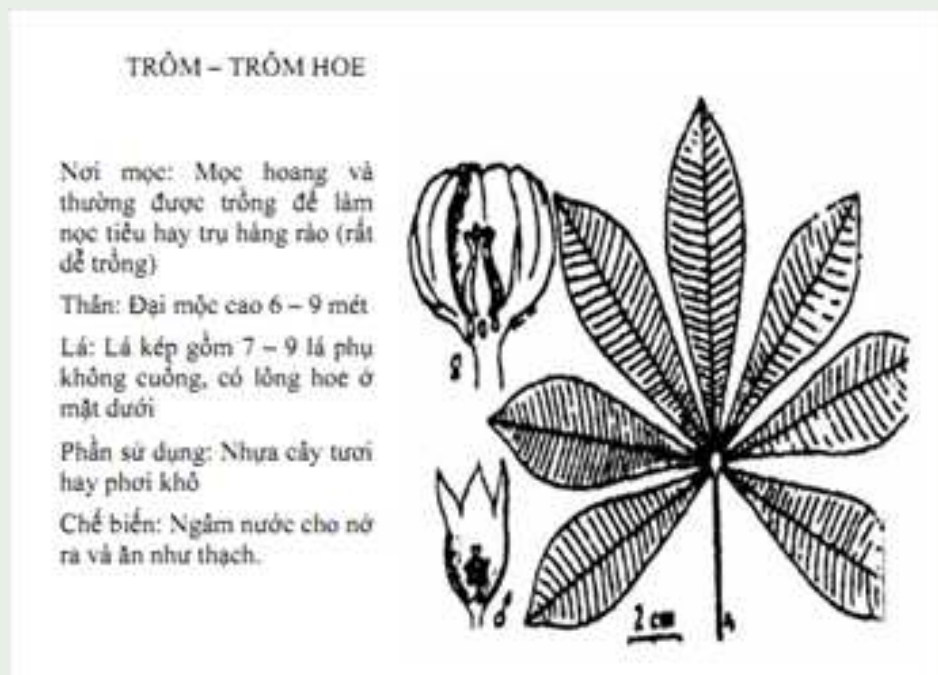


Mã đề nước còn có tên gọi khác là hẹ nước, vơi. Là cây cỏ thủy sinh, mọc trong ao hồ. Gốc và rễ ngập trong bùn. Thân ngắn hoặc không có thân. Lá mềm hình bầu dục, mọc thành cụm ở gốc. Hoa lưỡng tính mọc trên cuống dài, màu trắng, tím nhạt hoặc trắng đục. Quả hình cầu. Cây thường mọc thành đám ruộng ở các ao hồ nước nông, kênh rạch, bờ suối, ruộng trũng có nước quanh năm. Mã đề nước không chỉ dùng làm rau ăn (thân và lá rửa sạch, luộc qua rồi xào hoặc nấu canh ăn) mà còn là vị thuốc tốt. Bộ phận dùng làm thuốc là lá, thân rễ (thường gọi là củ) bỏ hết rễ, rửa sạch rồi phơi sấy khô. Theo Tây y, mã đề nước có tác dụng giảm mỡ máu, hạ huyết áp, chữa béo phì và tăng huyết áp. Còn trong Đông y vị thuốc từ mã đề nước gọi là trạch tả. Trạch tả có vị ngọt, tính hàn, vào các kinh thận, bàng quang. Có tác dụng thanh nhiệt, tiêu viêm, lợi niệu, long đờm dùng chữa các bệnh: phù thũng do thận, ho do viêm họng, giúp mát gan, lợi tiểu...

SƠN VÉ:



TRÔM HOE



CÂY TRÙM NGÂY



Theo DS Trần Việt Hưng thì chùm ngây là một cây khá đặc biệt, tuy không thuộc họ Đậu nhưng lại cho quả có hình dáng tương tự như những cây trong họ đậu. Chùm ngây vừa là một cây thực phẩm đồng thời cũng là một nguồn dược liệu khá đặc biệt. Tại Việt Nam cây được trồng tại các tỉnh phía Nam từ Đà Nẵng, Nha Trang, Phan Thiết vào đến Kiên Giang và cả tại đảo Phú Quốc. Tên khoa học là *Moringa oleifera* hay *M. pterygosperma* thuộc họ Moringaceae. Cây có thể mọc cao 5 đến 10m. Lá kép dài 30-60 cm, hình lông chim, màu xanh mướt; lá chét dài 12-20 mm hình trứng mọc đối có 6-9 đôi. Hoa trắng, có cuống, hình dạng giống hoa đậu, mọc thành chùm ở nách lá, có lông tơ.

Quả dạng nang treo, dài 25-30cm, ngang 2 cm, có 3 cạnh, chỗ có hạt hơi gồ lên; dọc theo quả có khía rãnh. Hạt màu đen, tròn có 3 cạnh, lớn cỡ hạt đậu Hòa Lan. Cây trổ hoa vào các tháng 1-2. Chùm ngây là cây có giá trị kinh tế cao, vừa là một nguồn dược liệu và là một nguồn thực phẩm rất tốt. Các bộ phận của cây chứa nhiều khoáng chất quan trọng. Các bộ phận của cây như lá, rễ, hạt, vỏ cây, quả và hoa có những hoạt tính như: kích thích hoạt động của tim và hệ tuần hoàn, hoạt tính chống u-bướu, hạ nhiệt, chống kinh phong, chống sưng viêm, trị ung loét, chống co giật, lợi tiểu, hạ huyết áp, hạ cholesterol, chống oxy-hóa, trị tiểu đường, bảo vệ gan, kháng sinh và chống nấm...

Chùm ngây còn có thêm tác dụng làm tăng sự thải loại cholesterol qua phân. Nghiên cứu tại Ấn Độ thấy rễ chùm ngây có tác dụng ngừa thai. Hạt chùm ngây có hoạt tính kháng sinh, có khả năng ức chế sự phát triển của nhiều loài vi khuẩn và nấm. Hoạt tính của rễ chùm ngây trên sỏi thận loại oxalate đã được chứng minh tại Ấn Độ. Chùm ngây làm giảm rõ rệt nồng độ oxalate trong nước tiểu bằng cách can thiệp vào sự tổng hợp oxalate trong cơ thể. Sự kết đọng tạo sạn trong thận cũng giảm rất rõ. Có thể dùng hạt chùm ngây để lọc nước. Dùng hạt chùm ngây làm chất tạo trầm lắng và kết tụ, đưa đến kết quả rất tốt. Phương pháp lọc này rất có ích tại các vùng nông thôn của các nước nghèo.

Chùm ngây là một trong những cây thuốc rất thông dụng tại Ấn Độ. Vỏ thân được dùng trị nóng sốt, đau dạ dày, đau bụng khi có kinh, sâu răng, làm thuốc thoa trị hói tóc; trị đau trong cổ họng (dùng chung với hoa của cây nghệ, hạt tiêu đen, rễ củ; trị kinh phong; trị đau quanh cổ; trị tiểu ra máu; trị bệnh tả hoa, dùng làm thuốc bổ, lợi tiểu. Quả giã kỹ với gừng để làm thuốc đắp trị gãy xương. Lá trị ốm yếu, gây nôn và đau bụng khi có kinh.

Dầu từ hạt để trị phong thấp. Tại Pakistan lá giã nát đắp lên vết thương, trị sưng và nhọt, đắp và bọng dịch hoàn để trị sưng và sa; trộn với mật ong đắp lên mắt để trị mắt sưng đỏ. Vỏ thân dùng để phá thai bằng cách đưa vào tử cung để gây giãn nở. Vỏ rễ dùng sắc lấy nước trị đau răng, đau tai... Rễ tươi của cây non dùng trị nóng sốt, phong thấp, thống phong (gout), sưng gan và lá lách. Nhựa từ chồi non dùng chung với sữa trị nhức đầu, sưng răng. Tại Trung Mỹ hạt chùm ngây được dùng trị táo bón, mụn cóc và giun sán. Tại Việt Nam, rễ chùm ngây được dùng để giúp lưu thông máu huyết, giúp dễ tiêu hóa, có tác dụng trên hệ thần kinh, làm dịu đau. Hoa có tính kích dục.

GAN TIÊN THƠM-CHÂU THI

GAN TIÊN THƠM – CHÂU THI



Nơi mọc: Mọc hoang ở các vùng núi cao Bắc Bộ

Thân: Tiểu mộc, cao 3m, nhánh nằm, không lông

Lá: Phiến hình bầu dục, thon, không lông

Hoa: Chùm ở nách lá, màu trắng

Trái: Nang tròn, chứa nhiều hạt

Phần sử dụng: Trái

GĂNG NÉO

GĂNG NÉO

Nơi mọc: Mọc hoang ở các rừng còi duyên hải, có trồng nhiều ở Côn Sơn.

Thân: Đại mộc, nhánh ngắn, vòng đều quanh thân

Lá: Phiến dài bầu dục, không lông

Hoa: Chùm hoa màu trắng

Trái: Phi quả to 1,5cm, cơm vàng, hạt dẹp lằng

Phần sử dụng: Trái



SẾN MẬT:

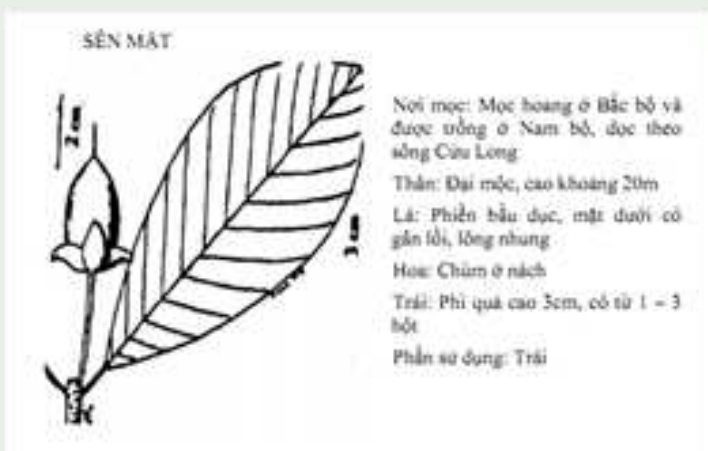


(*Madhuca pasquieri*), cây gỗ lớn, họ Hồng xiêm (*Sapotaceae*). Thân thẳng, cao 35 - 40 m, đường kính 1,2 m. Tán dày, lá đơn, mọc cách, hình trứng ngược dài, nhiều gân bên song song. Vỏ thân màu nâu nứt hình ô vuông, lõi gỗ nâu đỏ, dác mỏng màu hồng. Toàn thân có nhựa mủ trắng. Hoa đơn mọc lẻ hay thành cụm ở nách lá, có lông, đài 4, tràng hợp, cánh màu trắng vàng, bầu phủ nhiều lông. Quả mọng gần tròn, mang đài tồn tại. Hạt hình trứng, sẹo hạt gần tròn. Ra hoa tháng 9 - 10. Quả chín từ tháng 12 đến tháng 2 năm sau. SM là cây phân bố ở rừng nguyên sinh Bắc Việt Nam, ở độ cao 200 - 1.100 m. Gỗ rất tốt dùng làm cầu, tà vẹt, đóng thuyền, xây dựng các công trình lâu dài. Hạt chứa tới 30% dầu dùng để ăn, đốt hay dùng trong công nghiệp.



Sến mật

1. Cảnh mang lá, hoa; 2. Hoa



DUNG CHÙM

DUNG CHÙM

Nơi mọc: Mọc hoang từ
cao độ 1000 – 2000 mét.

Thân: Đại mộc nhỏ, cao
khoảng 8m, vỏ nứt sần

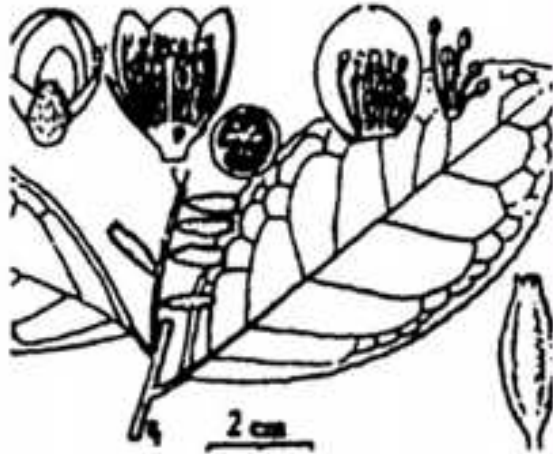
Lá: To, phiến xoan bầu
dục, mặt trên xanh đậm

Hoa: Chùm đơn, màu
trắng hay vàng, thơm

Trái: Hình thoi, dài
khoảng 1cm, không lông

Phần sử dụng: Trái và lá

Chế biến: Lá nấu uống
như trà, trái ăn tươi



XÂY

Xây, Xoay - *Dialium cochinchinense* Pierre, thuộc họ Đậu - *Fabaceae*.

Mô tả: Cây gỗ lớn, rụng lá từng phần, cao 15-25 m. Thân hình trụ thẳng, gốc có bạnh vè lớn. Vỏ thân màu xám trắng, có các mảnh bong nhỏ hình đa giác không đều. Lá kép lông chim lẻ, cuống chung dài 15 cm, có 5-7 lá chét xanh đậm, không lông, có mũi. Chùy hoa ở ngọn dài tới 30 cm hay hơn; hoa trắng, nhỏ. Quả đậu hình trứng dài 15 mm, rộng 8-9 mm, có lông mịn sát như nhung đen. Hạt hình bầu dục, dẹp, màu nâu nhạt.

Cây ra hoa tháng 3-7, có quả tháng 6-11.

Bộ phận dùng: Vỏ cây - *Cortex Dialii Cochinchinensis*.

Nơi sống và thu hái: Cây của miền Đông dương, mọc trên đất ẩm trong rừng và savan, ở độ cao 500-1600 m, từ Nghệ An trở vào Nam. Thu hái vỏ quanh năm.

Tính vị, tác dụng: Vỏ dày 6-8 mm, màu đỏ sẫm, có nhựa đỏ, chứa tanin, vị chát, có tác dụng thu liễm, diệt ký sinh trùng.

Công dụng, chỉ định và phối hợp: Vỏ cây thường dùng ăn trầu thay Chay.

Ở Campuchia, nó thường được dùng phối hợp với vỏ cây Muồng xiêm và Muồng chét để trị bệnh Tôkêlô. Cũng được dùng trị ỉa chảy cho trẻ em.

Gỗ cây dùng phối hợp với gỗ Trắc, Muồng xiêm, Muồng trâu, Muồng chét... để trị bệnh mày đay. Người ta dùng các vị thuốc đã thái nhỏ đem sắc nước uống ngày 4-5 bát để giúp cho việc bài xuất các chất trong ruột.

Quả Xây ăn được, có vị chua.

CÂY MỐC CỘT

MỐC CỘT

Nơi mọc: Rừng thưa ở độ cao 1000 – 2000 mét

Thân: Đại mộc, cao 8 – 12 m, nhánh có khi có gai

Lá: Đáy tròn, chót có mũi ngắn, rụng theo mùa.

Hoa: Màu trắng, chùm tụ tán

Trái: Tròn, chót có thẹo của đài

Phần sử dụng: Trái



DUM LÁ HƯƠNG



TU LÚI. NGÂY LÁ NHỎ

TU LÚI – NGÂY LÁ NHỎ

Nơi mọc: Mọc hoang bình
nguyên đến cao nguyên

Thân: Bụi trườn, nhánh mảnh,
có lông và gai còng

Lá: Lá bẹ, lá phụ nhỏ, mặt
trên không lông, mặt dưới đầy
lông trắng

Hoa: Tán phồng ở ngọn, màu
hường, dài đầy lông, có gai
nhỏ

Trái: Hình bán cầu, màu đỏ,
vị chua

Phần sử dụng: Trái



THIÊN TUẾ:



Nơi mọc: Mọc hoang và còn được trồng làm kiểng

Thân: Cao 1 – 6 m

Lá: Dài 0,5 – 2m, có thứ diệp từng cặp một

Hoa: Ít khi có hoa

Quả: Hình xoan, màu vàng hay đỏ (có độc)

Phần làm thực phẩm: Thân cây

Chế biến: Lấy lõi thân cây giã thành bột làm bánh hay chế biến các món khác

DỪ ĐẺ



Nơi mọc: Mọc hoang ở rừng còi dựa biển

Thân: Cây nhỏ, đứng hay leo, nhánh mang lông

Lá: Phiến lá dài, mặt dưới có lông màu nâu

Hoa: Màu vàng, 6 cánh, cô độc hay từng cặp

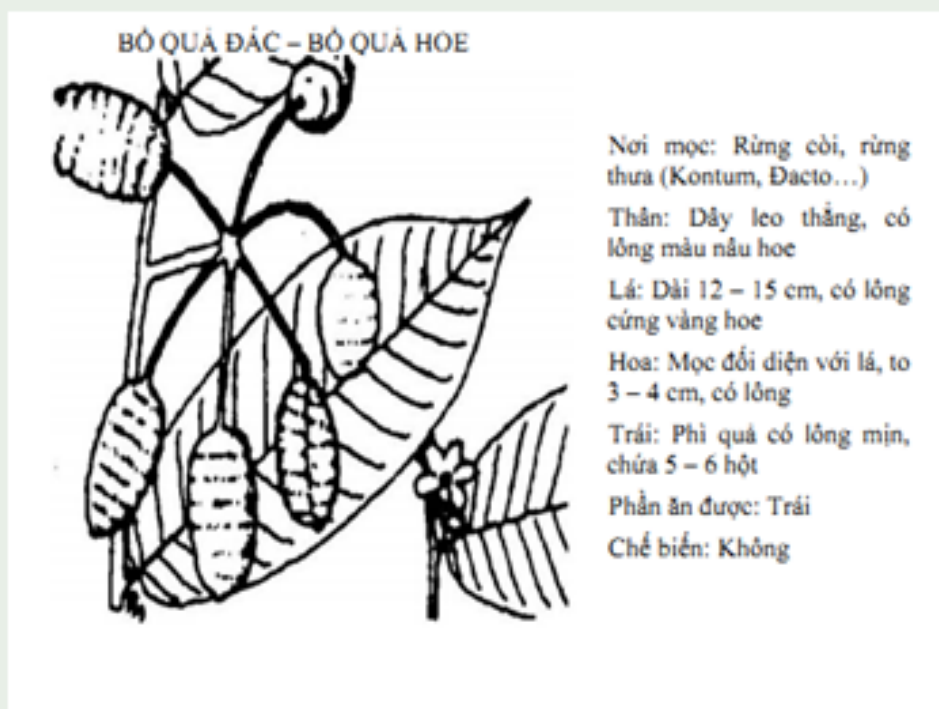
Quả: Phì quả nắn, từ 5 – 7 hột

Phần làm thực phẩm: Trái

Chế biến: Không



BỒ QUẢ ĐÁC:



NẤM CƠM – XƯN XE- NGŨ VỊ TỬ





Nơi mọc: Mọc hoang ở các vùng núi trung nguyên

Thân: Dây leo rất cao, nhánh non có phần mịn

Lá: Hình xoan bầu dục. Mặt trên láng, nâu đen

Hoa: Màu đỏ, cô độc, to 12 – 15 cm

Trái: Giống như một trái măng cầu ta nhỏ

Phần ăn được: Trái

Chế biến: Không

KHOAI LANG



CỦ SÚNG



Cây hoa súng mọc ở đầm lầy, ao hồ trên khắp đất nước ta, còn có tên là cây thủy liên, cây từ bách hoa... Đông y thường dùng lá, hoa, quả, thân, rễ cây hoa súng để làm thuốc thanh nhiệt, cầm máu, chống co giật, say nắng, mất nhiều mồ hôi, suy nhược cơ thể, di tinh, khí hư bạch đới, hen suyễn, thận hư.

Trị chứng cảm nắng: Lấy củ súng rửa sạch, nấu chín cho thêm đường vào ăn rất tốt.

Trị chứng di tinh, ra mồ hôi trộm, suy nhược cơ thể, kém ăn, mệt mỏi: Lấy 400 gr củ súng nấu chín, bóc bỏ vỏ, 800 gr củ mài nấu chín, bóc bỏ vỏ. Đem hai vị trên phơi khô, tán bột. Ngày dùng 10 gr nấu thành cháo, ăn lúc đói bụng.

Trị tóc bạc sớm ở tuổi thanh niên: 200 gr củ súng, 500 gr cỏ nhọ nồi. Củ súng sao vàng, cỏ nhọ nồi phơi khô nơi bóng râm tán bột trộn đều. Uống với nước cơm ngày 2 lần lúc đói.

Trị chứng di tinh ở nam giới, khí hư bạch đới ở nữ, trẻ em co giật, bất an, người lớn đau lưng, mỏi gối, đi tiểu nhiều, tiểu nhiều không tự chủ: Lấy 30 - 40 gr củ súng tươi hoặc 10 - 20 gr củ súng khô (tán bột) nấu ăn hoặc uống bột đều rất tốt.

Trị chứng hen suyễn, bồi bổ sức khỏe: Lấy củ súng và hạt cải củ lượng bằng nhau, đem đồ chín, phơi khô, tẩm nước gừng, tán nhỏ, luyện với mật ong, thành viên như hạt ngô đồng. Ngày uống 50 viên với nước sôi để nguội (dùng được cho cả trẻ em).

Trị chứng đau mỏi ngang thắt lưng, thận hư, tỳ yếu: Lấy 20 gr củ súng, 12 gr ngưu tất, 12 gr cầu tích, 12 gr tỳ giải (tẩm rượu sao), 12 gr ba kích, 12 gr hà thủ ô (chế với đậu đen đồ phơi 9 lần). Sắc kỹ uống ngày một thang.

CÂY BỨA



Cây bứa có nhiều ở các tỉnh miền Trung, Tây Nguyên, Nam Bộ. Quả bứa có mùi hương dễ chịu, vị chua, nhiều axit, ăn sống được.

Nó được sử dụng làm hương vị chua trong nấu cari, làm gia vị kho cá và siro trong mùa nóng. Cây bứa có thể chữa nhiều bệnh như thấp khớp, đau đường ruột, đau tai, giun sán và bệnh trĩ, lỵ, khối u, đau tim...

Ngoài ra, quả này cũng được dùng làm thuốc nhuộm với nhôm trong nhuộm tơ lụa, hoặc thuốc thú y để chữa bệnh ở mồm gia súc.

Quả bứa chín được bày bán nhiều tại các chợ miền Trung và Nam Bộ vào thời gian tháng 6 – 8 âm lịch, giá từ 50 – 70 ngàn đồng/kg.

CÂY Ô MÔI



Ô môi có thân cao từ 10 - 15 mét, vỏ cây sần sùi, cành non có lông màu rỉ sắt, cành già màu nâu đen. Lá kép lông chim, gồm hàng chục đôi lá kép có phủ lông mịn. Hoa màu hồng tươi mọc thành chùm ở những kẽ lá đã rụng. Chùm hoa thõng xuống chừng ba mươi phân. Trái ô môi dáng hình trụ, cong như lưỡi liềm dài tới nửa mét, cũng có đạn xen vài trái thẳng. Trái ô môi có hơn 50 ô, mỗi ô chứa một hạt đẹp, xếp chuỗi dài đều đặn theo trái, trắng ngần như hạt nút áo, quanh hạt có cơm màu đen, vị ngọt mùi hăng hắc. Khi trái chín có màu đen, gân nổi ôm tròn từng khía. Trái ô môi già, hái xuống chưa thể ăn liền, đem về bỏ dưới nền nhà tuần lễ, nửa tháng càng tăng vị ngon ngọt, hương vị độc đáo.

Trong y học, nhiều danh y đã kết luận ô môi là vị thuốc bổ ví ngang hàng với Canh ki na. Nhiều người ngâm ô môi với rượu, có màu đỏ đặc trưng, tác dụng không thua rượu Canh ki na. Do đó, ô môi còn được nhân dân gọi vui là "Canh ki na Việt Nam". Công dụng rượu ô môi giúp trị đau lưng, nhuận trường, tiêu chầy, trái sống dùng trị táo bón. Lá ô môi đun nhuyển trị lác, hắc lào... rất hiệu nghiệm. Hạt ô môi đem ngâm vào nước nở ra, bóc vỏ ngoài, bỏ ngòi chính giữa, lộ ra lớp cơm trắng ngần, dùng

nấu với chè đậu xanh, ăn vừa ngon, vừa giòn, vừa ngọt, vừa béo không thua chè hạt sen. Người ta có thể bóc trái ô môi ăn không cần qua công đoạn chế biến nào cũng rất thú vị.

Cây ô môi có tên khoa học là *Cassia grandis* L.F thuộc họ Đậu (Fabaceae). Cây ô môi được trồng và mọc hoang ở nhiều địa phương ở Nam Bộ. Đến mùa hoa, thấy đỏ rực ở thân cây và các cành lớn.

Là cây thân gỗ cứng chắc, to cao 12-15m vỏ thân nhẵn, cành non có lông màu rỉ sắt, cành già màu nâu đen. Lá kép lông chim gồm khoảng 12 đôi lá chét. Hoa màu hồng tươi, mọc thành chum ra ở chỗ seo lá đã rụng, chùm hoa thông xuống, dài tới 20-40cm. Quả hình trụ, cong như lưỡi liềm đường kính 3-4cm, dài 50-60cm màu lục, khi già khô cong, có 50-60 ô, ngăn cách nhau bởi một vách dày 0,5mm, giòn. Mỗi ô chứa một hạt dẹt cứng. Ở vách ngăn có lớp cơm mềm màu nâu đen, vị ngọt chất nhẹ, mùi hắc. Chính thứ cơm màu nâu đen đặc sền sệt chứa trong quả ô môi này được dùng ngâm rượu làm thuốc bổ để uống bồi bổ sức khỏe.

Mùa thu, khi quả ô môi đã chín, hái quả về, bỏ vỏ, bỏ hạt, chỉ lấy cơm ngâm rượu. Rượu ô môi được nhân dân ta dùng làm thuốc bổ, giúp sự tiêu hóa, làm ăn ngon miệng, ngoài ra còn có tác dụng chữa đau lưng, đau xương.

Ngoài việc ngâm rượu uống, nhân dân ta còn lấy cơm quả ô môi nấu cao mềm làm thuốc uống kích thích tiêu hóa, nhuận tràng. Người ta đã phân tích thành phần hóa học thấy trong cơm quả ô môi có glucid, chất nhầy, tanin, saponin, calci oxalat, antraglucozid, tinh dầu và chất nhựa.

Trái ô môi khi già khô cứng, để trong nhà vài năm vẫn không bị hư hỏng. Ở nhiều chợ miền Nam có bán trái ô môi, bó thành như bó củi. Trẻ em nông thôn rất ưa thích ăn quả ô môi, chúng thường cạo lấy lớp cơm quả ăn trực tiếp.

Để tham khảo và áp dụng, dưới đây xin giới thiệu vài phương thuốc được sử dụng từ quả ô môi.

- Rượu ô môi: làm thuốc bổ, giúp sự tiêu hóa, làm ăn ngon miệng, ngoài ra còn có tác dụng chữa đau lưng, đau xương. Trung bình một quả ô môi có thể ngâm với 500 ml rượu 25-30 độ cồn. Ngâm trong 15-20 ngày là dùng được, nhưng càng để lâu càng tốt. Liều dùng: ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ trước bữa ăn.
- Chữa trị đau thấp khớp: Vỏ ô môi 50g, dây đau xương 100g, cốt toái bổ 100g, nhục quế 30g. Ngâm trong 1.000ml rượu độ 30-40 độ cồn trong 15-20 ngày. Mỗi ngày uống 2 lần từ 30-60ml.
- Trị lở ngứa da, lang ben, hắc lào (lác): Lấy lá ô môi giã nát xát tại chỗ hoặc giã nát ngâm với rượu tỷ lệ 1/1 để bôi ngày vài lần.

CÂY MƠ:



Theo tài liệu của các nhà thực vật học thì cây mơ có bộ rễ khỏe, ăn sâu vào đất, len lỏi vào các góc ngách để hút chất màu, nên có thể mọc tốt trên các loại đất lẫn đá, nếu tầng đất lẫn đá dày và có những kẽ nứt.

Nhờ có khả năng chịu khô hạn giỏi, cây mơ là loại cây trồng đặc biệt thích hợp với các vùng đất đá vôi, vì nó không mắc bệnh vàng lá. Điều này giải thích tại sao cây mơ phát triển tốt ở vùng núi đá vôi Hương Sơn. Mơ ưa mọc ở các quền, eo, miền núi có đất.

Từ ngữ Hán - Việt gọi mơ là mai. Tuy nhiên, có giống mai không hẳn là mơ, người ta trồng chỉ để chơi hoa. Lại có giống mai có quả to, nhưng quả mai không giống quả mơ. Hoa mai cũng khác hoa mơ. Hoa mơ giống hoa mận, cánh xốp, màu trắng. Còn hoa mai có 8 cánh hoặc 12 cánh, gọi là mai Giảo vàng, xếp chồng thành ba, bốn tầng, thậm chí có loại có tới 24, 36, 84 hoặc 105 cánh.

Gỗ cây mơ già có mùi thơm mát, lấy từng thanh nhỏ nấu nước uống, gọi là nước “lão mai”, màu đỏ hồng, uống nhẹ người. Ông rất thích hoa mơ vì mật hoa mơ có nhiều đường và một số chất thích hợp với sự phát triển của ong.

Ô mai, rượu mơ và...

Trong sách thuốc “Nam Dược thần hiệu” của danh y Tuệ Tĩnh, quả mơ Hương Sơn cùi dày, hạt nhỏ, chua mà không chát. Căn cứ vào hình dáng, màu sắc, người ta phân biệt:

- Mơ núm: Quả to, tròn, nhiều nước, màu da hơi bạc. Cây thừa quả.
- Mơ đào: Quả to, đầu nhọn. Hình hơi giống quả đào. Cây sai quả.
- Mơ mép giải hay chাম son: Quả không to, có chấm đỏ. Cây sai quả.
- Mơ bò hóng: Quả có chấm đen. Cứ gió nồm về là chỗ có chấm đen lại bị nẫu. Vì thế loại mơ này hiện nay ít người trồng.

Ngoài chức năng để giải khát, chế rượu, mơ còn có công dụng chữa một số bệnh. Theo sách thuốc cổ, quả mơ có vị chua, tính hàn, không độc, trừ nhiệt, chỉ huyết, sinh tâm dịch (nước bọt), lợi cuống họng, trị chứng phong, tiêu đờm, khó thở, phù thũng, trị giun, nên được chế biến thành nhiều loại thuốc, trong đó có ô mai.

Ô mai là quả mơ ngâm trong muối, nhân dân thường dùng để ngâm ho. Y học dân tộc gọi là bạch mai (bạch là trắng, mai là mơ) vì có lớp muối trắng kết tinh bám vào da quả mơ hay còn gọi là diêm mai (diêm là muối, mai là mơ).

Ngoài chế biến thành ô mai, người ta còn chế biến mơ thành nhiều dạng như xirô. Đặc biệt người dân Hương Sơn còn biết cách chế biến mơ thành một loại rượu nhẹ, uống vào cảm thấy “êm” mà không bị đau đầu.

Mơ được ủ với đường kính trong các chum sành lớn thành xirô, sau đó pha với rượu nấu bằng gạo nếp cái hoa vàng. Rượu mơ có màu vàng xanh, vị chua thanh, dịu và đặc biệt có mùi hương đặc trưng. Rượu mơ giúp ăn ngon miệng, dễ tiêu và tăng thị lực.



CÂY THI:



Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng khắp nơi

Thân: Gỗ cao từ 5 – 10 mét

Lá: Mọc so le, hình trứng thuôn, phủ lông

Hoa: Đa tính, hợp thành sim, màu trắng, có lông

Quả: Tròn hơi dẹt, khi chín màu vàng, thơm gắt

Phần ăn được: Trái

Chế biến: Không,

CÂY DÂU TẮM





Nơi mọc: Được trồng và mọc hoang (do trồng rồi bỏ)

Thân: Thường cao 2 – 3 mét, có thể cao 15 mét

Lá: Mọc so le, hình bầu dục nhọn, mép răng cưa

Hoa: Đơn tính, mọc thành khối hình cầu, 4 lá dài

Trái: Trái kép, mọng nước, màu đỏ, sắc đen thẫm

Phần ăn được: Trái

Chế biến: Không.

CÂY SIM:





Cây Sim mọc nhiều ở đồi núi hoặc được trồng làm cảnh. Theo Đông y, tất cả các bộ phận của cây đều có thể dùng làm thuốc. Trong đó, Quả Sim vị ngọt chát, tính bình, có tác dụng dưỡng huyết, chỉ huyết (cầm máu), cố tinh, dùng chữa các chứng huyết hư, thổ huyết, mũi chảy máu, tiểu tiện ra máu, ly, di tinh, băng huyết... Lá Sim vị ngọt, tính bình, có tác dụng giảm đau, tán nhiệt độc, cầm máu, hút mủ, sinh cơ, dùng chữa đau đầu, tả lỵ, ngoại thương xuất huyết, ghẻ lở, chân lở loét... Rễ sim vị ngọt, hơi chua, tính bình, có tác dụng trừ phong thấp, cầm máu, giảm đau, dùng chữa viêm gan, đau bụng, băng huyết, phong thấp đau nhức, lở loét, bỏng lửa... Nếu bị đau đầu kinh niên, mỗi ngày nên lấy 30g Lá và Cành sim tươi cho vào nồi, đổ ngập nước, đun còn nửa bát (khoảng 100ml) để uống, liên tục trong 2-3 ngày. Còn để chữa chảy máu do ngoại thương, có thể lấy Lá sim tươi rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ đau.

CÂY SUNG:



Cây sung mọc hoang và được trồng khắp nơi ở nước ta, là vị thuốc thường được dùng trong nhân dân. Lá, quả sung làm gia vị, nhựa sung được nhân dân dùng chữa nhức đầu và một số bệnh ngoài da, nhọt sung đau, tụ máu.

MƯỚP RỪNG:



Nơi mọc: Mọc hoang trong rừng núi

Thân: Dây leo, thân nhẵn, có thể dài hơn 30 mét

Lá: Hình tim, chia 3 – 5 thùy, rộng 15 – 25 cm

Hoa: Hoa đực mọc chùm, hoa cái đơn độc

Trái: Hình cầu, to, có 6 – 12 hạt lớn, hình trứng dẹt

Phần ăn được: Hạt

Chế biến: Ép dầu, nướng hay rang như đậu phộng.



MÂM XÔI :



Mâm xôi, Đùm dùm - *Rubus alceaefolius* Poir. (R.moluccanus L) thuộc họ Hoa hồng - *Rosaceae*.

Mô tả: Cây nhỡ mọc trườn, thân, cành, cuống lá, cuống hoa đều có gai nhỏ. Lá đơn có cuống dài, mọc so le, phiến lá chia 5 thùy không đều, gân chân vịt, mép có răng không đều nhau, mặt trên phủ nhiều lông lờm chờm, mặt dưới có lông mềm màu xám. Cụm hoa thành đầu hay chùm ở nách lá, màu hồng. Quả hình cầu, gồm nhiều quả hạch tụ hợp lại như dáng mâm xôi, khi chín màu đỏ tươi.

Hoa tháng 2-3, quả tháng 5-7.

Mâm xôi thuộc loại cây nhỡ thân leo, cành nhiều lông và gai, lá đơn có lông, phiến lá chia 5 thùy hình chân vịt. Cụm hoa hình chùm có 5 cánh trắng, nhiều nhị đực, nhiều lá noãn đỏ, khi chín thành quả hạch, tập hợp thành quả kép trông giống mâm xôi nên gọi là quả mâm xôi. Quả Mâm xôi chín màu đỏ tươi rất đẹp, vị chua ngọt, ăn ngon. Cây mọc hoang dại ở khắp vùng đồi núi rừng miền Bắc nước ta.

Cây Mâm xôi được dùng làm "chè mồng năm". Ngày Tết đoàn ngộ (mồng năm tháng năm âm lịch) nhân dân ta thường chặt cây Mâm xôi và một số cây khác về thái thành từng đoạn ngắn phơi khô, nấu nước uống quanh năm. Cây Mâm xôi còn là vị thuốc dân gian. Cây Mâm xôi dùng làm thuốc chữa tiêu hoá kém, giúp ăn ngon cơm. Ngày dùng 15 - 30g sắc uống trước bữa ăn cơm 15 - 20 phút.

Quả Mâm xôi chứa nhiều axit hữu cơ, chủ yếu là các axit xitric, malic, salicylic, các muối axit trên, đường, pectin; trong lá có tanin. Các nhà khoa học thế giới phát hiện trong hạt quả Mâm xôi có hàm lượng kẽm rất cao, được cơ thể hấp thụ tốt. Kẽm là chất dinh dưỡng quan trọng cho tình dục. Nó có thể kiểm soát hàm lượng testosterone, giúp phụ nữ nhanh chóng hưng phấn và tăng cường sức mạnh của tinh trùng. Các nhà khoa học còn khuyên trước khi quan hệ tình dục nên ăn mấy quả Mâm xôi vì trong quả Mâm xôi còn có hàm lượng chất chống oxy hoá rất cao, giúp máu lưu thông tốt hơn tới cơ quan sinh dục.

CÂY CƠM CHÁY:



Tên khoa học: *Sambucus javanica* Reinw., họ Cơm cháy (Caprifoliaceae).

CÂY CƠM CHÁY Mô tả: Cây mọc thành bụi lớn, cây mọc nhanh có thể cao đến 3m. Thân xốp, nhẵn, màu xám-nâu nhạt. Cành to bên trong rỗng có chứa chất trắng xốp như tủy, ngoài mặt có nhiều lỗ bì. Lá mềm, có mùi hăng khó chịu, mọc đối, thuộc loại lá kép gồm 5-7 lá chét hình soan hay mũi giáo, dài 8-15 cm x 3-5 cm. Mép có khía như răng. Cuống lá rất ngắn, có rãnh ở mặt trên và lõm rộng ở phía gốc thành bẹ. Hoa nhỏ màu trắng, có mùi thơm nhẹ, mọc thành chùm, tạo thành một tán. Quả mọng, hình cầu màu đỏ rồi chuyển dần sang đen, mọc từ một cuống màu đỏ, quả có chứa 3 hạt dẹt.

CÂY CƠM CHÁY Bộ phận dùng: Cành, lá, hoa, quả.

CÂY CƠM CHÁY Phân bố: Cây mọc hoang ở miền núi, ven suối, bờ khe từ Lai Châu, Lào Cai, Cao Bằng, Lạng Sơn, Bắc Thái tới Lâm Đồng. Còn được trồng làm cây cảnh. Trồng bằng cành hoặc gieo hạt vào mùa xuân.

CÂY CƠM CHÁY Thu hái: cả cây vào mùa hè-thu, rửa sạch, dùng tươi hay phơi khô dùng dần.

CÂY CƠM CHÁY Công dụng: Cành, lá tắm cho phụ nữ mới sinh nở. Quả, hoa, vỏ làm thuốc lợi tiểu, ra mồ hôi, nhuận tràng, quả ngâm rượu uống chữa thấp khớp.

CÂY NHÓT



Tên khác:

Hồ Đồi Tử, Bất Xá, Lót (Tày).

Tên khoa học:

Elaeagnus latifolia L.

Tên đồng nghĩa:

Elaeagnus conferta Roxb.

Họ:

Nhót (Elaeagnaceae)

Tên nước ngoài:

Bastard oleaster, Latiphylle olive, Olivier de Boheme, Latiphyllous oleaster, Platiphyllous olive (Anh).

Mẫu thu hái tại:

huyện Eakar - Tỉnh Đắk Lắk, ngày 22/04/2010.

Số hiệu mẫu:

NH220410 được lưu tại Bộ môn Thực Vật- Khoa Dược. Được so với mẫu số: 349 bis của Viện Sinh Học Nhiệt Đới Tp. Hồ Chí Minh.

Cây bụi trườn cao 3-4 m, tỏa rộng 5-6 m, nhánh có thể vươn xa tới 2-3 m; tiết diện tròn màu xám bạc có đốm vàng sét. Thân có nhiều **gai** nhọn dài 3-5 cm, đầu gai có thể chia nhánh hoặc không, có nhiều **lông che chở hình khiên** đường kính 0,1-0,3 mm màu trắng bạc hoặc vàng sét. **Lá** đơn mọc **so le, phiến lá** nguyên hình bầu dục, ngọn lá hình mũi nhọn, gốc lá thuôn đều, dài 10-16 cm, rộng 5-8 cm, mặt trên lá màu xanh đậm có những đốm trắng bạc hoặc vàng sét nhiều ở các gân lá ở lá non, ở các lá già nhẵn bóng, mặt dưới màu trắng bạc rải rác những đốm nhỏ vàng sét; gân lá hình lông chim, gân chính nổi rõ, 5-6 cặp gân phụ không đối xứng cong ở ngọn. Cuống lá có rãnh, dài 1-1,5 cm, màu bạc có đốm vàng sét. Màu trắng bạc hay vàng sét ở cuống lá và lá là do lông hình khiên tạo nên. Không có lá kèm. **Cụm hoa** gié ngắn mọc ở nách lá. **Hoa** mẫu 4, vô cánh, đều, lưỡng tính, màu vàng chanh. Cuống hoa dài 1-1,2 mm, màu vàng chanh. Lá bắc hình bầu dục thuôn hơi cong vào trong, dài 2-3 mm, mặt trong có rãnh nông, màu xám bạc, có nhiều lông hình khiên, tồn tại lâu. **Đài hoa** dính nhau thành ống hơi loe ở trên, dài 0,5-0,6 cm, phía trên chia **4 phiến** hình bầu dục đều nhọn, dài 0,2-0,25 cm, rộng 0,15-0,2 cm màu vàng chanh, có lông che chở hình khiên ở 2 mặt. **Bộ nhị**: 4 nhị, đều, dính trên miệng ống đài xen kẽ các lá đài; chỉ nhị dạng bản mỏng thẳng to ở dưới thuôn hẹp ở trên, dài 0,1-0,15 cm, màu vàng chanh, không lông; bao phấn 2 ô hình hạt đậu màu nâu, mở dọc, hướng trong, dính giữa. **Hạt phấn** rời, hình cầu có 1 rãnh dọc, màu trắng, đường kính 25-27,5 μ m. **Bộ nhụy**: 1 lá noãn, **bầu dưới** 1 ô, chứa **1 noãn, đính gốc**, mặt ngoài có nhiều lông che chở hình khiên, đường kính 0,2-0,25 cm; 1 **vòi nhụy** màu trắng, có nhiều lông nhỏ ở gốc, hình trụ to ở gốc thuôn dần ở đỉnh, dài 0,25-0,3 cm; đầu nhụy cong nhọn.

CÂY CHUA CHÁT



Tên khác:

Quả chua chát, quả Táo mèo.

Tên khoa học:

Fuctus Docyniae

Nguồn gốc:

Dược liệu là quả chín đã thái phiến phơi hay sấy khô của cây Chua chát (*Docynia doumeri* Schneid) và cây Táo mèo (*Docynia indica* Dec.), họ Hoa hồng (*Rosaceae*).

Cây mọc hoang ở các vùng núi nước ta.

Sơn tra Trung Quốc là quả của cây Sơn tra (*Crataegus pinnatifida* var. *major* N.E.Br.) hoặc Dã sơn tra (*Crataegus cuneata* Sieb. et Zucc.), họ Hoa hồng (*Rosaceae*). Nước ta không có cây này.

Thành phần hoá học chính:

Acid hữu cơ, vitamin, tanin.

Công dụng:

Chữa đau bụng, đầy bụng do ăn nhiều chất dầu mỡ, thịt cá, tả lỵ, sản hậu huyết ứ bụng đau.

Cách dùng, liều lượng:

Ngày dùng 4-10g dạng thuốc sắc, dùng riêng hoặc phối hợp các vị thuốc khác.

CÂY TÁO MÈO



Không nổi tiếng về những thứ quả ngọt ngon như nhiều vùng quê khác, mùa qua mùa người ngoại tỉnh nhắc nhớ về Yên Bái qua hương vị của quả Sơn tra.

Ở Yên Bái, cây táo mèo mọc nhiều ở các huyện vùng cao như Văn Chấn, Trạm Tấu, Mù Cang Chải. Táo mèo ra hoa vào mùa xuân và cho thu hái quả vào mùa thu. Tháng 9, tháng 10 là tháng quả táo mèo chín rộ. Thời điểm này khắp các chợ huyện và nhiều nhất là chợ Ga Yên Bái ngập tràn táo mèo. Những người sành ăn không tham chọn quả to, đẹp mã mà thường lựa những quả nhỏ, quả có sâu vì đây mới thực là những quả táo chín thơm và ngọt.

Táo mèo có hai loại. Ngoài loại quả thường bày bán ở các chợ ta thấy, còn có loại táo rừng. Loại táo này quả nhỏ, khi chín có màu hồng trắng hoặc vàng trong, ngọt, giòn và rất thơm, táo mèo rừng không có vị chát xít và chua gắt như loại táo gỗ. Theo những người có thâm niên làm táo mèo bán ở chợ Ga Yên Bái thì ngon nhất vẫn là táo mèo Trạm Tấu và Mù Cang Chải, loại táo mèo mọc ở đồi thông và nơi rừng hoang. Loại này làm quả mã không đẹp nhưng ăn lại rất ngon, được nhiều khách mua đặt hàng.

Trong đông y táo mèo có tên là Sơn Tra. Đây là một vị thuốc quý có tác dụng tiêu thực chữa đầy bụng, ợ chua, cảm tiêu chảy, hạ huyết áp, cải thiện sức co bóp của tim. Ngoài ra táo mèo còn có tác dụng an thần, cân bằng sinh lý và phòng chống tích cực các biến chứng do tăng huyết áp gây ra... Chính bởi thế táo mèo được dùng nhiều trong các vị thuốc bồi bổ tinh thần và chế thành rượu vang khai vị được nhiều người ưa thích. Táo mèo cũng còn được nhiều người dùng để giải khát mát và bổ trong mùa hè. Nước táo ngâm có ga, màu nâu vàng sáng sủa, vị ngọt dịu và mùi thơm riêng có của quả táo mèo.

Một chút men say chính choáng với vang Sơn Tra, ngất ngây trong nồng nàn hương rượu táo rừng do đồng bào chung cất hay

đơn giản chỉ là cái cảm giác thèm, nhớ một miếng táo mèo trắng ngần trộn cùng muối ớt nơi quán cóc ven đường... Chỉ chừng ấy cũng đủ gọi nhớ trong ta về quả Sơn Tra của vùng cao Yên Bái, để mùa qua mùa lại háo hức tìm về...

CÂY HỒNG:



CÂY THANH MAI

DẦU RƯỢU – DẦU TIỀN – THANH MAI



Nơi mọc: Mọc hoang ở tỉnh miền Bắc và Trung

Thân: Cây thường cao 0,40 – 0,50 mét

Lá: Thuôn dài, non có răng cưa rõ, già không rõ

Hoa: Hoa cái hình đuôi sóc, hoa đực gầy, thưa hoa

Trái: Hình cầu, gần giống trái dâu, chín màu đỏ tím

Phần ăn được: Trái

Chế biến: Phơi khô, ăn tươi, ủ thành rượu.

BÀNG ĐẠI HẢI



Tên Việt Nam: Cây Lưỡi ươi, Đuôi ươi, Cây thạch, Cây Ươi

Tên khác: Bàng đại hải, An nam tử (Cương Mộc Thập Di). Hồ đại hải (Tục Danh), Đại hải tử (Trung Quốc Dược Học Đại Từ Điển).

Lịch sử: An Nam là tên của người Trung Quốc gọi tên nước Việt Nam trước đây. Vì cây này có ở Việt Nam, dùng làm thuốc tốt hơn cả nên gọi là An Nam tử (An Nam: tên nước có vị thuốc, tử, hạt).

Tên khoa học: Sterdia lychnophora Hance hoặc Sahium lychnoporum (Hance) Kost.

Họ khoa học: Sterculiaceae

Mô tả: Cây to, cao 20-25cm, cành có góc, lúc non có lông màu hung, về sau nhẵn. Lá mọc tập trung đỉnh cành, lá to dày, nguyên hay sẻ ra 3-5 thùy dạng bàn tay, cuống lá to, mập, nhẵn. Lá non có màu nâu tím, lá già rụng vào mùa khô. Hoa nhỏ, quả nặng, mặt ngoài màu đỏ, mặt trong màu bạc, hạt to bằng ngón tay, hình bầu dục hay thườn, dính ở gốc quả. Ra hoa từ tháng 1 đến tháng 3, có quả tháng 6-8.

Phân biệt : Có một vài tài liệu nói An Nam tử là hạt của cây Trái xuống (Sterculia scapelligela Wall) cùng một họ với cây trên. Cây này ít thấy ở nước ta, mặc dù hạt loại này ngâm vào nước cũng có chất nhờn nhầy và nở ra như hạt Đuôi ươi. Ở các nước khác vẫn dùng thay cho An nam tử và thường dùng bằng cách cho 4~5 hạt vào 1 lít nước nóng thì sẽ có nước sền sệt như thạch, trộn đường vào uống. Thường dùng trong trường hợp ho khan không có đờm, viêm niệu đạo, đau họng.

Địa lý: Có ở Trảng bom, Tây Ninh, Biên Hòa, Bình Định, Bà Rịa, Bình Thuận, Phú Yên, Quảng Trị.

Thường người ta cho loại mọc ở Việt Nam là loại tốt nhất.

Phần dùng làm thuốc: Dùng hạt.

Thu hái, sơ chế: Thu hoặc vào tháng 4-5, phơi hay sấy khô, có màu nâu

Tính vị:

+ Vị ngọt đậm, không độc (Trung Dược Học).

+ Vị đậm, ngọt, tính mát (Đông Dược Học Thiết Yếu).

Quy Kinh:

+ Vào kinh Phế (Đông Dược Học Thiết Yếu).

Tác dụng:

+ Uất hỏa, tán bế (Trung Dược Học).

+ Thanh Phế nhiệt, làm trong tiếng (Đông Dược Học Thiết Yếu).

Chủ trị:

+ Trị ho khan, sưng đau cổ họng, nôn ra máu, chảy máu cam (Trung Dược Học).

+ Trị khan tiếng, mất tiếng, họng sưng đỏ đau (Đông Dược Học Thiết Yếu).

Cách dùng: Sau khi lấy hạt, ngâm nước nở to gấp 8-10 lần thể tích của hạt thành một chất nhầy màu nâu nhạt trong, vị hơi chát và mát. Vì vậy ở miền nam hay dùng làm thuốc uống giải khát. Gốc cuống lá và vỏ trong của hạt, ngâm nước cho chất nhầy rất nhiều nên hạt thường được ngâm nước cho đường vào làm thạch để giải khát. Lá non nấu canh ăn được. Chất nhầy của hạt dùng làm thuốc trị các chứng đau ruột và các bệnh về đường đại tiện.

Kiêng kỵ:

+ Phế có phong hàn hoặc đờm ẩm: không dùng (Đông Dược Học Thiết Yếu).

Liều Dùng: 2~3 đến 5~6 trái.

Đơn thuốc kinh nghiệm:

+ Trị khan tiếng, tắc tiếng, mất tiếng, ho không long đờm: Bàng đại hải, 2 trái, ngâm với nước sôi, uống thay nước trà (Đông Dược Học Thiết Yếu).

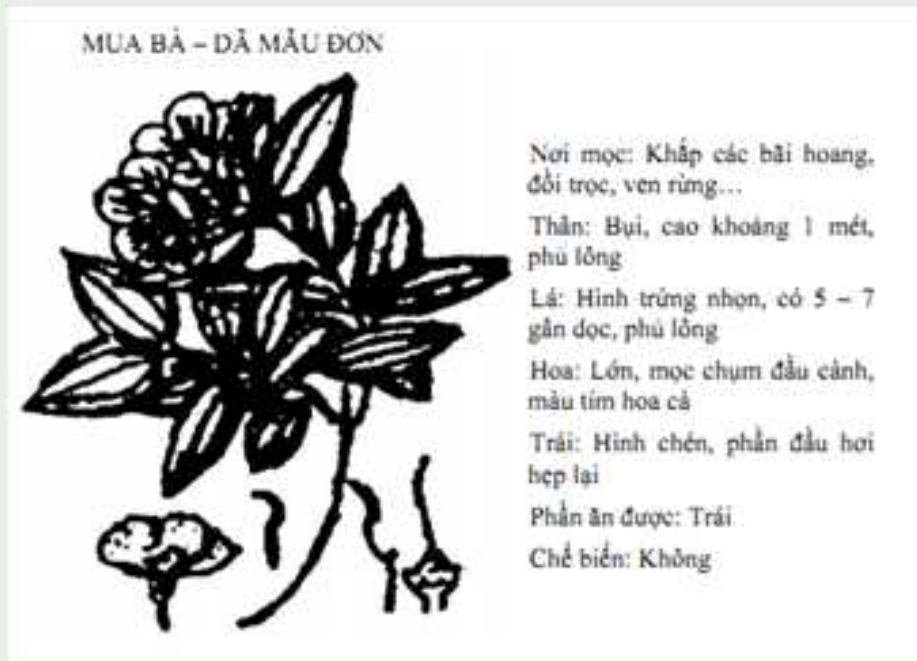
Tham khảo:

+ Xuất xứ từ núi Đại đồng của đất An Nam nơi chỗ đất chí âm, tính của nó thuộc thuần âm, vì vậy có khả năng chữa được hỏa của lục kinh. Dân địa phương gọi nó là An nam tử, lại gọi là Đại đồng. Quả nó hình như trái Thanh quả khô, vỏ màu vàng đen, có nếp nhăn, ngâm với nước nó phình to ra từng lớp như mây trời vậy. Trong có hạt vỏ mềm, trong hạt có nhân 2 cánh, vị ngọt nhạt.

Chữa đậu sởi không mọc ra được do hỏa tà, uống thuốc vào đậu sởi mọc ra ngay. Thuốc cũng có tác dụng chữa tất cả các chứng nhiệt, lao thương, nôn ra máu, chảy máu cam, tiêu ra máu, tiêu độc, trừ thử, đau mắt đỏ lây lan, đau răng do phong hỏa, giun lãi, trùng tích, trĩ sang, rò, ho khan không có đờm, nóng âm ỉ trong xương, các chứng ghẻ lở, hỏa của tam tiêu đều có hiệu quả, công hiệu thường khó nói hết (Triệu Thử Hiên).

+ Bị khan tiếng do phong hàn bế tắc ở Phế, dùng vị Ma hoàng, lấy vị cay, tính ôn để khai thông. Nếu bị khan tiếng do phong nhiệt ngăn trở ở Phế, dùng Bàng đại hải, lấy vị đạm, tính hàn để khai thông (Đông Dược Học Thiết Yếu).

CÂY MUA BÀ:



CÂY DẼ:



DẼ - KHA THU TÀU



Nơi mọc: Các sườn núi cao dưới 700 mét

Thân: Cây gỗ cao khoảng 20 mét, vỏ màu tro xám

Lá: Dạng mũi mác, mép trên có răng cưa

Hoa: Nhỏ, đơn tính, hoa đực trắng lục, hoa cái chứa một tổng bao xếp thành một bông ngắn

Trái: Quả hạch, hình trứng, màu vàng nâu, có lông

Phần ăn được: Hạt

Chế biến: Rang ăn hay nấu với thịt

THÍCH LÊ TỬ:



Người Tày gọi là mác nam coi. Là loại cây nhỏ mọc thành bụi. Thân cành có gai, lá kép, mép khía răng nhọn, có lá kèm nhỏ. Hoa to, màu trắng, mọc riêng lẻ ở đầu cành. Quả giả (để hoa), hình trứng, có gai và đài còn lại, khi chín màu vàng nâu. Hạt (quả thật) nhiều, dẹt. Mùa hoa quả: vào tháng 3 - 6; Quả vào tháng 7 - 9. Bộ phận được dùng làm thuốc là quả giả (để hoa lõm biến thành) bồ dục, hình bầu dục, dài 2 - 4 cm, rộng 0,3 - 1,2 cm. Mép cắt thường quần gập lại.

Mặt ngoài hơi nhăn nheo, có vết của gai đã rụng. Đầu trên mang vết tích của lá đài, nhị và nhụy. Đầu dưới còn sót lại một đoạn cuống ngắn. Cây mọc hoang ở vùng núi thấp ở các tỉnh như Cao Bằng, Lạng Sơn... và thường được trồng làm hàng rào. Kim anh tử thường được thu hái vào tháng 10 - 11, khi quả chín tới biến thành màu đỏ, phơi khô, loại bỏ gai cứng.

Theo y học cổ truyền, kim anh tử có vị hơi ngọt, chát, tính bình; có công dụng chữa di tinh, mộng tinh, hoạt tinh, đái rất, đái dầm, suy nhược thần kinh...

Bài 1: Chữa di mộng hoạt tinh, lưng gối mỗi đau: Quả kim anh 20g, củ sung 16g, cầu tích 16g. Rửa sạch, cho tất cả vào nồi đổ 500ml nước đun nhỏ lửa còn 150ml. ngày một thang, chia 2 lần, mỗi liệu trình 5-10 ngày.

Bài 2: Chữa đái dầm ở trẻ nhỏ: Với thể chất yếu ớt, dễ mệt mỏi, đái dầm thường xuyên, nước tiểu trong, da nhợt, tay chân lạnh, lưng đau gối mỏi, trí lực kém, hay quên: Kim anh tử 20g, khiếm thực 50g, đường trắng vừa đủ. Kim anh tử sắc kỹ lấy chùng 100ml dịch chiết rồi cho khiếm thực vào nấu thành cháo, chế thêm đường, chia ăn 2 lần trong ngày. Mỗi liệu trình 10-15 ngày.

Bài 3: Chữa suy nhược thần kinh: Kim anh 500g, ba kích 250g, tua sen 50g. Hai vị kim anh và ba kích thái mỏng, sao vàng, tán nhỏ, cho vào một túi nhỏ cùng với tua sen. Tất cả cho vào nồi thêm 2000ml nước đun nhỏ lửa còn 1000ml. Lọc lấy nước cốt bỏ riêng. Sau đó thêm 1000ml nước đun nhỏ lửa còn 500ml. Lọc lấy nước, trộn đều 2 loại nước với nhau thêm đường đun nhỏ lửa còn 1000ml. Để nguội, thêm vài giọt tinh dầu cam cho thơm. Mỗi ngày chia 2 lần, mỗi lần 1 thìa cà phê. Mỗi liệu trình 7-10 ngày.

Bài 4: Chữa tiểu són, tiểu rất: Kim anh 10g, tang phiêu tiêu 10g, tua sen 10g, sơn dược 12g. Tất cả phơi khô, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm hai lần trong ngày. Dùng liền 10 ngày.

CÂY ÓC CHÓ



Lá của nó có ba loại khác nhau mọc trên cùng một cành, nếu tính theo chiều dài một gang tay đo từ trên ngọn xuống (khoảng 20cm) gọi là đợt, cùng một đợt này có tới 3 loại lá đó là: trên cùng là lá ổi, lá giữa to hơn chia 2 phần nửa bên hình lá ổi, nửa bên hình lá đu đủ, còn lá dưới to hơn nữa là lá đu đủ nhỏ. Song cũng tùy loại cây óc chó mà có tên khác như vú chó hay vú bò (ở đồng bằng) hay cây hồ đào (ở vùng rừng). Chúng đều là những loại cây mọc hoang ở bờ ruộng bờ nương, rẫy, nơi ven rừng... Như vậy óc chó cũng có hai loại đó là cây vú chó, vú bò, mọc thành những bụi nhỏ ở vùng đồng bằng nơi ven rừng, bờ ruộng rẫy ở quanh làng, có tên khoa học là *Ficus hirta* Vahl. Còn cây mọc trong rừng có tên khác là cây hồ đào với tên khoa học *Juglans regia* L.

Theo **đông y**, rễ của cây óc chó đồng bằng (*Ficus hirta* Vahl, còn gọi là vú chó hay vú bò) có vị ngọt hơi đắng, tính bình, tác dụng khử phong thấp, mạnh gân cốt, khử ứ tắc, tiêu thũng, sinh tân. Ngay từ xa xưa danh y Tuệ Tĩnh đã biết sử dụng nhựa mủ trắng của cây óc chó pha trộn cùng nghệ vàng làm hoàn để trị chứng bụng trướng đầy, đại tiện táo kết. Lá hay quả cây óc chó giã nát đắp chữa vết thương bầm tím...

Cây óc chó loại to mọc ở rừng có vị ngọt hơi chát, tính ấm, đi vào hai kinh phế, thận, để bổ dưỡng gan thận, làm mạnh lưng gối, thu liễm phổi, hạ suyễn, cố thận, sáp tinh. Công dụng làm thuốc bồi dưỡng cơ thể, trừ ho đờm, lao lực quá độ sinh ho, hen suyễn, lưng đau mỏi gối, chân yếu, làm thuốc dưỡng da, đen tóc, lợi tiểu, trừ trĩ. Lá óc chó còn sử dụng làm thuốc mỹ phẩm cho da, làm săn da, sát khuẩn, khử lọc máu. Dầu óc chó dùng chữa phòng lở chàm và nhuộm đen tóc. Cũng có tài liệu đông y nói rằng nhân óc chó còn gọi là hồ đào nhục, có vị ngọt, tính bình hơi ấm, tác dụng bổ phế, thận, làm mạnh sức, béo người, đen tóc, trơn da, chữa các chứng tiết tinh, ho lâu, gối lưng đau mỏi...

Cây óc chó cũng có tác dụng chữa bệnh hở van tim và ngừa nhồi máu cơ tim. Chuyện kể rằng cố bác sỹ Lương Hoàng Phán học được ở Tây Tạng từ vị Sư Lạt Ma và ông đã hướng dẫn dùng 9 đợt cây óc chó, cho $\frac{1}{2}$ ly nước rồi giã vắt lấy nước cốt. Lấy cùng 1 bó họ tươi chừng 1 nắm tay, cũng cho $\frac{1}{2}$ ly nước giã vắt lấy nước để riêng. Hai ly này đem phơi sương trong đêm, cho đến 12 giờ đêm mang vào và uống riêng từng ly một, mỗi lần uống từng ly này cách nhau 30 phút (uống ly nào trước cũng đều được). Mỗi tuần uống hai đêm liền, nhưng sang tới tuần thứ hai cũng uống liên tiếp hai ngày liền trùng vào hai ngày tuần trước đã uống (bài thuốc đã chữa thành công một bà già 60 tuổi bị hở van tim nặng tại Nam bộ sau 4 lần uống). Sau đây xin giới thiệu vài phương thuốc chữa trị từ cây óc chó để tham khảo và có thể áp dụng.

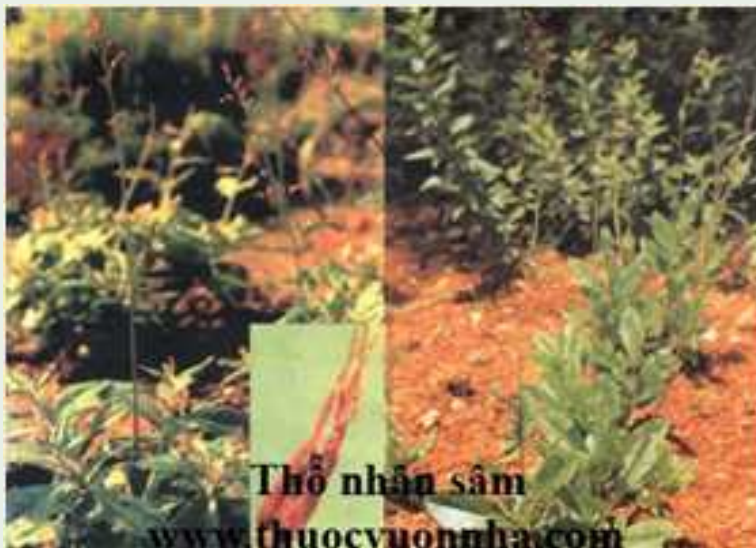
* Chữa vết thương đau nhức: Dùng nhân hạt óc chó giã nhỏ hòa với rượu uống, kết hợp lấy lá óc chó tươi hay vỏ quả giã nát đắp rịt bên ngoài vết thương.

* Chữa người già hen suyễn, đái ra cát sỏi: Giã hạt óc chó nấu cháo thường ăn sẽ khỏi.

* Chữa bỏng, lở chàm, nhuộm đen tóc: Lấy dầu óc chó bôi ngoài, hay chải tóc.

* Chữa thận lạnh, đau buốt ngang lưng, rũi mồi, liệt dương, đái són, đái nhiều, vãi đái, tiết tinh: Nhân hạt óc chó (hồ đào nhục) 12g, ba kích 10g, nhân quả rể (ích trí nhân) 8g, ô dược 8g, cầu tích 8g, sắc uống ngày 1 thang, chia 3 lần.

THỎ NHÂN SÂM:



Cây sâm mà bác hời thường gọi là "thỏ nhân sâm", còn có tên là "sâm thảo", "thỏ cao lý sâm", "ngõa sâm", "thỏ hồng sâm", "thủy nhân sâm", ... tên khoa học là *Talinum crassifolium* Willd., thuộc họ Rau sâm (Portulacaceae).

Ở Trung Quốc, tại các tỉnh như Triết Giang, Giang Tô, An Huy, Quảng Tây, Quảng Đông, Tứ Xuyên, ... người ta thường trồng cây này để làm cảnh và sử dụng thay cho sâm cao lý nên mới có tên là "thỏ cao lý sâm".

"Thỏ nhân sâm" là loài cây sống dai, thân màu xanh, mọc thẳng, cao 20-60cm, chia nhiều nhánh. Lá mọc so le, hình trứng ngược hoặc hình thìa, phiến lá dày, hơi mẫm, hai mặt đều bóng, cuống rất ngắn.

Vào mùa hạ ở đầu cành xuất hiện cụm hoa hình chùy, với nhiều hoa nhỏ, cánh hoa tím đỏ nhạt, bầu hoa hình cầu. Quả nhỏ, khi chín có màu xám tro, hạt rất nhỏ, đen nhánh hơi dẹt, trên mặt hơi nổi vân.

Thỏ nhân sâm có thể trồng trong vườn hoặc trong chậu cảnh, bằng hạt, mẫu rễ hoặc cành. Cây mọc rất khỏe, sau 2-3 tháng đã có thể hái ngọn và lá làm rau ăn, sau một năm có thể thu củ, nếu để lâu năm củ sẽ to hơn. Lá và cành non dùng để nấu với thịt, tôm, ... nấu canh rau, vị thơm mát dễ chịu, gần giống rau mồng tơi.

Củ thỏ nhân sâm, theo Đông y có vị ngọt, tính bình, không độc. Có tác dụng kiện tỳ, nhuận phế, chỉ khái (chống ho), điều kinh. Sử dụng làm thuốc bổ sau khi ốm nặng, chữa ho lâu ngày, sốt cơn, nhiều mồ hôi, phụ nữ kinh nguyệt không đều, khí hư bạch đới.

CÂY MÔNG TƠI



RAU ĐẮNG



Rau đắng làm mát gan do kích thích tiết mật, thông tiểu, nhuận tràng; dùng trong trường hợp nóng nảy trong người làm lở miệng, viêm nha chu, chảy máu răng; dùng lá rau đắng xông hơi trị ho cảm và viêm phổi; nước rau đắng uống nhiều lần trong ngày trị ngứa sạn thận và sỏi mật...

Trong họ rau đắng, ăn ngon nhất là rau đắng đất. Rau đắng đất là loại cây thân thảo, nhỏ bằng que tăm, mọc bò dưới đất trong vườn nhà hay bờ ruộng. Lá rau đắng đất giống những chiếc lông chim màu xanh lục, bé bằng móng tay út, mọc từng đôi quanh thân cây.

Rau đắng đất dùng để nấu canh hoặc ăn sống. Rau đắng đất mới ăn thì đắng, ăn quen sẽ thấy ngon ngọt không thể nào quên. Rau đem về nhặt lấy phần ngọn non mượt, rửa sạch để vào rổ cho ráo nước. Thịt heo nạc băm nhuyễn, tỏi băm nhỏ, hành lá cắt nhỏ. Bắc nồi lên phi mỡ tỏi, hành thơm phức, bỏ thịt băm vô nồi xào sơ cho săn, đổ nước vào nồi, nêm muối, bột ngọt cho vừa miệng.

Đậy nắp lại cho nước sôi lên, hớt bọt. Rau đắng đã rửa sạch để vô tô lớn, đổ nước súp mới nấu rưới lên tô rau cho đều, chỗ nào rau còn lồi lên lấy đũa nhận nhẹ xuống, rắc một chút hạt tiêu xay lên mặt rồi bung ra ăn nóng. Người kiêng thịt có thể nấu canh rau đắng đất bằng tép lột bỏ vỏ hay cá lóc: tép để nguyên con, cá thì khứa thành từng khúc chớ không băm nhuyễn và không xào mỡ tỏi trước. Rau đắng đất còn dùng để ăn sống với mắt kho hoặc cháo cá rất ngon.

Người ly hương ai cũng thấm thía câu hát:

"Ai cách xa cội nguồn, ngồi một mình nhớ lũy tre xanh, dạo quanh khung trời kỷ niệm, chợt thèm rau đắng nấu canh" của nhạc sĩ Bắc Sơn.

RAU NGÔ



Rau ngổ. Rau ngổ còn gọi là cây rau om, ngổ trâu, thường mọc hoang ở ruộng nước, vùng lầy, có tác dụng trị sỏi thận, rắn cắn, đầy hơi, sổ mũi, viêm tấy đau nhức...

Theo đông y, rau ngổ có tính mát, vị chua, cay, mùi thơm, có tác dụng kháng viêm, lợi tiểu, giải độc do ngộ độc thức ăn, làm giãn cơ ruột, giãn mạch, tăng lọc ở cầu thận nên dùng để trị sỏi thận rất tốt. Ngoài ra, rau ngổ được dùng để trị chứng tiểu ra máu, băng huyết, bệnh lở ngứa ngoài da do phát ban, trị rắn cắn...



Trị viêm tấy đau nhức: lấy 1 nắm rau ngổ tươi rửa sạch, giã nát, đắp vào nơi thương tổn rất công hiệu.

Trị ho, sổ mũi: lấy 15-30 gr rau ngổ tươi, rửa sạch, sắc kỹ lấy nước uống hằng ngày.

Trị đầy hơi, tức bụng, ăn không tiêu: lấy rau ngổ tươi rửa sạch, mộc hương nam (mua ở các hiệu thuốc nam). Sắc 2 thứ trên với 1.000 ml nước còn 250 ml thì chia làm 2 lần, uống hết trong ngày.

Trị sỏi thận: lấy 20 - 30 gr rau ngổ tươi, rửa sạch, giã nát. Cho nước sôi để nguội vào lọc lấy nước uống hằng ngày. Kiên trì thực hiện bài thuốc này sẽ cho kết quả tốt.

Trị rắn cắn: lấy 15 - 20 gr rau ngổ tươi, 25 gr kiến cò, giã nát 2 vị trên, thêm 20 - 30 ml rượu trắng, chắt lấy nước uống, còn bã đắp vào vết cắn. Hoặc lấy 20 - 40 gr rau ngổ khô, sao vàng, sắc lấy nước uống 4 - 5 lần liền.

RAU DỪA NƯỚC

Theo y học cổ truyền rau dừa nước có vị ngọt nhạt, tính hàn; có tác dụng thanh nhiệt giải độc lợi tiểu, tiêu thũng. Thường dùng trị phù thũng, tiểu đục, tiểu buốt, tiểu rắt, tiểu ra máu, ho khan, nóng sốt, lên ban sởi, mụn nhọt, áp xe... dùng dưới dạng cây tươi hoặc phơi khô.



Rau dừa nước.

Một số món ăn, vị thuốc từ rau dừa nước như:

- Chữa tiểu buốt rắt, tiểu ra máu (chứng trọc lâm): dừa nước tươi 200g sắc nước uống ngày vài lần.
 - Chữa tiểu ra đường chấp (viêm cầu thận): rau dừa nước, mã đề mỗi vị 50-100g sắc uống.
 - Chữa phụ nữ có khí hư màu vàng (do tỷ thận thấp nhiệt): rau dừa nước, rau mã đề, mỗi thứ 100g, lá trinh nữ hoàng cung 2 lá sắc uống ngày 3 lần, một đợt 5-7 ngày.
 - Chữa ho khan (do phế nhiệt): rau dừa nước 100g, rau má tươi 100g, gừng 3 lát sắc uống.
 - Chữa bệnh trẻ em đầu sài lỏ: cây tươi giã, vắt nước cốt trộn với dầu mè đắp ngoài.
 - Chữa sỏi tiết niệu: Rau dừa nước, rau ngò om (rau ngổ), mỗi thứ 100g sắc nước uống ngày 3 lần, uống nhiều ngày.
 - Chữa sốt lên ban sởi: Rau dừa nước, rau kinh giới, rau ngò rí (rau mùi) tươi mỗi vị 40-60g sắc, gừng tươi 3 lát sắc uống ngày vài lần.
 - Rau dừa nước dân gian còn dùng chữa tăng huyết áp, kèm chân phù tiểu ít, mụn nhọt bằng cách sắc uống, chữa áp xe, viêm tuyến vú, tuyến mang tai, bệnh zona, chàm, rắn cắn bằng cách cây tươi rửa sạch giã nhuyễn vắt nước uống trong, bã đắp ngoài.
- Không nên dùng cho người già thận khí hư, tiểu nhiều, tiểu không tự chủ.

RAU TÀU BAY



Gọi là rau tàu bay vì khi có gió, hoa của nó bay phát tán trong không khí như “tàu bay”...

Rau tàu bay có tên khoa học là *Gynura crepidioides* Benth. Họ cúc Asteraceae. Rau này được xếp vào nhóm rau rừng. Rau tàu bay được nổi danh đặc biệt từ trong 2 cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp và đế quốc Mỹ xâm lược nó đã cung cấp nguồn rau xanh sẵn có khắp nơi để ăn sống, muối dưa, luộc, xào, nấu canh... cho quân dân cả nước. Rau tàu bay mọc ở đồng bằng, trên núi, trong rừng, bên đường, bờ mương, ven suối.

Tháng 9/1950, Bác Hồ đi thị sát chiến dịch biên giới. Hôm đi qua chợ mới Bắc Kạn, 6 bác cháu ăn lương khô, có được chút chất tươi chính là món rau tàu bay luộc. Anh em khen được bữa ăn ngon miệng. Bác Hồ nói: “rau tàu bay có khác, ăn vào thấy nhẹ cả người, lại có cả mùi xăng”. Anh em lại được dịp phá lên cười vui vẻ.

Còn với nhân dân ở thời bình như thời chiến, rau tàu bay là món rau thường thấy bên cạnh “nước chấm đại dương và nước canh toàn quốc” trong bữa ăn của sinh viên. Đồng bào đi xây dựng vùng kinh tế mới vào những ngày đầu khai hoang cũng tìm đến rau tàu bay. Có lẽ cũng vì ân tình đối với rau tàu bay mà trong hàng trăm rau rừng ăn được thì hiếm có rau được nghiên cứu thành phần hóa học, trong rau tàu bay cho thấy (tính theo %): nước 91,1, protein 2,5, lipid 0,2, cellulose 1,6 dẫn xuất không protein 3,7. Khoáng toàn phần 0,9. Về vitamin có 3,4mg% caroten (tiền sinh tố A), 10mg% vitamin C.

Rau tàu bay có những công dụng phòng chữa bệnh như sau: Cũng như các loại rau xanh khác, rau tàu bay cung cấp các loại vitamin nói chung và vitamin A, C là những vitamin chống oxy hóa, khử gốc tự do. Rau tàu bay có nhiều xơ gây nhuận tràng và giảm hấp thu chất béo, làm thức ăn kiêng cho người béo phì.

Một số vùng dân cư người ta quen dùng rau tàu bay phòng chống côn trùng, rắn rết cắn, bằng cách giã nhuyễn xoa đắp lên chỗ bị tổn thương.

Có người khoái mùi vị đặc trưng của rau tàu bay. Nhưng có ý kiến cho rằng ăn nhiều và thường xuyên rau tàu bay sẽ bị thiếu máu. Để khắc phục tình trạng đó thì cần làm toan hóa rau tàu bay bằng cách phối hợp chấm nước mắm chanh hoặc làm rau trộn có chanh hoặc giấm để tăng hấp thu sắt tạo huyết sắc tố. Cũng có ý kiến dùng kéo dài rau tàu bay có thể bị sỏi thận. Do đó nên ăn thay đổi những món rau rừng khác. Tuy nhiên, những ý kiến này chưa được khoa học kiểm chứng.

Nấu canh rau tàu bay nên lắng bỏ phần dầu để khỏi bị có mùi hắc như mùi xăng rất đặc trưng của rau tàu bay, rồi mới cho gia vị vào, thì sẽ thơm ngon.

CÂY BUP GIÁM





Cây búp giấm (có nơi gọi là bụt giấm) có nguồn gốc ở Tây Phi. Có tên khoa học là *Hibiscus subdariffa* L., họ Bông (Malvaceae).

Ở nước ta, từ lâu cây búp giấm được trồng làm cảnh khá phổ biến và lấy lá, đài hoa dùng làm rau chua. Cây này trồng nhiều ở miền Trung, có đặc tính không kén đất, ưa đất đồi núi, khí hậu nóng ẩm ở Đông Nam bộ. Ở miền Bắc, cây này được trồng thí điểm ở vùng Hà Tây và Thái Nguyên.

Từ đầu thập niên 90 đến nay, búp giấm (giống lấy từ Đức) được Công ty Dược liệu TW 2 trồng nhiều ở Bà Rịa, Đồng Nai, Sông Bé, Bình Thuận (với diện tích khoảng 400 ha) để xuất khẩu. Năng suất khoảng 400 – 800kg đài khô/ha. Đài hoa phơi khô bảo quản được lâu, sau khi ngâm nước lại trở về trạng thái tươi.

Là loại cây sống một năm, cao 1,5 – 2m, phân nhánh gần gốc, màu tím nhạt. Lá hình trứng, nguyên, mép lá có răng. Hoa đơn độc, mọc ở nách, gần như không có cuống. Tràng hoa màu vàng hồng hay tía, có khi trắng. Quả nang hình trứng, có lông thô mang đài màu đỏ sáng tồn tại bao quanh quả. Cây ra hoa từ tháng 7 đến tháng 10.

Bộ phận dùng làm thuốc là đài quả, lá. Được thu hái vào mùa thu, lúc các lá đài còn mềm, không nhăn héo và có màu đỏ sẫm. Và cũng chỉ thu hái trong vòng 15 – 20 ngày sau khi hoa nở vì để lâu, dược liệu sẽ kém phẩm chất. Kết quả nghiên cứu về dược lý cho thấy, đài hoa búp giấm có tác dụng chống co thắt cơ trơn, làm thư giãn cơ trơn tử cung, làm hạ huyết áp và có tính kháng sinh, trị ho, viêm họng. Kinh nghiệm dân gian là nhai ngậm đài hoa búp giấm để trị viêm họng, ho.

Đài và lá cũng được dùng làm thuốc nhuận gan, lợi tiểu. Dịch chiết nước đài hoa búp giấm đem tiêm vào mèo thí nghiệm (không gây mê) cho thấy có tác dụng hạ huyết áp.

Công dụng của cây búp giấm rất phong phú cụ thể như lá có vị chua chua, dùng làm rau ăn. Người ta thường dùng đài hoa có vị chua làm gia vị thay giấm, chế nước giải khát, làm mứt. Có nơi dùng chế xiro. Người ta có thể cho xiro đó lên men. Lá dùng như chất thơm và cùng với đài hoa, quả để trị bệnh scorbut. Toàn cây có thể chế rượu vang: Rượu có màu đỏ đẹp, vị chát, chua dịu, đáng dấp của vang Bordeaux.

Lá, đài của hoa búp giấm chín rất nhanh và chỉ được thu hái trong vòng 15 – 20 ngày sau khi hoa nở lúc chúng còn mềm, không nhăn héo và có màu đỏ sẫm. Lá đài để tươi, rửa sạch ép lấy nước, pha thêm đường và nước lọc làm đồ uống giải khát. Sắc đài hoa mỏng nước lấy nước uống hay hãm uống giúp tiêu hoá và trị các bệnh về mắt. Nó cũng dùng để trị bệnh tim và thần kinh, huyết áp cao, xơ cứng động mạch.

Gần đây, Rovesti và Griebel công bố tác dụng chữa xơ vữa động mạch và tính kháng khuẩn đường ruột cao của búp giấm. Các nhà nghiên cứu Malaixia cho biết, nước ép từ lá đài tươi của búp giấm có tác dụng bổ dưỡng và phòng ngừa bệnh ung thư. Ở Thái Lan, lá đài búp giấm phơi khô sắc uống là thuốc lợi tiểu mạnh chữa sỏi thận. Lá và cành

chứa ho, hạt bồ đề dày. Tại Myanma, hạt búp giấm chứa suy nhược cơ thể, còn ở Đài Loan, hạt được dùng để nhuận tràng nhẹ, bổ và lợi tiểu. Hay Philippin, rễ búp giấm là thuốc bổ và kích thích tiêu hoá.

Cây búp giấm dễ trồng bằng hạt, thích hợp với điều kiện khí hậu nước ta, có thể trồng trong các vườn gia đình để lấy đài hoa làm nước uống và làm thuốc. Các nhà khoa học cho biết, loại hoa này được gọi là Hibiscus (họ bông), trong nước gọi là hoa búp giấm, búp chua - cây dược liệu quý có tính sinh dược học cao, các hàm lượng vitamin A, B1, C, D, E, F cao và nhiều axit hữu cơ khác.

Các chất đó có tác dụng chống viêm, nhiễm, kháng nấm, kháng khuẩn, tăng cường chức năng tiêu hoá. Hạn chế sự tạo sỏi ở đường tiết niệu, nâng đỡ chức năng gan, mật. Giảm cholesterol và Triglyceril trong máu, hạn chế sự béo phì do tích mỡ trong máu, bảo vệ thành mạch.

Đông y cho rằng, cây búp giấm có vị chua, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, liễm phế, chỉ khát nên được sử dụng để trị liệu một số bệnh như:

* Chữa bệnh gan mật, cao huyết áp: Lấy đài hoa búp giấm 9 – 15g, sắc hoặc hãm nước uống.

* Chữa cao huyết áp: Dùng cao của đài hoa búp giấm trộn cùng hydroxy d nhôm làm viên hoàn tương đương khoảng 0,64g dược liệu. Mỗi lần uống 3 – 5 viên, ngày 2 – 3 lần.

* Hỗ trợ trị xơ cứng động mạch: Dùng đài hoa 9 – 15g hãm lấy nước uống hằng ngày thay nước trà.

CÂY DƯA NÚI:





Cây qua lâu có tên khác là dưa trời, dưa núi, hoa bát, vương qua, dây bạc bát, bát bát trâu, người Tày gọi là thau ca, tên khoa học là *Trichosanthes kirilow* Maxim, thuộc họ bí (Cucurbitaceae). Đó là một dây leo, có rễ củ thuôn dài như củ sắn. Lá giống lá gấc. Hoa đơn tính màu trắng. Quả hình cầu, màu lục có sọc trắng, khi chín màu đỏ.

Người ta thu hoạch rễ qua lâu vào mùa đông, tốt nhất là sau khi thu hái quả được ít ngày. Muốn có rễ mập, chọn những cây mà hoa quả bị thui chột. Rễ đào về, cạo bỏ vỏ ngoài, rửa sạch, cắt thành từng đoạn, rễ nhỏ để nguyên, rễ to bổ dọc, phơi khô hoặc sấy khô, rồi xông diêm sinh để bảo quản.

Về mặt hóa học, rễ qua lâu chứa tinh bột và chất nhầy, đặc biệt là chất trichosanthin với hàm lượng 1% có khả năng chống u và HIV, một chất protein là karasurin có tác dụng gây sảy thai cũng được phân lập.

Dược liệu thiên hoa phấn có vị ngọt, nhạt, sau hơi đắng, chua, không mùi, tính hàn, có tác dụng sinh tân dịch, chỉ khát, nhuận táo, giảm đau, chữa sốt nóng, miệng khô khát, lở ngứa, hoàng đản, viêm tấy. Liều dùng hàng ngày: 8-16g dưới dạng thuốc sắc hoặc thái mỏng, giã nát, ngâm nước, lọc lấy bột, dùng mỗi lần 4-8g. Dùng riêng hoặc phối hợp với các vị thuốc khác trong những trường hợp sau:

Chữa sốt nóng, miệng khô khát, vàng da: Thiên hoa phấn 8g, rễ cây é lớn đầu 8g, thái nhỏ, phơi khô, sắc với 200ml nước còn 50ml, uống làm một lần trong ngày.

Chữa đái tháo đường: Thiên hoa phấn 8g, thực địa, hoài sơn mỗi vị 20g; đơn bì, kỷ tử, thạch斛, mỗi vị 12g; sơn thù, sa sâm, mỗi vị 8g. Sắc uống trong ngày.

Chữa sốt rét: Thiên hoa phấn 8g; mẫu lệ 12g; sài hồ, quế chi, hoàng cầm, mỗi vị 8g; can khương, cam thảo, mỗi vị 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa mụn nhọt lâu ngày: Thiên hoa phấn 8g, ý dĩ, bạch chỉ, mỗi vị 10g. Sắc hoặc tán bột uống.

Chữa quai bị: Thiên hoa phấn 8g; thạch cao 16g; ngưu bàng, cát căn, mỗi vị 12g; thăng ma, liên kiều, hoàng cầm, cát cánh, mỗi vị 8g; sài hồ, cam thảo, mỗi vị 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa tắc sữa: Thiên hoa phấn 8g; bạch thược 12g; sài hồ, đương quy, xuyên sơn giáp, mỗi vị 8g; thanh bì, cát cánh, thông thảo, mỗi vị 6g. Sắc uống. Hoặc thiên hoa phấn 12g, xuyên sơn giáp rang phòng 12g, tán bột ninh với chân giò lợn, ăn cái, uống nước.

Chữa amidan mạn tính: Thiên hoa phấn 8g; sinh địa 16g; hoài sơn, huyền sâm, ngư u tất, mỗi vị 12g; sơn thù, trạch tả, đơn bì, phục linh, tri mẫu, địa cốt bì, mỗi vị 8g; xạ can 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa thấp khớp: Thiên hoa phấn, thổ phục linh, cốt toái bồ, kê huyết đằng, thạch cao, đơn sâm, sinh địa, rau má, uy linh tiên, hy thiêm, khương hoạt, độc hoạt, mỗi vị 12g; bạch chỉ 8g; cam thảo 4g. Sắc uống.

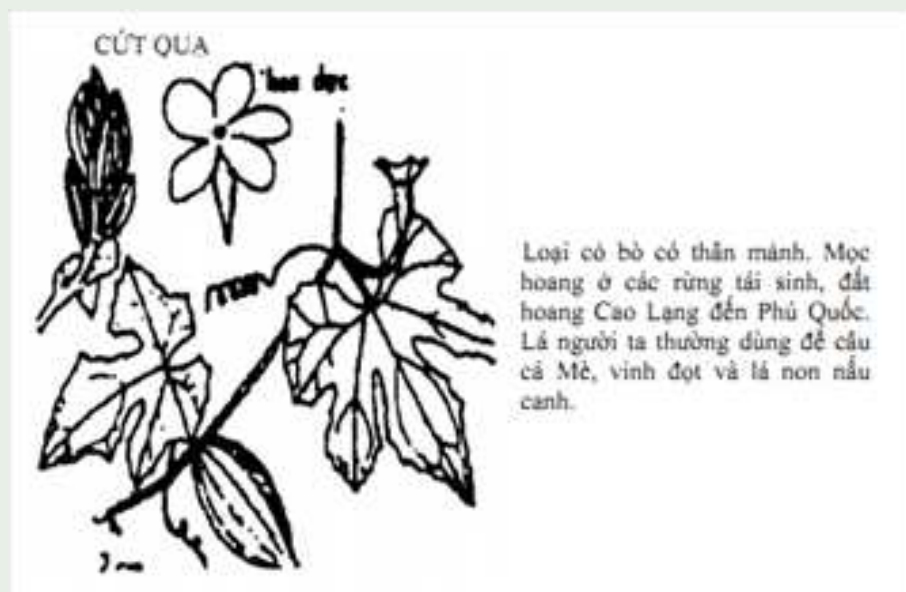
Chữa mất mờ sau khi khỏi bệnh thủy đậu: Thiên hoa phấn, xác rắn lột lượng bằng nhau 12g, sao khô, nghiền nhỏ, nhồi vào gan dê, nấu chín bằng nước cơm mà ăn. Dùng 7-10 ngày (Nam dược thần hiệu).

CÂY GÁC NAI:



Là một loại cây thủy sinh, thân mềm, mọc khắp nơi trong nước, ở những vùng đất bùn lầy, đồng ruộng... Ở Nhật, người ta trồng để làm rau ăn.

CÂY CÚT QUA:



Loại có bò có thân mảnh. Mọc hoang ở các rừng tái sinh, đất hoang Cao Lạng đến Phú Quốc. Lá người ta thường dùng để nấu cá Mè, vịnh đọt và lá non nấu canh.

CẢI ĐẤT TRÒN:



Cây thân thảo, cao đến 60cm, ít nhánh. Rìa lá có răng không đều. Mọc hoang ở sân vườn và các vùng đất hoang trống trải.

Lá dùng như rau cải.

DỀN GAI – DỀN CƠM



Để chữa bệnh táo bón, huyết áp cao, nhức đầu, chóng mặt, nóng phùng mặt, lấy 250 g dền cơm luộc sôi 3 phút, vớt ra trộn với dầu vừng hoặc bột vừng đen, ăn với cơm.

Rau dền có nhiều loại. Loại lá lớn có màu đỏ tía là dền đỏ, dền canh; đặc điểm là thân mọng nước, nấu chóng nhừ, nấu canh thì ngon hơn. Loại lá bé có màu xanh là dền trắng, dền xanh hay dền cơm. Rau dền gai mọc hoang.

Rau dền giàu vitamin A, B, C, PP và chứa gần 10 acid amin cần thiết.

Loại rau này tính lạnh, dễ gây đi ngoài (nhất là loại tía), nên không dùng cùng với các thức ăn có tính lạnh như tiết, ba ba.

CỎ TAM KHÔI



Thân cỏ mọc nước, mọc sà trên mặt đất, tiết diện tròn. Thân non có nhiều lông, màu đỏ tía ở phần hướng sáng, phần còn lại màu xanh. Thân già sần sùi, màu đỏ tía. Thân phát triển theo kiểu hợp trục. **Lá** đơn, mọc đối, mập, có vị hơi đắng. Ở mỗi mẫu thân có một lá to (dài 3,5-5,2 cm, rộng 3,0-4,8 cm) và một lá nhỏ (dài 2-2,6 cm, rộng 1,5-2 cm). Phiến lá hình xoan, gốc lá hơi thuôn, đầu lá tù. Bìa phiến lá có đường viền màu đỏ tím uốn lượn, có răng cưa cùn không đều. Lá có màu xanh đậm ở mặt trên, màu xanh nhạt ở mặt dưới. Gân lá hình lông chim, 4-5 cặp gân phụ. Cuống lá hình lòng máng, dài 0,5-1,5 cm, màu xanh hơi đỏ tía, nhiều lông. Bẹ lá ôm thân, dài 0,5 cm, bìa lá màng mỏng màu trắng, có vảy màu đỏ tía ở hai bên nơi tiếp giáp với cuống. Cụm hoa: Hoa **đơn độc** ở nách lá, không có cuống. **Hoa** đều lưỡng tính, mẫu 5, không có cánh hoa. 2 lá bắc con hình tam giác, dài khoảng 0,5 cm, màu xanh nhạt, đỉnh màu đỏ tía, nhiều lông. Lá đài 5, đều, dính nhau thành ống dài chôn trong nách lá. 5 phiến màu trắng hay hồng nhạt, thuôn dài (dài 5 cm, rộng 2 cm), đỉnh tròn. Mặt dưới lá đài có một gân xanh, nhiều lông, kéo dài thành mũi nhọn màu đỏ tía tách rời khỏi lá đài, tiền khai 5 điểm. **Bộ nhị**: 15-20 nhị không đều. Nhị dính trên ống đài. Nhị rời, chỉ nhị dạng sợi mảnh, màu trắng. Bao phấn màu tím nhạt, 2 ô, hướng trong, dính giữa. **Hạt phấn** hình bầu dục, màu trắng, rời, có rãnh, dài 60 µm, rộng 35 µm. Bộ nhụy: 1 lá noãn tạo bầu trên 1 ô, chôn trong nách lá. Nhiều noãn dính bên. 1 vòi nhụy ngắn, màu xanh nhạt. Đầu nhụy hình điểm. **Quả** khô, đầu bằng, nứt ngang, có 8 hạt. **Hạt** màu đen, hình thận, có mấu nhọn.

CÂY CỎ MỰC :



Cỏ mực còn có tên gọi là cỏ nhọ nồi, hạn liên thảo. Tên khoa học là *Eckipja prortraja*, là loại cây nhỏ, mọc hoang ở nhiều nơi, dân gian thường dùng để làm thuốc cầm máu. Theo Đông y, cỏ mực vị chua ngọt, tính mát, có tác dụng bổ thận, mạnh xương, đen tóc, mát gan, cầm máu, giải độc, chống viêm và chống dị ứng. Cỏ mực được dùng để điều trị sốt xuất huyết, sốt phát ban, bệnh sởi, Rubella, trĩ, viêm lợi, loét lưỡi, viêm mũi dị ứng, viêm họng, rong huyết, viêm gan... Dùng tươi hoặc phơi khô dưới dạng thuốc sắc, có thể giã tươi lấy nước uống.

RỄ CỎ XƯỚC



Cỏ xước có tên gọi khác là nam ngưi tất. Cây thảo cao khoảng 1m. Rễ nhỏ, cong queo, bé dần từ cổ rễ đến chóp rễ. Lá mọc đối, mép lượn sóng. Hoa nhiều, mọc thành bông dài 20-30cm ở ngọn cây. Quả nang, có lá bắc tồn tại thành gai nhọn. Hạt hình trứng dài. Cây mọc hoang khắp nơi trên các bãi cỏ, ven đường đi, bờ bụi... Bộ phận dùng làm thuốc chủ yếu là rễ. Thu hái rễ cỏ xước vào mùa hè, rửa sạch, thái nhỏ, dùng tươi, phơi hay sấy khô làm thuốc. Cỏ xước có vị đắng, chua, tính mát, có tác dụng tiêu viêm, lợi tiểu, còn có khả năng chống viêm tốt ở giai đoạn mạn và cấp tính, tác dụng bổ thận, mạnh gân cốt được sử dụng để chữa viêm khớp, tăng huyết áp, viêm cầu thận, sổ mũi do viêm mũi dị ứng..

MÃ ĐÈ:



Xa tiền tử thu hoạch vào khoảng tháng 7 - 8 khi quả chín già, đem nhổ cây về phơi khô và thu lấy hạt. Về thành phần hóa học, hạt mã đề chứa nhiều chất nhầy, các acid succinic, adenine và cholin.

Theo Đông y, xa tiền tử vị ngọt, tính hàn, không có độc quy kinh can, thận, bàng quang, phế. Có tác dụng lợi niệu thanh nhiệt, chữa các chứng tả, lỵ. Thuốc có công năng làm mạnh phần âm, ích tinh khí, mát gan, sáng mắt. Xa tiền tử là vị thuốc khá thông dụng được sử dụng phổ biến trong nhân dân ta. Chủ trị các chứng thấp nhiệt gây đái buốt, đái rắt, thủy thũng, phù nề, vàng da. Chữa ho, thông đờm trong viêm phế quản, các bệnh tả lỵ, bệnh đau mắt đỏ, nhức mắt, nước mắt chảy nhiều.

RAU SAM



MÙI TÀU



BÙ NGÓT



Bù ngọt (hay còn gọi là bồ ngọt), là loại rau rất quen thuộc với người dân Việt Nam, dễ trồng, mau cho lá sử dụng được.

Ở những miền quê, bù ngọt được trồng thành từng luống sau nhà, hay có gia đình trồng dọc theo ven mép hai bên bờ rào vườn nhà. Mùa mưa gần như không cần chăm bón, tưới nước gì nhiều, bù ngọt vẫn cho lá xanh um, mướt mà.

Theo lương y Trần Khiết, về y học cổ truyền, bù ngọt có vị ngọt, tính mát, không độc và rất bổ. Trong rau bù ngọt có chứa vitamin C, canxi, protid, glucit...

LÁ MƠ





DIẾP CÁ:



Rau diếp cá có tên khác là cây lá giấp, ngư tinh thảo, rau vện, tập thái. Là một loại cỏ nhỏ, mọc lâu năm, ưa chỗ ẩm ướt, có thân rễ mọc ngầm dưới đất. Rễ nhỏ mọc ở các đốt, thân mọc đứng, có lông hoặc ít lông. Lá mọc cách, hình tim, đầu lá hơi nhọn hay nhọn hẵn. Hoa nhỏ, không có bao hoa, mọc thành bông, có 4 lá bắc màu trắng. Toàn cây có mùi tanh như mùi cá. Diếp cá là cây quen thuộc trong nhân dân, không chỉ được dùng làm rau ăn mà còn dùng làm thuốc. Bộ phận làm thuốc là lá và thân, thường dùng tươi hoặc sấy khô.

Theo nghiên cứu của y khoa hiện đại, trong cây diếp cá có chất decanoyl-acetaldehyd mang tính kháng sinh. Có tác dụng kháng khuẩn như ức chế tụ cầu vàng, liên cầu, phế cầu, trực khuẩn bạch hầu, e.coli... Diếp cá còn diệt ký sinh trùng và nấm. Diếp cá giúp lợi tiểu do tác dụng của chất quercitrin, làm chắc thành mao mạch, chữa trĩ do tác dụng của chất dioxy-flavonon. Ngoài ra, nó còn có tác dụng lọc máu, giải độc, giải nhiệt, kháng viêm, tăng sức miễn dịch của cơ thể.

Còn theo Đông y, diếp cá có vị chua, cay, tính mát, tác động vào 2 kinh can và phế. Tác dụng chủ yếu là thanh nhiệt, giải độc, thông tiểu tiện, giảm phù thũng, sát khuẩn, chống viêm. Chữa sốt nóng trẻ em, trị mụn nhọt sưng đỏ, vú sưng đau do tắc sữa, chữa táo bón...

TAI CHUA



là một loại cây nhiệt đới cho quả ăn được, mọc hoang ở ven rừng Đông Nam Á nhưng gần đây cũng được ươm trồng. Ở Việt Nam tai chua mọc ở Bắc Bộ và bắc Trung Bộ từ Hà Tĩnh trở ra.

Mô tả:

Tai chua là một cây cỡ trung bình, cao khoảng 15 - 16m, thân mọc thẳng. Lá tai chua là lá đơn, sắc xanh lục, mọc đối nhau, dài 7 - 17cm, rộng 2,5 - 7cm, hình trứng ngược.

Tai chua lưỡng tính, ra hoa bốn hoặc năm cánh màu trắng vào tháng 4, tháng 5; trái chín khoảng tháng 8, tháng 9.

Trái hình cầu hơi bẹp, tương tự trái ổi, vỏ dày màu xanh ngả vàng. Tai chua có 4 - 8 múi; thịt sắc trắng hay hồng. Mỗi trái có 6 - 10 hạt.

Thu hoạch tai chua chủ yếu là lấy trái. Trái tai chua vị chua dùng trong ẩm thực Việt Nam nhất là những món ăn miền Bắc. Tai chua thường dùng ở dạng phơi khô. Ngoài ra cây tai chua cũng được dẫn lấy gỗ.

RAU MÁ



SA SÂM



Bắc sa sâm, Sa sâm bắc - *Glehnia littoralis* Fr. - Schmidt. ex Miq., thuộc họ Hoa tán - *Apiaceae*.

Mô tả: Cây thảo sống nhiều năm cao 20-40cm. Rễ mọc thẳng, hình trụ dài và nhỏ, dài đến 20-30cm, đường kính 5-8mm, màu trắng ngà. Lá kép lông chim 1-2 lần, mọc so le, lá chét hình trứng, mép có răng cưa, cuống lá dài 10-12cm, có bẹ ôm thân, màu tím, có lông mịn. Cụm hoa hình tán kép mọc ở ngọn thân; cuống tán màu tím, có lông mịn, mỗi tán có 15-20 hoa nhỏ màu trắng ngà. Quả bế đôi, hạt hình bán cầu, màu vàng nâu.

Ra hoa tháng 4-5; có quả tháng 6-8.

Bộ phận dùng: Rễ - *Radix Glehniae*, thường gọi là Bắc sa sâm.

Nơi sống và thu hái: Cây được mang từ Trung Quốc vào trồng ở nước ta, thích nghi với độ cao 1000-1500m so với mặt biển, với nhiệt độ trung bình 18-20o, lượng mưa cả năm 2000mm. Cây ưa đất cát pha, nhiều mùn, ẩm. Trồng bằng hạt gieo vào cuối mùa đông hay đầu mùa xuân. Sau khi trồng 1-2 năm thì có thể thu hoạch rễ. Đào rễ vào mùa thu khi lá cây diêm vàng. Rửa sạch đất, phân loại rễ to, nhỏ rồi ngâm rễ vào nước sôi vài phút. Vớt ra ngay, bóc vỏ được dễ là vừa. Khi rễ ráo nước thì cần bóc vỏ ngay, đem rải rễ cho thẳng, phơi nắng hoặc sấy cho khô. Để bảo quản, cần sấy qua diêm sinh rồi cất trữ.

LÁ LÓT



LÁC TIÊN



Lạc tiên có tên gọi khác là chùm bao, dây nhần lông, dây lưới, mấm nêm, dây bầu đường, mỗ pỉ, quánh mon (Tày), co hồng tiên (Thái) tây phiên liên. Lạc tiên là loại dây leo, thân mềm, rỗng, có nhiều lông thưa. Lá mọc so le, 3 thùy, mép và hai mặt có lông mịn, tua cuốn cuộn tròn. Hoa màu trắng ở giữa tím nhạt, phần phụ hình sợi. Quả mọng màu vàng, ăn được. Cây mọc tự nhiên ở ven rừng, đồi núi. Nhiều loài khác cũng được dùng như lạc tiên Nam Bộ, lạc tiên tây, lạc tiên trứng. Lạc tiên được dùng làm thuốc an thần chữa mất ngủ, suy nhược thần kinh. Nhân dân vẫn hay lấy ngọn non luộc ăn vào buổi chiều hoặc trước khi đi ngủ vài giờ.

SO ĐÚA:



Cây so đũa cao 4–10 m, vỏ tiết mủ đỏ, lá do 50-60 phụ hợp thành, lá bẹ rụng sớm. Chùm hoa to, dài 7–8 cm, màu trắng đôi khi hồng. Quả dài 30–50 cm, hạt vàng sậm. Vỏ có chất màu đỏ và vàng.

RAU CÀNG CUA



Ăn sống hay nấu canh .

CÂY VỚI



Cây vối là một cây cỡ vừa, cao 5 – 6m, có khi hơn. Cành cây tròn hay hơi hình 4 cạnh, nhẵn. Cuống lá dài 1-1,5cm. Phiến lá dai, cứng, bầu dục hay trái xoan ngược, hình trứng rộng, giảm nhọn ở gốc, có mũi nhọn ngắn, hai mặt cùng màu nhạt có đốm màu nâu, dài 8 – 9cm, rộng 4 – 5cm.

Hoa vối gần như không cuống, màu lục nhạt, trắng. Cụm hoa hình tháp, trải ra ở kẽ các lá đã rụng. Quả hình cầu hay hình trứng, đường kính 7 – 12 mm, nháp, có dịch. Toàn lá, cành non và nụ có mùi thơm dễ chịu.

Cây mọc hoang và được trồng ở khắp nơi. Cần phân biệt cây này với vối rừng, mọc hoang ở vùng núi. Nó cũng thuộc họ sim và được Đông y dùng vỏ cây làm thuốc, gọi là hậu phác. Vị thuốc hậu phác được dùng chữa đau bụng, đầy trướng ăn không tiêu, nôn mửa....

Mùa hè, sau những giờ lao động mệt mỏi, nếu được ngồi nghỉ uống bát nước vối sẽ thấy hết khát và đỡ mệt hẳn vì ngoài nước ra, cơ thể còn được cung cấp một số muối khoáng và vitamin cần thiết bị mất theo mồ hôi. Các nghiên cứu cho thấy nếu chỉ uống loại nước trắng sương (như nước đun sôi để nguội), chỉ sau 30-40 phút cơ thể sẽ đào thải hết, nhưng nếu uống nước vối hoặc chè tươi, sau cùng một thời gian ấy, cơ thể chỉ đào thải khoảng 1/5 lượng nước đã uống, phần còn lại sẽ được thải ra từ từ sau đó.

Lá vối tươi hay khô sắc đặc được coi là một thuốc sát khuẩn dùng chữa nhiều bệnh ngoài da như ghẻ lở, mụn nhọt. Trong thực tế, nhân dân ta thường lấy lá vối để tươi vò nát, nấu với nước sôi lấy nước đặc gọi đầu chữa chốc lở rất hiệu nghiệm.

Lá vối có tác dụng kiện tỳ, giúp ăn ngon, tiêu hóa tốt. Mỗi khi ăn một bữa có nhiều thịt, mỡ, người ta thường nấu một nồi nước vối thật đặc để uống cả ngày. Chất đắng trong vối sẽ kích thích tiết nhiều dịch tiêu hóa, chất tanin bảo vệ niêm mạc ruột, còn chất tinh dầu có tính kháng khuẩn nhưng không hại vi khuẩn có ích trong ruột.

Theo kinh nghiệm của dân gian, lá vối tươi có kết quả trị bệnh cao hơn so với lá đã ủ. Ngoài ra, người ta còn dùng lá vối phối hợp với một số vị thuốc khác để chữa đau bụng đi ngoài: Lá vối 3 cái, vỏ ổi rộp 8g, nủm quả chuối tiêu 10g. Tất cả đều thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml nước còn 100ml, chia uống làm 2 lần trong ngày. Dùng 2 – 3 ngày liền. Vỏ thân cây vối cũng được dùng sắc uống chữa đau bụng, ăn không tiêu, liều lượng 6 – 12g một ngày.

KÈO NÈO



Hái lá ăn sống

CHUAME ĐẤT



Lá chua me đất nhai với muối trị bệnh viêm họng. Bã lá giã nhỏ đắp vào vết mụn nhọt. Chua me đất có tên khác là chua me ba chia, tạc tương thảo, toan tương thảo.

Có hai loại chua me đất. Loại hoa vàng (*Oxalis corniculata*), có ba lá chét nhỏ và loại hoa hồng có lá chét to hơn.

Chua me đất có vị chua, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, giảm ho, lợi tiểu (loại hoa vàng được dùng phổ biến hơn):

- Chữa đại tiểu tiện không thông: Chua me đất, mã đề (mỗi thứ 30g) dùng tươi, giã nát, vắt lấy nước cốt, thêm đường uống (Nam dược thần hiệu).

- Chữa ho: Chua me đất hoa vàng (20g), măng tre mới nhú (20g), rễ dâu (chỉ lấy phần vỏ trắng ở trong, 10g, tẩm mật sao vàng), gừng (8g). Giã nát, thêm ít đường hoặc mật ong, hấp cơm, uống.

Có thể dùng riêng lá chua me đất hoa vàng, rửa sạch, nhai với muối, nuốt nước dần dần để chữa viêm họng. Dùng ngoài, lá giã nhỏ hơ nóng, đắp chữa sưng tấy, mụn nhọt.

Trong thân và lá chua me đất có acid oxalic và nhất là oxalat kali với hàm lượng cao, nên cây có vị chua. Về mùa hè, nhiều người hay hái lá chua me đất để luộc ăn cùng với rau muống thay cho chanh, sấu hay lá me. Nước rau luộc có vị chua, mùi thơm mát. Thỉnh thoảng ăn một vài bữa thì không sao, nhưng dùng luôn hàng ngày, có thể tạo ra sỏi oxalat trong bàng quang mà sinh bệnh sỏi. Những người đã bị bệnh này càng không nên dùng lá chua me đất vì oxalat có thể làm tăng lượng sỏi.

Hơn nữa, cũng không nên dùng lá chua me đất với liều quá cao vì muối oxalat độc ở liều 20 - 30g.



Chua me đất loại hoa vàng - *Oxalis corniculata*
(Ảnh: *mytho-fleurs*)

NẤM

Nấm là những thực vật bậc thấp không có hoa, lá.

Vì không có diệp lục tố, nấm không lấy năng lượng qua ánh sáng mặt trời được nên phải sống ký sinh trên các cây khác hoặc trên chất mục nát. Có loại nấm sống cộng sinh lấy chất dinh dưỡng của cây và cung cấp cho cây khoáng chất như phospho.

Có rất nhiều loại nấm, nhưng chỉ có một số loại ăn được, gọi chung là nấm ăn. Một số nấm có độc tố ăn vào chết người.

Nấm là một thực phẩm ngon, được nhiều người sành ăn ưa thích.

Các vị vua chúa Ai Cập ngày xưa coi nấm như món ăn quý hiếm, ra lệnh cho thần dân khi kiếm được nấm phải dâng lên để ngài ngự và hoàng gia dùng.

Dân chúng Trung Hoa, Nhật xưa coi nấm như một thứ thuốc đại bổ, mang đến cho người ăn sức khỏe vô địch, sống lâu và khi tới khâu Tử thì nhẹ nhàng ra đi vào cõi vĩnh hằng.

Nấm cũng được dùng trong y học, làm chất kích thích hoặc gây ảo giác trong các lễ nghi tôn giáo từ nhiều ngàn năm trước.

Giá trị dinh dưỡng

Athenaeus, người sành ăn nổi tiếng của La Mã thời cổ đại đã viết là nấm có nhiều chất dinh dưỡng, lại dễ tiêu cho nên rất tốt cho bộ máy tiêu hóa.

Nấm có kali, calci, selen, sắt, đồng, sinh tố C, vài loại sinh tố B như B2 (riboflavin), B3 (niacin), chất xơ hòa tan pectin ở phần mềm (thịt) của nấm, và một ít chất dẻo cellulose ở màng bọc nấm.

Vì có rất ít chất béo lại cung cấp rất ít năng lượng (nửa ly chỉ có 10 calori) cho nên nấm rất tốt cho người thích ăn mà không muốn bị béo phì. Đặc biệt nấm có nhiều glutamic acid, một loại bột ngọt monosodium glutamate, vì vậy nấm thường được nấu chung với nhiều món ăn như một gia vị để tăng hương vị đậm đà.

Nấm tươi chắc mịn như thịt nên có thể ăn nướng, bỏ lò hoặc thay cho thịt khi nấu canh làm súp.

Nấm tươi trộn với các loại rau cũng là món ăn ưa thích.

Khi thái nhỏ, nấm thường mau bị đen vì oxy hóa, đồng thời cũng mất tới 60% vitamin B2. Để làm chậm sự oxy hóa này, có thể ngâm nấm trong nước chua như chanh, giấm.

Khi nấu chín, riboflavin không bị tiêu hao mấy vì sẽ hòa tan trong nước, làm ngọt món ăn, nhưng tai nấm mất bớt nước, teo lại, còn cuống nấm thì cứng hơn và ròn sứt.

Nấm với sức khỏe

Thủy tổ nền y học phương Tây là Hippocrates (460- 377 trước Công Nguyên) đã dùng nấm trong việc ăn uống và trị bệnh.

Cách đây trên 3,000 năm, người Trung Hoa đã coi nấm như là một loại thuốc bổ tổng quát, có khả năng tăng tính miễn dịch của cơ thể chống lại nhiều bệnh nhiễm trùng.

Các khoa học gia Nhật Bản đã nghiên cứu công dụng trị bệnh của nấm. Theo họ, nấm có vài hóa chất có thể làm tăng tính miễn dịch chống lại vi khuẩn, ung thư và chữa các bệnh phong khớp xương. Họ tìm ra chất lentinan, một loại beta glucan tự nhiên trong nấm shiitake có đặc tính bảo vệ cơ thể, kéo dài tuổi thọ và tránh các tác dụng phụ của hóa và xạ trị liệu.

Các nghiên cứu khác ở Mỹ cho là nấm có nhiều phytochemical, có thể là chất chống ung thư rất tốt cũng như làm giảm cholesterol, làm cơ thể bớt mệt mỏi.

Viện Ung Thư Hoa Kỳ đang nghiên cứu công dụng của nấm trong việc chữa trị các bệnh nhân bị nhiễm HIV/AIDS, cũng như tăng cường sức khỏe cho các bệnh nhân này.

Năm 1960, Tiến Sĩ Kenneth Cochran, thuộc Đại Học Michigan, có nghiên cứu nhiều về loại nấm Đông cô (Shiitake) và thấy rằng nấm này làm tăng tính miễn dịch mạnh hơn chất interferon, một loại thuốc thường dùng trong việc chữa bệnh do virus và ung thư. Nhiều người còn cho là ăn nấm shiitake sẽ làm giảm cholesterol và làm máu dễ lưu thông nên có tác dụng tốt với tim. Nghiên cứu ở Bắc Kinh cho hay trà nấm Zhu Ling được dùng để trị ung thư bao tử, cuồng hộng, ruột...

Nấm thường dùng

Có nhiều loại nấm khác nhau. Xin cùng tìm hiểu một số nấm thường dùng.

a. Nấm hương (Lentinus edodes)



Đây là một loại lâm sản rất quý, thường mọc đại trong các rừng ẩm mát ở miền núi cao. Nấm có mùi thơm, mọc trên các cây côm, cây giẻ trong rừng. Nấm hương hiện nay được nuôi trồng tại nhiều quốc gia như Việt Nam, Trung Hoa, Đại Hàn. Ngoài giá trị thực phẩm, người Việt ta còn dùng nấm hương để chữa bệnh kiết lỵ.

b. Nấm linh chi (Ganoderma lucidum)



Nấm này còn được gọi là nấm trường thọ, cỏ linh chi, thuốc thần tiên. Nấm linh chi đã được dùng nhiều ở Trung Hoa từ nhiều ngàn năm về trước như một loại thuốc quý hiếm mà chỉ vua chúa, người giàu mới có khả năng sử dụng. Nấm thường thấy mọc hoang đại ở các vùng núi cao lạnh tại một vài tỉnh Trung Hoa như Tứ Xuyên, Quảng Đông, Quảng Tây. Nấm hiện đang được trồng thử ở Việt Nam, Nhật Bản nhưng kết quả không khả quan vì khí hậu không phù hợp như ở Trung Hoa. Theo các nhà khoa học Trung Hoa, nấm linh chi làm khí huyết lưu thông, làm tăng tính miễn dịch, bổ gan, diệt tế bào ung thư, chống dị ứng và chống viêm. Cũng ở Trung

Hoa, nấm linh chi được dùng trong việc trị các bệnh đau thắt cơ tim, ổn định huyết áp, thấp khớp, hen suyễn, viêm gan, bệnh đường tiêu hóa cũng như tăng cường trí nhớ.

Trong ăn uống, nấm linh chi thường được nấu canh với thịt.

c. Nấm tai mèo (*Auricularia polytricha*)



Còn được gọi là **mộc nhĩ**, nấm này thường mọc hoang trên cây cành gỗ mục của các cây sung, cây duối, cây sắn, trong rừng hay ở dưới đồng bằng.

Nấm trông giống tai mèo, mặt ngoài màu nâu sẫm, có lông nhỏ, mặt trong màu nâu nhạt. Hiện nay nấm cũng được nuôi trồng.

Nấm tai mèo dùng để ăn như nấu canh miến gà, thái nhỏ trộn với trứng làm món mộc...

Theo Giáo Sư Đỗ Tất Lợi, Đông y dùng nấm để chữa bệnh kiết lỵ, táo bón, giải độc...

Bác Sĩ Dale Hammerschmidt, giáo sư y khoa Đại học Minnesota, cho rằng nấm tai mèo có tính chất chống lại sự đông máu, công hiệu như aspirin trong việc phòng ngừa bệnh tim và tai biến động mạch não.

d. Nấm cục (*Truffle*)



Bên Pháp và Ý, có loại nấm mọc dưới đất, trong đám rễ cây sồi, cây phi (hazel)...

Nấm này rất thơm vì có chất pheromone giống như kích thích tố sinh dục trong nước miếng con heo.

Nấm rất ngon, hương vị thơm, nhưng hiện nay rất hiếm nên đắt giá, vì nấm mọc tự nhiên nên bị săn lùng gần hết.

Nhiều người đã thử trồng loại này nhưng chưa thành công.

e. Nấm Đông Trùng Hạ Thảo



Có ở vùng Tây Nam Trung Hoa. Nấm ký sinh trên loại sâu giống như con bướm. Khi sâu chết thì nấm phát triển trên đất, mọc qua mình sâu. Nấm được đào lên, phơi khô để sử dụng.

Nấm được dùng để trị bệnh thần kinh suy nhược, liệt dương, tăng cường sinh lực.

g. Nấm Phục Linh



Nấm mọc ký sinh trên rễ cây thông, nặng có thể tới cả vài kg, có nhiều ở Trung Hoa. Nấm được dùng làm thuốc bổ, trị mất ngủ, di tinh.

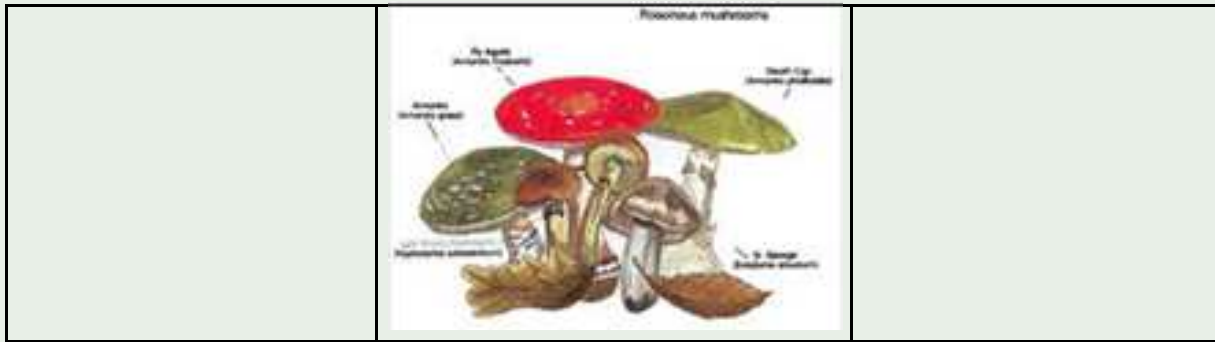
h. Nấm Vân Chi



Nấm thường mọc ký sinh trên thân cây sồi, liễu, mận, táo và có nhiều ở những vùng có khí hậu ôn đới tại Á Châu, Bắc Mỹ. Nấm ít được phương Tây biết tới nhưng lại được Đông y sử dụng rất nhiều trong trị bệnh và tăng cường sức khỏe.

Kết quả nhiều nghiên cứu tại Trung Hoa, Nhật Bản cho thấy nấm Vân Chi có khả năng chống ung thư, bao tử, ruột già, thực quản, tăng khả năng miễn dịch của cơ thể và chống oxy hóa

Nấm đại



Trong thiên nhiên có cả vài chục ngàn loại nấm dại khác nhau nhưng chỉ có hai ba trăm loại là ăn được. Đa số nấm độc thuộc hai nhóm nấm *Amanita muscaria* và *A. phalloides*.

Nấm *A. muscaria* có chất muscarine, một độc chất với hệ thần kinh phó giao cảm, khiến người ăn vào bị ớn lạnh, chảy nước mắt, đổ mồ hôi, tiêu chảy, đau bụng, chóng mặt, lên kinh phong, bất tỉnh nhân sự... đôi khi chết người.

Chất độc phalloidine trong nấm *A. phalloides* làm gan hư và có đến khoảng 50% người trúng độc bị tử vong.

Nhiều loại nấm dại ăn vào có thể nguy hại đến tính mạng, cho nên tốt nhất là không ăn bất cứ loại nấm nào mà ta không biết rõ.

Nấm mọc hoang nhiều khi ăn lại ngon hơn nấm trồng nên nhiều người ưa thích nhưng có nhiều nguy cơ ăn phải nấm độc nên phải hết sức cẩn thận

Cách nhận biết nấm độc

1. Nhìn bằng mắt. Thông thường các loại nấm độc bao giờ trông cũng nhiều màu sắc hơn, có đốm nổi lên, trên mũ nấm có những hạt nổi hay vằn màu đỏ hay màu tạt, có rãnh, vết nứt, có vòng quanh thân... Thông thường các loại nấm độc khi ngắt sẽ có nhựa chảy ra.
2. Ngửi bằng mũi. Nấm độc khi hái thường có mùi cay, mùi hắc hoặc mùi đắng xộc lên. Nấm ăn được thường thơm hoặc không mùi.
3. Thử nghiệm biến màu. Dùng phần trắng của hành lá chà xát trên mũ nấm, nếu thân hành biến thành màu xanh nâu chứng tỏ có độc, nếu ngược lại, hành không chuyển màu chứng tỏ không có độc. Ngoài ra, sau khi nấu chín, có thể dùng đĩa, thìa bạc để thử trước khi ăn.
4. Thử nghiệm bằng sữa bò. Cho một lượng nhỏ sữa bò tươi bên trên mũ nấm, nếu thấy hiện tượng sữa vón cục, có khả năng nấm này có độc.

Mua nấm và cất giữ nấm

Khi mua nên chọn nấm còn tươi, lành lặn, hình dáng đầy đặn, bụ bẫm, thịt chắc, mũ nấm khép kín bao che những phiến mỏng dưới mũ.

Khi hư hỏng, nấm đổi sang màu đen sậm, mũ mở rộng để lộ lá mỏng, nấm khô hơn và mất bớt vị ngọt.

Để dành lâu, nấm ăn giòn vì màng bọc nấm trở thành cứng. Nấm tươi cất giữ cẩn thận có thể ăn trong khoảng 4-5 ngày sau khi hái.

Nấm cũng được sấy hoặc phơi khô để dành, quanh năm. Nấm khô cần được bọc kín để tránh ẩm, giữ nơi mát và không có ánh sáng vì sinh tố B2 bị ánh mặt trời phân hủy. Nấm khô bảo quản tốt có thể để dành được tới sáu tháng ăn vẫn ngon.

Trước khi nấu, rửa qua cho sạch bụi đất rồi ngâm nấm khô trong nước nóng độ 15 phút. Đừng loại bỏ nước ngâm này vì nước có hương vị thơm như nấm.

Nấm hộp có rất nhiều muối natri nhưng riboflavin còn nguyên vẹn.

Nấm tươi nên được cất trong tủ lạnh, trong hộp thoáng khí, tránh hơi ẩm làm nấm mau hư. Không bao giờ giữ nấm trong túi nylon bịt kín vì hơi ẩm đọng lại làm nấm mau hư.

Nấm trồng thường được xịt nhiều phân bón hóa học nên cần được rửa sạch trước khi ăn. Cách tốt hơn cả là dùng giấy mềm mà lau hoặc chải bằng loại bàn chải dành riêng cho nấm. Tránh rửa nấm trong nước quá lâu vì nấm hút rất nhiều nước.

Vài điều cần lưu ý.

Những người cai rượu thường được bác sĩ chỉ định dùng một loại dược phẩm là disulfiram (antabuse).

Khi đang dùng chất này mà uống rượu vào thuốc sẽ tương tác với rượu gây ra những triệu chứng rất khó chịu như khó thở, nặng ngực, buồn ói, mặt nóng bừng, tim đập nhanh. Một vài loại nấm cũng có chất disulfiram này nên có khả năng gây ra các triệu chứng tương tự khi ăn nấm và uống rượu.

Mặt khác, trong thời gian ba ngày trước khi tiến hành xét nghiệm phân để coi có máu không, phải tránh ăn nấm. Vì trong nấm có một hóa chất làm cho thử nghiệm này cho kết quả dương tính ngay cả khi phân không có máu!

NẤM ĐỘC:

NÓN TỬ THẦN



THIÊN THẦN HỦY DIỆT



DA BEO







NẤM ĂN ĐƯỢC:

