NÚC NÁC

Núc nác, Nam hoàng bá, Mộc hồ điệp, Sò đo thuyền - *Oroxylum indicum* (L.) Kurz, thuộc họ Núc nác - *Bignoniaceae.*

Núc nác
1. *Cành mang hoa*; 2. *Hạt.*

Mô tả: Cây gỗ nhỏ cao 8-10m (có thể đến 20m). Thân nhẵn, ít phân cành; vỏ 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.

Phân bố và sinh thái: Núc nác phổ biến khắp Đông Dương, Ấn Độ, Malaixia. Ở nước ta, cây mọc ở các rừng thưa và đồi ven rừng. Cũng thường được trồng trong các vườn gia đình vùng thượng du Bắc Bộ.

Chế biến làm thực phẩm: 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.

Sử dụng làm thuốc: Bộ phận dùng làm thuốc là vỏ cây 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.

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 chóng thành sẹo, lên da.

ỚT

Ớt - *Capsicum frutescens* L., thuộc họ Cà - *Solanaceae.*

Ớt

Ngọn cành mang hoa, quả.

Mô tả: 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 tùy thứ. Thịt cay. Hạt dẹp trắng.

Phân bố và sinh thái: Ớt gốc ở nhiệt đới châu Mỹ, 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:

- Loại ớt có quả mọc đứng, có Ớt chỉ thiên [var. *fasiculatum* (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 chùy 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* Bailey) có quả nhỏ, 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 to, quả to màu vàng đỏ chứ không cay, thường dùng để ăn sống, xào ăn hoặc nhồi thịt 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.

Chế biến làm thực phẩm: Người ta thường dùng ớt ăn tươi, ngâm giấm, muối và làm bột, làm tương.

Ớt có tác dụng kích thích tiêu hóa và tăng nhiệt cho cơ thể. Trong 100g Ớt, tính trung bình có 94g nước, 1,3 protid, 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 thành phần sau: chất có nitơ (15,50); tinh dầu (1,12); dầu cố định (12,50); chất không có nitơ (35); cellulose (20,76), tro (5,17); capcaisin, capsixin, capsantin, chất thơm, lêxitin, vitamin C (0,05%)...

Sử dụng làm thuốc: 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 0,03g đến 1g mỗi ngày, dạng viên.

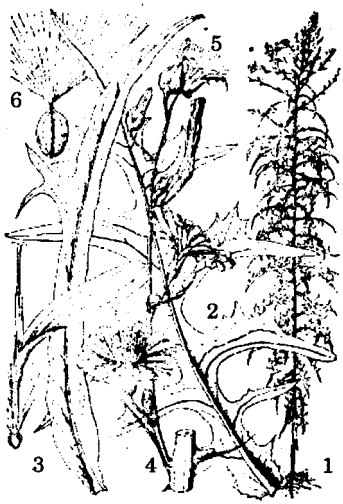
- Dùng cồn thuốc tươi hay cồn thuốc (ớt 1 phần, rượu 33^0 2 phần), liều dùng 1-4g mỗi ngày.

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 trị 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.

RAU BAO

Rau bao, Rau diếp dại, Rau bồ cóc, Rau chuôi, Bồ công anh mũi mác - *Lactuca indica* L., thuộc họ Cúc - *Asteraceae*.



Rau bao

1. *Toàn cây*; 2. *Lá xẻ thùy ở gốc*; 3. *Lá ở thân*; 4. *Nhánh hoa*; 5. *Hoa*; 6. *Quả*.

Mô tả: Cây thảo mọc đứng cao tới 3m, mọc hằng năm hay hai năm; thân thẳng, ít phân nhánh. Lá rất đa dạng, các lá dưới thuôn, dài 30cm, rộng 5-6cm, gần như dính ở gốc, không ôm thân, nhọn, có răng to hay chia thùy; các lá ở giữa và ở thân về phía trên ngắn và hẹp dần, ít có rặng hoặc hoàn toàn nguyên, hình dải. Cụm hoa hình đầu màu vàng, tập hợp thành chùy, dài hẹp hoặc phân nhánh nhiều và rộng; các nhánh nhỏ mang hoa từ gốc tới ngọn; các lá bắc ở ngoài hình trái xoan-tim, tù và các lá phía trong hình dải. Quả bế đen, có mỏ trắng và 2 cạnh lồi.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở nhiều nước khác như Ấn Độ, Trung Quốc, Nhật Bản, Philippin, Inđônêxia. Ở nước ta, cây mọc phổ biến trên các bãi hoang, ruộng hoang ở các tỉnh phía Bắc, từ vùng núi đến trung du, vào đến các tỉnh Tây Nguyên. Rau được trồng trên nương rẫy, trong vườn nhà. Do trồng trọt mà đã tuyển chọn được giống rau có lá nguyên và có kích thước lớn hơn lá của những cây mọc hoang dại. Người ta gieo hạt vào mùa đông xuân và đầu thu.

Chế biến làm thực phẩm: Nhân dân ở vùng núi của nước ta trồng rau bao lấy lá và ngọn non làm rau luộc, xào hay nấu canh để ăn.

Sử dụng làm thuốc: Rau bao được xem như một loại rau bổ, giúp tiêu hóa tốt và lọc máu. Còn dùng nấu nước cho phụ nữ đang cho con bú uống để thông sữa; cũng dùng trị lỵ, ăn uống không tiêu.

Rau bao và các dạng khác của bồ công anh mũi mác được dùng làm thuốc chữa mụn nhọt, đau vú, sưng vú, tắc tia sữa, áp xe, tràng nhạc và các vết thương nhiễm trùng. Còn dùng uống trong chữa đau dạ dày, ăn uống không tiêu.

RAU BÉP

Rau bép hay Rau danh - *Gnetum gnemon* L. var. *griffihii* (Parl.) Markgr., thuộc họ Dây gắm - *Gnetaceae.*

Mô tả: Cây bụi cao 2m, có lá mọc đối, thuôn, thường có mép lá song song, nhọn ở đầu, 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 kéo dài đều đều thành mỏ nhọn sắc. Quả gần hình cầu, có mũi nhọn ngắn, lấm tấm lông như nhung.

Rau bép
1. *Cành lá mang hoa*;
2. *Cụm hoa*; 3. *Nhánh quả.*

Phân bố và sinh thái: Rau bép mọc nhiều ở rừng Tây Nguyên và Khánh Hòa. Ở Lâm Đồng, có nhiều Gắm cây (*Gnetum gnemon* L.). Còn ở Gia Lai, Kon Tum và Đắc Lắc, có nhiều rau bép, là một thứ của loài Gắm cây.

Chế biến làm thực phẩm: Chúng đều có lá và hạt ăn được. Đặc biệt, rau bép nấu canh ăn ngọt, còn hạt rang ăn bùi như lạc.

Ở Niu Dilen, người ta cũng ăn lá và hạt của 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 suông cũng ngon.

Sử dụng làm thuốc: 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* Markgr.), cũng có hạt ăn được, ta thường dùng rang ăn (hạt Gắm) và rễ, dây dùng làm thuốc.

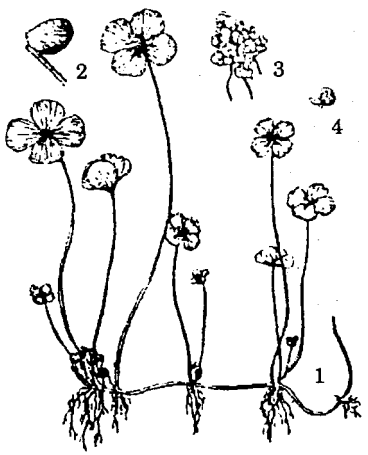
Rễ gắm được dùng làm thuốc giải độc. Nó còn là vị thuốc trị sốt rét rừng và sốt rét cơn. Trong Y học dân tộc, người ta thường dùng Dây gắm (với tên Vương tôn) làm thuốc bổ hư yếu và chữa tê thấp.

RAU BỢ

Rau bợ, Rau bợ nước, Rau tần hay Cỏ bợ - *Marsilea quadrifolia* L., thuộc họ Rau bợ - *Marsileaceae*.

Mô tả: Dương xỉ thủy sinh, có thân rễ bò dưới đất, chia thành nhiều mấu, mỗi mấu mang rễ và 2 lá có cuống dài. Lá có 4 thùy chéo chữ thập. Bào tử quả là cơ quan sinh sản, mọc ở gốc cuống lá.

Phân bố và sinh thái: Rau bợ phân bố ở châu Á, châu Âu và châu Mỹ Latin. 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.



Rau bợ

1. *Dạng chung*; 2. *Bào tử quả*; 3. *Bào tử quả mở*; 4. *Bào tử*.

Chế biến làm thực phẩm: 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. Thành phần dinh dưỡng trong 100g rau bợ, có nước 84,2g; protid 4,6g; glucid 1,6g, và các vitamin: caroten 0,27mg, C 76mg. Nó cung cấp cho cơ thể 25 calo.

Sử dụng làm thuốc: Rau bợ cũng được dùng làm thuốc. Nó có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, 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, thủy 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.

RAU CÀNG CUA

Rau càng cua - *Peperomia pellucida* (L.) Kunth, thuộc họ Hồ tiêu - *Piperaceae.*

Mô tả: 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 đầu, dạng màng, trong suốt, dài 15-20mm, và ở phần gốc cũng rộng như thế. Hoa hợp 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
1. *Cây mang hoa;*
2. *Một phần cụm hoa.*

Phân bố và sinh thái: Rau càng cua gốc ở Nam Mỹ. Thường gặp khắp nước ta, quanh các khu dân cư, nhất là ở chân các tường ẩm, vách tường, nhà có vôi.

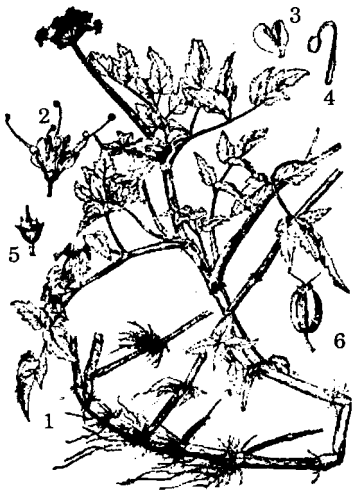
Chế biến làm thực phẩm: Nhân dân ta thường dùng toàn cây, bỏ rễ làm rau ăn sống thơm ngon, cũng thường dùng nấu canh.

Sử dụng làm thuốc: Ở nước ta, chưa thấy dùng làm thuốc. Ở Giava (Inđônêxia), người ta lấy rau càng cua giã ra dùng đắp trị sốt rét, đau đầu và dịch lá dùng uống trị đau bụng.

RAU CẦN

Rau cần hay Rau cần nước - *Oenanthe javanica* (Blume) DC., thuộc họ Hoa tán - *Apiaceae*.

Mô tả: 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 30-100cm. Lá có hình dạng rất thay đổi, có cuống, nhưng các lá gốc và các lá ngọn giống nhau, chia thùy hình lông chim 1-2 lần với các phiến hình mác hơi có dạng trái xoan hay hình thoi có đầu nhọn và mép nhăn nheo. Cụm hoa gồm những tán kép đối diện với lá, có 5-15 nhánh mang các tán lá 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

1. *Toàn cây*; 2. *Hoa*; 3. *Cánh hoa*; 4. *Nhị*; 5. *Nhụy*; 6. *Quả*.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở Ấn Độ, Mianma, Trung Quốc, Nhật Bản, Lào, Campuchia, Thái Lan, Malaixia, Inđônêxia và Ôxtrâylia. Ở nước ta, rau cần mọc hoang dại ở nơi ẩm ướt và thường được trồng làm rau ăn.

Chế biến làm thực phẩm: Người ta đã biết thành phần dinh dưỡng của rau cần tính theo g%: protid 1,0, glucid 1,5, cellulose 1,5 và theo mg%: calcium 310, phosphor 64, sắt 3, β-caroten 2045, vitamin B_1 0,04 và vitamin C 6. Có thể ăn sống, luộc ăn hoặc chế biến thành những thức ăn khác. Nên chọn thứ non, đốt dài, lá xanh nhạt, cuống trắng, không qua xếp mà lại mập, quanh đốt không có rễ hoặc chỉ có ít rễ trắng. Có thể dùng 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 xào 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.

Cũng 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. Chọn thứ rau bánh tẻ có thân cây cứng hơn, màu nâu tím, đốt hơi ngắn, lá đậm. Rau cần muối xổi với muối, đường ăn giòn, vị hơi mặn, chua.

Sử dụng làm thuốc: Toàn cây và rễ rau cần được dùng làm thuốc với tên Thủy cần. Nó có vị ngọt, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt lợi niệu, giải độc tiêu thũng, chỉ huyết, giáng huyết áp. Được dùng trị viêm dạ dày mạn tính, đầy bụng không tiêu, đái ra albumin, dùng ngoài trị bầm tím sưng đau, huyết hư phong độc.

Tác giả Lê Trần Đức có nêu vài đơn thuốc sử dụng rau cần:

- Chữa trẻ em thổ tả: Dùng rau cần thái nhỏ, sắc 40 phút cho uống.

- Chữa đái ra máu và đái buốt: Dùng rau cần cả rễ giã vắt lấy nước cốt uống càng nhiều càng tốt.

RAU CẦN TÂY

Rau cần tây - *Apium graveolens* L., thuộc họ Hoa tán - *Apiaceae*.

Mô tả: Cây sống 1-2 năm, có thân mọc đứng cao khoảng 1m, có rãnh dọc. Lá có gốc có cuống, xẻ ba thùy hình tam giác, các lá ở giữa và lá ở ngọn không cuống, cũng chia ba thùy, xẻ ba, hoặc không chia thùy. Hoa trắng hay xanh lục.

Phân bố và sinh thái: 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 như trên (từ chữ Apis, con ong).

Chế biến làm thực phẩm: 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 giữ được phần lớn các tính chất của loài tổ tiên 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. *Quả*.

Người ta đã biết các thành phần của rau cần tây tính theo g%: protid 3,7, glucid 8,1, cellulose 1,5 và theo mg%: calcium 325, phosphor 128, sắt 8,0, natrium 90, kalium 326, β-caroten 5000, vitamin B_1 0,06 và vitamin C 150. Còn có tinh dầu (anhydrit sedanonic), cholin, tyrosin, acid glutamic.

Sử dụng làm thuốc: 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. Rau cần tây có các tính chất: lọc máu, điều hòa huyết, làm gầy bớt đi, khai vị, bổ thần kinh và bổ chung, cung cấp chất khoáng, chống hoại huyết, lợi tiêu hóa, 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 hóa chậm, trạng thái thần kinh dễ kích thích, mất khoáng chất (ho lao), tràng nhạc, sự bất lực, sốt gián cách, thấp khớp, thống phong, sỏi niệu đạo, sỏi thận, bệnh về phổi, đau gan mạn tính, 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 hóa), dùng dịch của các nhánh cây (chữa thấp khớp và sốt gián 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).

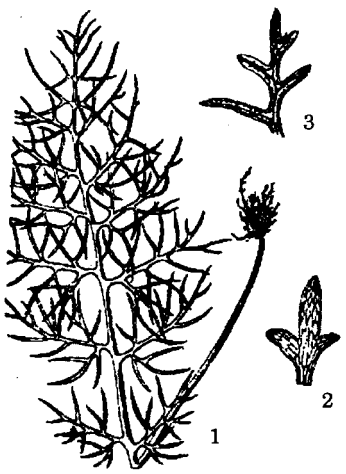
Ngoài ra, nước sắc rau cần tây lại có tác dụng làm nước gội đầu để giữ da đầu (gội lúc nước còn ấm, gội nhiều lần và chải đầu cẩn thận sau khi rửa). Thêm vào nước sắc trên một lá Ngưu bàng càng tốt.

Ở Trung Quốc, người ta dùng Rau cần tây làm thuốc với tên Cần thái. Bộ phận dùng là rễ và thân. Chúng có vị ngọt, hơi cay, tính mát. Thân có tác dụng giáng áp lợi niệu, lương huyết chỉ huyết, được dùng trị cao huyết áp. Rễ có tác dụng tả can thanh phế, thoái nhiệt trừ phiền; được dùng trị viêm khí quản, ho do phong hàn.

RAU CẦN TRỜI

Rau cần trời, Rau cần trôi hay Quyết gạc nai, Ráng gạc nai - *Ceratopteris thalictroides* (L.) Brongn., thuộc họ Rau cần trời - *Parkeriaceae*.

Mô tả: Rau cần trời 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 trời
1. *Dạng chung*; 2. *Phiến lá dinh dưỡng*; 3. *Phiến lá sinh sản*.

Phân bố và sinh thái: Rau cần trời

là một loài cây nhiệt đới. Ở nước ta, thường gặp mọc nhiều ở các ao hồ, ruộng chua, nơi đất bùn dọc bờ suối, rãnh, rạch. Sinh sản từ tháng 6 đến tháng 8.

Chế biến làm thực phẩm: Các nước vùng Viễn đông đều dùng các lá non làm rau ăn như các loại rau cải, dùng xào hay luộc ăn như măng tây.

Sử dụng làm thuốc: Ở Trung Quốc, rau cần trời có tên là Thủy quyết có vị ngọt, nhạt, tính mát có tác dụng hoạt huyết giải độc, cầm máu, giảm đau. Được dùng để trị thai độc, đàm tích, lỵ, bụng báng và đòn ngã tổn thương. Liều dùng 15-30g, sắc nước uống. Thường phối hợp với các vị thuốc khác. Dùng ngoài giã đắp, không kể liều lượng.

Ở Malaixia, người ta dùng rau cần trời để đắp trị các bệnh ở ngoài da.

RAU CÓC

Rau cóc, Chân cua bồ cóc, Cải đồng - *Grangea maderaspatana* (L.) Poir., thuộc họ Cúc - *Asteraceae*.

Mô tả: Cỏ sống hằng năm, phân cành từ gốc và tỏa ra sát mặt đất; cành có rãnh. Lá mọc so le , gần hình bầu dục, đầu lá tù, gốc thuôn, có 2-5 đôi thùy lông chim, hai mặt lá đều có lông dài, trắng. Cụm hoa đầu ở ngọn hoặc ở nách lá, sát cụm hoa có một lá biến dạng, lớn hơn các lá bắc của tổng bao. Lá bắc 2-3 hàng, có lông. Trong đầu hoa, có hoa cái và hoa lưỡng tính, có tràng hoa màu vàng nhạt. Quả bế hơi dẹt, có 3 cạnh.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở Ấn Độ, Mianma, Trung Quốc, Lào, Campuchia, Việt Nam, Thái Lan và Inđônêxia. Ở nước ta cây mọc phổ biến từ Bắc vào Nam. Thường gặp ở bờ mương, ruộng ẩm sau khi gặt, ruộng bỏ hoang, ven rừng.

Rau cóc

1. *Toàn cây*; 2. *Hoa lưỡng tính*; 3. *Hoa cái*.

Chế biến làm thực phẩm: Ngọn và thân non chần qua nước sôi, xào hoặc nấu canh ăn. Người ta đã biết trong cây có các thành phần tính theo g%: nước 89,9, protid 3,2, glucid 1,6, xơ 3,3, tro 2,1, còn theo mg%: caroten 2,6, vitamin C 60.

Sử dụng làm thuốc: Cành, lá cũng dùng làm thuốc lợi tiêu hóa, trị ho sau khi sinh đẻ và điều hòa kinh nguyệt. Dân gian còn dùng làm thuốc chữa bệnh trĩ và hơ nóng để chườm làm thuốc sát trùng và dịu đau.

RAU CÚC SỮA

Rau cúc sữa, Nhũ cúc rau, Diếp dại, Tục đoạn rau - *Sonchus oleraceus* L., thuộc họ Cúc - *Asteraceae*.

Mô tả: Cây thảo mọc hằng năm, có thân rỗng, thẳng, nhẵn, cao 30cm tới 100cm hay hơn. Lá mọc so le, xẻ tua, với các thùy có răng, thùy cuối cùng hình tam giác, có tai rộng, tận cùng thành mũi. Cụm hoa đầu màu vàng, dạng trứng, 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.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở Ấn Độ, Trung Quốc, Việt Nam, Lào, Thái Lan, Inđônêxia. Ở nước ta, rau cúc sữa thường gặp mọc ở vùng lạnh từ Lai Châu, Lào Cai, Sơn La, Hà Giang, Cao Bằng, Lạng Sơn thường gặp nhiều ở các tỉnh Tây Nguyên; mọc nhiều ở đất hoang Đà Lạt.

Rau cúc sữa
1. *Ngọn cây mang hoa*;
2. *Hoa*; 3. *Quả*.

Chế biến làm thực phẩm: 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.

Sử dụng làm thuốc: 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 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.

Dùng ngoài trị nhọt đinh và viêm da, viêm tai giữa. Nghiền cây tươi 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: Rau cúc sữa tươi 15-30g sắc nước uống. Đồng thời giã cây tươi đắp lên vết thương.

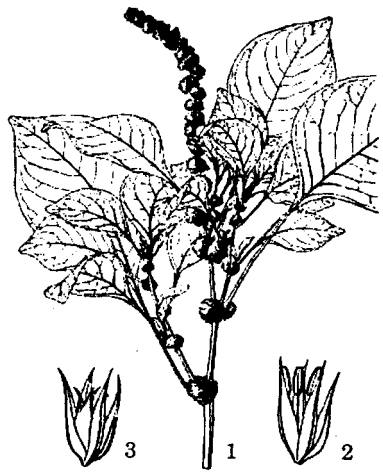
RAU DỀN CANH

Rau dền canh, Rau dền tía, Rau dền đỏ - *Amaranthus tricolor* L., thuộc họ Rau dền - *Amaranthaceae.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: Rau dền canh có nguồn gốc ở Ấn Độ, đã được

thuần hóa ở nhiều nước. Ở nước ta, rau dền canh cũng được trồng ở nhiều nơi. Do trồng trọt mà có nhiều thứ tùy theo dạng cây, màu sắc của lá.



Rau dền canh
1. *Ngọn cây mang hoa*;
2. *Hoa đực*; 3. *Hoa cái*.

Chế biến làm thực phẩm: Người ta trồng rau dền canh làm rau ăn luộc, xào hay nấu canh, vì thân của chúng khi còn non mềm và mọng nước. Người ta đã biết thành phần dinh dưỡng của Rau dền tính theo g%: protid 3,3, lipid 0,3, glucid 6,2, cellulose 1,6 và theo mg%: calcium 288, phosphor 123, sắt 5,4, natrium 56, kalium 476, β- caroten 4080, vitamin B_1 0,08 và vitamin C 89. 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 có 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.

Sử dụng làm thuốc: Rau dền canh 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 rau dền canh với nước hến thì đi tiêu ngay. Luộc ăn, uống cả nước thì khỏi kiết lỵ.

Khi bị sơn ăn mặt, dùng rau dền đỏ giã đắp ngoài.

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.

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.

RAU DỀN CƠM

Rau dền cơm hay Dền tái - *Amaranthus lividus* L., thuộc họ Rau dền - *Amaranthaceae.*

Mô tả: Cây thảo cao tới 60cm hay hơn, phân nhiều nhánh từ gốc. Thân có khía màu xanh nhạt. Lá hình thoi hoặc hình trứng đầu lõm, dài 3-6cm, rộng 2-4cm, màu xanh có bớt tía; cuống lá dài đến 5cm. Hoa màu xanh hợp thành cụm hoa dạng đầu ở nách các lá và dạng bông dài ở đầu cành. Quả nang nhỏ chứa nhiều hạt đen bóng.

Phân bố và sinh thái: Rau dền cơm gặp phổ biến ở Ấn Độ, miền Nam Trung Quốc, Việt Nam, Lào, Campuchia, Inđônêxia. Ở nước ta, Rau dền cơm mọc hoang hoặc được trồng ở các vườn, các nương rẫy cũ.

Chế biến làm thực phẩm: Rau dền cơm cũng là món rau thông thường ở gia đình nông thôn. Ngọn non rửa sạch, luộc hoặc nấu canh với tôm, cá hoặc mắm tôm, mì chính. Có thể chần qua nước sôi, rồi xào với mỡ, mắm, mì chính. Nhiều nơi dùng cho phụ nữ mới sinh ăn cho lành dạ.

Trong 100g Rau dền cơm có 84,6g nước; 3,4g protid, 1,4g glucid, 1,6g cellulose, 63mg vitamin C, 10,6mg 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.

Sử dụng làm thuốc: Ở Trung Quốc toàn cây được dùng với tên Ao đầu hiện hay Dã hiện làm thuốc thu liễm và lợi niệu; hạt được dùng làm thuốc thanh can minh mục.

RAU DỀN GAI

Rau dền gai, Dền gai - *Amaranthus spinosus* L., thuộc họ Rau dền - *Amaranthaceae.*

Mô tả: Cỏ mọc hằng năm, cao 40-170cm; thân tròn, có gai. Lá hình bầu dục hay hình trứng, dài 3-5cm, rộng 1-3cm; cuống lá mảnh, dài 0,5-2cm. Cụm hoa bông mọc ở nách lá hay ở ngọn các nhánh. Hoa nhỏ, màu tím xanh; 5 lá

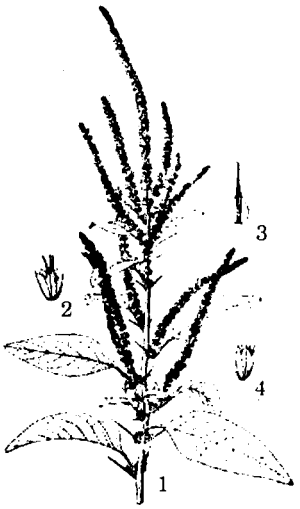
đài, 5 nhị. Quả hạch nằm trong túi do lá đài đồng trưởng tạo thành; hạt đen, nhẵn bóng.

Phân bố và sinh thái: Loài này phân bố ở Việt Nam, Trung Quốc, Lào và Campuchia. Cây mọc phổ biến từ Bắc vào Nam.

Thường gặp mọc rải rác ở ruộng hoang, nương rẫy và ven đường đi. Ra hoa từ tháng 5 đến tháng 7.

Chế biến làm thực phẩm: Ngọn non và lá non được dùng làm rau ăn cho người và gia súc. Nhặt các nhánh rau tươi, rửa sạch, luộc, xào hoặc nấu canh. Nên nấu vừa chín tới thì ăn ngon, nếu nấu kỹ rau có vị nồng.

Người ta đã biết trong rau dền gai có 91,7% nước, 3,6% protid, 1,3% glucid, 1,8% xơ, 1,6% tro; còn có 8,8% β-caroten và 46mg% vitamin C.



Rau dền gai
1. *Ngọn cây mang hoa*; 2. *Hoa*; 3. *Lá bắc*; 4. *Quả*.

Sử dụng làm thuốc: Toàn cây, rễ và thân lá được dùng làm thuốc thanh nhiệt lợi thấp, giải độc tiêu thũng, lương huyết chỉ huyết. Thường dùng trị lỵ, viêm ruột, viêm loét dạ dày hành tá tràng, lở trĩ xuất huyết. Dùng ngoài trị rắn độc cắn, ngứa ngáy ngoài da và mụn nhọt có mủ.

RAU DỀN XANH

Rau dền xanh, Dền trắng, Dền cơm - *Amaranthus viridis* L., thuộc họ Rau dền - *Amaranthaceae*.

Mô tả: Cỏ cao đến 80cm, mọc đứng hay nằm, thân to đến 5mm, không lông. Phiến lá hình xoan thuôn, có khi hình bánh bò, dài 3-6cm, rộng 1,5-3cm, đầu tù có khi hơi lõm, không lông, cuống dài đến 10cm. Chùy hoa ở

ngọn hay bông ở nách lá. Hoa có 3 lá đài, 3 nhị và 2-3 đầu nhụy. Quả bế nhăn, dài hơn phiến hoa; hạt 1, hình thấu kính, màu nâu đen, bóng loáng.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở Trung Quốc, Việt Nam, Lào, Campuchia và nhiều nước nhiệt đới khác.

Ở nước ta cây mọc dại trên đất hoang và dọc đường đi, từ vùng đồng bằng lên tới độ cao 1000m.

Chế biến làm thực phẩm: Lá dùng nấu canh, luộc ăn hoặc xào như các loại rau dền. Dân gian không ăn rau dền cơm với tiết canh (lợn, vịt), vì dễ bị tháo dạ, đi ỉa chảy.

Rau dền xanh
1. *Ngọn cành mang hoa*;
2. *Hoa đực*; 3. *Hoa cái*.

Sử dụng làm thuốc: Ở Trung Quốc, người ta gọi rau dền xanh là Trực quả hiện, Lục hiện làm thuốc xem như có vị ngọt, nhạt, hơi lạnh, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi niệu chỉ thống dùng trị lỵ do vi khuẩn, nôn ruột, viêm tuyến sữa, lở trĩ và sưng đau.

RAU DỆU

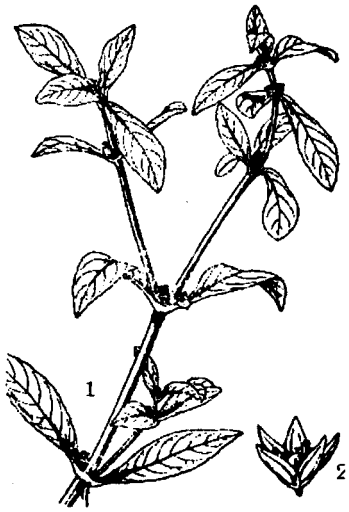
Rau dệu - *Alternanthera sessilis* (L.) A. DC., thuộc họ Rau dền - *Amaranthaceae.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: Rau dệu phân bố ở các tỉnh miền Nam Trung Quốc, ở Inđônêxia, Lào, Campuchia và Việt Nam. Thường gặp mọc hoang dại

ở các bãi sông, ven đường đi, bờ ruộng ẩm khắp nơi.

Chế biến làm thực phẩm: 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 protid; 1,9g glucid; 2,1g cellulose; 2,2g khoáng toàn phần; 98mg calcium; 22mg phosphor; 1,2mg sắt; 5,1mg caroten và 77,7mg vitamin C (Tài liệu của Cục quân nhu, 1971).



Rau dệu

1. *Ngọn cành mang hoa*; 2. *Hoa*.

Sử dụng làm thuốc: Rau dệu cũng được sử dụng làm thuốc. Người ta dùng toàn cây, thu hái vào mùa hạ, mùa thu, dùng tươi hoặc phơi khô. 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 tiết niệu, 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 60-120g cây tươi đâm lấy dịch dùng uống, hoặc giã đắp ngoài; có thể 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.

RAU DIẾP

Rau diếp - *Lactuca sativa* L. var. *longifolia* Lam., thuộc họ Cúc - *Asteraceae.*

Mô tả: 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 chùy kép; mỗi đầu có 15-20 hoa dạng lưỡi nhỏ màu vàng. Quả bế, hình trái xoan dẹp, màu nâu, có mào lông trắng.

Phân bố và sinh thái: Rau diếp 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 xà lách và diếp nhưng diếp chịu nóng khá hơn, có thể trồng sớm và muộn được. Người ta thường trồng xen chúng với bắp cải, su hào.

Chế biến làm thực phẩm: Rau diếp được trồng khắp nơi 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 rươi, nhất là vào dịp Tết Nguyên đán.

Sử dụng làm thuốc: 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.

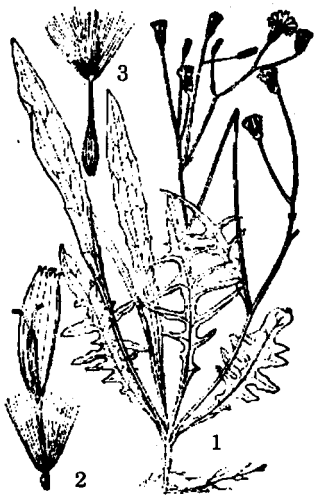
- Sữa không thông, dùng 100g rau diếp, đem sắc nước, chế thêm một chén rượu uống.

- 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.

RAU DIẾP ĐẮNG NÚI

Rau diếp đắng núi, Rau đắng, Kim anh Trung Quốc - *Ixeris chinensis* (Thunb.) Nakai, thuộc họ Cúc - *Asteraceae*.



Rau diếp đắng núi
1. *Toàn cây*; 2. *Hoa*; 3. *Quả*.

Mô tả: Cây thảo cao 10-40cm, không lông, có nhựa mủ trắng. Lá ở thân xẻ lông chim, trên cuống có cánh, dài 7-15cm, rộng 1-2cm, các lá phía trên thon hẹp dài, không lông, không cuống. Cụm hoa ở ngọn nhánh; các hoa đầu trên cuống dài; bao chung dài 6-7mm, có lá bắc xếp một hàng. Trong đầu hoa, chỉ có một loại hoa hình môi màu vàng. Quả bế có mỏ dài, mang mào lông màu trắng.

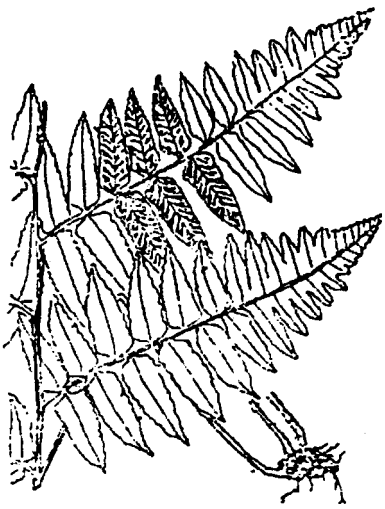
Phân bố và sinh thái: Cây mọc ở các bờ ruộng, ven suối đất ẩm, ở độ cao 300-1800m, phổ biến ở nhiều tỉnh phía Bắc: Lai Châu, Lào Cai, Sơn La, Hà Giang, Cao Bằng, Lạng Sơn, Hòa Bình. Còn gặp ở Ấn Độ, Trung Quốc, Nhật Bản, Lào.

Chế biến làm thực phẩm: Ở Trung Quốc, từ thời Lý Thời Trận (thế kỷ 16) đã nêu loại rau này với tên Khổ thái có nghĩa là rau đắng, ngày nay người ta gọi nó là Khổ mại thái, Sơn khổ mại. Rễ non và lá có thể dùng luộc ăn hay xào ăn. Cũng được dùng làm thức ăn cho gia súc.

Sử dụng làm thuốc: Rau này có vị đắng, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lương huyết chỉ huyết, tiêu thũng chỉ thống, hoạt huyết sinh cơ, được dùng trị mụn nhọt chảy nước vàng, mụn nhọt ở ruột, ỉa chảy, lỵ, đái ra máu, các loại mụn nhọt, mẩn ngứa, đòn ngã tổn thương và gãy xương. Có thể dùng ăn, nấu nước uống và dùng ngoài giã đắp với liều lượng thích hợp.

RAU DỚN

Rau dớn - *Diplazium esculentum* (Retz.) Sw. [*Callipteris esculenta* (Retz.) J. Sm.], thuộc họ Rau dớn - *Athyriaceae.*



Rau dớn
Dạng chung của cây.

Mô tả: Dương xỉ có thân rễ nghiêng, hướng 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 tùy 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 thùy lông chim dài khoảng 8-10cm, rộng 2cm; các lá chét ở giữa lớn hơn, có cuống, thuôn hình tam giác; các lá chét bậc hai gồm 8-10 cái mỗi bên, không cuống, thuôn hình ngọn giáo; gân liên kết hình lông chim với 6-10 gân con mỗi bên trong các thùy. Ổ túi bào tử dài, mỏng, nằm trên các gân con. Bào tử hình thận.

Phân bố và sinh thái: Rau dớn gốc ở Ấn Độ, phân rộng khắp cả châu Á và quần đảo Pôlinêdi 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.

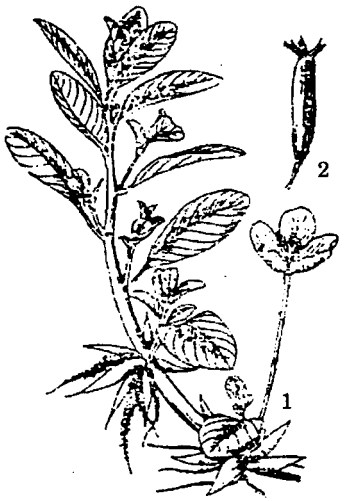
Chế biến làm thực phẩm: Ở các nước có rau dớn mọc, cũng như ở các nước Đông Dương, người ta đều biết sử dụng cây này làm rau ăn. Các lá non dùng ăn như Măng tây, luộc ăn chấm nước mắm, nấu canh thịt, hoặc dùng ăn sống.

Rau dớn không có giá trị dinh dưỡng cao. Ở Ấn Độ, người ta đã phân tích thành phần hóa học của rau dớn; nó chứa 86% nước; 4% các chất albumin và 8% hydrat carbon gồm chủ yếu là cellulose.

Sử dụng làm thuốc: 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 DỪA NƯỚC

Rau dừa nước hay Rau dừa - *Ludwigia . adscendens* (L.) Hara (*Jussiaea repens* L.), thuộc họ Rau dừa nước - *Onagraceae.*



Rau dừa nước

1. *Ngọn cây mang hoa*; 2. *Quả.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: 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.

Chế biến làm thực phẩm: Rau dừa nước 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 tươi, có 2,62g protid; 4,5g glucid; 5,5g xơ; 1,2g tro; 152mg calcium; 2,5mg phosphor; 0,7mg 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.

Sử dụng làm thuốc: 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 ngoài, lấy cây tươi giã đắp hoặc sao nóng để đắp.

- Chữa cảm sốt, ho khan, đái són, đái dắt, nước tiểu vàng đỏ: Dùng 30g rau dừa nước uống.

- Chữa đái ra dưỡng trấp, viêm cầu thận cấp và các loại đái đục: dùng riêng rau dừa 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 thang 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 vào 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 ly) và dùng giã nát đắp chữa các bệnh ngoài da, sưng lở, bị thương và trị rắn cắn.

RAU ĐẮNG BIỂN

Rau đắng biển, Rau sam đắng hay Cây ruột gà - *Bacopa monnieri* (L.) Wettst., thuộc họ Hoa mõm sói - *Scrophulariaceae.*

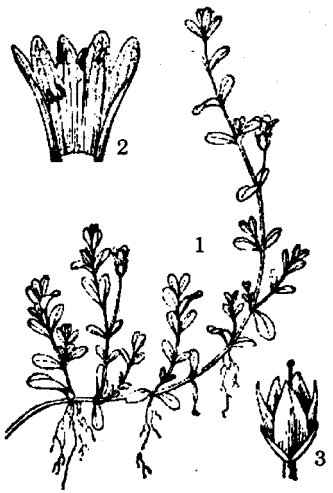
Mô tả: Cây thảo sống dai, nhẵn, có thân mọc dài, có rễ ở các đốt, dài 20-40cm, có các nhánh mềm hướng lên trên. Lá mọc đối, không cuống, thuôn, tù, dài 8-12mm, rộng 3-5mm. Hoa mọc đơn độc ở nách lá. Quả nang dạng trứng, có mũi nhẵn, mang vòi tồn tại. Hạt nhiều, có góc.

Phân bố và sinh thái: Rau đắng biển phân bố nhiều ở các nước châu Á (Ấn Độ, Trung Quốc, Lào, Thái Lan). Ở Việt Nam, cũng gặp mọc phổ biến ở ven bờ ruộng, bãi cỏ đất cát từ Quảng Ninh, Hải Phòng vào tới Vĩnh Long, Cần Thơ.

Chế biến làm thực phẩm: Cây dùng làm rau ăn sống như xà lách dùng nấu canh hoặc nhúng sôi ăn lẩu cá, lẩu mắm.

Sử dụng làm thuốc: Toàn cây chứa nhiều alcaloid, chủ yếu là herpestin. Cây có vị đắng, mát, được xem 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 đắng biển làm thuốc trị nhức mỏi, tê bại, đòn ngã, gây tổn thương. Còn dùng thay vị rau má trong Toa căn bản, xem như là vị thuốc nhuận gan, bớt vàng da. Người ta thường dùng cây khô sắc nước uống. Dùng ngoài nấu nước tắm trị ghẻ.



Rau đắng biển
1. *Ngọn cây mang hoa;*
2. *Tràng hoa và nhị;*
3. *Quả trong đài hoa.*

Ở Ấn Độ, người ta dùng cây này làm thuốc khai vị và lợi tiểu; dịch của nó, trộn lẫn với dầu hỏa, 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 thanh nhiệt giải độc tiêu viêm, trừ thũng, được dùng trị xích, bạch lỵ (lỵ ra máu, mủ), mắt đỏ sưng đau, lở độc và lở trĩ sưng đau.

RAU ĐẮNG ĐẤT

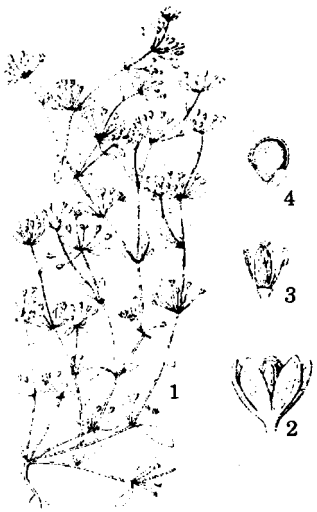
Rau đắng đất hay Rau đắng lá vòng - *Glinus oppositifolius* (L.) DC., thuộc họ Rau đắng đất - *Molluginaceae.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: 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.

Chế biến làm thực phẩm: Nhân dân thường thu hái các ngọn non làm rau nấu canh cá hoặc ăn với lẩu mắm, lẩu cá cùng một số loài rau khác.

Sử dụng làm thuốc: 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. *Dạng chung*; 2. *Hoa*;
3. *Nhụy và các nhị*; 4. *Hạt*.

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.

RAU HAO

Rau hao, Thanh hao, Hương hao - *Artemisia carvifolia* Buch.-Ham. ex Roxb. (*A. apiacea* Hance ex Walp.), thuộc họ Cúc - *Asteraceae*.

Mô tả: Cỏ một năm, cao 1-1,5m, phân nhiều cành nhánh, không lông. Lá mọc so le; phiến dài 7-9cm, xẻ lông chim 2-3 lần thành đoạn hẹp nhọn, không lông. Cụm hoa ở ngọn và nách lá, nhánh dài 5-7cm; hoa đầu cao 3-6mm; lá bắc hình trái xoan, có mép trong trong, gần như không lông; trong mỗi đầu hoa có từ 30-50 hoa hình ống, xếp sít nhau.

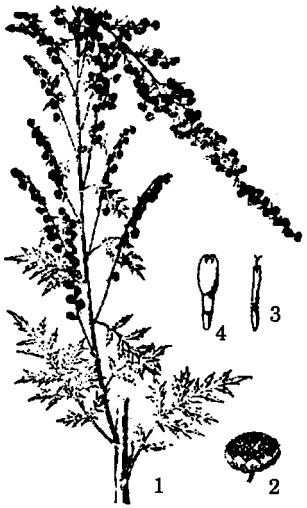
Phân bố và sinh thái: Cỏ mọc trên các bãi ẩm ven sông và bờ ruộng, ven đường đi ở nhiều nơi từ Lạng Sơn, Hà Tây, Hòa Bình, Hà Nội, Hưng Yên

đến Thái Bình, Nam Định. Còn phân bố ở Ấn Độ, Mianma, Trung Quốc, Malaixia, Inđônêxia.

Chế biến làm thực phẩm: Lá và ngọn non nấu canh trai, hến rất ngon và có tác dụng giải nhiệt trong mùa nóng.

Sử dụng làm thuốc: Ở Trung Quốc, từ thế kỷ 16, Lý Thời Trân đã xếp vào nhóm các loại rau với tên Tà khao, có tác dụng thanh nhiệt, tị uế, lợi trường vị, thông huyết mạch, được dùng trị có tà khí trong ngực bụng, tỳ vị trướng tịch, nóng trong người khát nhiều, mụn nhọt lở độc.

Ngày nay, người ta dùng toàn cây làm thuốc thanh nhiệt tiết ngược, khu phong chỉ dương, dùng trị thử nhiệt, hâm hấp nóng trong xương, sốt rét, hoàng đản, ngứa ngáy.



Rau hao

1. *Cành mang hoa*; 2. *Cụm hoa*; 3. *Hoa lưỡng tính*; 4. *Hoa cái*.

Ngoài ra rau hao còn được dùng làm thuốc chữa bệnh ra mồ hôi trộm, hâm hấp sốt lâu ngày, mồ hôi không thoát ra được, bệnh đái ra máu, mũi chảy máu, kích thích tiêu hóa, chữa phong thấp, nhức mỏi cơ thể. Được dùng ngoài sát trùng, chữa mụn nhọt, lở ngứa, côn trùng đốt.

RAU HẾN

Rau hến, Rau hấp cá, Rau xương cá, Cây phồn lâu - *Myosoton aquaticum* (L.) Moench [*Malachium aquaticum* (L.) Fries], thuộc họ Cẩm chướng - *Caryophyllaceae*.

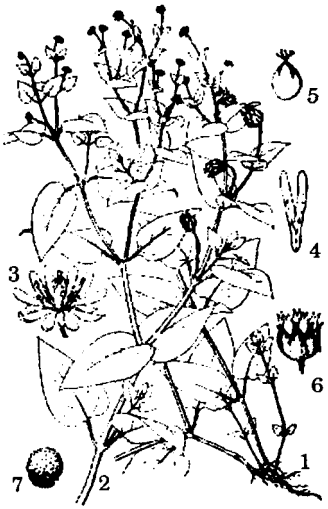
Mô tả: Cây thảo sống hằng năm, cao 15-20cm hay hơn, mọc bò, bám rễ ở các mấu. Lá đơn, mọc đối, phiến dài 25mm, rộng 20mm, nhọn ở đầu, hình tim ở gốc; các lá ở dưới có cuống ngắn, các lá ngọn gần như không cuống. Hoa mọc thành cụm thưa ở ngọn hoặc ở nách lá. Cánh hoa màu trắng, chẻ đôi

rất sâu thành 2 thùy; nhị 10, vòi nhụy 5; bầu 1 ô. Quả nang hình thận, nứt thành 10 mảnh vỏ.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở Ấn Độ, Trung Quốc, Việt Nam, Lào, Thái Lan. Ở nước ta, cây mọc khá phổ biến ở trung du và vùng đồng bằng. Thường gặp trên các nương rẫy cũ, ruộng hoang các vườn và đất trồng màu.

Chế biến làm thực phẩm: Người ta thu hái ngọn non mang về rửa sạch, nấu canh với hến, cá. Canh ăn ngon; có thể dùng cho người mới ốm dậy ăn. Người ta đã biết trong cây có các thành phần tính theo g%: nước 89,7, protid 3,3, glucid 1,4, xơ 3,7, tro 1,9 và theo mg%: calcium 80, phosphor 1,2, caroten 9,2 và vitamin C 48.

Sử dụng làm thuốc: Còn được dùng làm thuốc trị mụn nhọt, đau răng, trĩ sưng đau và bệnh lỵ. Lá nấu uống dùng làm thuốc lợi sữa.



Rau hến

1. *Cành mang hoa*;
2. *Cành mang quả*;
3. *Hoa*; 4. *Cánh hoa*; 5. *Bầu*;
6. *Quả mở*; 7. *Hạt*.

- Trị mụn nhọt: Rau hến tươi 90g, giã nát, thêm rượu vừa đủ, sắc uống, đồng thời dùng cây tươi giã đắp ngoài.

- Lỵ: Rau hến 30g, sắc nước, thêm đường uống.

- Đau răng: Rau hến tươi giã nhỏ, pha thêm ít muối, đắp vào chỗ đau.

Lương y Lê Trần Đức cho biết: ăn rau hến thường xuyên thì đen râu tóc.

RAU KHỞI

Rau khởi, Cây khủ khởi hay Cây câu kỷ - *Lycium chinense* Mill., thuộc họ Cà - *Solanaceae*.

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: Cây gốc ở Tây Á, được nhập trồng làm cây cảnh và lấy các bộ phận làm thuốc. Trông bằng cách giâm cành.

Chế biến làm thực phẩm: Lá rau khởi được dùng làm rau ăn xào hay nấu canh.

Rau khởi
1. *Cành mang hoa*;
2. *Cành mang quả*; 3. *Hoa.*

Sử dụng làm thuốc: Rau khởi nấu canh chữa chứng hoa mắt, đêm ngủ không yên; cũng dùng trị đau mắt đỏ, nóng gan, phổi nóng, ho, sốt rét. Có thể dùng lá nấu nước uống thay trà. 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 dụng hạ đường huyết. Vỏ rễ gọi là Địa cốt bì làm thuốc giải nhiệt, mát huyết, dùng chữa ho, ho ra máu.

RAU KHÚC TẺ

Rau khúc tẻ hay Rau khúc vàng - *Gnaphalium affine* D. Don [*G. multiceps* Wall. ex DC.], thuộc họ Cúc - *Asteraceae.*

Mô tả: 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 đầu, 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.

Phân bố và sinh thái: Rau khúc phân 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 nếp (*Gnaphalium polycaulon* Pers.) cũng thường gặp ở nước ta.

Chế biến làm thực phẩm: 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.

Rau khúc tẻ

1. *Toàn cây*; 2. *Cụm hoa*;
3. *Hoa lưỡng tính*; 4. *Hoa cái*.

Sử dụng làm thuốc: 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.

Thường dùng trị: 1. Cảm sốt, ho, viêm khí quản mạn, hen suyễn; 2. Sự tiêu máu cấp, sự ngộ độc ba 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, 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.

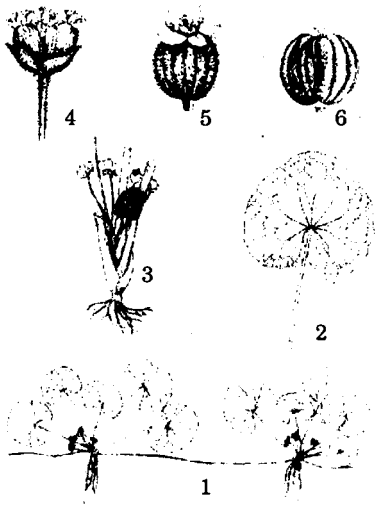
RAU MÁ

Rau má - *Centella asiatica* (L.) Urb., thuộc họ Hoa tán - *Apiaceae.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: Rau má phân bố ở khắp vùng nhiệt đới cổ, từ các nước Arập, Trung Đông qua Pakistan, đến các nước Đông Nam Á và 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.

Chế biến làm thực phẩm: 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, rau má được sử dụng rất phổ biến. Rau má thường được coi là rau chống đói và loại rau lành



Rau má

1. *Dạng cây*; 2. *Lá*;
3. *Gốc thân và lá non*;
4. *Cụm hoa*; 5. *Hoa*; 6. *Quả*.

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 hóa học của rau má, tính theo g%: nước 88,2, protid 3,2, glucid 1,8, cellulose 4,5 và theo mg%: calcium 229, phosphor 2, sắt 3,1, β-caroten 1300, vitamin B_1 0,15 và vitamin C 37.

Sử dụng làm thuốc: 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 sởi; 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, hòa nước sôi uống.

- Cầm máu như chảy máu chân răng, chảy máu cam, thổ huyết, đi tiểu ra máu, đi ngoài ra máu vì bệnh kiết lỵ, phụ nữ bị băng huyết. Thường dùng rau má 30g, Cỏ nhọ nồi và lá Trắc bá, mỗi vị 15g, sao, sắc nước uống.

- Trị lỵ cấp tính: dùng một nắm rau tươi rửa sạch thêm ít hạt muối, nhai kỹ nuốt nước hoặc có thể giã nát vắt nước cho uống.

- Trị ho, giã cây tươi lấy nước dịch uống hoặc sắc nước uống.

- Trị khí hư bạch đới, đàn bà, con gái đau bụng 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, hòa ít giấm, nuốt từ từ.

- Trị đái buốt, đái dắt, 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.

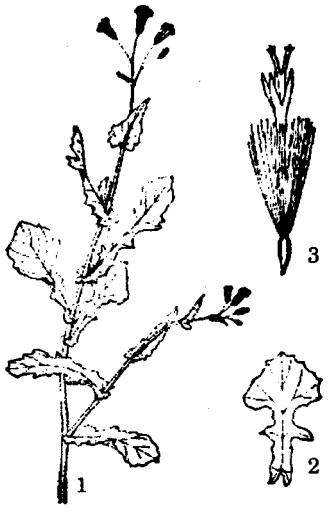
Người ta đã chế rau má thành những dạng pomár hàn vết thương mau lành da, liền sẹo... để chữa các vết thương phần mềm.

Tuy nhiên, đối với những người tỳ vị hư hàn, thường đi đại tiện lỏng thì không nên dùng nhiều vì rau má có tính mát lạnh.

RAU MÁ TÍA

Rau má tía, Rau chua lè, Rau má lá rau muống, Cây hoa mặt trời - *Emilia sonchifolia* (L.) DC., thuộc họ Cúc - *Asteraceae*.

Mô tả: Cây thảo mọc hoang, sống hằng năm. Lúc cây còn non, các lá mọc từ gốc không chia thùy, hình đàn cầm nom như lá rau má (cây rau má). Ở cây trưởng thành, các lá phía trên chia thùy tận cùng hình bầu dục–tam giác, có răng. 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 xòe ra. Quả bế có gai ngắn.



Rau má tía
1. *Ngọn cây mang hoa*;
2. *Lá*; 3. *Hoa*.

Phân bố và sinh thái: Rau má tía mọc khắp nước ta, trong các bãi cỏ, lùm bụi, các bãi đất hoang, trên các bờ ruộng, đường đi.

Chế biến làm thực phẩm: Cây ăn được và tham gia với tỷ lệ nhiều hay ít vào các món ăn tùy 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 má tía vẫn sinh trưởng và phát triển tốt, ngay cả vào mùa hè, nên có người khuyến khích nên tận dụng loại rau này.

Sử dụng làm thuốc: Để dùng làm thuốc, người ta dùng toàn cây, rửa sạch, phơi khô; cũng dùng cả cây tươi. Rau má tía 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.

- Sởi, nổi mẩn, lở ngứa; dùng cành lá nấu nước tắm, gội.

- Viêm đường niệu-sinh dục, đái buốt, đái dắt; dùng rau má tía 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; dùng cành lá giã nhuyễn đắp.

RAU MÁC

Rau mác hay Từ cô - *Sagittaria sagittifolia* L., thuộc họ Trạch tả - *Alismataceae.*

Mô tả: Cây thảo có thân nằm dưới đất, ở đầu phình thành củ. Lá hình mũi mác có 3 thùy 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.

Phân bố và sinh thái: Rau mác là loài cây của các vùng nhiệt đới và cận 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.

Chế biến làm thực phẩm: 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.

Rau mác

1. *Toàn cây mang hoa;*
2. *Dạng lá khác;* 3. *Lá noãn.*

Sử dụng làm thuốc: 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 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).

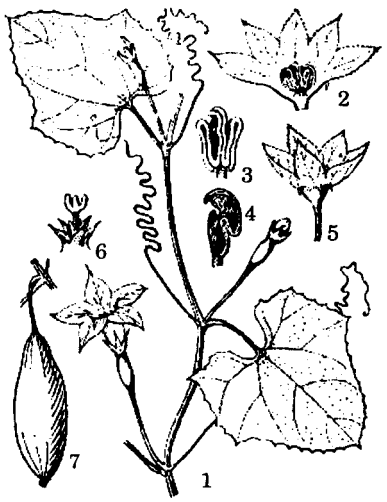
RAU MẢNH BÁT

Rau mảnh bát, Hoa bát hay Dây bìm bát - *Coccinia grandis* (L.) Voigt, thuộc họ Bầu bí - *Cucurbitaceae.*

Mô tả: Cây thảo nhẵn và mảnh mọc leo cao, có khi dài tới 5m hay hơn. Lá hình 5 cạnh, có răng, với 5 thùy, hình tim ở gốc, rất nhẵn, đường kính 5-8cm; các thùy 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 có chứa nhiều hạt.

Phân bố và sinh thái: Rau mảnh bát phân bố khắp các miền nhiệt đới và cận 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.

Chế biến làm thực phẩm: Lá non và quả dùng làm rau ăn, dùng nấu canh hay luộc như nhiều loại rau khác.



Rau mảnh bát
1. *Ngọn cây mang hoa cái;*
2. *Hoa đực;*
3. *Bộ nhị;* 4. *Bộ nhị bổ dọc;*
5. *Đài hoa;* 6. *Nhụy;* 7. *Quả.*

Sử dụng làm thuốc: Cây cũng được dùng làm thuốc đắp ngoài trị ghẻ lở, mụn nhọt, các vết thương, các vết cắn đốt 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.

RAU MÁT

Rau mát, Rau ớt, Cây cùi dìa - *Monochoria vaginalis* (Burm.f.) Presl ex Kunth, thuộc họ Bèo lục bình - *Pontederiaceae*.

Mô tả: Cây thảo cao 20-30 (tới 45)cm, có thân rễ ngắn ở trong bùn. Rễ chùm màu trắng. Lá đơn, nguyên, có phiến hình trứng, hình bầu dục hay hình trứng rộng có đầu nhọn, gốc thành hình tim, dài 4,5-7cm, rộng 4-5,5cm, gân hình cung rõ; cuống lá dài 20cm, gốc thành bẹ ôm thân. Cụm hoa hình chùm gồm 3-25 hoa. Cuống hoa dài 3-8cm. Bao hoa 6. Nhị thường là 5. Bầu không cuống. Quả nang dài 5-9mm, trong bao hoa tồn tại; hạt có màu nâu nhạt.

Rau mát
1. *Cây mang hoa*; 2. *Hoa*;
3. *Nhị và nhụy*; 4. *Qua non*
5. *Quả già*.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở Trung Quốc, Việt Nam, Lào, Campuchia. Ở nước ta, cây mọc phổ biến ở ao đầm, ruộng nước, suối có bùn từ vùng thấp lên đến độ cao 1500m.

Chế biến làm thực phẩm: Thân, lá được dùng làm thức ăn cho lợn. Ngọn và lá non dùng làm thức ăn cho người, có thể xào, nấu canh hoặc muối dưa.

Ở Campuchia, hoa và thân cây được bán ở chợ dùng ăn với lẩu mắm.

Sử dụng làm thuốc: Toàn cây được dùng làm thuốc giải nhiệt, chữa cảm nắng. Ở Ấn Độ, người ta dùng rễ nhai chữa đau răng; vò cây ăn với

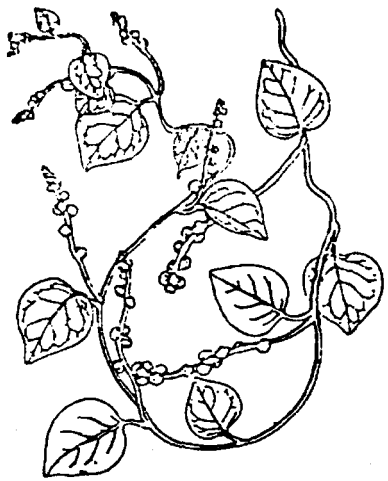
đường trị hen. Ở Trung Quốc, cây được dùng trị lỵ, viêm ruột, lợi răng mưng mủ, sưng amygdal cấp tính, viêm họng, ghẻ lở, rắn cắn.

RAU MỒNG TƠI

Rau mồng tơi, Mùng tơi, Lạc quỳ - *Basella alba* L., thuộc họ Mồng tơi - *Basellaceae.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: 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.



Rau mồng tơi

Ngọn cây mang hoa, quả.

Chế biến làm thực phẩm: Nhân dân ta thường dùng rau mồng tơi ăn như rau muống hoặc nấu canh với cua đồng, tôm, tép, thịt lợn. Người ta đã biết thành phần dinh dưỡng của Rau mồng tơi, tính theo g%: protid 2, glucid 1,4, cellulose 2,5 và theo mg%: calcium 176, phosphor 33,7, sắt 1,6, natrium 38, kalium 391, β-caroten 1920, vitamin B_1 0,06 và vitamin C 72.

Sử dụng làm thuốc: Rau mồng tơi có vị chua, tính lạnh, có tác dụng hoạt trường, thông đại tiện, làm dễ đẻ. Dùng ngoài trị rôm sảy.

Trong Lĩnh Nam bản thảo, Hải Thượng Lãn Ông ghi:

"Lạc quỳ tên gọi là Mồng tơi.
Không độc, lạnh chua, rất hoạt thai,
Thanh nhiệt, lợi trường, thông đại, tiểu,
Hột tán hòa mỡ ghẻ dùng bôi."

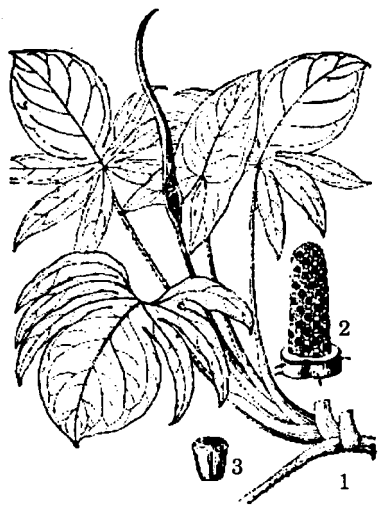
Người ta dùng rau mồng tơi, ngọn rau lang, rau đay, rau má, mỗi loại 50g, thái nhỏ, sắc với nước, đổ 600ml, sắc cạn còn 200ml, uống một lần, hoặc nấu canh ăn, dùng trị táo bón. Người già táo bón nên thường ăn rau mồng tơi nhưng người bị lạnh do ỉa chảy, đi lỏng nên kiêng. Phụ nữ sắp sinh đẻ nên ăn rau 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. Nấu canh mồng tơi với rau sam dùng ăn trị bí tiểu tiện. Người ta còn dùng nước sắc của quả để chữa đau mắt. Hạt mồng tơi bỏ vỏ, tán nhỏ, hòa với mật ong bôi lên mặt thì da mặt mịn màng tươi sáng.

RAU MỚP

Rau mớp, Mớp gai, Củ chóc gai, Sơn thục gai hay Ráy gai - *Lasia spinosa* (L.) Thwaites, thuộc họ Ráy - *Araceae*.

Mô tả: Cây thảo có thân rễ và cuống lá đều có gai. Lá to, hình mũi tên, lá già xẻ thùy 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.

Phân bố và sinh thái: 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.



Rau mớp

1. *Ngọn cây mang hoa*;

2. *Trục bông mo*; 3. *Một khóm hoa.*

Chế biến làm thực phẩm: Nhân dân ta thường lấy lá non làm rau ăn luộc hoặc muối dưa.

Sử dụng làm thuốc: 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.

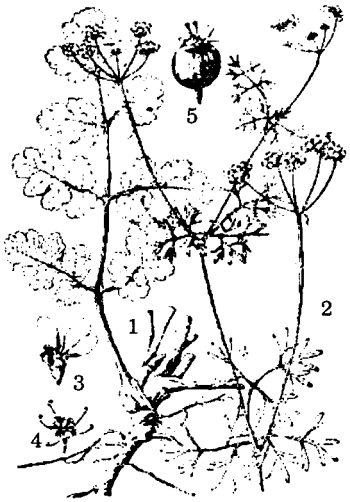
Một số cơ sở dùng rau mớp trong việc điều trị bệnh xơ gan cổ trướng, làm rút nước rất nhanh. Liều dùng 15-20g, dạng thuốc sắc.

RAU MÙI

Rau mùi hay Rau ngò - *Coriandrum sativum* L., thuộc họ Hoa tán - *Apiaceae.*

Mô tả: 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 tùy thứ (ta hay gọi nhầm là hạt).

Phân bố và sinh thái: 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 100 năm trước kỷ nguyên của chúng ta. Ở nước ta, rau mùi được trồng phổ biến tại nhiều nơi để làm rau gia vị.



Rau mùi

1. *Phần gốc cây*;
2. *Ngọn cây mang hoa*; 3. *Hoa ở mép*;
4. *Hoa ở trung tâm*; 5. *Quả.*

Chế biến làm thực phẩm: Có thể dùng ăn sống hay thả vào các nồi canh, các món xào nấu. Còn dùng nấu nước gội đầu cho thơm. Người ta đã biết thành phần của rau mùi tính theo

g%: protid 2,6, glucid 0, cellulose 1,8 và theo mg% calcium 133, phosphor 80, sắt 4,5, β-caroten 450, vitamin B_1 0,11 và vitamin C 140.

Rau mùi và quả 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.

Sử dụng làm thuốc: Rau mùi, nhất là hạt mùi (Hồ tuy) được sử dụng nhiều làm thuốc.

Hải Thượng Lãn Ông đã ghi trong Lĩnh Nam bản thảo:

"Hồ tuy thường gọi Rau mùi,
Không độc, ấm cay, thông lợi thôi
Tiêu thực, bổ trung, thông nhị tiện,
Chữ phong, đậu quyết, kéo dương hồi."

và:

"Hồ tuy tử tức hột Rau mùi
Không độc, cay, bình, thúc độc thôi,
Chữa mụn, sát trùng, tiêu thực tích,
Trường phong, trĩ lậu với nang đồi (sưng dái)"

Ngày nay, người ta gọi Rau mùi với tên Nguyên tuy.

Dùng uống trong, nó có tác dụng lợi trung tiện, dễ tiêu hóa, 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 hóa. Dùng ở ngoài, nó có tính chất chống đau. Thường được dùng uống trị nuối hơi, tiêu hóa khó khăn, đầy hơi trướng bụng, co thắt (đối với bộ máy dạ dày - ruột), lười ăn do thần kinh (tỳ vị hư yếu). Dùng 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 ít 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 dùng chữa sâu răng, đau răng.

Ở Trung Quốc và Arập Xêut, dân gian dùng hạt mùi làm thuốc ngừa thai. Dùng 30g hạt mùi đập nát sắc với 400ml nước, còn 100ml, thêm 30 g đường trắng, uống trước khi có kinh trong 5-8 ngày liền, khoảng 6 tháng sau tiếp tục dùng một đợt nữa. Người ta nhận xét rằng hạt mùi có tác dụng chống trứng làm tổ.

RAU MÙI TÀU

Rau mùi tàu, Rau ngò gai - *Eryngium foetidum* L., thuộc họ Hoa tán - *Apiaceae*.

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: Rau mùi tàu là cây mọc hoang, phổ biến ở nơi ẩm vùng đồi núi và cũng được trồng nhiều làm rau gia vị.

Chế biến làm thực phẩm: Rau mùi tàu là loài rau thơm quen thuộc

Rau mùi tàu
1. *Phần gốc cây*;
2. *Ngọn cây mang hoa*;
3. *Tán hoa*; 4. *Hoa*; 5. *Lá bắc*;
6. *Nhị*; 7. *Nhụy*; 8. *Quả*.

của nhân dân ta. Người ta đã biết thành phần dinh dưỡng của rau mùi tính theo g%: protid 2,1, glucid 3,2, cellulose 1,6, và theo mg%: calcium 20, phosphor 30, sắt 2,9, natrium 39, kalium 237, β-caroten 3980, vitamin B_1 0,11 và vitamin C 177. 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.

Sử dụng làm thuốc: 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 hóa, 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 hóa, 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.

RAU MUỐI

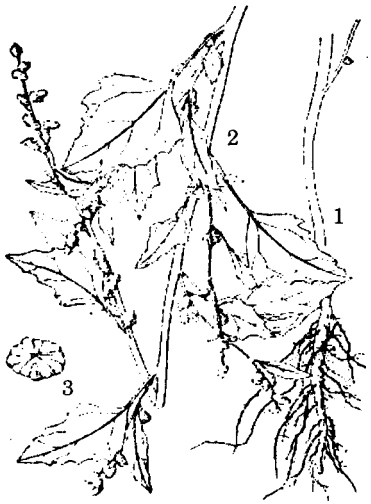
Rau muối - *Chenopodium ficifolium* Sm. (*C. album* L.), thuộc họ Rau muối - *Chenopodiaceae.*

Mô tả: Cây thân thảo 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, các lá ở gần ngọn cây càng nhỏ dần. Cụm hoa chùm mang nhiều xim đơm. Bao hoa trắng gồm 5 mảnh rời. Nhị 5, không đều nhau. 2 đầu nhụy. Quả bế phủ kín trong bao hoa tồn tại; hạt óng ánh, màu đen.

Phân bố và sinh thái: Rau muối là cây đa dạng, phổ biến ở vùng nhiệt đới và cận 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.

Chế biến làm thực phẩm: Ở các nước Á Đông, người ta thu hái 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 dinh dưỡng 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 dinh dưỡng của rau muối được biết như sau: nước 87,7%; protid 5,3%; glucid 1,2%; cellulose 3,6%; khoáng toàn phần 2,2%; có các muối khoáng: calcium 132mg%; phosphor 2,8mg%; các vitamin: caroten 5,6mg% 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.

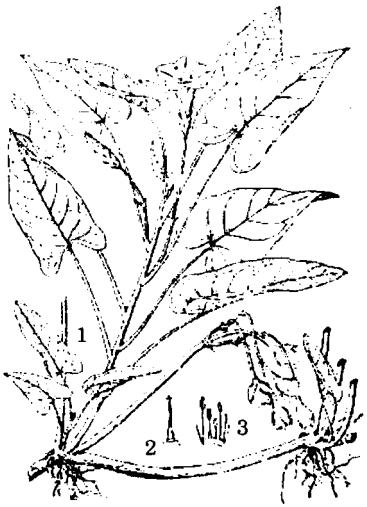
Sử dụng làm thuốc: Rau muối có mùi hôi, nhưng thường dùng ăn nhuận tràng. Cũng dùng làm thuốc trị mộng tinh, làm thuốc trị rắn cắn. Thân và rễ cũng được dùng trị bệnh lậu của phụ nữ.

RAU MUỐNG

Rau muống - *Ipomoea aquatica* Forssk., thuộc họ Khoai lang - *Convolvulaceae.*

Mô tả: Rau muống thường mọc ở bờ ao, hồ, những nơi đất ẩm, bò lan trên mặt 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.

Phân bố và sinh thái: Rau muống trước kia chỉ là món ăn chủ lực của đồng bào các tỉnh phía Bắc, nhưng ngày nay, nó đã được phổ biến rất rộng rãi.



Rau muống
1. *Đoạn dây mang hoa*;
2. *Nhị*; 3. *Nhụy*.

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 lấy ngọn cây mà giâm nơi mé ao có đất ẩm ướt trong ít lâu, thì nó bò lan ra đầy ao. Thường có 2 loại rau muống: - Rau muống trắng: thường trồng trên cạn hoặc cấy trên ruộng có nước. Loại rau này dùng ăn sống hoặc xào ăn ngon. - Rau muống đỏ: thường thả thành bè trên các mặt ao, hồ. Rau này luộc ngon và bở, mau nhừ, nước ngọt. Cả hai loại này nên chọn thứ cuống dày và bóng, lá xanh tươi, búp mỡ màng. Mớ rau có nhiều ngọn dài là rau ngon. Khi mua, khẽ bấm chút cuống, thấy cuống tròn, có nhựa loãng ứa ra là rau tươi và non. Nếu các ngọn rau đầu uốn cong về một phía là rau hái đã lâu.

Chế biến làm thực phẩm: Rau muống là món rau quen thuộc hàng ngày của nhân dân ta. Có thể chế biến thành 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. Các thành phần dinh dưỡng đã biết tính theo g%: protid 3,2, glucid 2,5, cellulose 1,0 và theo mg%: calcium 100, phosphor 37, sắt 1,4, natrium 37, kalium 331, β-caroten 2280, vitamin B_1 0,10 và vitamin C 23 (theo Trung tâm dinh dưỡng thành phố Hồ Chí Minh, 2002) 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 dịch tễ, 1972).

Sử dụng làm thuốc: Rau muống cũng là một loài cây dùng làm thuốc. Trong Lĩnh Nam bản thảo, Hải Thượng Lãn Ông ghi:

"Ung thái tên tục là rau muống,
Giải độc, lên da, dùng để uống,
Thuộc loại rau nước ngọt mà lành,
Dễ đẻ, tiêu phù đều phải chuộng."

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 dụng 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 bài thuốc 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 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 của 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 hóa học cũng có thể dùng rau muống để giải độc.

RAU MƯƠNG

Rau mương, Cỏ cuốn chiếu - *Ludwigia hyssopifolia* (G. Don) Exell, thuộc họ Rau dừa nước - *Onagraceae.*

Mô tả: Cây thảo cao 25-50cm, phân nhánh mọc đứng, thân và cành có bốn 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

Ngọn cây mang hoa.

Phân bố và sinh thái: Rau mương phân bố ở một số nước châu Á (Trung Quốc, Philippin) và châu Mỹ (Braxin).

Ở nước ta, cây thường mọc ở những chỗ ẩm ướt ven các mương rạch, 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.

Chế biến làm thực phẩm: Nhân dân một số nơi dùng các ngọn non làm rau ăn, và thường dùng để nấu canh.

Sử dụng làm thuốc: 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 ly, 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 Ninh Thuận (vùng đèo Xông Pha), nhân dân đã từng 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.

RAU NGÓT

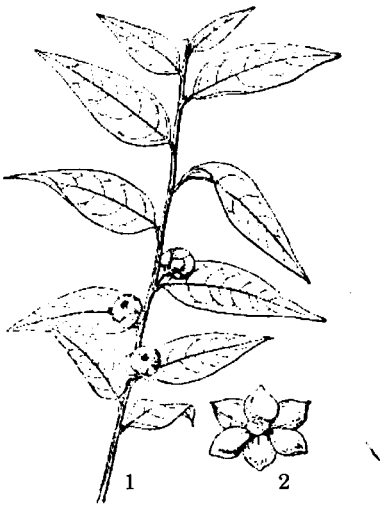
Rau ngót, Bồ ngót, Bù ngót - *Sauropus androgynus* (L.) Merr., thuộc họ Thầu dầu - *Euphorbiaceae.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: Rau ngót phân bố ở Ấn Độ, Trung Quốc, Việt Nam, Lào, Campuchia, Philippin và Inđônêxia. Ở nước ta, rau ngót mọc hoang và được trồng khắp nơi.

Rau ngót là loại cây dễ trồng. 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.



Rau ngót
1. *Cành mang quả*; 2. *Hoa*.

Chế biến làm thực phẩm: 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 bột ngọt và nước mắm chưng (mắm cá 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 đã biết trong lá rau ngót có các thành phần tính theo g%: nước 86,4; protid 5,3; glucid 3,4; cellulose 2,5; khoáng toàn phần 2,4, và theo mg%: calcium 169, phosphor 64,5, sắt 2,7, natrium 25, kalium 457, β-caroten 6650, vitamin B_1 0,07 và vitamin C 185. 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.

Sử dụng làm thuốc: 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.

- Chữa sót nhau: Lấy một nắm rau ngót, tước lấy lá giã nát đắp vào gan bàn chân hoặc dùng 40g lá rau ngót, rửa sạch, giã nát, thêm ít nước sôi nguội, vắt lấy lưng bát chia đôi, uống cách nhau 10 phút.

- Chữa tưa lưỡi: Dùng 10-15g lá rau ngót tươi giã nát, vắt lấy nước, thấm vào bông đánh lên lưỡi, lên lợi và miệng trẻ em. Sau 2 ngày sẽ bú được.

RAU NGỔ TRÂU

Rau ngổ trâu, Rau ngổ tía, Ngổ nước hay Ngổ hương - *Enydra fluctuans* Lour., thuộc họ Cúc - *Asteraceae.*

Mô tả: Rau ngổ trâu 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, mép 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 trâu
1. *Dạng chung của cây*;
2. *Hoa lưỡng tính*; 3. *Hoa cái.*

Phân bố và sinh thái: Rau ngổ trâu phân bố ở nhiều nơi vùng Đông Nam Á. Ở nước ta, cây mọc phổ biến trong các ao hồ, mương máng, ruộng nước.

Chế biến làm thực phẩm: 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% protid; 0,3% lipid; 1,3% cellulose; 3,8% dẫn xuất không protein và 0,9% khoáng toàn phần.

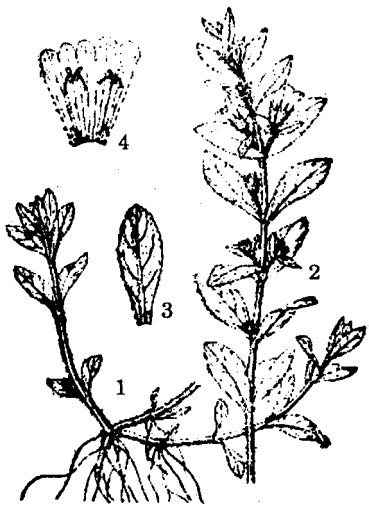
Sử dụng làm thuốc: Rau ngổ thơm là loại cây thuốc có vị hơi đắng, tính mát có tác dụng kháng sinh, cầm máu, nhuận tràng. Nhân dân thường dùng nó chữa cảm sốt, chữa băng huyết, thổ huyết và dùng ăn nhuận tràng, dễ tiêu hóa. Lá giã giập ra dùng đắp vào da trị phát ban ecpet.

RAU OM

Rau om - *Limnophila chinensis* (Osbeck) Merr., thuộc họ Hoa mõm sói - *Scrophulariaceae.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: Rau om 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 om

1. *Phần gốc thân;*
2. *Ngọn cành mang hoa;*
3. *Lá;* 4. *Tràng hoa mở ra.*

Chế biến làm thực phẩm: Rau om thường được dùng như các loại rau gia vị, ăn sống hoặc chế biến thành những món ăn như rau om xào thịt bò, rau om um lươn.

Người ta đã biết thành phần dinh dưỡng của rau om tính theo g%: protid 1,5, glucid 2,3, cellulose 2,1 và theo mg%: calcium 84, phosphor 18, sắt 2,2, natrium 5, kalium 222, β-caroten 2325, vitamin B_1 0,11 và vitamin C 78.

Sử dụng làm thuốc: 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 om 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, 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 lượng ít hơn, sắc nước uống.

- Trị nọc 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 om 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 cây tươi sắc nước uống.

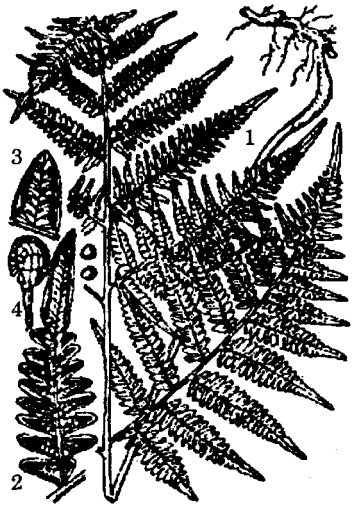
- Bệnh ecpet mảng tròn, bệnh ngoài da: Dùng cây tươi giã và nghiền ra lấy dịch bôi lên vết thương, đồng thời nấu nước rau om để rửa.

RAU QUYẾT

Rau quyết, Quyết, Ráng đại dực, Ráng cánh to - *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn, thuộc họ Quyết - *Pteridiaceae*.

Mô tả: Cỏ nhiều năm có thể cao hơn 2m. thân rễ mọc bò. Cuống lá cách xa nhau, màu nâu nâu, dài 0,3-1m; phiến hình tam giác hay ngọn giáo rộng, 2-3 lần xẻ lông chim. Các đoạn của bậc cuối (tức là các phần phân chia sau cùng) hình dải thuôn, dài 1-2cm, rộng 3-5mm, xiên, nguyên và dai. Ổ túi bào tử có hai môi, môi trên do mép các đoạn lá biến đổi và gập xuống nhiều hay ít.

Phân bố và sinh thái: Cây mọc chủ yếu ở độ cao 500-2000m, thường mọc thành tán dày trong các trảng cỏ, trảng cây bụi phục hồi sau nương rẫy



Rau quyết

1. *Toàn cây*; 2. *Lá chét sinh sản*; 3. *Đoạn lá sinh sản*; 4. *Túi bào tử*.

hay dưới rừng thưa, rừng thứ sinh, như rừng thông ba lá, trên đất chua, còn tầng dày và ẩm, có khi gặp cả ở bờ đầm ao vùng ven biển trên đất mặn.

Chế biến làm thực phẩm: Các lá thật non có thể dùng ăn như xà lách hoặc ăn như măng tây nhưng không nên ăn nhiều vì có thể khó tiêu. Thân rễ có thể dùng ăn, chế bột nhưng rất đắng, phải rửa lọc kỹ nhiều lần mới hết đắng.

Sử dụng làm thuốc: Lý Thời Trân (thế kỷ 16) ở Trung Quốc đã xếp rau quyết vào nhóm rau với tên Quyết nay được dùng với tên Quyết thái. Quyết thái có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng khư phong thấp, lợi niệu giải nhiệt, an thần giáng áp, thu liễm chỉ huyết. Được dùng trị viêm khớp xương, lỵ, cao huyết áp, lao phổi, ho ra máu, thoát giang và khu trùng.

RAU RĂM

Rau răm - *Polygonum odoratum* Lour., thuộc họ Rau răm - *Polygonaceae.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: Loài cây đặc hữu, mọc hoang và cũng được trồng rộng rãi khắp cả nước ta.

Chế biến làm thực phẩm: 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 các thành phần dinh dưỡng tính theo g%: protid 4,7, glucid 2,8, cellulose 3,8 và theo mg%: calcium 316, phosphor 55, sắt 2,2, natrium 5, kalium 216 và vitamin C 57.

Sử dụng làm thuốc: Rau răm là vị thuốc kích thích tiêu hóa, 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. Phụ nữ chậm kỳ kinh từ 5-10 ngày có thể dùng 400g rau răm tía tươi, rửa sạch, để ráo nước, ép lấy 200ml dịch uống vào buổi tối trước khi đi ngủ, sẽ thông kinh trở lại.

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.

Rau răm
Cành lá.

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 lấy nước 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.

RAU RÚT

Rau rút hay Rau nhút - *Neptunia oleracea* Lour., thuộc họ Đậu - *Fabaceae.*

Mô tả: Cây thảo nổi ngang mặt nước, quanh thân có phao xốp màu trắng. Lá kép lông chim hai lần. Hoa hợp thành đầu màu vàng. Quả dẹp, chứa 6 hạt dẹp.

Phân bố và sinh thái: Rau rút phân bố ở các nước nhiệt đới. Thường 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. Cây có hoa vào mùa mưa.

Rau rút
Dang chung.

Chế biến làm thực phẩm: 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. Người ta đã biết các thành phần dinh dưỡng tính theo g%: protid 5,1, glucid 1,8, cellulose 1,9 và theo mg%: calcium 180, phosphor 59.

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 mắm 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, hoặc có thể luộc lẫn với rau muống cho thơm.

Sử dụng làm thuốc: Rau rút cũng được dùng làm thuốc. Trong Nam dược thần hiệu, Tuệ Tĩnh gọi rau rút với tên Quyết thái. Hải Thượng Lãn ông ghi lại:

"Quyết thái thường gọi là rau Nhút,
Ngọt bình, không độc, tính rất hoạt,
Bổ trung ích khí, ngủ ngon lành,
Thanh nhiệt, mạnh gân, bổ xương cốt."

Thực ra, theo Lý Thời Trân, Quyết thái dùng chỉ cây rau quyết chứ không phải là rau rút. Rau rút 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.

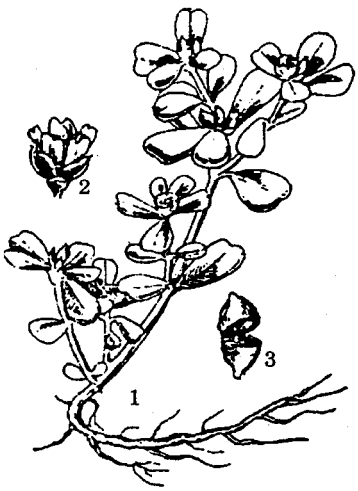
Cũng cần chú ý là rau rút tính lạnh, ăn thì dễ ngủ, mát dạ dày, nhưng người tạng hàn ăn thì sình bụng, trẻ nhỏ ăn thì chân yếu.

RAU SAM

Rau sam - *Portulaca oleracea* L., thuộc họ Rau sam - *Portulacaceae.*

Mô tả: Cây thảo có thân mọng nước, mọc bò và nửa 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.

Phân bố và sinh thái: Rau sam là loại 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.



Rau sam

1. *Dạng chung*; 2. *Hoa*; 3. *Quả.*

Chế biến làm thực phẩm: Thân và lá rau sam dùng 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 kalium, các vitamin A, B_1, B_2, C, PP và men urenaza.

Sử dụng làm thuốc: Trong Lĩnh Nam bản thảo, Hải Thượng Lãn Ông ghi:

"Mã xỉ hiện tục gọi rau Sam,
Chua lạnh, không độc, chữa lở ghẻ,
Tiêu thũng, thông lâm bế, sát trùng,
Chữa màng mắt, trưng hà, cam trẻ".

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 hóa, viêm ruột cấp, viêm ruột thừa cấp, lỵ, ký sinh trùng đường ruột (giun đũa, giun kim), trị bệnh đường hô hấp, đường niệu (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 và 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 các vị thuốc khác.

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.

- Lỵ ra máu: Rau sam nấu với cá diếc, nêm muối cho ăn.

- 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 dắt: Dùng rau sam tươi giã lấy nước cốt uống hoặc luộc rau sam ăn cả nước và cái vào ba bữa liền..

- Đau mắt vàng và cam mắt: Dùng dịch lá rau sam nhỏ vào mắt.

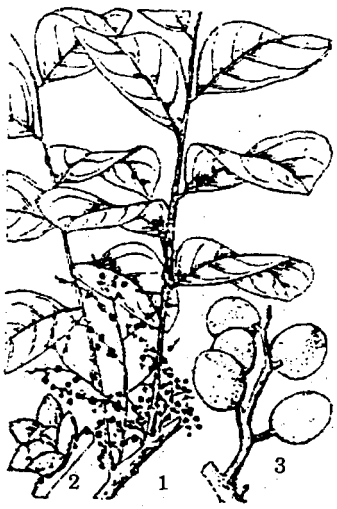
- Sau khi đẻ ra nhiều mồ hôi: Dùng rau sam một nắm thái nhỏ, chế vào một bát nước sôi để nguội, vắt lấy nước, lọc trong, thêm tí muối, cho uống.

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.

RAU SẮNG

Rau sắng, Rau ngót núi hay Ngót rừng - *Melientha suavis* Pierre, thuộc họ Rau sắng - *Opiliaceae.*

Mô tả: 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 hóa bần. Lá hình ngọn giáo, thu hẹp tù lại cả hai đầu, rất nhẵn, dày, dài 7-12cm, rộng 30-60mm, gân bên 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 chùy 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 da cam.



Rau sắng
1. *Cành lá mang hoa;*
2. *Hoa cái;* 3. *Chùm quả.*

Phân bố và sinh thái: Rau sắng phân bố ở các nước Đông Dương. Ở nước ta, cây mọc rải rác trong rừng thứ sinh, chân núi đá vôi ở nhiều tỉnh phía Bắc: Quảng Ninh, Lạng Sơn, Thái Nguyên, Phú Thọ, Hòa Bình, Hà Tây, Ninh Bình, Thanh Hóa, Nghệ An vào tới Quảng Trị, Thừa Thiên- Huế, các tỉnh Tây Nguyên, Khánh Hòa, Bà Rịa-Vũng Tàu.

Chế biến làm thực phẩm: Người ta thường lấy lá 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".

Về rau sắng chùa Hương, có chuyện kể rằng nhà thơ Tản Đà Nguyễn Khắc Hiếu (1889-1939) là người rất ưa rau sắng và đã có thơ về rau sắng.

Vào thời gian (3-1932) Tản Đà đang ở Hàng Gai (Hà Nội), bỗng một hôm nhận được một bọc giấy từ bưu điện đến. Bên trong là rau sắng và một phong thư với bài thơ sau:

Kính dâng rau sắng chùa Hương
Đỡ ai tiền tốn, con đường đỡ xa
Không đi thời gửi lại nhà
Thay cho dưa khú cùng là cà thâm

Đỗ Tang Nữ bái tặng

Không rõ tác giả là ai, nhưng cảm tấm lòng của người gửi quà, Tản Đà làm bài thơ cảm tạ (in vào Truyện thế gian)

Mấy lời cảm tạ tri âm
Đồng bang là nghĩa, đồng tâm là tình
Đường xa rau vẫn còn xanh
Tấm lòng thơm thảo, bát canh ngọt ngào,
Yêu nhau xa cách càng yêu
Dẫu rằng suông nhạt càng nhiều chứa chan
Nước non khuất nẻo ngư nhân
Tạ lòng xin mượn "thế gian" đưa tình.

Nguyễn Khắc Hiếu bái phục

Sau này người ta tìm hiểu mới biết người gửi chính là Song Khê. Vì cảm yêu thơ Tản Đà mà gửi tặng rau sắng. Và câu chuyện rau sắng chùa Hương này cũng đã gắn liền với tên tuổi của Tản Đà từ lúc bấy giờ đến ngày nay.

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 hóa 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 hóa 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).

Sử dụng làm thuốc: 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 11-1973).

RAU TAI VOI

Rau tai voi, Rau lưỡi bò - *Pentaphragma gamopetalum* Gagnep., thuộc họ Rau tai voi - *Pentaphragmataceae.*

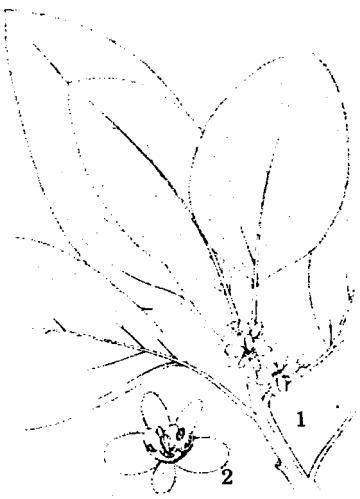
Mô tả: Cây thảo có thân mọc đứng, cao 15cm, đường kính 1cm. Lá có phiến hình trái xoan, không cân đối, dạng màng, dài 12-20cm, rộng 6-18cm, có gốc không đều nhau, không lông ở mặt trên, lúc non có lông ở mặt dưới, mép có răng mịn, gân bên 5 đôi nổi rõ ở mặt dưới; cuống lá dài 5-8cm, có lông. Cụm hoa 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 thùy tù; nhị đính ở gốc tràng; bầu dưới, có 2 ô, chứa nhiều hạt.

Phân bố và sinh thái: 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), Kon Tum (Đắc Glây), và Gia Lai (Măng Giang).

Chế biến làm thực phẩm: Đồng bào dân tộc ở Lâm Đồng gọi nó là Clơnh srơ 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 (*Pentaphragma sinense* Hemsl. ex Wils.) phân bố ở Lào Cai, Vĩnh Phúc (Tam Đảo), Quảng Trị, Quảng Nam, Đà Nẵng, Gia Lai, Kon Tum và cũng gặp ở một số nơi khác. Người ta cũng dùng các phần non của cây làm rau nấu canh ăn ngon (Ở Quảng Trị, gọi là rau bánh lái).

Còn có cây Mồng tơi núi (*Pentaphragme honbaense* Gagnep.) ở núi Hòn Bà, tỉnh Khánh Hòa và ở Lâm Đồng, cũng có lá dùng nấu canh ăn được.



Rau tai voi
1. *Dạng chung*; 2. *Hoa*.

Sử dụng làm thuốc: 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.

RAU TÀU BAY

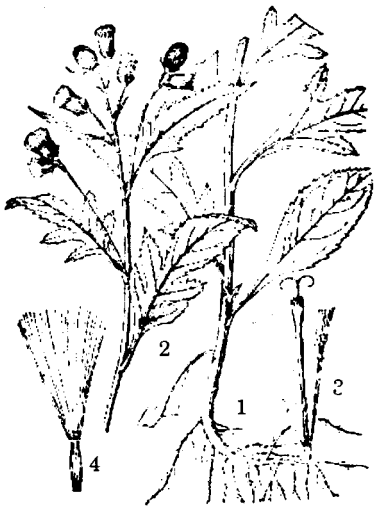
Rau tàu bay - *Crassocephalum crepidioides* (Benth.) S. Moore. [*Gynura crepidioides* Benth.], thuộc họ Cúc - *Asteraceae*.

Mô tả: 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 đầu phiến lá có hình thoi, phần dưới có những thùy 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.

Phân bố và sinh thái: 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 r hanh.

Chế biến làm thực phẩm: 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 hóa 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 hóa 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.



Rau tàu bay
1. *Phần dưới của cây;*
2. *Ngọn cành mang quả;*
3. *Hoa*; 4. *Quả.*

Sử dụng làm thuốc: Nhân dân dùng lá tươi giã nát hoặc nhai nát đắp lên những vết rắn, rết cắn.

Ghi chú: Có một số loài tương tự cùng trong họ Cúc cũng được sử dụng, 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.; cây rau tàu bay lá xẻ hay Hoàng thất (*Erechtites valerianaefolia* (Wolf.) DC. và *E. hieracifolia* (L.) Raf. ex DC.) đều có lá và ngọn non nấu canh hay xào ăn ngon.

RAU TÔ

Rau tô, Lê nê - *Hemisteptia lyrata* (Bunge) Bunge, thuộc họ Cúc - *Asteraceae*.

Rau tô

1. *Phần gốc cây*; 2. *Ngọn cây mang hoa*· 3. *Quả non*; 4. *Quả già*.

Mô tả: Cây thảo mọc hằng năm, cao 30-90cm, phân cành nhiều. Thân có rãnh và có lông ngắn màu bạc trắng. Lá xẻ thùy thành hình đàn lia, mặt trên màu lục, mặt dưới trắng nhạt, dài 10-25cm, rộng 6-14cm, mép lượn sóng. Hoa đầu xếp thành ngù thưa ở ngọn cây; trong đầu hoa, các hoa có tràng màu hồng tía. Quả hình trụ dài 2,5mm, có 15 cạnh, ở đỉnh có mào lông màu trắng.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở Ấn Độ, Trung Quốc, Nhật Bản, Việt Nam, Lào, Thái Lan. Ở nước ta có gặp từ Lai Châu, Lào Cai, Sơn La, Hà Giang, Hà Nội, Lạng Sơn vào tới Thanh Hóa, Nghệ An và Lâm Đồng.

Thường gặp ở ven suối, quanh làng bản, nơi ẩm.

Chế biến làm thực phẩm: Lá và ngọn non luộc qua, bỏ nước hoặc vò kỹ, rửa sạch rồi thái nhỏ nấu canh hay xào. Người ta đã biết thành phần dinh dưỡng tính theo g%: nước 74,8, protid 2,6, glucid 2,5, xơ 1,4, tro 1,8 và theo mg%: caroten 1,6, vitamin C 85.

Sử dụng làm thuốc: Toàn cây cũng được dùng làm thuốc trị tử cung xuất huyết theo công năng, đinh nhọt, đau sưng vú, ngoại thương xuất huyết và bệnh trĩ lậu.

RAU TRAI

Rau trai, Rau trai ăn, Rau trai trắng, Cỏ lài trắng, Trai thường - *Commelina communis* L., thuộc họ Thài lài - *Commelinaceae.*

Mô tả: Cỏ cao 25-50cm hay hơn, hơi có lông mềm, có lông tơ hay lông lởm chởm. Rễ dạng sợi. Thân phân nhánh, thường ngã 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
1. *Cây mang hoa*; 2. *Hoa.*

Phân bố và sinh thái: Rau trai là loại cỏ của những nơi ẩm ướt, ở ruộng khắp vùng Viễn Đông.

Chế biến làm thực phẩm: 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: protid 7,80%; lipid 0,90%; dẫn xuất không protein 59,75%; cellulose 21,15% và tro 12,80%.

Sử dụng làm thuốc: 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. 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.

- - 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 30g, Dâu tằm 30g, sắc nước uống.

Ghi chú: 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.

RAU VẩY ỐC

Rau vẩy ốc, Đơn rau má, Nhã hoa, Cỏ bi - *Pratia nummularia* (Lam.) A. Br. et Aschers. [*P. begoniifolia* (Wall.) Lindl.], thuộc họ Lô biên - *Lobeliaceae.*

Mô tả: 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 thùy 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, nhẵn.

Rau vẩy ốc
1. *Dạng chung*; 2. *Hoa*.

Phân bố và sinh thái: 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 các vùng núi cao từ 700m đến 2000m của nhiều tỉnh miền núi nước ta.

Chế biến làm thực phẩm: Nhân dân thường lấy các lá và ngọn non nấu canh ăn.

Sử dụng làm thuốc: Người ta dùng toàn cây hay quả 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; 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.

RAU VI

Rau vi, Đậu răng ngựa nhỏ - *Vicia sativa* L., thuộc họ Đậu - *Fabaceae*.

Mô tả: Cỏ một năm, đứng hay leo, không lông hay có ít lông mịn. Lá kép lông chim; lá chét không có cuống phụ, dài 1-4cm, rộng 0,2-1,5cm, đầu nhọn, tù hay lõm, có lông mịn hay không; cuống lá tận cùng bằng tua cuốn chẻ ba. Lá kèm 3-8mm, có răng. Hoa xếp 1-3 cái trên cuống ngắn; hoa dài 7-

30mm, có 3-11 răng đài. Tràng hoa màu hồng nhạt đến tím; cánh cờ dài 7-25mm. Quả dài 2,5-6,5cm, dẹp dẹp; hạt 6-12.

Phân bố và sinh thái: Cây được trồng ở các nước ôn đới châu Âu và vùng núi cao của nhiều nước nhiệt đới trên thế giới. Ở nước ta có nhập trồng ở vùng cao 1000-1500m của các tỉnh Lai Châu, Lào Cai.

Chế biến làm thực phẩm: Thân lá dùng làm rau ăn cho người và vật nuôi. Hạt dùng ăn như đậu răng ngựa.

Rau vi

1. *Cành mang quả*; 2. *Hoa*; 3. *Hạt*.

Sử dụng làm thuốc: Ở Trung Quốc, Lý Thời Trân (thế kỷ 16) gọi nó là Vi, ngày nay người ta gọi là Đại sào đậu. Tuệ Tĩnh đã ghi trong Nam dược thần hiệu: Dã vi: Rau vi, vị ngọt, tính lành, hàn, không độc, ăn nhiều thì không đói, hòa tạng phủ, thông lợi trường vị, tiêu thũng. Hải Thượng Lãn Ông ghi lại:

"Dã vĩ tên gọi ấy rau Vi,
Cam hàn, không độc, tính thích nghi,
Ăn nhiều càng tốt, hòa tạng phủ,
Lợi tràng, tiêu thũng mấy ai bì."

Quả đậu này có vị đắng, tính mát, dùng thanh nhiệt giải độc, bài nung sinh cơ, hòa huyết bình vị, hòa ngũ tạng, minh nhĩ mục.

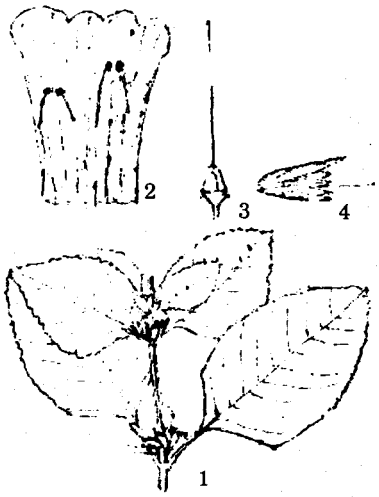
Toàn cây có vị ngọt cay, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt lợi thấp, hoạt huyết khư ứ để trị hoàng đản, sưng vú, chảy máu mũi, tim đập mạnh và loạn nhịp, mộng tinh và kinh nguyệt không đều.

RAU VỊ

Rau vị, Quế vị, Quế đất, Hồi nước - *Limnophila rugosa* (Roth) Merr., thuộc họ Hoa mõm sói - *Scrophulariaceae*.

Mô tả: Cây thảo, mọc đứng, cao 15-40cm, ít phân nhánh, không lông hoặc có lông mịn. Lá mọc đối, phiến lá hình trứng hoặc thuôn hình trứng, dài 2-8cm, rộng 0,4-4,5cm, tù ở đầu, có gốc men trên cuống, mép hơi khía lượn, hơi rách ở mặt trên, có nhiều điểm tuyến. Cụm hoa ở nách lá, gồm 1-7 hoa màu lam nhạt, có họng vàng. Quả nang hình trứng rộng, dài 5-6mm.

Phân bố và sinh thái: Rau vị phân bố từ Ấn Độ, Nêpan, Mianma, Nam Trung Quốc đến Việt Nam, Lào, Thái Lan, Malaixia, Inđônêxia, Philippin và các đảo Pôlinêđi. Ở nước ta cây mọc từ Hòa Bình, Quảng Ninh vào tới Tây Ninh, Cần Thơ, An Giang.



Rau vị

1. *Ngọn cây mang hoa*; 2. *Tràng mở*; 3. *Nhụy*; 4. *Đài hoa*.

Thường gặp trong các bãi cỏ dọc theo sông hồ, ruộng rạch, từ vùng thấp lên tới độ cao 1500m.

Chế biến làm thực phẩm: Rau vị có mùi thơm của quế, hồi là loại rau quen thuộc của các tỉnh phía Nam. Thường dùng ăn cùng các gia vị khác với bánh xèo, bánh tráng làm cho món ăn thơm hơn, tạo cảm giác ngon miệng.

Sử dụng làm thuốc: Dân gian cũng dùng rau vị nấu nước gội đầu cho thơm tóc.

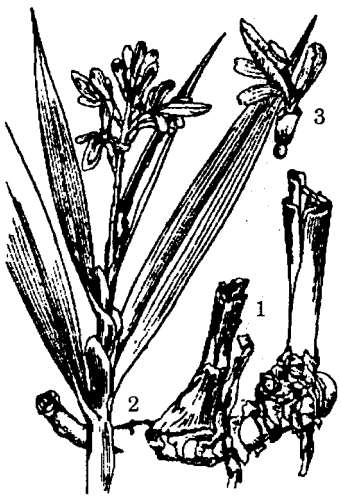
Toàn cây được dùng ở Trung Quốc làm thuốc trị cảm mạo, đau hầu họng, ho, viêm nhanh phế quản, đau dạ dày và dùng ngoài trị bệnh mụn.

RIỀNG

Riềng, Riềng ấm, Cao lương khương, Phong khương - *Alpinia officinarum* Hance, thuộc họ Gừng - *Zingiberaceae.*

Mô tả: Cây thảo cao cỡ 1m, có thân rễ dài, bò, hình trụ màu nâu đỏ, phủ nhiều vẩy, chia thành nhiều đốt, màu trắng nhạt. Lá không cuống, hình ngọn giáo. Hoa tập hợp thành chùy trên những ngọn thân giả mọc từ thân rễ, cánh môi của hoa có màu trắng có vân đỏ. Quả hình cầu, có lông.

Phân bố và sinh thái: Riềng là cây mọc hoang, thường mọc trên các đồi ven rừng. Cũng được trồng ở những nơi đất ẩm trong các vườn và trên bờ ao ở vùng núi và cả ở nông thôn nước ta.



Riềng
1. *Phần gốc cây*;
2. *Ngọn cây mang hoa*; 3. *Hoa.*

Chế biến làm thực phẩm: 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.

Sử dụng làm thuốc: 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 kaempferin.

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 hóa, làm giảm đau, chống khí lạnh. Thường được dùng trị: 1. Đau thượng vị, nôn mửa, khó tiêu hóa; 2. Loét dạ dày và tá tràng, đau dạ dày kinh niên; 3. Viêm dạ dày - ruột cấp; 4. Chống khí lạnh ở rừng núi. Dùng ngoài trị lang ben.

- 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.

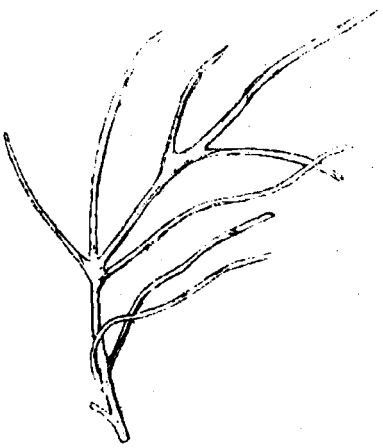
- Chống khí lạnh ở rừng núi sinh sốt rét cơn, không tiêu, buồn nôn hoặc đau bụng thổ tả: Dùng hạt riềng tán nhỏ uống 6-10g, ngày 3 lần.

Người ta còn dùng cây riềng nếp [*Alpinia galanga* (L.) Willd.] 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* (Retz.) Roscoe) làm thuốc như riềng.

RONG BÚN NHIỀU NHÁNH

Rong bún nhiều nhánh - *Enteromorpha clathrata* (Roth) Grev., thuộc họ Rong cải biển - *Ulvaceae*.

Mô tả: Rong cao 8-15cm, rộng 0,5-2cm, màu lục sẫm, hình đai hẹp, hình ống trụ tròn, thường mọc nhánh rậm rạp, phần lớn có thân chính rõ ràng, thường có những nhánh nhỏ chót cùng mà phần gốc nhánh gồm nhiều hàng tế bào. Thân chính và nhánh thường thon nhỏ lại về phía gốc. Nhìn từ bề mặt, tế bào của phần dưới cùng của thân có hình tròn, sắp xếp không có hàng lối rõ rệt, phần giữa thân và nhánh có hình vuông, hình chữ nhật xếp dọc. Trong tế bào, có nhiều hạt tạo bột, thường là 3-4 hạt.



Rong bún nhiều nhánh
Một phần của tản.

Phân bố và sinh thái: Rong mọc bám trên sỏi, đá, vỏ ốc vùng triều giữa, ở trong các vịnh nửa kín hoặc kín hay trong các đầm nước lợ mọc khá tốt, hình thành các đai thẩm dày 5-10cm;

mọc hầu như quanh năm nhưng phát triển tốt vào mùa xuân, thành thục vào cuối mùa xuân, hình thành bào tử và tiến hành sinh sản từ tháng 5 đến tháng 7.

Phân bố từ Quảng Ninh, Hải Phòng, Nam Định, Thanh Hóa, Hà Tĩnh, Thừa Thiên - Huế, Bình Định, Khánh Hòa đến Kiên Giang (Phú Quốc). Còn có ở các vùng biển ấm và nóng của Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên, Malaixia, Ôxtrâylia, Niu Dilen và nhiều nước khác ở Tây Phi, hai bờ Đông và Tây Thái Bình Dương, Biển Đỏ, Địa Trung Hải, Hắc Hải đến các nước khác ở châu Mỹ.

Chế biến làm thực phẩm: Rong được dùng làm rau ăn và chế biến thành thực phẩm, còn dùng làm thức ăn cho cá và động vật khác (lợn) và làm phân xanh. Là nguồn nguyên liệu chiết xuất vitamin A, B_1, protein, tecpen, thuốc kháng khuẩn, các acid amin, các chất khoáng, các chất màu.

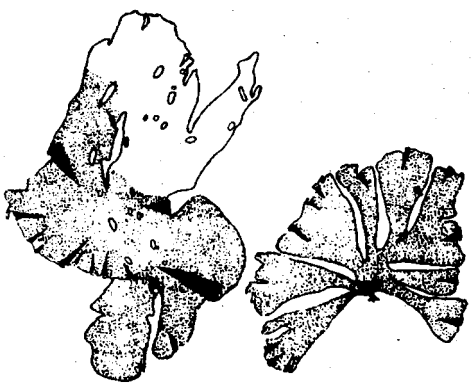
Sử dụng làm thuốc: Ở Trung Quốc, rong được dùng trị ung nhọt, tràng nhạc, phiền nhiệt chảy máu mũi. Dùng trong sắc uống, dùng ngoài giã đắp.

Còn có một số loài khác, như Rong bún thắt, Rong bún gấp khúc, Rong bún ruột, Rong bún dài cũng được sử dụng.

RONG CẢI BIỂN LỖ

Rong cải biển lỗ - *Ulva fenestrata* Post. et Rupr. [*U. pertusa* Kjellm.], thuộc họ Rong cải biển - *Ulvaceae*.

Mô tả: Rong dạng phiến lớn, thô cứng, màu lục thẫm, có lỗ và xẻ thùy, mép có dạng răng cưa, gợn sóng, cao 8 - 12cm, rộng 10 - 16cm, chiều dày 80 - 100micron. Nhìn bề mặt, tế bào có hình góc, hình vuông sắp xếp không thành hàng. Thể sắc tố dạng cốc, có 1-2-3 hạt tạo bột. Nhìn mặt cắt



Rong cải biển lỗ
Dạng chung.

ngang, tế bào thành hình chữ nhật dọc hay hình vuông.

Phân bố và sinh thái: Rong bám trên đá, trên vỏ động vật thân mềm, ở trên vùng triều giữa, ở ven biển và xung quanh các đảo vùng ven biển, phát triển vào tháng 12, tốt vào các tháng 2-3 và tàn lụi vào mùa hè.

Phân bố từ Quảng Ninh, Hải Phòng, đến Nghệ An, Quảng Bình. Còn gặp ở vùng biển phía Đông châu Âu, Nam Trung Quốc, Inđônêxia và ven bờ Thái Bình Dương của châu Mỹ.

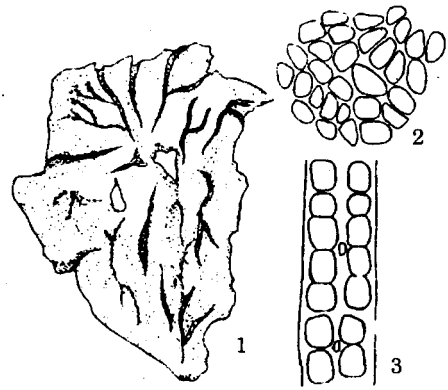
Chế biến làm thực phẩm: Rong được dùng làm thức ăn xanh thay rau cho người và gia súc.

Sử dụng làm thuốc: Cũng được dùng làm thuốc như Rong cải biển nhăn để chữa bệnh về đường tiểu và bệnh về tai.

RONG CẢI BIỂN NHĂN

Rong cải biển nhăn, Rau diếp biển - *Ulva lactuca* L., thuộc họ Rong cải biển - *Ulvaceae*.

Mô tả: Rong dạng phiến rộng, mềm mại, mọc xòe, xẻ thùy, mép nhăn gấp, màu lục thẫm hoặc lục nhạt, cao 10-25cm, rộng 4-10cm, trông giống như cây rau diếp hay xà lách. Tế bào nhìn từ bề mặt, thành dạng nhiều góc tròn, còn trên mặt cắt ngang, tế bào thành hình chữ nhật ngang; trong thể sắc tố có hai hạt tạo bột.



Rong cải biển nhăn
1. *Hình dạng chung*;
2. *Tế bào nhìn từ bề mặt*;
3. *Lát cắt ngang*.

Phân bố và sinh thái: Rong mọc bám trên đá, vỏ động vật thân mềm, gỗ mục trong các ruộng muối. Vào các tháng 3 - 4,

rong mọc tốt hơn, chiều dài đạt trên dưới 20cm, cá biệt có cây dài tới 30cm, tàn lụi vào mùa mưa bão tháng 7 - 9 do độ muối giảm.

Phân bố từ Quảng Ninh, Hải Phòng, Nam Định, Nghệ An, vào Bình Định, Phú Yên và Bình Thuận. Loài này ở biển ấm, phân bố rộng từ Thái Bình Dương, Ấn Độ Dương lên đến Bắc Đại Tây Dương, Hắc hải và biển A dốp...

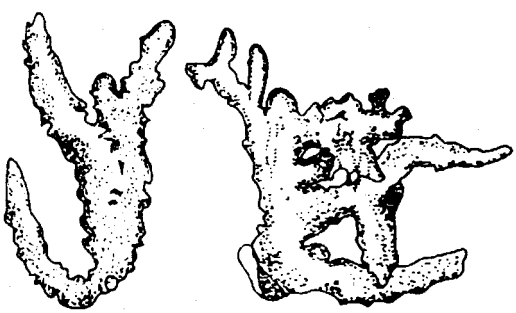
Chế biến làm thực phẩm: Rong được dùng làm thức ăn xanh thay rau, có hàm lượng protein là 13,63%, còn được dùng làm thức ăn cho cá, lợn và làm phân bón.

Sử dụng làm thuốc: Cũng dùng làm thuốc trị giun sán, kháng khuẩn, chống virut, chữa bỏng và bướu cổ, làm thuốc giải độc và lợi tiểu. Rong cải biển nhăn dùng làm nguyên liệu chiết xuất các acid amin, các hợp chất carbonyl, lipid và acid béo, các chất khoáng, các chất màu. Trong nghiên cứu quản lý môi trường, rong này dùng làm sinh vật chỉ thị độ nhiễm bẩn Cd.

RONG CÂU CHÂN VỊT

Rong câu chân vịt - *Gracilaria eucheumoides* Harv., thuộc họ Rong câu - *Gracilariaceae*.

Mô tả: Rong hình phiến dẹt, dày, chất sụn cứng, mọc bò, dài 5-15cm, rộng 3-5cm hay hơn, chia nhánh không theo qui tắc hoặc theo kiểu lông chim; nhánh dẹt. Giữa hai nhánh kề nhau có các mấu lồi liên kết, ở các phía đối diện của nhánh hoặc đôi khi trên bề mặt hình thành các mầm gai ngắn.



Rong câu chân vịt
Các phần tản.

Phân bố và sinh thái: Rong mọc thành đám trên đá và các tảng san hô chết ở vùng triều thấp và phía trên của

vùng dưới triều. Thường xuất hiện vào tháng 12 và tháng 1, mọc tốt nhất từ tháng 4 đến tháng 6 và tàn lụi vào các tháng 7-8.

Phân bố từ Quảng Nam, Quảng Ngãi, Bình Định, Khánh Hòa, Ninh Thuận đến Bà Rịa - Vũng Tàu và Kiên Giang. Còn phân bố ở nhiều nước khác có biển như Trung Quốc, Nhật Bản, Philippin, Inđônêxia ...

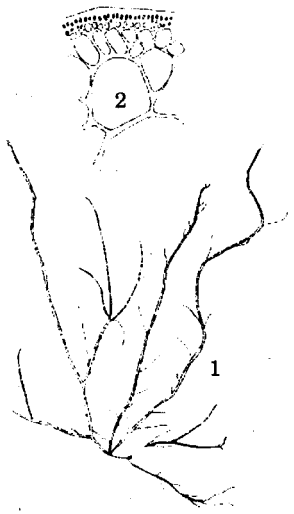
Chế biến làm thực phẩm: Rong này cũng được dùng như Rong câu chỉ vàng làm rau ăn như rau xanh, nấu thạch giải khát hoặc làm các món thực phẩm khác.

Sử dụng làm thuốc: Cũng được dùng làm nguyên liệu chế biến agar-agar, làm môi trường nuôi cấy vi trùng, chế thuốc nhuận tràng ...

RONG CÂU CHỈ VÀNG

Rong câu chỉ vàng, Rau câu chỉ vàng - *Gracilaria verrucosa* (Huds.) Papenf., thuộc họ Rong câu - *Gracilariaceae.*

Mô tả: Rong mọc thành bụi, thành đám lớn hoặc riêng lẻ, cao 20-80cm, màu đỏ sẫm hay đỏ nhạt, bàn bám dạng đĩa hoặc dạng nón. Thân dạng trụ tròn, đường kính 1-1,5mm, chia nhánh nhiều theo kiểu mọc chuyền hoặc lông chim kép không có quy luật. Nhánh chính dài dạng sợi, có nhiều nhánh nhỏ ngắn hơn, gốc nhánh hơi thắt lại, đỉnh nhánh nhọn. Nhìn trên mặt cắt ngang thân, phần giữa là các tế bào tương đối lớn, hình tròn, không màu, vỏ dày còn phần biểu bì gồm 1-3 hàng tế bào nhỏ.



Rong câu chỉ vàng
1. *Hình dạng ngoài;*
2. *Mặt cắt ngang thân.*

Phân bố và sinh thái: Rong câu chỉ vàng mọc bám trên đá, trên động vật thân mềm và trên thực vật và cả trên đất cát (phù sa) ở vùng triều giữa, triều thấp và phần trên của vùng dưới triều. Rong thích

ứng với biên độ nhiệt độ khá rộng (13-35^{0}C), nhiệt độ tối ưu 20-25^{0}C, độ mặn 15-20‰, pH 7-8, mặt nước lặng, không có sóng gió, mức nước thích hợp nhất cho quang hợp là 20-30cm về mùa đông và 30-40cm về mùa hè, đáy phẳng có bùn pha cát, có dòng nước chảy nhẹ.

Rong câu chỉ vàng phân bố từ Quảng Ninh, Hải Phòng vào Thanh Hóa, Quảng Bình tới Kiên Giang. Cũng thường được nuôi trồng trong các đầm nước lợ ở Hải Phòng, Nam Định, Thừa Thiên, Quảng Ngãi, Phú Yên... Từ năm 1963 đến nay, chúng ta đã giải quyết được nhiều vấn đề cơ bản (về sản xuất giống, kỹ thuật canh tác, thu hái, chế biến) nên năng suất thử nghiệm đạt tới 4 tấn rong câu khô/ha/năm, còn năng suất đại trà là 1-1,2 tấn rong khô/ha/năm. Sản lượng hàng năm đạt tới 600 tấn.

Rong câu thô thì màu sẫm đen, có mùi tanh của bùn, có lẫn cát, vỏ ốc, lá cây. Cần nhặt sạch rác bẩn và đem phơi trên giàn, sàn gạch hoặc sàn xi măng. Sau khi phơi nắng rồi, độ ẩm còn cao (25%). Rửa nước ngọt với nước phèn và tẩy bằng calcium hypochlorit, ta sẽ có rau câu trắng, gần như không màu.

Chế biến làm thực phẩm: Rong câu có nhiều chất dinh dưỡng nên nó là thực phẩm quen dùng của nhân dân vùng ven biển. Có thể dùng nấu chè ăn giải nhiệt, có thể phơi khô làm món nộm hoặc xào với thịt làm món ăn tươi hoặc chần qua với nước sôi và muối dưa. Rong khô chứa 20-25% agar, 13% protein và 15-20% muối khoáng.

Có thể phơi khô nghiền nhỏ thành bột để dùng thay rau tươi khi thiếu rau, còn được dùng làm thức ăn chăn nuôi gia súc, nhất là nuôi lợn vào thời kỳ vỗ béo.

Rong câu còn được dùng làm thạch. Bỏ rong vào trong nước đun sôi lên rồi vắt qua một miếng vải. Thạch được đổ vào trong những khuôn rộng và nông thành một lớp dày độ 1cm, rồi chưng cách thủy hay cho vào tủ hấp gần 100^{0}C cho bốc hơi nước, ta sẽ thu được những thanh thạch nguyên chất trong suốt.

Sử dụng làm thuốc: Trong lĩnh vực y dược, rong câu là nguồn nguyên liệu chế biến các sản phẩm như agar agar, agoroza, các sắc tố, các chất khoáng, chế thuốc nhuận tràng, làm vỏ bọc thuốc khó nuốt, phối hợp với các loại thuốc khác để chê thuốc viên, thuốc cao, thuốc đông máu, chỉ khâu, chất nhũ hóa trong nghề làm dầu cá .....

RONG CHỦN DẸP

Rong chủn dẹp - *Grateloupia livida* (Harv.) Yamada, thuộc họ Rong chủn - *Grateloupiaceae.*

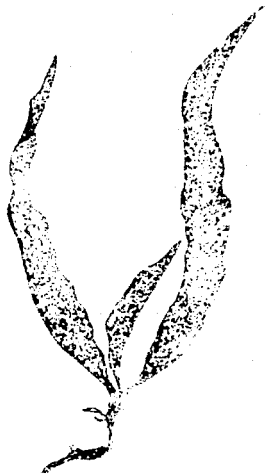
Mô tả: Rong mọc chùm hay riêng lẻ, hình phiến dẹt, cao 5-15cm, rộng 0,4-1cm, chất sụn nhiều keo, trơn nhớt, màu đỏ tía hoặc thẫm, thon dần về phía gốc thành cuống, bàn bám hình đĩa. Rong chia nhánh ít. Dọc theo hai bên mép của phiến mọc ra những nhánh nhỏ có đầu nhọn.

Phân bố và sinh thái: Rong chủn dẹp thường bám trên đá ở vùng triều thấp hoặc trong các khe, vũng vùng triều giữa. Thường xuất hiện vào mùa đông và mùa xuân và tàn lụi vào mùa hè.

Phân bố từ Quảng Ninh vào Thanh Hóa và Quảng Bình. Còn có ở Trung Quốc và Nhật Bản.

Chế biến làm thực phẩm: Rong chủn dẹp cũng được dùng làm thức ăn như rau.

Sử dụng làm thuốc: Có thể làm thuốc chữa bệnh giun sán.



Rong chủn dẹp
Một phần tản.

RONG ĐẠI BÒ

Rong đại bò - *Codium repens* (Crouan) Vickers, thuộc họ Rong đại - *Codiaceae.*

Mô tả: Rong mọc bò lan, kết thành những đám rộng, quấn vào nhau. Thân rong dạng trụ tròn, chia nhánh chạc hai không có quy luật, dài 5-8cm, rộng 2-4mm, có rễ giả bám vào đá mọc ra từ mặt bụng của thân bò. Túi sợi

đồng hóa có dạng chùy hay trụ tròn; túi phối tử và các sợi lông nhỏ mọc ra từ nửa trên của túi sợi đồng hóa.

Phân bố và sinh thái: Rong mọc bám trên đá ở vùng triều thấp và phía trên của vùng dưới triều. Rong phát triển từ mùa đông - xuân đến giữa mùa hè, tàn lụi vào cuối mùa hè và mùa thu.

Phân bố từ Quảng Ninh, Hải Phòng, Quảng Trị vào tới Khánh Hòa. Còn có ở Trung Quốc, Nhật Bản, Tây Ấn Độ, quần đảo Canari, quần đảo Becmut, biển Caribê và Braxin.

Rong đại bò
Một phần tản.

Chế biến làm thực phẩm: Rong đại bò được dùng làm rau ăn như các loại rong khác.

Sử dụng làm thuốc: Còn được dùng để chế acid kainic, một thành phần của thuốc trị giun sán.

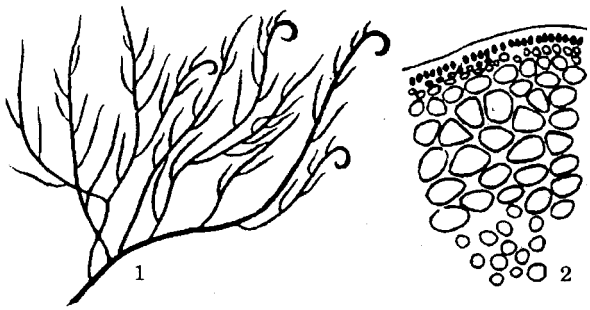
Ở Trung Quốc, loài *Codium fragile* (Sur.) Hariot được dùng làm thuốc trị thủy thũng và trợ sản.

RONG ĐÔNG MÓC CÂU

Rong đông móc câu, Rau đông, Rau tớn - *Hypnea japonica* Tanaka, thuộc họ Rau đông - *Hypneaceae*.

Mô tả: Rong mọc thành bụi, màu đỏ tía hay đỏ đen, bám bằng rễ giả, mọc từ gốc và bằng các móc câu ở đỉnh các nhánh. Thân rong dạng trục tròn, không có thân chính, cao 10-14cm hay hơn, rộng 1-1,5mm, chia nhánh theo kiểu chuyển nhau 3-4, đỉnh của một số nhánh cấp hai hay xếp ba phình rộng và cong lại dạng mác, gốc nhánh hơi thắt, đỉnh nhọn, dài 9-20mm. Ở trên

mặt cắt ngang, phần lõi gồm 3-4 tế bào trụ nhỏ, tròn và 3-4 hàng tế bào vây trụ, lớn hình tròn hoặc bầu dục không màu, phần biểu bì gồm 1-2 hàng tế bào nhỏ, hình bầu dục hoặc hình chữ nhật tròn góc, có chứa sắc tố.



Rong đông móc câu
1. *Hình dáng ngoài;* 2. *Mặt cắt ngang thân.*

Phân bố và sinh thái: Rong bám trên đá, trên các rong khác ở vùng triều thấp hoặc phần trên của vùng dưới triều từ tháng 1 đến tháng 8.

Phân bố từ Thanh Hóa, Nghệ An, Hà Tĩnh, Quảng Bình vào Đà Nẵng, Quảng Nam. Còn có ở Nhật Bản, Trung Quốc và Hàn Quốc.

Chế biến làm thực phẩm: Rong đông móc câu cũng được dùng như các loại rong câu làm rau ăn, nấu thạch với chất lượng tốt.

Sử dụng làm thuốc: Là nguồn nguyên liệu tốt để nấu agar.

RONG GIẤY

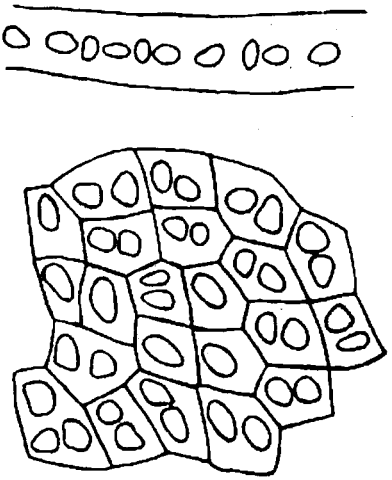
Rong giấy - *Monostroma oxyspermum* (Kuetz.) Doty, thuộc họ Rong giấy - *Monostromataceae.*

Mô tả: Rong dạng phiến rộng, không có hình dạng nhất định, dài 15-17cm, rộng 15-30cm, dày khoảng 30-40micron. Mép rong hầu như phẳng, có thùy lớn. Phiến rong màu lục sáng, mềm, nhớt. Rong bám bằng mấu ngắn ở phần gốc của rong. Nhìn trên bề mặt, tế bào rong có hình bầu dục, tam giác hay đa giác; nhìn mặt cắt ngang thân, tế bào có hình bầu dục dọc hay hình bán nguyệt. Thể sắc tố tập trung ở giữa tế bào, vỏ tế bào mỏng.

Phân bố và sinh thái: Rong mọc trên các bờ đá ngoài biển thuộc vùng triều cao, triều giữa, từ 1,5 đến 3m so với mặt biển, thường phát triển vào mùa đông xuân đến tháng 4 năm sau, mọc tốt vào tháng 2-3, hình thành các tế bào sinh sản vào tháng 3, tàn lụi vào tháng 4 trở đi.

Thường gặp ở Quảng Ninh vào đến Hà Tĩnh, Quảng Bình. Còn có ở biển Đen, Đại Tây Dương vùng bờ biển châu Âu, Thái Bình Dương, vùng bờ biển Canada và Mỹ.

Chế biến làm thực phẩm: Rong được dùng làm rau ăn, làm thức ăn gia súc và phân bón.



Rong giấy
1. *Dạng chung*; 2. *Lát cắt ngang*.

Sử dụng làm thuốc: Cũng được dùng làm thuốc kháng khuẩn, chống nấm, chống khối u, giảm huyết áp, giảm lượng cholesterol trong máu.

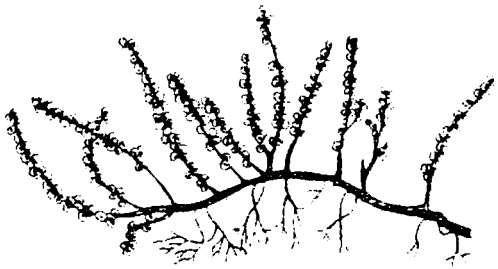
RONG GUỘT CHÙM

Rong guột chùm, Rong cầu lục chùm - *Caulerpa racemosa* (Forssk.) J. Ag., thuộc họ Rong guột - *Caulerpaceae*.

Mô tả: Rong mọc bò lan thành đám rộng, có khi chiếm tới 40-50cm^2, cao 2-7cm, màu lục thẫm, bám bằng những rễ giả dạng trụ tròn chia nhánh, không màu, mọc ra từ mặt dưới của thân bò. Thân đứng hình trụ tròn chia nhánh ít, đường kính 1-1,5mm. Nhánh nhỏ mọc ra từ bốn phía của thân đứng, phần lớn các nhánh nhỏ đều loe rộng ra về phía đỉnh và có dạng dùi trống, dài 3-6mm, rộng 2-4mm.

Phân bố và sinh thái: Rong bám trên đá ở vùng triều thấp và phần trên của vùng dưới triều, thường xuất hiện vào mùa xuân, mùa hè và tàn lụi giữa mùa hè.

Phân bố từ Quảng Ninh, Hải Phòng, Quảng Bình, Quảng Trị, Khánh Hòa vào Bà Rịa - Vũng Tàu và Kiên Giang. Còn có ở Trung Quốc, Nhật Bản, Philippin, Inđônêxia, Nuven Calêđôni, Biển Đỏ, Biển Caxpiên, châu Đại Dương đến Braxin, Ecuađo.



Rong guột chùm
Một phần tản.

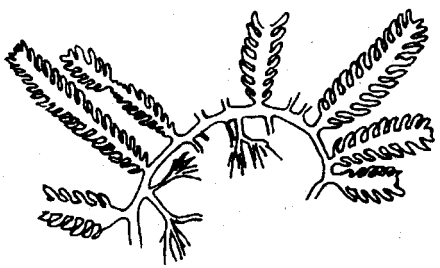
Chế biến làm thực phẩm: Rong guột chùm cũng được dùng làm thực phẩm như nhiều loài rong khác.

Sử dụng làm thuốc: Còn được dùng làm thuốc trị bệnh huyết áp thấp, kháng khuẩn, chống nấm, thấp khớp và gây mê, làm nguyên liệu chiết các acid amin, các chất màu, các loại đường, các vitamin và các chất khoáng.

RONG GUỘT LIỀM

Rong guột liềm - *Caulerpa taxifolia* (Vahl) J. Ag., thuộc họ Rong guột - *Caulerpaceae*.

Mô tả: Rong mọc thành từng đám, bám vào vật bám bằng rễ giả, mọc ra từ mặt dưới của thân bò. Thân bò và rễ giả hình trụ tròn, chia nhánh, không có màu. Thân đứng màu lục thẫm hay nâu thẫm, dạng đai hẹp hay trụ tròn dẹp, chia nhánh hoặc không, cao 3-5cm, rộng 1-1,5mm. Nhánh nhỏ hình



Rong guột liềm
Dạng chung.

lưỡi liềm có đỉnh nhọn, hơi thắt lại ở phần gốc, sắp xếp theo kiểu đối xứng hoặc lông chim dọc theo hai mép của thân đứng và nằm trên cùng một mặt phẳng.

Phân bố và sinh thái: Rong mọc thành từng đám trên đá ở vùng triều thấp và phần trên của vùng dưới triều, mọc tốt vào mùa xuân - hè, tàn lụi vào mùa thu.

Phân bố ở Quảng Ninh, Hải Phòng, Quảng Bình, Quảng Trị, Khánh Hòa, Bà Rịa - Vũng Tàu và Kiên Giang. Còn có ở Trung Quốc, Nhật Bản, Xri Lanca, Philippin, Malaixia, Inđônêxia, Ấn Độ Dương, biển Caxpiên, châu Đại Dương.

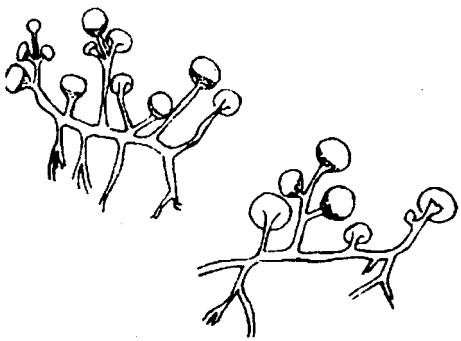
Chế biến làm thực phẩm: Rong dùng làm rau ăn như các loại rong khác.

Sử dụng làm thuốc: Còn dùng làm thuốc kháng khuẩn, chống nấm, giảm huyết áp, chữa lao. Còn là các nguyên liệu chiết các acid amin, các chất màu, các loại đường, các sulfat và các chất khoáng.

RONG GUỘT Ô

Rong guột ô, Rong guột tán - *Caulerpa peltata* (Turn.) Lamx., thuộc họ Rong guột - *Caulerpaceae*.

Mô tả: Rong mọc bò lan thành cụm, màu lục sẫm, cao 2-3cm. Thân bò hình trụ tròn, chia nhánh, mặt dưới mọc ra rễ giả. Thân đứng dạng trụ tròn, nhánh nhỏ thành dạng tán ô, có cuống dài mọc cách trên thân hay thân bò, đường kính ô 3-4mm, chiều dài của cuống 3-8mm.



Rong guột ô
Dang chung.

Phân bố và sinh thái: Rong mọc trên đá hay cát, mọc bò lan thành từng đám ở vùng triều thấp hay vùng dưới triều, phát triển tốt vào mùa xuân và mùa hè.

Phân bố từ Hải Phòng vào Hà Tĩnh, Khánh Hòa và Bà Rịa - Vũng Tàu. Còn có ở Trung Quốc, Nhật Bản, Tây Ấn Độ, Xri Lanca, Inđônêxia, Philippin, Ôxtrâylia, Nuven Calêđôni, Biển Đỏ, Biển Caxpiên, quần đảo Bécmút và Braxin.

Chế biến làm thực phẩm: Rong dùng làm rau ăn như các loại rong khác.

Sử dụng làm thuốc: Còn dùng làm thuốc kháng khuẩn và giảm huyết áp, làm nguyên liệu chiết các acid amin, các chất màu, các loại đường và các chất khoáng.

Ghi chú: Còn có nhiều loài khác được dùng làm thực phẩm như Rong guột lông chim thắt, Rong guột ngắn chân, Rong guột bách, Rong guột bì, Rong guột tiền, Rong guột cầu, Rong guột răng cưa, Rong guột lông chim, Rong guột vòng.

RONG HỒNG VÂN

Rong hồng vân, Rong đỏ - *Eucheuma gelatinum* (Esper.) J. Ag., thuộc họ Rong Soliê - *Solieriaceae*.

Mô tả: Rong mọc bò thành bụi. Thân dẹt, dài 10-20cm, chất sụn, màu đỏ nhạt hoặc nâu hồng, chia nhánh kiểu chạc hai hoặc kiểu lông chim không có quy luật; các nhánh có đĩa bám đính vào vật bám. Nhánh rộng 3-5mm, dày 1-2mm, hai bên mép có nhiều nhánh gai ngắn hình chùy mặt dưới có nhiều mụn, mặt trên nhẵn. Trên bản cắt ngang thân, ở giữa có những tế bào hình sợi, ngoài cùng là 3-4 lớp tế bào có kích thước nhỏ.

Rong hồng vân
Một phần tản.

Phân bố và sinh thái: Mọc bám trên đá san hô chết, nơi có sóng, nước trong, ở độ sâu 3-5m, thường sống chung với Rong mơ, Rong guột. Rong sống nhiều năm, phát triển tốt nhất từ tháng 3 đến tháng 6.

Phân bố từ Thừa Thiên - Huế vào Khánh Hòa, Ninh Thuận, Bình Thuận. Còn có ở Trung Quốc, Nhật Bản, Philippin, Nuven Calêđôni, Niu Dilen.

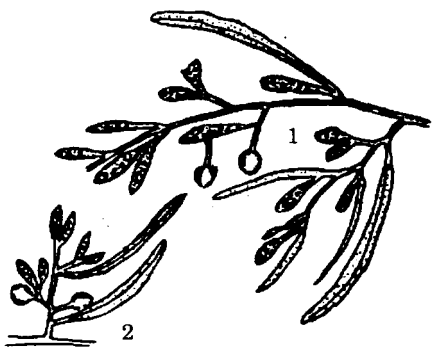
Chế biến làm thực phẩm: Rong hồng vân cũng được dùng làm thực phẩm như các loại rong khác, rất phổ thông ở Ninh Hải, tỉnh Ninh Thuận.

Sử dụng làm thuốc: Cũng được dùng làm nguyên liệu để chiết Caragênan, làm thuốc chữa bệnh đại tràng và trĩ. Ở Trung Quốc, rong này được dùng làm thuốc thanh phế hạ nhiệt đàm, đại tràng thấp nhiệt và trĩ ra máu.

RONG MƠ LÁ HẸP

Rong mơ lá hẹp - *Sargassum angustifolium* (Turn.) C. Ag., thuộc họ Rong mơ - *Sargassaceae.*

Mô tả: Rong mọc thành bụi lớn, cao 40-60cm, màu nâu vàng đến nâu thẫm, bàn bám dạng chùy tròn. Thân chính dạng trụ tròn, dài 1-1,5cm, thường có mấu lồi. Nhánh chính dạng trụ tròn dài 12-18cm, đường kính 0,3-0,8mm, mọc theo kiểu xen kẽ nhau hay về một phía kiểu răng lược, nhánh bên rất mảnh, dạng sợi, mọc rất dày về hai phía của nhánh chính. Lá hình đai hay hình sợi, dài 6-20mm, rộng 0,5-5mm, mép nhẵn, có lông rõ, có gân giữa. Túi khí hình cầu, đường kính 1,2-



Rong mơ lá hẹp
1. *Nhánh nhỏ mang lá, túi khí và thể sinh sản;*
2. *Thể sinh sản mang túi khí.*

2,2mm, cuống hình trụ ngắn. Thỏi sinh sản mọc khắp nơi, dạng trụ tròn, chia nhánh hoặc không, có ít gai hoặc không; trên thỏi có khi mọc ra lá hay túi khí.

Phân bố và sinh thái: Rong bám trên đá và san hô chết ở vùng triều thấp và dưới triều vào cuối mùa đông, mùa xuân và đầu mùa hè.

Phân bố ở Quảng Ninh, Hải Phòng, Khánh Hòa và Ninh Thuận; còn có ở Trung Quốc, Ấn Độ, Inđônêxia và Ôxtrâylia.

Chế biến làm thực phẩm: Rong rất mịn, được dùng làm rau ăn tươi.

Sử dụng làm thuốc: Còn được dùng nấu nước uống để trị bướu cổ. Cũng dùng như những loài Rong mơ khác chữa ho, thủy thũng và bệnh ngoài da.

Rong mơ chứa acid alginic (còn gọi là algin) và muối của nó là alginat rất có giá trị. Ở dạng tinh khiết, algin có độ kết dính cao gấp nhiều lần keo arabic (37 lần) và tinh bột (14 lần), nên được dùng trong kỹ nghệ hồ vải, giấy in hoa, keo dán gỗ. Nhiều ngành rất cần algin để sản xuất các mặt hàng cao cấp như đĩa hát, phim nhựa, đồ điện. Alginat là nguyên liệu làm bánh kẹo và dùng để làm lắng cặn cho nước trong sạch; còn dùng làm chất phụ gia kết dính độ bền của xi măng.

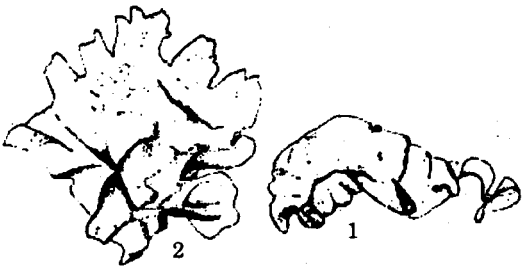
Ghi chú: Ở nước ta có đến 53 loài rong mơ, tất cả đều có thể sử dụng để chế keo alginat; có đến 7 loài có thể dùng làm rau ăn và nấu nước uống.

RONG MỨT HOA

Rong mứt hoa - *Porphyra crispata* Kjellm., thuộc họ Rong tóc - *Bangiaceae*.

Mô tả: Rong dạng phiến hình tròn hoặc bầu dục, ít khi xẻ thùy, nhiều phiến xếp chồng lên nhau thành dạng đóa hoa hồng, màu tím sẫm hay tím lục đen. Rong cao 3-4cm, phiến rộng 2-4cm, dày 50-60 micron, gồm một lớp tế bào, mép phiến nhăn và ít có răng cưa nhỏ. Gốc phiến có tế bào bám dạng rễ giả.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở Nhật Bản, Trung Quốc và Việt Nam. Ở nước ta rong này mọc rất nhiều vào mùa đông (từ tháng 12 đến tháng 2), trên đá, ở vùng triều cao và triều giữa nơi có sóng mạnh, ven biển, ven các đảo ở Thanh Hóa, Đà Nẵng, Quảng Nam, Quãng Ngãi, Bình Định, Phú Yên, Khánh Hòa, Ninh Thuận và Bình Thuận (đảo Phú Quý).



Rong mứt hoa
1. *Tản nhìn trên xuống*;
2. *Tản nhìn ngang*.

Chế biến làm thực phẩm: Rong mứt hoa được sử dụng làm thực phẩm ăn tươi như rau ghém hoặc độn làm chả thịt, độn cơm hay phơi khô lấy bột ăn dần, rong mứt hoa thông dụng nhất ở các tỉnh Phú Yên và Khánh Hòa.

Sử dụng làm thuốc: Cũng có thể sử dụng làm thuốc như nhiều loài rong mứt.

Ở Trung Quốc, rong mứt (Tử Thái) được dùng làm thuốc hóa đàm, nhuyễn kiên (làm long đờm và tan khối cứng), thanh tâm lợi niệu, để trị sưng họng, tràng nhạc, ung bướu, ho có đờm đặc, cước khí, thủy thũng, bệnh lậu; còn dùng trị cao huyết áp và sưng tuyến giáp trạng.

RONG MỨT TRÒN

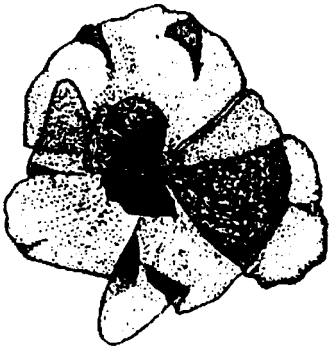
Rong mứt tròn - *Porphyra suborbiculata* Kjellm., thuộc họ Rong tóc - *Bangiaceae*.

Mô tả: Rong mọc thành đám, màu đỏ tía, bám bằng bàn bám, được hình thành bởi các tế bào gốc hình quả lê, có đuôi kéo dài xoắn bện vào nhau. Thân rong dạng phiến, xếp nếp, mép có gai nhỏ. Phiến chỉ gồm một lớp tế bào xếp khít nhau, chia thành ít hay nhiều thùy nhỏ và có dạng búp hoa, cao 3-4cm hay hơn, rộng 4-5cm, dày 50-70micron.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở Liên Bang Nga, Nhật Bản, Trung Quốc và Việt Nam. Ở nước ta có gặp tại vùng biển Hải Phòng.

Rong bám trên đá, trên vỏ động vật thân mềm; ở vùng triều giữa và triều thấp; gặp nhiều ở đầu mùa đông, mùa xuân và đầu mùa hè.

Chế biến làm thực phẩm: Rong này cũng được sử dụng làm thực phẩm.



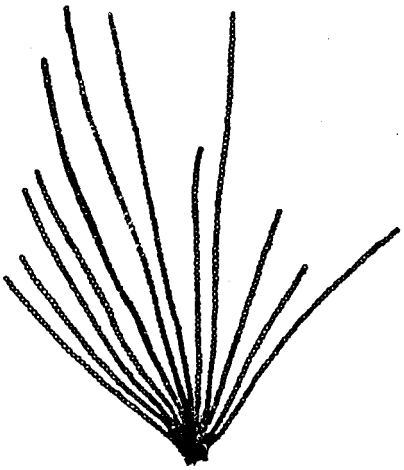
Rong mứt tròn
Hình dạng ngoài.

Sử dụng làm thuốc: Ở Trung Quốc, rong mứt tròn (Viên Tử thái) cũng được dùng như loài Bạch tử thái - *Porphyra tenae* Kjellm. làm thuốc trị tràng nhạc, cước khí thủy thũng và bệnh lậu.

RONG TÓC ĐỐT CẦN

Rong tóc đốt cần - *Chaetomorpha antennina* (Bory) Kuetz., thuộc họ Rong lông cứng - *Cladophoraceae*.

Mô tả: Rong dạng sợi mọc thành cụm, cao 10-20cm, màu lục nhạt hay lục thẫm, có rễ giả bám vào đá. Rễ giả được hình thành từ phần dưới của tế bào gốc, thường chia nhánh, trên những nhánh của rễ giả có thể mọc lên những sợi mới. Các sợi của rong tóc gồm có tế bào gốc hình nêm, các tế bào phần giữa hình trụ tròn, còn tế bào đỉnh lại ngắn hơn.



Rong tóc đốt cần
Dạng chung.

Phân bố và sinh thái: Rong bám chắc trên đá, nơi sóng đánh rất mạnh ở vùng triều cao đến vùng triều giữa ở độ sâu đến 2m. Bắt đầu mọc từ tháng 12, tốt nhất vào mùa đông, tháng 2-3, tàn lụi vào mùa mưa bão tháng 8-9.

Phân bố ở Hải Phòng, Thanh Hóa, Nghệ An, Hà Tĩnh, Quảng Bình, Quảng Trị, Thừa Thiên - Huế và Bà Rịa - Vũng Tàu. Còn có ở Ấn Độ, Trung Quốc, Nhật Bản, Philippin, Inđônêxia, Ôxtrâylia, Nam Mỹ và Braxin.

Chế biến làm thực phẩm: Rong được thu hái làm rau ăn luộc, xào. Còn dùng làm thức ăn cho cá bột, phân bón, làm thuốc kháng khuẩn, chống nấm. Người ta đã biết trong rong có các chất màu như caroten, chlorophyll a, b, lutein, siphonaxanthin, zeaxanthin, đường, tinh bột, các chất khoáng Fe, Cu, Mn, ... các acid béo, protein, steroid, các gốc sulfat trên arabinose, galactose.

Còn có loài Rong tóc đốt thô có dạng sợi trụ tròn, không chia nhánh, cao 2-3cm, cũng được dùng làm thực phẩm.

Sử dụng làm thuốc: Rong tóc đất cần được dùng làm thuốc kháng khuẩn, chống nấm.

SẢ

Sả, Sả chanh hay Cỏ sả - *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf, thuộc họ Lúa - *Poaceae*.

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: 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.

Chế biến làm thực phẩm: Thân rễ làm gia vị ăn sống, ướp với thịt lợn cho thơm, nấu thịt chó, làm dưa ăn.

Sử dụng làm thuốc: 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 Giava hay Sả xòe (*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.) J.F. Watson].

Sả

1. *Cây mang hoa*; 2. *Hoa*.

Ngoài công dụng làm gia vị, củ sả, lá sả và tinh dầu sả đều được sử dụng làm 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 hóa, 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, đụng 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 hóa (phối hợp với mạch nha), tẩy uế răng miệng, hôi nách (phối hợp 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 một nắm) chữa bỗng 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.

SẮN

Sắn hay Khoai mỳ, Củ mỳ, Sắn tàu - *Manihot esculenta* Crantz, thuộc họ Thầu dầu - *Euphorbiaceae.*

Mô tả: 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 thùy chân vịt gồm 5-9 thùy, các thùy này hình ngọn giáo, có màu sắc thay đổi tùy giống. Hoa đơn tính, mọc thành chùm. Quả hình cầu, lúc chín tách ra thành 6 mảnh.

Phân bố và sinh thái: Cây sắn gốc ở Braxin, 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 Fazơcôlunatin $C_{10}H_{17}O_6N$; 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 hóa, sẽ bị phân hủy và giải phóng ra acid cyanhydric HCN là chất độc đối với người. Liều gây độc là 20mg cho một người lớn. Tùy 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 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

Sắn

1. *Ngọn cành mang hoa quả;*
2. *Hoa đực;* 3. *Hoa cái.*

trắng (hay Sắn đắng, Sắn dù, Sắn độc) có thịt màu trắng mịn chứa nhiều nhựa 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 sẫm, 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 Gòn Bình Dương, Gòn 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.

Chế biến làm thực phẩm: 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). Thành phần dinh dưỡng của củ sắn đã biết theo g%: nước 80, protid 11, lipid 0,2, glucid 36,4, cellulose 1,5, tro 0,8 và theo mg%: calcium 25, phosphor 30, sắt 1,2, vitamin B_1 0,03, vitamin B_1 0,03, vitamin PP 0,6 và vitamin C 34. 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 thường 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 lại 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 mà ăn 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 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.

Sử dụng làm thuốc: Lá sắn được giã đắp trị mụn nhọt. Vỏ lụa của thân cây sắc dùng đắp bó gãy xương.

SẦU ĐÂU

Sầu đâu, hay Cót anh - *Azadirachta indica* A. Juss., thuộc họ Xoan - *Meliaceae.*

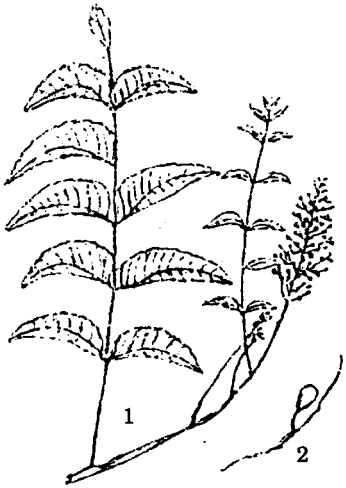
Mô tả: Cây gỗ cao đến 15m. Lá mọc so le, dài 20-30cm, kép lông chim lẻ; lá chét 6-15 đôi, mọc đối, nhọn ở đỉnh. Hoa thơm, trắng, nhiều, xếp thành chùy ở nách lá gồm nhiều xim nhỏ, ngắn hơn lá. Quả hạch, màu đo đỏ, dài 2cm; hạch hóa gỗ, một ô. Khi chín, thịt quả hóa đen, khô đi và dễ tách, có khi tự tách ra. Có một hạt với các lá mầm dày, nạc.

Phân bố và sinh thái: 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, Lào, Ấn Độ, Xri Lanca, Malaixia, Inđônêxia.

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.

Chế biến làm thực phẩm: 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 khác, 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.



Sầu đâu

1. *Lá kép và ngọn cành mang hoa;*
2. *Quả.*

Sử dụng làm thuốc: 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 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 đụng giập và bong gân, dùng xoa để kích thích, trị đau các cơ. Hoa có tính chất kích thích, bổ và dễ tiêu hóa. 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 thủy trong 3 giờ, ta được dầu xanh lục dùng xoa bóp để trị đau nhức và trị bệnh ngoài da.

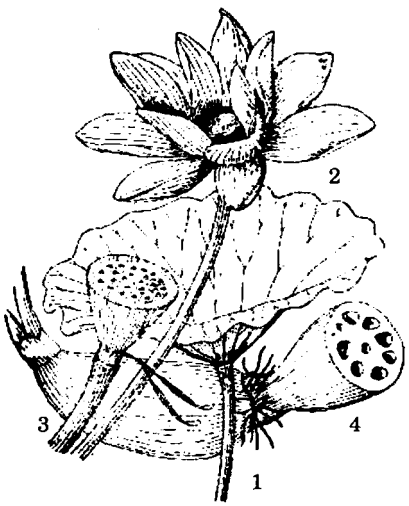
Vỏ thân và vỏ rễ được dùng làm thuốc trị sốt rét các loại và làm thuốc lọc máu. Hạt có chứa dầu; dầu này dùng trị giun và dùng chữa bệnh ngoài da.

Do có tính chất diệt côn trùng mà cây sầu đâu đang được chú ý sử dụng làm thuốc trừ sâu trong nông nghiệp.

SEN

Sen - *Nelumbo nucifera* (L.) Gaertn., thuộc họ Sen - *Nelumbonaceae.*

Mô tả: Cây thảo sống ở nước cao tới 1m. Thân rễ mọc ngập trong bùn, bén rễ ở các mấu, từ đó mọc lên thân và lá. Lá vượt khỏi mặt nước, hình tròn, đường kính 30-40cm, màu lục xám, mép nguyên uốn lượn; gân tỏa tia, cuống lá đính vào giữa phiến. Hoa to màu hồng, hồng đỏ hoặc trắng; lá đài 3-5; cánh hoa nhiều; nhị nhiều; lá noãn nhiều xếp trên một đế hoa hình nón ngược (gương sen). Quả bế có vỏ cứng, chứa hạt có nhiều bột màu trắng ngà bên trong có lá mầm màu lục.



Sen

1. *Lá*; 2. *Hoa*;

3. *Gương sen*; 4. *Ngó sen*.

Phân bố và sinh thái: Cây mọc hoang và cũng được trồng nhiều nơi từ Bắc vào Nam.

Chế biến làm thực phẩm: Các bộ phận khác nhau của sen đều có công dụng nhưng ở đây chỉ chú ý đến bộ phận dùng làm thức ăn.

Ngó sen là phần thân rễ hình trụ của cây sen. Ngó sen chứa các thành phần tính theo g%: protid 1,0, glucid 14, cellulose 1,2 và theo mg%: calcium 19, phosphor 51, sắt 0,5, β-caroten 10, vitamin B_2 0,11 và vitamin C 25. Có 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 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 bỏ vào đĩa, sau đó cho gia vị 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 ăn 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 ướp các thứ gia vị. Món xào này gia thêm bột ngọt, nước mắm, hành dùng chấm nước mắm tỏi rất ngon.

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

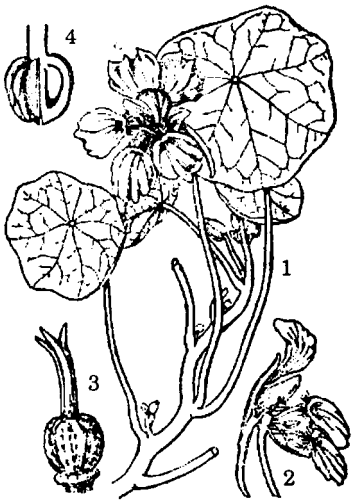
Sử dụng làm thuốc: Về dược liệu, ngó sen thường được gọi là Liên ngẫu có vị ngọt nhẩn, tính mát, có tác dụng cầm máu, tiêu ứ, lợi tiểu thông lâm, tráng dương, cố tinh, an thần và không độc. Thường dùng trị đi ngoài ra máu, tiểu tiện ra máu, nôn ra máu, chảy máu khi cắt amygdal, băng huyết, trị ỉa chảy 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.

SEN CẠN

Sen cạn - *Tropaeolum majus* L., thuộc họ Sen cạn - *Tropaeolaceae.*

Mô tả: 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 một noãn. Quả lớn cỡ 1cm, có 3 mảnh vỏ, có vách dày và xốp, chứa 3 hạt.

Phân bố và sinh thái: Sen cạn có nguồn gốc ở rừng 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 Mêhicô. Có người còn gọi nó là hoa tình yêu do tính chất kích dục của nó.



Sen cạn

1. *Ngọn cành mang hoa*; 2. *Hoa*; 3. *Nhụy*; 4. *Bầu bố dọc.*

Chế biến làm thực phẩm: 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 thủy 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 4^0C, tan ở trong nhiều dung môi hữu cơ, nhất là ête etylic.

Sử dụng làm thuốc: 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 như 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 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 S và vitamin C). Hơn nữa, nó hơi nhuận tràng và giúp cho sự luyện viên thức ăn ở đường ruột. Nó cũng được dùng làm thuốc điều kinh và chống rụng tóc.

Sen cạn thường 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 sự sống của da đầu): Dùng 100g hoa tươi, lá tươi và hạt sen cạn cho vào 1 lít nước, đun sôi 15 phút. Có thể thêm ít giọt tinh dầu thơm tùy 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 cà phê. 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 lượng 0,60g, nghiền với đường hoặc trộn với mật ong trước khi đi ngủ, hoặc dùng 1-3 thìa cà phê quả tươi nghiền với một lượng đường gấp 3 lần.

SO ĐŨA

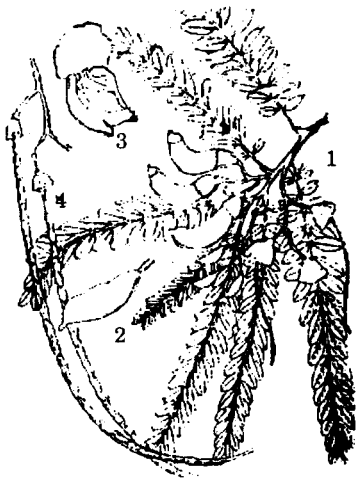
So đũa - *Sesbania grandiflora* (L.) Poir., thuộc họ Đậu - *Fabaceae.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: 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 ở Hà Nội, Hải Phòng, Thanh Hóa, thường trồng ở ven bờ ao.

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.



So đũa
1. *Cành hoa*; 2. *Nụ hoa;*
3. *Hoa*; 4. *Nhánh quả.*

Chế biến làm thực phẩm: 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 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 nhặt cuống và các lớp da xanh, đài hoa bỏ đi. Lột ra từng cánh hoa, xem có sâu không. Trong hốc cuống có 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.

Sử dụng làm thuốc: 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 nhiều dịch và làm tan dần đi cảm giác đau nhức và nặng nề ở 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 hóa, lại dùng chữa lỵ, ỉa chảy và viêm ruột; nhựa cây dùng dưới dạng bột hay sắc nước uống làm thuốc săn da.

SU HÀO

Su hào, từ tiếng Pháp Chou rave (Su ravơ) đọc biến âm đi, cũng là một loài cải - *Brassica caulorapa* (DC.) Pasq., thuộc họ Cải - *Brassicaceae.*

Su hào
Dạng cây.

Mô tả: 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 hóa 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 thùy 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.

Phân bố và sinh thái: 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.

Chế biến làm thực phẩm: Ở nước ta, su hào được nhập từ 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 cà la thầu (đem muối và tẩm xì dầu). Người ta đã xác định được thành phần hóa 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; 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.

Sử dụng làm thuốc: 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.

SU SU

Su su - *Sechium edule* (Jacq.) Sw., thuộc họ Bầu bí - *Cucurbitaceae*.

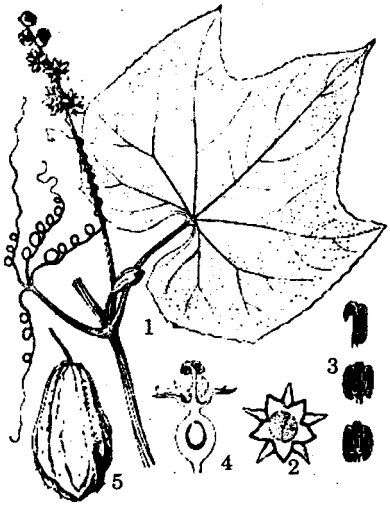
Mô tả: Cây thảo leo sống nhiều năm có rễ phình thành củ. Lá to, phiến lá hình chân vịt có 5 thùy. Tua cuốn chia 3-5 nhánh. Hoa nhỏ, đơn tính, màu trắng vàng. Hoa đực hợp thành chùy, hoa cái mọc đơn độc ở nách lá; chỉ nhị dính nhau; bầu 1 ô, 1 noãn. Quả thịt hình quả lê có cạnh lồi dọc và sần sùi, to bằng nắm tay, chứa một hạt lớn hình cầu.

Phân bố và sinh thái: Su su nguyên sản ở Braxin, ta nhập trồng ở những nơi có khí hậu mát mẻ: Sa Pa, Tam Đảo, Đà Lạt, Đức Trọng đến vùng núi Cấm tỉnh An Giang. Ở nước ta có hai loại giống: su su gai và su su trơn, vụ trồng từ tháng 8 đến tháng 11. Đất trồng phải cao ráo, đủ độ ẩm. Nếu chăm sóc tốt thì sau 2-3 tháng đã có thu hoạch. Năng suất trung bình 300-500 tạ quả/ha.

Chế biến làm thực phẩm: Quả su su được dùng làm rau ăn. Có thể luộc xào, hầm thịt, nấu canh, làm nộm hoặc muối làm dưa. Thịt quả cũng được dùng làm bột su su dùng làm bánh. Người ta đã biết trong quả su su có các thành phần tính theo g%: protid 0,8, glucid 3,7, cellulose 1,0 và theo mg% calcium 17, phosphor 14, sắt 0,4, β-caroten 15, vitamin B_1 0,4 và vitamin C 4.

Chồi non của su su khi còn non dùng làm rau ăn. Có thể xào ăn hoặc tráng với trứng giống như măng tây tráng trứng. Củ từ rễ những cây trồng 2-3 năm có thể dùng nấu ăn thay khoai tây.

Sử dụng làm thuốc: Lá su su được dùng đắp để trị mụn nhọt sưng lở.



Su su

1. *Dây lá mang hoa*;
2. *Hoa đực*; 3. *Bộ nhị*;
4. *Hoa cái bổ dọc*; 5. *Quả*.

SUNG

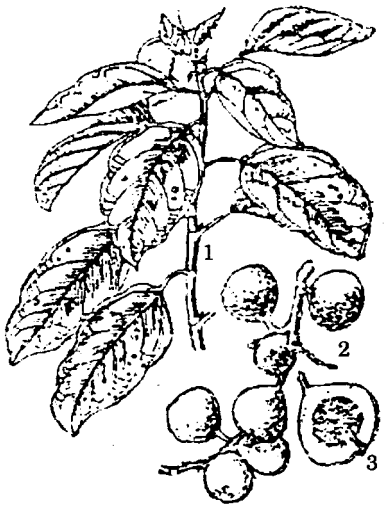
Sung - *Ficus racemosa* L., thuộc họ Dâu tằm - *Moraceae*.

Mô tả: Cây gỗ trung bình, không có rễ phụ. Lá hình trái xoan - ngọn giáo, thon hẹp tù ở gốc, hơi tù và nhọn ở đầu, 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 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 rộp lên thành u.

Phân bố và sinh thái: 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.

Chế biến làm thực phẩm: 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.

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 1kg thức ăn, có: năng lượng trao đổi 528 Kcalo; đơn vị thức ăn 0,21; protein tiêu hóa 14g; calcium 6,0 và phosphor 0,6g.



Sung

1. *Ngọn cành*; 2. *Cụm quả*;
3. *Quả sung cắt dọc*.

Sử dụng làm thuốc: 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 (có u nhỏ dạng vú, gọi là vú sung) nấu nước uống, xông rửa hàng ngày.

SÚNG

Súng - *Nymphaea nouchali* Burm. f. (*N. stellata* Willd.), thuộc họ Súng - *Nymphaeaceae.*

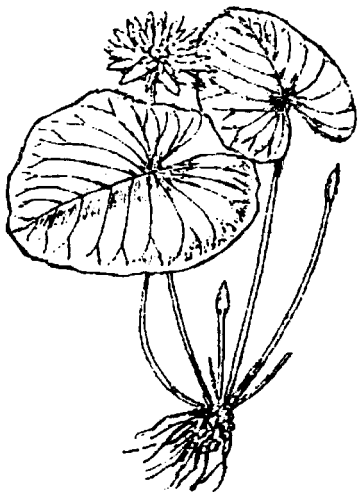
Mô tả: Cây thảo sống ở nước, có thân rễ ngắn. Lá mọc nổi trên mặt nước, có cuống dài, phiến tròn hay hình trái xoan, mặt trên xanh lục, mặt dưới màu tía. Hoa có cuống dài vượt quá cuống lá; cánh hoa màu tím hoặc xanh lơ, ít khi trắng.

Phân bố và sinh thái: Cây mọc hoang trong các hồ ao, ruộng nước. Cũng thường được trồng khắp nơi, làm cây trang trí ở các đầm, hồ và sử dụng vào những mục đích khác.

Chế biến làm thực phẩm: 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 là 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 ngăn 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.

Sử dụng làm thuốc: Cũng như thân rễ (củ) súng, bông súng có chứa nupharin (một loại alcaloid), một hoạt chất estrogen. Là loại thuốc có tính chất dịu dục, chống co thắt, gây ngủ, trợ tim và hô hấp và làm săn da. 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).

SÚP LƠ

Súp lơ, Su lơ hay Cải hoa - *Brassica oleracea* L. var. *botrytis* L., thuộc họ Cải - *Brassicaceae*.

Mô tả: Súp lơ thuộc dạng cây thảo sống 2 năm. Lá dày, hình thuôn dài, có mép lượn sóng. Cụm hoa hình ngù đặc, tập trung ở ngọn; cuống hoa mập, tạo thành một khối đặc, chắc. Quả cải hẹp và dài; có mỏ.

Phân bố và sinh thái: Súp lơ được trồng ở châu Âu và các nước ôn đới trên thế giới. Ta nhập trồng ở các tỉnh Tây Bắc và Lâm Đồng, có thể trồng quanh năm vì khí hậu mát. Còn ở một số nơi khác sup lơ chỉ được trồng vào vụ đông.

Chế biến làm thực phẩm: Sup lơ thuộc loại rau ăn quen thuộc của nhân dân ta, có thể dùng luộc, xào hoặc nấu canh; có khi người ta dùng ăn sống. Người ta đã biết thành phần dinh dưỡng của súp lơ tính theo g%: protid

2,5, glucid 4,9, cellulose 0,9 và theo mg%: calcium 26, phosphor 51, sắt 1,4, natrium 20, kalium 349, β-caroten 40, vitamin B_1 0,11 và vitamin C 70.

Sử dụng làm thuốc: Ngoài giá trị làm rau ăn, sup lơ cũng được dùng làm thuốc như bắp cải.

TẦM BÓP

Tầm bóp, Lu lu cái hay Thù lù cái - *Physalis angulata* L., thuộc họ Cà - *Solanaceae.*

Mô tả: Cây thảo sống hằng năm, cao 50-70cm, phân cành nhiều. Thân cây có góc, thường rủ xuống. Lá mọc so le, hình bầu dục, chia thùy hay không. Hoa mọc đơn độc, có cuống mảnh. Đài hình chuông, phủ lông, xẻ tới phần giữa thành 5 thùy 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.

Phân bố và sinh thái: Phân bố ở nhiều nước nhiệt đới châu Á, châu Phi, châu Mỹ. Ở nước ta, cây thường mọc ở các bãi hoang, trên các đường làng, bờ ruộng, ven rừng.

Chế biến làm thực phẩm: Quả dùng ăn sống. Các lá non và chồi dùng ăn luộc hay nấu canh.

Sử dụng làm thuốc: Quả dùng làm thuốc thanh nhiệt, tiêu đờm, chữa chứng đờm nhiệt sinh ho, cũng dùng lợi tiểu, chữa thủy thũng. Cành lá nấu canh ăn lợi tiểu. Dùng tươi giã đắp ngoài chữa đinh nhọt,

Tầm bóp

1. *Ngọn cành mang hoa*; 2. *Hoa*; 3. *Quả*; 4. *Quả (đã tách bao).*

nhọt vú. Rễ tươi nấu với tim lợn và Chụ sa dùng ăn chữa được chứng đái đường.

TỀ THÁI

Tề thái, Cỏ tâm giác, Địa mễ thái - *Capsella bursa - pastoris* (L.) Medik., thuộc họ Cải - *Brassicaceae*.

Mô tả: Cây thảo cao 10-60cm, sống 1-2 năm. Lá đơn, mọc thành vòng hoa thị ở gốc, phiến nguyên hoặc có răng, có khi chia thành nhiều thùy, mép có răng, các lá phía trên thường hẹp, hình ngọn giáo, nguyên. Hoa mọc thành chùm ở ngọn thân. Hoa nhỏ, màu trắng, có 4 lá đài, 4 cánh hoa và 6 nhị. Quả hình tim ngược.

Phân bố và sinh thái: Phân bố từ Âu sang Á, có gặp ở nhiều nơi của nước ta: Lào Cai, Cao Bằng, Lạng Sơn, Thái Nguyên, Hà Tây, Hà Nội, Ninh Bình. Thường gặp mọc hoang ở nương rẫy, bãi cỏ ven sông, bãi suối ẩm, ruộng hoang. Ra hoa kết quả chủ yếu ở tháng 3 đến tháng 8.

Tề thái

1. *Toàn cây*; 2. *Hoa*.

Chế biến làm thực phẩm: Cây non và lá rửa sạch, luộc, xào, nấu canh. Có thể muối dưa ăn như rau cải.

Sử dụng làm thuốc: Từ thời Trung cổ, người ta đã biết là tề thái có thể cầm máu. Nhiều thực nghiệm đã được chứng minh. Có thể dùng cầm máu các vết thương, vết thương hở và nôn ra máu; có thể dùng cầm máu cấp thời. Ngày nay người ta đã dùng tề thái để trị đái ra máu, băng huyết, kinh nguyệt quá nhiều. Còn được dùng chữa cảm mạo phát sốt, sởi, viêm ruột, đau bụng ỉa chảy, lỵ, sỏi niệu đạo, sỏi bàng quang, sỏi thận, đái ra dưỡng trấp, huyết áp cao, mắt đỏ sưng đau, bệnh thanh manh. Cũng được dùng ngoài giã tươi đắp mụn nhọt, trĩ.

- Chữa ho ra máu, rong huyết sau khi đẻ, hành kinh kéo dài; dùng 40-80g sắc nước uống.

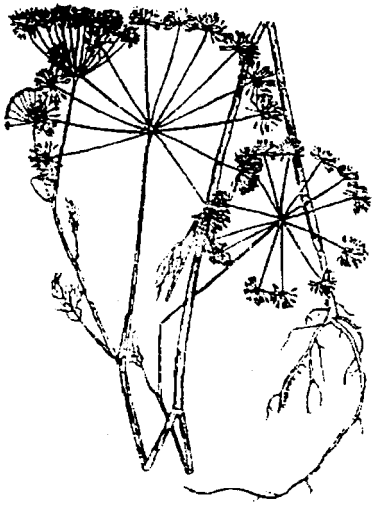
- Chữa gan nóng mắt mờ; dùng tề thái nấu cháo ăn thường xuyên.

- Chữa lỵ ra máu, mũi, dùng tề thái sao già đốt tồn tính, sắc nước uống.

THÌA LÀ

Thìa là hay Thì là - *Anethum graveolens* L., thuộc họ Hoa tán - *Apiaceae.*

Mô tả: Cây thảo sống hằng năm, có thân nhẵn, cao 60-80cm 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 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
Dạng chung.

Phân bố và sinh thái: Thìa là mọc hoang dại ở miền Nam châu Âu, được nhập trồng vào các nước nhiệt đới làm rau gia vị.

Chế biến làm thực phẩm: 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. Người ta đã biết thành phần dinh dưỡng của Thìa là tính theo g%: protid 2,6, glucid 2,9, cellulose 5,0 và theo mg% calcium 200, phosphor 12,2, sắt 1,2, natrium 48, kalium 361, β-caroten 2850, vitamin B_1 0,05 và vitamin C 63. Trong lá có tinh dầu, nó làm kích thích sự ngon miệng và tiêu hóa 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 hóa.

Sử dụng làm thuốc: 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 hóa, 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 một 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.

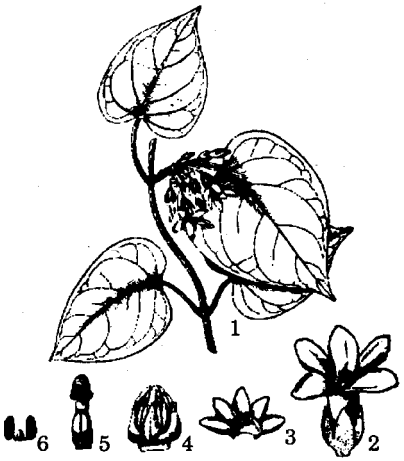
THIÊN LÝ

Thiên lý, Hoa lý - *Telosma cordata* (Burm. f.). Merr., thuộc họ Thiên lý - *Asclepiadaceae.*

Mô tả: 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; cụm hoa này có cuống to, hơi có lông, mang nhiều tán rất sít nhau. Quả thuộc loại quả đại.

Phân bố và sinh thái: Thiên lý được trồng ở các nước Đông Dương, Inđônêxia, 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).

Chế biến làm thực phẩm: 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. Hoa thiên lý còn dùng để xào với thịt lợn, thịt bò ăn rất ngon. Rễ nạc của cây thiên lý dùng để chế mứt.



Thiên lý
1. *Dây mang hoa*; 2. *Hoa*; 3. *Đài hoa*;
4. *Khối nhị nhụy*;
5. *Nhụy*; 6. *Phấn khối*.

Sử dụng làm thuốc: 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 và hoa thiên lý nấu canh ăn hàng ngày (20-30g) trị được giun kim. 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 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.

THỔ NHÂN SÂM

Thổ nhân sâm - *Talinum triangulare* (Jacq.) Willd., thuộc họ Rau sam - *Portulacaceae*.

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: 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 paniculatum* (Jacq.) Gaertn.]. Loài này có lá mọc đối, hoa thành chùy gồm nhiều xim.

Thổ nhân sâm
1. *Phần dưới của thân cây và củ*;
2. *Cụm hoa*; 3. *Hoa*; 4. *Quả*.

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 lứa đầu tiên

Chế biến làm thực phẩm: 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.

Người ta cũng thường dùng rau này nấu canh với thịt, tôm tép. Thổ nhân sâm là nguồn rau xanh bổ, với sản lượng cao có thể 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.

Sử dụng làm thuốc: 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.

TÍA TÔ

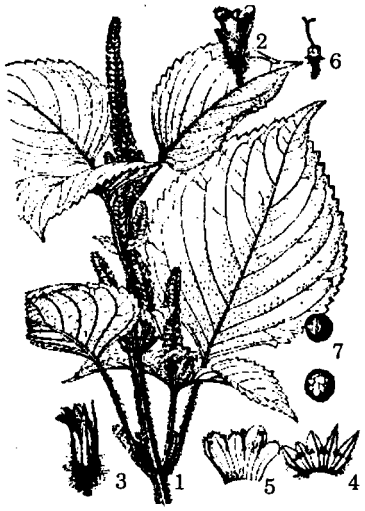
Tía tô hay Tử tô - *Perilla frutescens* (L.) Britton, thuộc họ Hoa môi - *Lamiaceae.*

Mô tả: Cây thảo, mọc hằng nằm, 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.

Phân bố và sinh thái: Tía tô phân bố từ Himalaia đến Trung Quốc và Nhật Bản. Ở nước ta, Tía tô được trồng trong các vườn gia đình làm rau gia vị và làm thuốc.

Chế biến làm thực phẩm: 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...

Sử dụng làm thuốc: 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 hóa, giải cảm, giải nhiệt. Nước cất lá tươi hoặc nước sắc lá khô dùng uống giải độc cua, cá. Lá tươi



Tía tô

1. *Ngọn cành mang hoa*; 2. *Hoa*;
3. *Ống đài*; 4. *Đài hoa trái ra*;
5. *Tràng hoa trái ra*; 6. *Nhụy*; 7. *Hạt*.

ngâm giấm uống hằng ngày 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.

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.

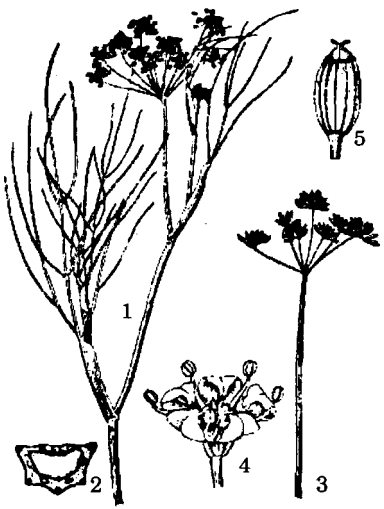
Hạt tía tô (Tô tử) cùng hạt cải bẹ dùng trị hen suyễn và người già ho đờm mạn tính. Nước sắc hạt tía tô dùng chữa ho, nôn mửa, đau bụng, khó tiêu. Cành lá sắc uống, xông và ngâm chân, xát vào chân chữa cước khí.

TIỂU HỒI

Tiểu hồi, Tiểu hồi hương - *Foeniculum vulgare* Mill., thuộc họ Hoa tán - *Apiaceae*.

Mô tả: Cây thảo sống hai năm hay nhiều năm, cao 0,6-2m, rễ cứng, thân nhẵn, màu xanh lục, hơi có khía. Lá mọc so le, có bẹ phát triển; phiến lá xẻ lông chim 3-4 lần thành dải hình sợi. Cụm hoa hình tán kép mọc ở nách lá và ở ngọn cành; các cán hoa mang nhiều hoa nhỏ màu vàng lục. Quả nhỏ, hình trứng thuôn, lúc đầu màu xanh lam, sau màu xanh nâu.

Phân bố và sinh thái: Gốc ở vùng Địa Trung Hải được nhập trồng ở Sa Pa, Hà Nội, Đà Lạt trong một số các vườn thuốc và vườn gia đình. Thường trồng bằng hạt. Cây ưa khí hậu mát.



Tiểu hồi

1. *Ngọn cây mang hoa*;
2. *Lát cắt ngang thân*;
3. *Cụm hoa*; 4. *Hoa*; 5. *Quả*.

Chế biến làm thực phẩm: Người ta dùng các cuống lá dây và nạc ở gốc làm rau ăn và dùng hạt để ướp hương thịt, cá và các loại bánh. Rau tiểu hồi lành, dễ tiêu hóa, làm dịu dạ dày và ruột và hơi nhuận tràng.

Sử dụng làm thuốc: Lá tiểu hồi giã đắp chữa căng vú, bầm máu và u bướu. Rễ dùng làm thuốc thông tiểu tiện, chữa giảm niệu, sỏi niệu, viêm đường tiết niệu và thống phong. Hạt tiểu hồi dùng chữa đau bụng do lạnh, đầy bụng, nôn mửa, ăn uống không tiêu, đau bụng do thận suy, giảm niệu và sỏi niệu, kinh nguyệt không đều, bế kinh, thống kinh, đau ngực, cảm cúm, ho gà, đầy hơi, thiếu sữa, ký sinh trùng đường ruột và sốt rét cơn.

Để làm thuốc, thu hoạch hoa đang nụ, lá và hạt ngay trước lúc chín và sấy khô trong bóng râm; rễ có thể thu hái thường xuyên.

- Thuốc dịu, kích thích tiêu hóa, chống đầy hơi và rối loạn ở ruột: Hãm hạt tiểu hồi trong một ly nước và uống ngày 3 ly.

- Ho: Hãm 1 thìa cà phê hạt và lá vò ra trong 1 ly nước, thêm đường hoặc mật ong uống 3 ly trong ngày.

- Lợi tiểu: Bỏ hai nhúm cây vào một lít nước, sắc uống.

- Đau bụng: Sắc một nắm rễ, lá và hạt trong 1 lít nước dùng đắp ngoài.

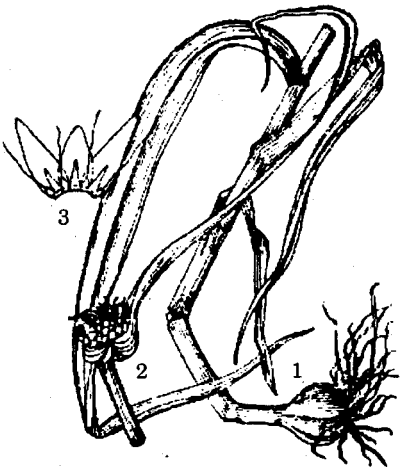
- Bầm máu, căng vú: Dùng lá và hoa giã đắp.

TỎI

Tỏi - *Allium sativum* L., thuộc họ Hành - *Alliaceae*.

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: 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

1. *Toàn cây*; 2. *Cụm hoa*;
3. *Bao hoa nở ra.*

Chế biến làm thực phẩm: 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). Người ta biết thành phần dinh dưỡng của Tỏi tính theo g%: protid 6,0, glucid 23,5, cellulose 1,5 và theo mg%: calcium 24, phosphor 181, sắt 1,5, natrium 18, kalium 373, vitamin B_1 0,24 và vitamin C 10. Tỏi là loại gia vị tiêu thụ trong nước và dùng xuất khẩu dưới dạng củ khô, tỏi thái lát khô, tỏi nghiền bột.

Có thể nói tỏi là gia vị thông dụng trong các món ăn. Nấu thịt trâu không thể thiếu tỏi, xào rau bí, bí ngô, rau lang, rau muống... không thể thiếu tỏi. Để khử mùi tanh của cá, cũng phải dùng tỏi. Bát nước chấm rau không thể thiếu tỏi.

Tỏi còn được dùng để ngâm giấm. Người ta chuẩn bị các nguyên liệu: tỏi (500g), tro bếp (1 bát), muối (4 chén gạt), phèn chua (1 muỗng càphê), hàn the (1/2 muỗng càphê) và dấm (1 bát). Tro bếp rây sạch, hòa với nước xâm xấp, ngâm tỏi 1 đêm, sáng rửa sạch tỏi, lột vỏ, ngâm trong nước muối vài giờ, rồi xả sạch hết chất mặn. Phèn chua hòa tan vào nước, lọc lấy nước trong, ngâm tỏi 1 đêm. Sau đó, đổ tỏi ra rửa cho hết nước chát của phèn. Hàn the và dấm hòa chung trong chậu, cho tỏi vào đem phơi 1 nắng, thỉnh thoảng đảo đều tỏi mới trắng và giòn.

Vớt tỏi ra, xả nước nhiều lần, để trong rổ thưa cho ráo nước, rồi xếp tỏi vào thẩu, để nghiêng thẩu cho nước còn thấm trong tỏi chảy ra hết. Nấu dấm

(2 bát), đường (1 bát) và muối (1/2 muỗng cà phê) cho sôi, vớt bọt, để thật nguội. Sau đó đổ nước dấm đường vào tỏi, đậy nắp lại, chừng 1 tuần lễ là được. Để lâu tỏi thấm dấm, đường ăn ngon hơn. Nước ngâm tỏi dùng pha vào nước chấm ăn cũng ngon.

Sử dụng làm thuốc: Trong lịch sử Y 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. Galien, một thầy thuốc vĩ đại của thời đó đã xem tỏi là thuốc bách bệnh của người nông thôn; đồng nghiệp của ông ta 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 (Đại toán) 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 hóa. 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 hòa sự tiêu hóa 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 hòa, các chức năng chủ yếu như các rối loạn gan (bệnh vàng da) và các tuyến nội tiết, thống phong, đau thần kinh hông, chóng mặt, ù tai, cơn nóng thình lình...

5. Tỏi là thuốc chữa bệnh đái đường; nó điều hòa 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 hóa, 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 hòa 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 hòa 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 cần đối với những người làm việc 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 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 trương 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 ngùy 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 sulfua 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 cô 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. Alixin đã được chứng minh là hoạt chất diệt tinh trùng của tỏi. 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 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 ăn gia vị làm cho bữa ăn thêm hấp dẫn mà chính nó lại là một vị thuốc góp công phòng bệnh và trị bệnh hằng 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 ngày.

TỎI TÂY

Tỏi tây -*Allium porrum* L., thuộc họ Hành - *Alliaceae.*

Mô tả: Cây thảo 2 năm, cao 40-140cm. Thân 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 máng xối, có màu lục hơi nhốc. Hoa hồng, xếp thành tán giả dạng cầu, có cuống dài, màu xanh xanh hay tim tím.

Phân bố và sinh thái: Cây gốc ở vùng Địa Trung Hải, đã được thuần hóa 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.

Chế biến làm thực phẩm: 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 đã biết thành phần dinh dưỡng của tỏi tây (kể cả lá) tính theo g%: protid 1,4, glucid 5,9, cellulose 1,5 và theo mg% calcium 80, phosphor 58, sắt 2,0, β-caroten 10, vitamin B_1 0,06 và vitamin C 20.

Sử dụng làm thuốc: Người ta dùng toàn cây, và để làm thuốc, còn

Tỏi tây

1. *Dạng chung;*

2. *Ngọn cây mang hoa.*

dùng cả các rễ con. Tỏi tây có các tính chất bổ thần kinh, rất dễ tiêu hóa, 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 hằng 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 tiết niệu, 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 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.

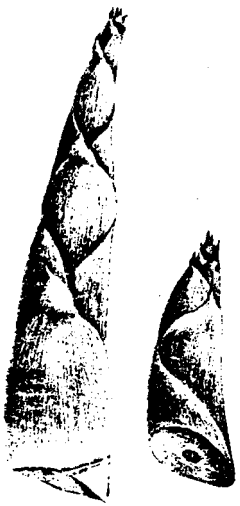
Dùng ngoài lấy dịch lá pha nước dừa hay sữa để rửa mặt, giữ da, trị phát ban, giã đắp mụn nhọt, áp xe. Để trị bí tiểu tiện, viêm bàng quang, nấu riu riu lửa 6 củ tỏi tây trong dầu dừa rồi áp nóng vào bụng dưới. Để trị mắt cá chai chân, dùng một lá tỏi tây ngâm 24 giờ trong giấm; buổi tối đắp lên nơi bị bệnh rồi gãi sẽ làm tróc vảy ra. Tiếp tục làm nhiều lần. Để trị vết đốt sâu bọ, dùng tỏi tây cắt thành từng miếng đặt lên vết đốt sẽ làm tiêu sưng, giải độc (cũng như hành và tỏi). Để trị các vết thương, dùng lá tỏi tây làm lớp băng sát khuẩn và làm mau liền da.

TRE

Các loại măng:

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.), thường trồng, Tre trổ (*Bambusa vulgaris* Schrad. var. *aureo-variegata* Hort.) có thân đẹp, Tre là ngà (*Bambusa blumeana* Schult.), Tre vầu (*Bambusa nutans* Wall. ex Munro), Tre gai rừng [*Bambusa bambos* (L.) Voss.], Bương (*Gigantochloa levis* (Blanco) Merr.), Trúc cần câu, Trúc đen (*Phyllostachys henonis* Mitford = *P. nigra* (Lodd.) Munro var. *henonis* (Mitford) Stapf ex Rendle), Giang [*Ampelocalamus patellaris* (Gamble) Stapleton], Mai (*Dendrocalamus giganteus* Munro), Tầm vông (*Dendrocalamus strictus* (Roxb.)

Nees), Tre mạnh tông [*Dendrocalamus asper* (Schult.f.) Backer ex Heyne], Nứa (*Neohouzeaua dullooa* (Gamble) A. Camus]. Thường dùng nhiều nhất là măng tre.



Tre
Măng tre gai rừng

Phân bố và sinh thái: 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.

Chế biến làm thực phẩm: 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 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.

Sử dụng làm thuốc: 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), phoi tre (Trúc nhự) và phấn trong cây tre (Trúc hoàng). Măng tre trúc cũng được sử dụng làm thuốc. Trong Lĩnh Nam bản thảo, Hải Thượng Lãn Ông ghi:

"Trúc duẩn gọi chung các măng trúc, (măng tre)
Ngọt, lành, hơi đắng, tính không độc,
Bổ trung, yên vị lại thanh tâm,
Uống lâu tiêu đờm giáng hỏa bốc."

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.

VẢ

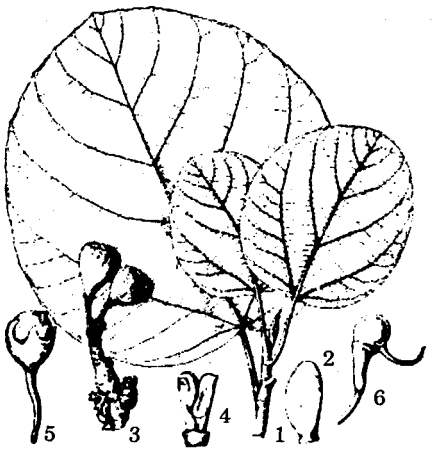
Vả - *Ficus auriculata* Lour. (*F. roxburghii* Wall. ex Miq.), thuộc họ Dâu tằm - *Moraceae*.

Mô tả: 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; đầu 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 dài đặt trên thân, hình cầu dẹp, có nhiều lông thưa, khi chín màu đỏ thắm, giữa có keo thơm.

Phân bố và sinh thái: Vả phân bố ở Ấn Độ, Trung Quốc, Việt Nam, Thái Lan, Lào và Campuchia. Ở nước ta, thường gặp trên đất ẩm vùng rừng núi, nhất là ở chân đồi và thung lũng. Vả thường được trồng bằng cách giâm cành.

Chế biến làm thực phẩm: 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.

Sử dụng làm thuốc: 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 hòa trong ruột, lợi tiểu tiện, khỏi táo bón, chữa kiết lỵ, bệnh trĩ, lòi dom. Rễ và lá cây vả có tác dụng giải nhiệt độc và tiêu thũng.



Vả

1. *Ngọn cành*; 2. *Lá kèm*;
3. *Cụm hoa sung*; 4. *Hoa đực*;
5. *Hoa cái*; 6. *Quả bế*.

VÔNG

Vông hay Vông nem - *Erythrina variegata* L. [*E. indica* Lam]., thuộc họ Đậu - *Fabaceae.*

Vông nem
1. *Ngọn cành*; 2. *Nhánh hoa.*

Mô tả: 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.

Phân bố và sinh thái: Vông nem gốc ở Ấn Độ và quần đảo Pôlinêdi. 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 đủ ánh sáng cho trầu và tiêu.

Chế biến làm thực phẩm: 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.

Sử dụng làm thuốc: Lá vông dùng luộc, nấu canh hay xào ăn có tác dụng an thần. Sau nhiều lần thí nghiệm, người ta 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 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 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 3-4 gam.

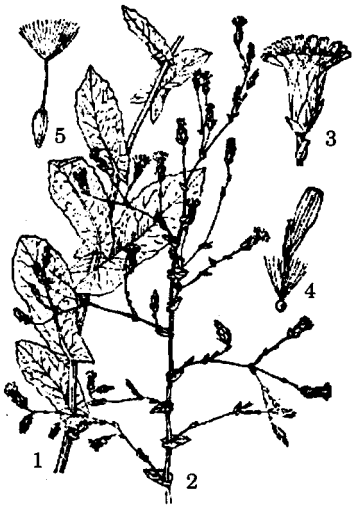
XÀ LÁCH

Xà lách - *Lactuea sativa* L., thuộc họ Cúc - *Asteraceae*.

Mô tả: 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 chùy kéo dài, trên mỗi đầu có trên 20 hoa vàng, toàn là hoa hình lưỡi. 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).

Phân bố và sinh thái: Về nguồn gốc, người ta cũng chưa xác



Xà lách

1. *Đoạn thân mang lá*;
2. *Ngọn thân mang hoa*;
3. *Cụm hoa đầu*;
4. *Hoa hình lưỡi*; 5. *Quả*.

định rõ, nhưng người Hy Lạp và Latin đã biết dùng nó từ lâu. Người ta đã nói đến tác dụng chữa bệnh gan, chứng mất ngủ... Cây được nhập 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.

Chế biến làm thực phẩm: Xà lách là món ăn tươi rất được phổ biến, nó đóng vai trò món ăn độn, món xà lách trộn giấm 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 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, 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 vitamin C/100g cây tươi. Để trong 3 ngày, lượng vitamin C giảm xuống 4mg nếu ta không giữ rễ cây cẩn thận trong nước.

Theo Trung tâm dinh dưỡng, rau xà lách có các thành phần tính theo g%: protein 1,5, glucid 2,2, cellulose 0,5 và theo mg%: calcium 7, phosphor 34, sắt 0,9, natrium 59, kalium 333, β-caroten 1050, vitamin B_1 0,14 và vitamin C 15.

Sử dụng làm thuốc: 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 hóa), cung cấp chất khoáng, giảm đau, gây ngủ, làm dịu (kể cả dục tình), trị ho, trị đái đường, 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, thừa máu, thống phong, tạng khớp, bệnh sỏi, viêm thận, hành 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, ngày thứ hai một thìa, ngày thứ ba 1 thìa 1/2, cho đến ngày thứ mười uống 5 thìa rồi giảm dần trở lại 1/2 thìa. Hoặc dùng Lactucarium tức là dịch khô của cây. Nó có hiệu quả đối với bệnh thấp khớp, thống phong, ho, hen và các rối loạn thần kinh.

Về mùa thu, cắt ngang ngọn cây hoặc chích vát thân cây như chích nhựa thông. Hứng các giọt dịch chảy ra từ các vết thương trong một bình bằng gỗ. Khi dịch đã đông đặc, đập ra thành miếng nhỏ rồi phơi khô... Dùng mỗi ngày một lượng dịch khô bằng một hạt đậu Hà Lan, tăng dần liều dùng hằng ngày cho đến lượng dịch bằng 10 hạt đậu Hà Lan vào ngày thứ 10. Sau đó, nghỉ nhiều tuần rồi uống tiếp.

Có thể làm thành xirô, ngày dùng 20 đến 100g (0,01g lactucarium trong 20g, khoảng 1 thìa xúp). Cũng có thể dùng cây cắt ra lấy dịch. Sau đó đem chưng cách thủy để có một chất bã cứng. Ngày dùng 1g, trong 6 ngày. Cũng dùng như lactucarium nhưng hiệu quả kém hơn.

- Hãm, hoặc sắc lá cây tươi, dùng 1 nắm lá lớn trong một lít nước, 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) trong 2 giờ. Cũng dùng như dịch trên. Hoặc dùng cồn thuốc tươi: 60 giọt trước bữa ăn (trị đái đường).

- Để dùng ngoài, có thể sắc nước dùng rửa trị bệnh nấm. Hoặc lấy lá nấu lên lẫn dầu dừa dùng đắp trị mụn nhọt, áp xe, bỏng. Dùng lá đắp 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 mất cảm giác ăn ngon miệng và không có tác dụng tổn thương đến các bộ máy tuần hoàn và tiêu hóa.

Trong Y học dân tộc, xà lách cũng được sử dụng. Hải Thượng Lãn Ông ghi trong Lĩnh Nam bản thảo:

"Bạch cự thường gọi cây rau Miệt,
Đắng lạnh không độc, hay tiêu nhiệt,
Làm mạnh gân xương, yên tinh thần,
Giải rượu, hòa trung, thông mạch huyết."

Lý Thời Trân ở Trung Quốc vào thế kỷ 16 đã dùng tên Bạch cự để chỉ cây xà lách. Ngày nay người ta dùng tên Oa cự, Oa cự có công dụng và chủ trị: bổ gân cốt, lợi ngũ tạng, thông kinh mạch, trừ nóng nẩy, làm sạch, dùng giải nhiệt độc, ngộ độc rượu, trừ được tiêu khát, lợi đại tiểu trường.

Có nơi dùng trị đái ra máu, tiểu tiện bất lợi, ít sữa và sưng lở độc.

XOÀI

Xoài - *Mangifera indica* L., thuộc họ Đào lộn hột *Anacardiaceae.*

Xoài

1. *Cành mang hoa*; 2. *Quả.*

Mô tả: 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 chùy kép ở ngọn cành, mỗi chùm 50-500 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.

Phân bố và sinh thái: 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 hóa 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 hai vùng tập trung nhất là vùng Cam Ranh (Khánh Hòa) và các tỉnh đồng bằng sông Cửu Long.

Chế biến làm thực phẩm: Xoài được trồng để lấy quả ăn tươi hay đóng hộp. Người ta đã phân tích được trong 100g phần ăn được của xoài, có: nước 82,6g; protid 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 dùng ăn kèm với các loại thức ăn khác 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 ăn. Lá xoài non dùng làm ghém với bánh xèo, cũng như các loại lá ăn sống khác: lành ngạnh, rau tàu bay, điều...

Sử dụng làm thuốc: 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.

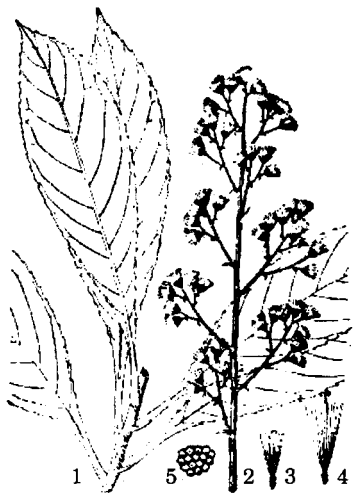
XƯƠNG SÔNG

Xương sông hay Rau húng ăn gỏi - *Blumea lanceolaria* (Roxb.) Druce, thuộc họ Cúc - *Asteraceae*.

Mô tả: Cây thảo sống dai, cao khoảng 1m hay hơn. Lá hình ngọn giáo, gốc thuôn dài, đầu nhọn, mép có răng cưa. Cụm hoa hình đầu, màu vàng nhạt hợp thành chùy dài ở ngọn.

Phân bố và sinh thái: Xương sông phân bố ở Ấn Độ, Trung Quốc và các nước Đông Nam Á. Ở nước ta, cây mọc hoang dại và được trồng ở khắp nơi.

Chế biến làm thực phẩm: 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

1. *Lá*; 2. *Cụm hoa*; 3. *Hoa lưỡng tính*; 4. *Hoa cái*; 5. *Hoa đính trên đĩa*.

Sử dụng làm thuốc: Xương sông có vị cay thơm, tính ấm, có tác dụng trừ tanh hôi, giúp tiêu hóa, 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 hòa với nước nóng cho uống, hoặc sắc nước uống.

DANH MỤC MỘT SỐ CHỨNG BỆNH THÔNG THƯỜNG VÀ CÁC LOÀI RAU, ĐẬU DÙNG ĂN HOẶC CHẾ BIẾN ĐỂ ĐIỀU TRỊ

Trong phần này, chúng tôi nêu các chứng bệnh có thể điều trị tại chỗ với các cây rau, trái đậu... Còn rất nhiều cây thuốc sử dụng mà nhiều sách thuốc đã nêu. Nếu ở gần các cơ sở y tế, bệnh viện thì nên đến khám và điều trị; nếu bệnh nhẹ thì nên dùng những cây cỏ thông thường để trị bệnh vừa tiết kiệm được thời gian, công sức và tiền của.

Chúng tôi chỉ nêu lên những kinh nghiệm sử dụng đã được nêu ở nhiều sách thuốc từ trước đến nay, hy vọng bằng cách sử dụng những bài thuốc giản đơn với những cây cỏ thường dùng hằng ngày, chúng ta có thể trị bệnh thông thường một cách hiệu quả.

An thần: Dùng các loại thuốc dịu thần kinh như Sen (hoa, hạt, nhị), Lạc tiên, Súng, Vông nem, lá non cây Điều.

Bạch đới, Khí hư: Dùng một bó lớn Rau om phơi khô sắc nước uống thay trà. Để rửa, nên dùng lá Vộng nem (10 lá), Trầu không (5 lá), Phèn phi (2 thìa cà phê) nấu sôi để nguội và rửa buổi tối trước khi đi ngủ. Hoặc dùng bột Nghệ (30g), Phèn phi (20g), Hàn the (20g) và 1 lít rưỡi nước nấu sôi 15 phút, bỏ bã, lấy nước, để nguội. Cũng dùng rửa buổi tối trước khi đi ngủ.

Nếu ra khí hư trong khi có thai thì ăn Rau sam, Đậu đen, uống nước Rau má hay nước luộc ngô mà không uống thuốc.

Bí đái: Trẻ em bí đái, lấy 1 gương sen (tươi hay khô đều được), để nước nấu cho đặc, cho uống nong nóng.

Bong gân, trật khớp: Sau khi nắn cho khớp trở về vị trí bình thường, và xoa bóp, rồi dùng các loại thuốc giảm đau và thuốc dịu để bó. Dùng 1 củ Nghệ thái mỏng, giã nát, cùng với cơm nóng chườm vào chỗ đau băng lại, ngày thay băng 1 lần.

Bỏng lửa, Bỏng nước: Trong trường hợp bỏng kín, nếu bỏng nhẹ, dùng các loại cây có tanin sẽ làm giảm đau và kích thích ra sẹo. Nếu bỏng nặng thì lại không nên dùng các loại thuốc có tanin vì chúng có thể tạo thành một lớp bề mặt không thấm nước, dưới đó các vi sinh vật có thể phát triển và tiết chất độc. Nếu bị bỏng nặng thì nên đem đi bệnh viện.

Trong trường hợp bỏng nhẹ, có thể dùng Gừng giã nhỏ, vắt lấy nước xoa vào chỗ bỏng và đắp xác vào vết bỏng. Hoặc dùng Gừng sống, Vôi tôi, tùy theo vết bỏng to, nhỏ, giã nát Gừng rồi trộn đều với Vôi (2 thứ bằng nhau) thành một thứ hồ loãng bôi vào vết bỏng. Hoặc dùng Bí đỏ hay Củ cải tươi giã nát đắp. Có thể dùng lá Mướp tươi giã nát, lấy nước chiết bôi.

Bổ huyết, bồi bổ cơ thể: Dùng vỏ rễ Đinh lăng, ngày ngày 5g tán bột sắc uống hay ngâm rượu uống. Hạt Sen, Đậu ván trắng nấu chè ăn liên tục 5-7 ngày (dùng cho trường hợp suy nhược mất ngủ).

Cảm cúm: Bệnh cảm nóng, lạnh thường xuất hiện khi thời tiết thay đổi đột ngột và bệnh cúm thường do virut gây ra.

Trong trường hợp cảm mạo, người bệnh phát sốt, ớn lạnh, không có mồ hôi, nhức đầu ngạt mũi.

- Ăn cháo giải cảm: lá Tía tô, Hành thái nhỏ đặt vào bát, rồi đổ cháo nóng lên trên, thêm ít muối và ăn sống. Cho thêm lòng đỏ trứng gà càng tốt.

- Gừng sống, Hành trắng, Tía tô, mỗi vị 20-30g giã nhỏ, chế nước nóng vào, vắt lấy nước cốt uống, bã thì chưng nóng lên rồi dùng xoa xát từ đầu, mặt, gáy cổ xuống dọc hai bên sống lưng.

Trong trường hợp cảm cúm, người bệnh hơi sốt sợ lạnh, đầu gáy thân mình đau nhức, ho có đờm, người uể oải, chảy nước mũi nhiều.

- Dùng 1 củ tỏi to, giã nhỏ, uống với nước nóng hay rượu.

- Dùng dầu cù là, tinh dầu và cạo gió.

Có thể dùng các bài thuốc chữa cảm cúm:

- Nghệ 16g (2 nhúm), Khoai lang khô 1 nắm, giấm thanh 1/2 chai, tất cả đổ vào 2 chén nước sắc lấy 1 chén uống khi còn nóng.

Hoặc lấy gừng tươi và Khoai lang khô (từ 7-9 lát), bỏ thêm ít muối. Đổ 2 chén nước, sắc uống nóng.

- Kinh giới tươi 20g, Tía tô 10g, cho 300ml nước sắc còn 150ml, uống nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi.

Cũng có thể dùng các thức ăn:

- Canh bí đao: Bí đao 100g, Cải soong 50g, Kinh giới 30g, Gừng tươi 3 lát. Nấu thành canh cho bệnh nhân ăn nóng.

Có thể dùng các loại nước uống sau:

- Nước kinh giới gồm Kinh giới tươi 50g, Gừng 3 lát, đường vừa đủ, nấu uống.

- Nước cải soong: Cải soong 100g giã nát lọc bằng nước sôi lấy 200ml thêm đường, cho uống nóng. Ngày 3 lần.

Nước Gừng: Gừng 100g, đường 100g, cho thêm 300ml nước đun kỹ, lọc nước uống, mỗi lần một thìa canh nước gừng pha với 50ml nước sôi, ngày uống 3 lần.

Cảm lạnh: Rét run, tay chân giá lạnh, buồn nôn, đau bụng, co quắp, sốt rét mà không có mồ hôi. Dùng các loại cây có tinh dầu, vị cay nóng để làm ra mồ hoi.

- Dùng Gừng tươi 40g giã nhỏ, chế rượu vào vắt lấy nước cốt uống. Xoa dầu nóng và đốt lửa với vỏ bưởi khô hơ, sưởi.

- Dùng Hành tươi 15g, Gừng tươi 4g, cành và lá Tía tô 15g, đổ 3 lít nước, sắc còn 1 bát, uống lúc nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi.

Cháo giải cảm: Hành 3 củ, Tía tô 8g, Gừng tươi 3 lát thái và giã nhỏ. Nấu cháo chín, cho hành, tía tô, trứng, muối, gia vị vào quấy đều cho chín. Dùng ăn nóng. Ăn xong nằm đắp chăn kín cho ra mồ hôi.

Hoặc dùng Hành (2 củ), Hạt tiêu (20 hạt xay bột) cũng cho vào cháo cùng với trứng gà, muối và gia vị. Ăn nóng, ăn xong đắp kín cả người cho ra mồ hôi.

Nước uống: Dùng nước chanh, gừng và đường cho uống lúc nóng hoặc Gừng tươi cho vào nước nóng, thêm đường uống lúc nóng, sau đó đắp chăn kín.

Cảm nắng: Nên giữ bệnh nhân ở chỗ mát, thoáng khí, lau bằng nước mát, rồi cho uống nước muối hoặc nước chanh muối.

Có thể dùng các loại thuốc sau:

- Lá Hương nhu 1 nắm giã nát, thêm nước vắt uống 1 ly đặc.

- Gừng già 1 củ đem rang cháy đen, để nguội, tán bột, hòa nước vắt uống.

- Rau má tươi 12g, lá Hương nhu 16g, lá Tre 12g, củ Sắn dây 12g sắc uống 1 lần. Hoặc dùng Hương nhu, hạt Đậu ván, củ Sắn dây với ít lá Gừng tươi sắc uống hoặc làm bột uống.

- Lá Hương nhu tươi 25g, dây Đậu ván 20g, Cam thảo đất tươi 15g, giã sơ qua, vắt nước uống hoặc sắc uống.

- Hoặc dùng lá Dâu tằm, Hương nhu, Hoắc hương nấu nước uống. Nếu bệnh nhân vật ngã ra mê man, dùng lá Bạc hà tươi 1 nắm (độ 50 lá) giã nhỏ, vắt độ 30ml nước cho uống, hoặc dùng 6g Bạc hà khô nấu sôi cho uống độ 40ml.

Trong trường hợp cảm nắng, khát nước, có thể dùng Đậu ván trắng tán bột uống hay sắc nước uống.

Nên uống bột sắn dây, nước dừa, nước cam, chanh.

Cảm sốt: Thường bị sốt nhẹ, sợ gió, đầu nặng, có mồ hôi, thỉnh thoảng có ho, đau họng, khát nước, nước tiểu vàng. Dùng các vị thuốc cay, mát để giải cảm bằng cách xoa, uống và ăn.

- Để xoa, lấy 1 nắm lá Húng chanh trộn với ít rượu hoặc giấm mà xoa khắp người.

- Để uống, có thể dùng 12 - 14g Tía tô tươi sắc với 200ml nước lấy 100ml uống nóng, đắp chăn cho ra mồ hôi.

Hoặc dùng Bạc hà khô 5g, củ Nghệ 3 lát cho vào cốc hãm nước sôi uống ngày 3 lần.

Hoặc dùng Hoắc hương (6-12g) dùng riêng hoặc phối hợp với Gừng tươi lùi (1 củ) sắc uống.

Để ăn dùng Đậu xanh cả vỏ (50g), lá Tía tô (12g), lá Dâu non (16g). Nấu đậu xanh chín, thêm ít gạo nấu cho nhừ. Thái nhỏ lá tía tô và lá dâu, cho vào cháo để sôi 5-10 phút. Dùng ăn nguội.

Hoặc dùng canh giải nhiệt: Lá Bạc hà 5g, Hành tăm 10g, Gừng tươi 3 lát, Đậu phụ 200g, bột Sắn dây 5g.

Giã nát gừng vắt lấy 10ml, thêm 200ml nước đổ vào bột sắn dây quấy đều đem đun sôi. Sau đó cho lá bạc hà, hành tăm, đậu phụ vào nấu chín. Múc ra bát để nguội cho bệnh nhân ăn.

Cảm mạo bốn mùa: Tùy theo nóng hay lạnh mà dùng thuốc như trên. Có thể dùng Hương nhu tán nhỏ, mỗi lần 8g bột pha với nước sôi hoặc dùng rượu hâm nóng chiêu thuốc. Ra mồ hôi là khỏi.

Cảm thương hàn (nóng mê man, nằm li bì, miệng môi khô, khát nước, mất ngủ, nói nhảm): Lấy 1 củ Hành ta, 1 củ Gừng, hai thứ giã nhỏ trộn với 1/2 chén nước tiểu trẻ con khỏe mạnh (đồng tiện). Cho vào nồi đất, đốt cho nóng sôi, gạn lấy nước nguội đổ vào miệng, còn bã đắp trên rốn. Trong 5 - 6 phút sau là hồi tỉnh.

Cầm máu vết thương: Chảy máu có nhiều loại, như chảy máu trong cơ thể, chảy máu ở mao mạch, chảy máu tĩnh mạch, chảy máu động mạch. Ở đây chỉ nêu lên một số phương pháp cầm máu và chữa vết thương mạch máu bằng cây thuốc thường gặp hoặc dễ tìm:

- Cỏ nhọ nồi 40g, lá Phèn đen hoặc lá Huyết dụ 15g giã tươi vắt lấy nước uống hoặc cây khô sắc lấy nước uống. Khi cần có thể dùng riêng cỏ nhọ nồi cũng được.

- Nếu bị chấn thương do kim khí, gai tre, gỗ dùng lá Sen đốt ra than, nghiền nhỏ mịn 4 phần, vôi tôi nung đỏ 1 phần. Hai thứ trộn đều thành bột, dùng rắc lên vết thương rồi băng lại.

Chảy máu cam: Ra máu cam do va chạm vào mũi, do sốt phát ban, sốt thương hàn, huyết áp cao, bệnh xơ gan tiến triển, bệnh tim, phụ nữ có rối loạn kinh nguyệt hoặc ở tuổi dậy thì, hoặc ở tuổi sắp hết kinh nguyệt. Có thể dùng:

- Ngó sen 100g, rễ cỏ tranh 100g, thái nhỏ, sao khô, Cam thảo đất hoặc Rau má 100g để tươi. Sắc uống ngày 1 thang. Tùy theo bệnh trạng mà dùng 5-10 thang.

- Nhánh củ Nghệ tán bột mịn 50g, mỗi lần dùng 6 - 8g chiêu với nước sôi để nguội. Ngày dùng 2 lần, liên tiếp trong 3 - 7 ngày.

Rau má tươi hoặc lá Hương nhu tía 100g giã nhỏ, vắt nước uống từ 3 đến 10 ngày trong mỗi đợt.

- Lấy lá Bạc hà vò mềm, nhét vào lỗ mũi hoặc giã nhỏ vắt lấy nước cốt nhỏ vào lỗ mũi.

- Bạc hà, Rau má, Cỏ nhọ nồi, ba thứ bằng nhau, giã nhỏ, hòa với 1 ly nước tiểu trẻ con mạnh khỏe mà uống. Còn xác thì nhét vào lỗ mũi sẽ cầm máu ngay.

Chấn thương: Khi có vết thương phần mềm do đụng giập, không đứt mạch máu lớn:

- Cầm máu: Nõn chuối tiêu còn nhỏ, bỏ bẹ ngoài, lấy nõn to 3 -4cm, giã nhỏ, băng và đắp lại. Hoặc dùng phấn cau 40g, bồ hóng 20g giã nhỏ, trộn đều, rắc vào vết thương.

- Rửa vết thương sau khi đã cầm máu được 2 giờ. Dùng lá Trầu không tươi 40g rửa sạch, pha 2 lít nước đun sôi 15 phút, để nguội rồi lọc. Cho 2g phèn phi vào nước lọc trên, đánh tan. Khi dùng, dội nước thuốc này lên vết thương, rồi dùng bông sạch lau khô.

Thuốc băng: Dùng Rau má giã giập đắp vào vết thương, băng lại, ngày thay băng 1 lần.

Cúm: Cúm là bệnh truyền nhiễm. Triệu chứng giống cảm mạo, nhưng nặng hơn, sốt đột ngột, mệt mỏi nhiều, đau nhức lưng và chân tay, chảy nước mũi. Cách chữa cũng như cảm mạo. Nếu nặng, có thể biến chứng viêm phổi hoặc chảy máu mắt, cần đưa tới bệnh viện để điều trị.

Dị ứng do ăn uống: Vỏ rễ Dâu sao vàng sắc nước uống.

Đái dục: Dùng dây lá Rau dừa nước phơi khô sắc nước uống, có thể phối hợp với Dây tơ hồng, hoặc dùng cành Dâu, củ Dứa dại, Rau dừa nước nấu nước uống.

Đái đường: Chỉ có thể điều trị bằng những loại thuốc đặc hiệu như insulin và một số loại thuốc tổng hợp trị đái đường.

- Ăn hạt Đậu chiều, luộc, Rau khoai lang đỏ ăn hằng ngày. Sắc quả Chuối hột xanh, 30g uống hằng ngày.

- Hầm bông actisô làm canh ăn.

Củ Dứa (Khóm) đào lên, lấy gốc và rễ cho nhiều, rửa sạch, xát mỏng, phơi khô, rồi đem sao vàng, khử thổ, để lâu dùng nhiều ngày. Mỗi ngày hốt 1 nắm lớn, sắc 3 chén còn 8 phân. Xác còn lại nấu ninh, làm nước trà uống trong ngày. Uống nhiều ngày liên tục, bệnh giảm dần. Phải kiêng kỵ cá tanh, cua tôm, dầu mỡ, rượu, đồ lạnh, đồ sống.

Có người dùng dạ dày lợn nấu với hành, đậu xị mà ăn.

Có thể dùng Đậu xanh và Bí đao nấu canh ăn nóng, lúc đói, hoặc dùng đu đủ gần chín hấp với đường phèn.

Hoặc dùng gương Sen khô sắc lấy nước uống. Có thể dùng khoai lang rửa sạch, thái nhỏ, phơi khô, ngày dùng 50g hãm với nước sôi uống cả ngày. Liên tục 10 ngày.

Đái dắt: Hương nhu, mã đề, gai, rau dừa nước, rau má tía dùng riêng hay phối hợp sắc nước uống.

Đái ra dưỡng trấp: Dùng Rau dừa nước phơi khô sắc nước uống.

Đái ra máu: Do viêm hoặc sỏi bàng quang, sỏi thận, sỏi niệu đạo, viêm thận chảy máu, lao thận hay bệnh đường tiểu: Mã đề, Ích mẫu, rễ Cỏ tranh và hạt Dành dành (sao đen) sắc nước uống.

Đau bụng đi ỉa lỏng: Dùng Rau má rửa sạch, thêm ít muối, độ 1 nhúm, nhai sống. Có thể dùng Riềng tán bột uống hoặc sắc uống.

Đau bụng giun quấy: Giã Hành trắng 80g chế nước sôi vào vắt lấy nước cốt, rồi hòa thêm vào 40ml dầu vừng hay dầu lạc, cho uống để chống giun chui vào ống mật hay làm tắc ruột.

Đau bụng kinh: Nếu đau bụng lúc có kinh, dùng Rau má tươi chớm ra hoa, phơi khô tán bột uống 4g uống 1 lần vào buổi sáng, lúc bụng đói.

Đau bụng lạnh dạ, nôn đầy, ỉa chảy: Nhai Gừng sống nuốt nước hoặc sắc Địa liền, Riềng ấm, mỗi vị 12g lấy nước uống.

Đau dạ dày: Bệnh nhân đau bụng vùng thượng vị đau lan sang hai bên sườn, có nôn mửa, ợ hơi, ợ chua, đại tiện không đều, khi lỏng, khi táo.

Có nhiều cây thuốc đặc trị. Ta có thể dùng các loại thức ăn, nước uống dễ chế biến.

- Bánh cuốn bắp cải: Chuối tây xanh 4 quả, Bắp cải 10 lá, thịt lợn nạc 100g, trứng gà 1 quả, gia vị vừa đủ.

Chuối tây xanh lược bỏ vỏ xanh ngoài cùng, ngâm nước 15-30 phút, lấy ra thái sợi nhỏ. Thịt lợn rửa sạch, thái nhỏ hay băm nhỏ. Bắp cải bỏ cuống to cứng nhúng nước sôi. Trứng gà chỉ lấy lòng đỏ.

Trộn đều chuối, thịt, lòng đỏ trứng gà và gia vị, sau đó dùng lá bắp cải đã nhúng nước sôi gói như gói nem đem hấp cách thủy. Cho bệnh nhân ăn nóng mỗi tuần ăn 3 lần.

- Bánh bột nghệ: Củ nghệ vàng 500g, gạo nếp 200g, bột mì ủ chua 500g, đường trắng 10g.

Nghệ sống khô tán bột, gạo nếp tán bột, trộn với bột mì chua cho đều. Đường cho thêm 2 thìa canh nước đun nhỏ lửa cho tan. Rót nước đường từ từ lên bột, khi thấy bột dẻo thì thôi. Nhào kỹ bột và vắt thành bánh mỏng, đem sấy khô. Ăn lúc đói, ngày 3 lần, thời gian ăn càng nhiều càng tốt.

- Nước rau bắp cải: Dùng 200g bắp cải đem ép lấy nước nguyên chất. Ngày dùng 2 lần vào lúc đói. Uống liền trong 2 tuần.

- Nước lá ớt gừng: Lá ớt non 20g, gừng tươi 10g, đem rửa sạch giã nát, thêm nước sôi để nguội lọc lấy 200ml nước thêm 1 thìa canh mật ong quấy đều. Chia 2 lần uống trong ngày. Uống vào lúc đói. Liên tục trong một tuần.

Đau đầu, buốt óc, ù tai, đau hai bên thái dương: Dùng các loại cây thuốc giảm đau, chống co thắt như Bạc hà, Củ gấu, Cúc hoa vàng, É lớn tròng, Húng quế, Kinh giới. Dùng riêng hoặc phối hợp giã đắp vào trán và sắc nước uống.

- **Đau đầu do cảm mạo**: Củ gấu (sao) 12g, Cúc hoa 12g, Mắc cỡ 12g, Bạc hà 8g. Cho Củ gấu và Mắc cỡ vào sắc 750ml nước, sắc còn 250ml, sau đó cho Bạc hà, Cúc hoa vào đun sôi trong 10 phút, rót ra uống lúc còn nóng.

Dân gian thường dùng cháo bí đỏ gồm: Bí đỏ 200g, gạo nếp 100g, đậu xanh 50g nấu nhừ, cho thêm gia vị hay đường dùng ăn nóng, ngày ăn 2 lần, trong nhiều ngày.

Người ta còn nấu canh rau hẹ với óc lợn hoặc nấu cháo măng tre tươi với gừng tươi cho người bệnh ăn.

Để phòng đau đầu; có thể dùng Cúc hoa vàng khô 10 bông, chè khô 1 thìa cà phê, gừng tươi 1 lát mỏng, pha hãm uống như trà hàng ngày, liên tục trong 1 tuần.

Đau mắt: Các bệnh về mắt cần được khám cẩn thận và nhờ thầy thuốc ở bệnh viện điều trị cho. cũng có một số loài cây thường được dùng tươi giã đắp, hoặc rửa mắt.

- Nếu đau mắt đỏ, có thể dùng nước chè xanh để rửa. Hoặc dùng lá Dâu non 1 phần, lá Diếp cá 2 phần, đem vò ra cho vào 200ml nước và 2g muối, rồi đun sôi để nguội mà rửa mắt.

- Nếu bị nhiễm trùng gây mủ xanh, dùng lá Diếp cá rửa sạch, giã nát với lòng trắng trứng gà để đắp.

- Đối với người có thị lực kém nên ăn cháo hạt sen nấu với gan lợn. Dùng hạt sen 100g, tán thành bột mịn cho vào 300ml nước quấy đều, đun nhỏ lửa. Gan lợn 200g thái nhỏ, ướp mắm muối vừa đủ, xào chín. Khi cháo hạt sen chín cho gan lợn vào đảo đều. Ăn 2 lần mỗi ngày vào lúc đói. Liên tục trong 15 ngày.

- Đối với người đau mắt đỏ, dùng gan lợn 200g thái nhỏ, ướp mắm muối. Bột sắn dây 100g cho nước vừa đủ để hòa bột. Cho gan vào bột sắn dây, đảo đều cho bột dính vào gan. Chiên mỡ cho sôi, cho gan vào chảo, đến lúc thấy bột chín vàng là được. Ăn vào lúc đói. Liên tục 3 ngày.

- Đối với người có mí mắt bị mọc lẹo có thể nấu cháo rau má hoặc xào gan gà với giá đỗ cho ăn ngày 1 lần vào lúc đói, liên tục trong 3 ngày.

Đau răng: Để trị bệnh về răng, ta dùng các loại thuốc giảm đau và thuốc kháng sinh.

- Nếu lợi phồng lên, có thể nhai lá cải soong. Nếu răng bị sâu, dùng một miếng bông đã tẩm dung dịch Bạc hà ngâm trong cồn 90^0, đặt vào chỗ lõm răng sâu.

- Hoặc dùng hoa cây Đơn buốt ngâm rượu ngậm hoặc giã với muối ngậm.

- Nhức răng, dùng 1 nắm Bồ công anh sắc với 2 chén nước còn 1/2 chén, để nguội mà ngậm sẽ hết nhức.

Hoặc dùng lá lốt tươi 100g, đổ 100ml nước sắc đặc còn 2/3, mỗi lần dùng nước sắc này ngậm 10-15 phút rồi nhổ đi, mỗi đợt ngậm 4-5 ngày. Người ta còn dùng các món ăn như mướp đắng xào thịt lợn nạc, bí đao nấu canh với thịt lợn nạc.

Đinh râu: Rau sam giã đắp.

Động thai: Khi có mang, lao động quá nặng hoặc bị ngã, đau bụng dưới âm ỉ hoặc có ra ít máu, cần nghỉ ngơi.

Dùng Ngải cứu, Tía tô mỗi vị 10g sắc nước uống 1 lần. Ngày uống 2-3 lần. Khi cần có thể giã tươi vắt nước uống.

Nấu canh rau Hoa hiên mà ăn hoặc nấu cháo hẹ với thịt lợn nạc.

Giải khát: Dùng quả dâu tằm và quả me làm xirô uống hoặc dùng nước dừa tươi uống.

Giải nhiệt hay muốn cho ra mồ hôi, dùng Cam thảo dây, Cỏ mần trầu, Mướp đắng, Rau má sắc nước uống.

Muốn làm cho mát trong người, dùng Đậu xị, Đậu đen, vỏ rễ Dâu, Cam thảo nam, Cỏ nhọ nồi nấu uống.

Giun: Để trị giun đũa, dùng hạt Bí rợ, nghiền ra ăn với mật ong.

Để trị giun kim dùng Mơ tam thể, Rau má giã nát lấy nước uống liên tiếp 3-5 ngày.

Hạ đường huyết: Dùng một cốc nước nóng hòa vào 20g đường và chế thêm vào một thìa nước gừng uống hoặc uống 10ml mật ong hòa vào một chén nước sôi.

Hắc lào: Nên ấp nước nóng sôi nhiều lần cho đỡ ngứa, không nên rửa với xà phòng.

Lúc đầu có thể dùng quả chuối xanh cắt ra chấm vào hay bôi mủ quả Đu đủ xanh ít lần.

Rồi dùng các loại rượu ngâm rễ Bạch hạc hay Đại hoàng mà xoa.

Hoặc dùng Rau răm cả cây rửa sạch, giã nát, trộn với rượu bôi lên chỗ hắc lào.

Hen phế quản: Ho có đờm, kéo hen, khó thở:

- Ăn canh Hẹ, Củ cải, Rau khúc, Thìa là, Tía tô.

- Canh rau hẹ: Hẹ 100g, hoa Đu đủ đực 50g, gừng tươi 3 lát mỏng. Hoa đu đủ đực, gừng giã nhỏ, lọc lấy 300ml nước đem đun sôi. Cho rau hẹ, gia vị vừa đủ vào đảo đều. Nấu sôi, ngày ăn 3 lần, ăn liền trong 3 ngày.

Hen suyễn: lên cơn thở gấp, ho khạc ra nhiều đờm xanh, có khi nước đờm khó thở.

- Hạt cải trắng, hạt Tía tô, hạt cải củ, ba thứ bằng nhau, tán bột, hằng ngày dùng 10g quấy với cháo ăn.

Ho: Có nhiều thể trạng khác nhau. Khó có thể dùng cây cỏ để giải quyết tất cả các thể trạng khác nhau. Nhưng có những vị thuốc làm dịu, làm mềm, giảm ho: vỏ rễ Dâu, Đậu săng, Húng quế...

Thông thường có thể dùng Húng chanh 5 - 20 lá nhai với 1 ít muối, nuốt nước dần dần, mỗi lần 5 - 7 lá, ngày 3 - 4 lần hoặc lấy 20 lá tươi giã nhỏ, thêm nước, vắt lấy nước cốt thêm đường hoặc muối rồi uống làm 2 lần.

Nếu ho có đờm, dùng củ Sả 12g, một quả Chanh và 1/4 thìa cà phê muối giã chung, vắt nước uống, ngày 2 lần.

Hoặc dùng Gừng sống giã nhỏ hoặc thêm vỏ Quýt tán nhỏ ngào với mật làm viên ngậm.

Hoặc dùng Mướp đắng 1-2 quả nấu nước uống 1-2 lần trong ngày.

Hoặc dùng Nghệ bột 100g, trộn với mật ong làm viên như hạt tiêu, mỗi lần uống 5-10 viên, ngày 3 lần.

- Nếu ho không có đờm, dùng Tía tô, Bạc hà mỗi thứ 1 nắm nhỏ (25g) với 1 quả chanh, thêm 3 thìa cà phê đường cho vào, chưng cách thủy mà uống, ngày dùng 2 lần.

Hoặc dùng lá Hẹ 12g xắt nhỏ, chanh 1 quả xắt lát mỏng và gừng tươi 3 lát cho vào bát chưng cách thủy độ 1 giờ và uống ấm; ngày dùng 2 lần.

Hoặc dùng lá Húng chanh, lá Xương sông, lá Hẹ nấu với nước đường mà ngậm. Người ta cũng dùng gừng nấu cháo với cá chép, dùng xương sông và gừng nấu canh cá diếc, dùng rau cải soong nấu với sườn lợn, hoặc dùng các loại nước uống khác trị ho như nước chanh, nước sả, gừng, nước tỏi, nước nghệ, nước hoa đu đủ đực...

Ho gà: Gừng tươi 5g, giã nát, cho thêm đường trắng 10g và 100ml nước vào quấy đều đem chưng cách thủy. Chia 3 lần uống trong ngày, liên tục 3 ngày.

Ho lâu năm: Vỏ rễ Dâu và vỏ rễ Chanh mỗi thứ 10g sắc uống ngày 2 lần, mỗi lần độ 100ml.

Ho ra máu: Vỏ, cành Dâu 600g ngâm nước vo gạo 3 đêm, tước nhỏ, sao vàng với 250g gạo nếp, tán nhỏ, trộn đều. Ngày dùng 2 lần, mỗi lần 8g.

- Rau sam tươi 1000g, cắt bỏ rễ, rửa sạch, giã vắt lấy nước cốt đun sôi, Mật ong đun sôi vài dạo, vớt bỏ bọt, rồi đổ vào nước cốt rau sam, cô thành cao. Mỗi lần dùng 7g hòa với nước sôi. Ngày 3 lần.

Hoàng đản, sốt vàng da, mật: Dùng Rau ngót, Đậu ván trắng hoặc Bóng nước giã lấy nước uống.

Hồi hộp hoảng hốt: Dùng tâm sen sắc uống.

Huyết áp: Hầu hết các loại cây điều trị huyết áp đều có tính chất tạm thời, phải điều trị lâu dài mới có thể khỏi bệnh. Có thể dùng một số loại thuốc sau:

- Tỏi 300g giã giập ngâm trong 500ml rượu để 100 ngày. Lọc lấy nước trong. Ngày uống 30 giọt.

- Uống sữa đậu nành hằng ngày.

- Nên ăn Rau cần tây, Rau muống hoặc dùng Rau muống 200g, Cần tây 50g, giã nát vắt lấy nước cốt uống trong ngày.

Hoặc dùng nước ép Rau cải soong (mỗi lần dùng 50g, ép lấy dịch uống).

Vào các buổi chiều, nên dùng hỗn hợp thuốc: Bạc hà, Húng quế, Cỏ roi ngựa, mỗi thứ một nhúm cho vào bát nước sôi, hãm lấy nước uống. Hoặc dùng bông Kinh giới khô sao cho đen, mỗi lần dùng 50g nấu nước uống trong ngày; dùng 3 ngày liền.

Ỉa chảy (tiêu chảy): Đi ỉa phân lỏng, số lần đi nhiều, kèm theo chứng đau bụng, nôn mửa hoặc có sốt, có thể là do nhiễm khuẩn, nhiễm độc, do rối loạn thần kinh của hệ tiêu hóa hoặc do tràng vị hư hàn không tiêu hóa được thức ăn.

Người ta thường dùng các vị thuốc có tanin và tinh dầu.

- Nếu ỉa chảy do nóng: dùng bột Sắn dây 15g hòa với 150ml nước sôi để nguội, thêm đường vào cho dễ uống, chia làm 2 lần uống trong ngày.

Có thể dùng lá Mơ lông 16g và nụ Sim 8g sắc nước lấy 200ml, chia làm 2 lần uống trong ngày.

- Nếu ỉa chảy do lạnh dùng các loại thuốc làm săn da, cầm ỉa chảy như: búp Ổi, nụ Sim, vỏ quả Măng cụt, mỗi thứ độ 20g, Củ gấu 20g, vỏ Quýt, củ Sả mỗi thứ 10g, Gừng tươi 8g sắc uống. Hoặc dùng Hoắc hương, vỏ Quýt hoặc Riềng phối hợp với búp Ổi, vỏ thân Ổi hay nụ Sim.

- Nếu ỉa chảy do nhiễm khuẩn, có thể dùng Mã đề, Rau má, Cỏ nhọ nồi (mỗi thứ 1 nắm 50g) sắc uống.

Hoặc dùng Mã đề sao 20g, Cát căn 20g, Rau má sao 10g, Cam thảo dây 10g sắc uống.

- Nếu ỉa chảy mạn tính, ỉa chảy kéo dài, dùng thêm các thuốc bổ tỳ vị như Bố chính sâm, Củ mài, Đậu ván trắng, Ý dĩ phối hợp với vỏ Quýt, Củ gấu, Cam thảo dây và Gừng tươi sắc uống.

Ỉa ra máu: Có nhiều nguyên nhân:

- Nếu ỉa do dạ dày, tá tràng bị loét mà ra máu thì điều trị như nôn ra máu.

- Nếu ỉa ra máu do viêm ruột già mạn tính thì dùng các loại thuốc nhuận tràng (chuối, khoai lang). Hàng ngày cần uống nhiều nước cho nhuận tràng.

Ít ngủ (xem An thần): Kén ăn, việc ăn không ngon là dấu hiệu báo trước một bệnh nặng hơn, hoặc là dấu hiệu của một bệnh sắp lành. Người ta dùng nhiều nhất là các vị thuốc có hoạt chất đắng hoặc là tinh dầu. Nếu sự kém ăn đi kèm theo một bệnh nặng hoặc do bị nhiễm bệnh, thì sử dụng các cây thuốc chỉ có thể là sự điều trị phụ không có tác dụng đối với sự nhiễm bệnh. Các loại thuốc để giúp cho sự ăn ngon thường dùng dưới dạng thuốc uống, nửa giờ trước các bữa ăn. Thường dùng lá Bạc hà, Húng quế, Hoắc hương, Riềng ấm, Thủy xương bồ, Củ gấu, Sả, So đũa.

Ngủ lờ mờ không sâu, dễ tỉnh, kém trí nhớ: nên ăn chè hạt Sen, Long nhãn, ăn canh Rau rút với Khoai sọ, cua đồng.

Kích thích tiêu hóa: Thường dùng các vị thuốc có tinh dầu để khai vị như Bạc hà, Củ gấu, Hồ tiêu, Riềng ấm, Sả, Thủy xương bồ, Địa liền, Mùi tàu, Nhân trần.

Kinh phong đàm lên: Củ Sả nhất là của sả già, giã thật nhỏ, đổ một chén nhỏ nước vào, trộn đều lấy nước cho uống. Có thể lấy lô hội sắc nước uống.

Lang ben: Củ Riềng giã nhỏ ngâm với rượu trắng trong 15 ngày, rồi dùng xoa lên chỗ đau, ngày 2-3 lần, cũng có thể dùng củ Riềng phối hợp với Rau răm và lá Muồng trâu, mỗi thứ 1 nắm giã nhỏ, vắt nước hòa rượu, giấm hoặc dầu hỏa xoa lên chỗ đau, ngày nhiều lần.

Lòi dom hay trĩ mới phát:

- Cần ăn các thức ăn nhuận tràng cho khỏi táo bón.

- Sau khi đi tiêu, ngâm đít vào nước bồ kết (2 quả bồ kết giã nhỏ ngâm trong 2 lít nước sôi) độ 10 phút, rửa rồi lấy lá Vông non hơ nóng ấn vào đẩy lên.

- Ăn Rau diếp cá.

- Uống nước cốt Rau muống pha thêm mật ong.

- Có thể dùng xơ Mướp sao trên chảo nóng cho đến khi khói bốc lên, xơ mướp cháy vàng sậm đến 70% thì mang chảo xuống, úp vung lại, để nguội, tán bột, uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2g.

Lợi sữa:

- Dùng Rau đay (150g) nấu canh ăn vào bữa ăn chính trong tuần đầu tiên sau khi sinh. Sau đó cứ mỗi tuần ăn 2 lần, mỗi lần ăn 200g.

- Dùng hạt Mùi 6g, cho vào 100ml nước, đun sôi trong 15 phút, chia 2 lần uống trong ngày.

Lỵ: Bệnh hay phát sinh vào mùa hè, có loại cấp tính, có loại mạn tính. Lỵ cấp tính biểu hiện ở sốt cao hoặc không sốt, ỉa nhiều lần phân ít hoặc không ra phân, có nhiều máu mủ, mót rặn, ngồi lâu. Thường do lỵ trực khuẩn hoặc dạng cấp của lỵ amip: Dùng Rau sam tươi và Cỏ sữa tươi mỗi thứ 100g sắc uống ngày 1 lần, trong 5 - 7 ngày liền. Nếu đi ngoài có máu thì uống thêm 20g Cỏ nhọ nồi, lá Mơ lông mỗi thứ 10g sắc uống trong 3 ngày liền. Cũng dùng cây rau má sắc nước uống.

Kinh nghiệm dân gian cũng dùng lá Mơ tam thể xắt nhỏ đem hấp với lòng đỏ trứng gà, bọc lá chuối đem hấp, nướng hoặc chiên khô (không dùng mỡ) để ăn ngày 2 lần.

Lỵ mạn tính chỉ có ở lỵ amip. Thường đau quặn bụng, mót rặn, đi ngoài ra máu, mủ, mỗi khi thay đổi chế độ ăn, chế độ sinh hoạt. Người lớn thường đi ngoài lúc lỏng, lúc táo, trẻ em thường đi ỉa chảy kéo dài, người gầy sút dần dần đi đến suy nhược, kèm sa trực tràng, trĩ.

- Có thể dùng Cỏ nhọ nồi, Rau sam, Cỏ sữa lá to, lá Nhót, búp Ổi mỗi thứ 10g tán bột, làm hoàn, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 15g. Hoặc dùng Rau

sam 20g, Cam thảo đất 12g, Tía tô 12g, Cỏ sữa 16g, Cỏ mần trầu 12g, Kinh giới 12g cũng tán bột làm hoàn, ngày dùng 2-3 lần, mỗi lần 10-12g.

Nếu lỵ không đờm, không máu, lùi 1 củ Khoai lang trong bếp cho thật chín, chờ nguội; bóc củ khoai chấm với mật ong mà ăn. Làm vài lần.

Có thể dùng các món ăn chữa bệnh lỵ:

- Cháo vừng rau sam: Vừng hạt 200g, Rau sam 100g, gạo tẻ 100g. Rau sam bỏ gốc, rửa sạch, thái nhỏ. Vừng làm sạch, nấu cháo với gạo, cho rau sam, muối vào đảo đều đợi sôi kỹ là được.

- Canh hẹ, bột nếp: Thóc nếp 200g rang nở, lấy bỏng tán bột, dùng nước sôi nhào viên bằng hạt ngô. Rau hẹ 100g rửa sạch, cắt nhỏ. Lấy 300ml nước cho vào nồi, đun sôi, cho rau hẹ và gia vị vừa đủ vào đảo đều, khuấy sôi thì cho viên bột nếp vào nấu chín. Cho ăn nóng, lúc đói. Ngày 2 lần, liên tục 5 ngày.

Nên dùng một số loại nước uống như:

- Nước hẹ diếp cá: Dùng Hẹ 30g, Diếp cá 10g, rửa sạch, giã nhỏ, cho nước sôi để nguội, lọc lấy 150ml. Chia 2 lần uống trong ngày. Uống lúc đói. Liên tục 3 ngày.

- Nước rau dền, rau đay: rau dền 40g, rau đay 20g, hai thứ rửa sạch, giã nhỏ, thêm nước lọc, lấy nước cốt để uống. Ngày 2 lần liên tục trong 3 ngày.

Mẩn ngứa, mày đay: Có thể dùng các loại lá cây nấu nước tắm: lá Khế chua, lá Mù u, vỏ Núc nác, vỏ và lá Xoan, Bèo cái...

- Để xoa, lấy Riềng và Húng quế giã nhỏ, hòa dầu dừa, đem hãm nóng mà dùng. Hoặc dùng củ Riềng giã nhỏ, hòa rượu đắp xoa khắp người, ngày xoa 4 - 5 lần. Hoặc dùng lá Húng quế giã nhỏ hòa với rượu hoặc giấm xoa nhiều lần. Mỗi lần cách nhau 1-2 giờ.

Mất ngủ: Hay gặp ở cơ thể suy nhược, suy nghĩ nhiều. Trong trường hợp mất ngủ nhẹ, có thể dùng các loại thuốc an thần. Thông thường có thể dùng lá Dâu sắc uống hoặc nấu canh ăn vào buổi chiều. Có thể dùng lá Vông nem nấu canh hay luộc ăn vào buổi tối, dùng dây Lạc tiên tươi sắc nước uống hoặc dùng hạt Sen, Long nhãn nấu cháo gạo nếp ăn với đường. Hoặc dùng Tâm Sen 10g đun sôi lấy nước uống. Có thể dùng lá Vông (2kg), Tâm sen (300g) và đường (500g) nấu thành cao, ngày uống 15-20g, trước khi đi ngủ.

Người ta còn dùng cá rô nấu với Rau nhút làm canh ăn hoặc nấu cá diếc với lá Vông nem, Hoa thiên lý thành canh ăn nóng lúc đói (vào buổi chiều). Thường ăn liên tục 5 ngày mới có kết quả.

Đối với trẻ em mất ngủ, hay giật mình, dùng lá Sen 20g, lá Đinh lăng 10g, thái nhỏ, phơi trong bóng râm cho khô. Pha nước sôi cho trẻ uống hằng ngày.

Mồ hôi trộm: Dùng lá Dâu sắc nước uống.

Mụn cóc: Dùng lá Tía tô tươi xoa xát nhiều lần, mụn sẽ khô và rụng. Nếu mụn to, thì dùng một sợi chỉ hay sợi tóc buộc thắt chân mụn thật chặt, rồi cứ dùng lá Tía tô xát liên tục hằng ngày, mụn sẽ khô và rụng.

Mụn nhọt: Thường biểu hiện ở ngoài da, phần nhiều ở trẻ em, gây sưng đỏ, có khi ngứa, sưng hạch rồi nung mủ và vỡ mủ, có thể thành sẹo hoặc lây sang nơi khác. Ta thường dùng các loại thuốc tẩy, làm mềm, kháng sinh và lọc máu. Trong Y học cổ truyền thường gọi là thuốc thanh nhiệt, giải độc, lương huyết, hoạt huyết, tiêu viêm.

- Đắp cho tiêu sưng dùng 1 nắm lá Diếp cá để trong lá chuối nướng cho đến khi lá chuối vàng, đem giã nhuyễn với một chút muối mà đắp. Hoặc dùng hạt Gấc mài với nước hoặc giấm mà bôi.

- Để rút mủ mụn nhọt, dùng lá Khoai lang non 40g, muối ăn 3g, đậu xanh 10g, đâm nhuyễn trộn đều đắp lên mụn nhọt đã vỡ. Hoặc dùng lá Điên điển để dán hay đắp.

Muốn cho mụn nhọt chóng vỡ mủ, dùng lá Mã đề nấu thành cao bôi hoặc dùng cây Rau má lá tía giã đắp.

- Để tiêu độc, người ta thường dùng Bồ công anh 15g, sài đất 10g, kim ngân 5g, ké đầu ngựa 10g, cam thảo đất 2g làm chè. Thuốc hãm trong 500ml nước sôi; uống nhiều lần trong ngày.

Nấc sau khi ăn no:

- Gừng tươi hay vỏ quýt tươi nhai nuốt.

- Trần bì và Gừng tươi, mỗi vị 12g sắc uống.

Ngộ độc rượu: dùng Đậu ván trắng tán bột uống hoặc sắc nước uống.

Ngộ độc thức ăn: Thường gây đau bụng ậm ạch khó chịu hay ợ chua, có khi tức ngực mỏi mệt.

Trước hết, cần gây nôn: cho uống muối sao qua 25g, pha vào 1 lít nước sôi uống 3 lần, mỗi lần cách nhau 10 phút.

Sau đó, cho uống nước chè đường hoặc dùng nước lá Sim, lá Ổi, nước hoa chuối tiêu (lấy phần vòi nhụy còn lại trên quả còn xanh đem sao vàng, sắc đặc uống) hoặc nấu 200g củ chuối với 40g muối lấy 0,5l uống để tẩy ra.

- Đậu xanh nghiền sống uống để giải độc.

Tùy theo loại thức ăn mà chọn vị thuốc để dùng:

- Ăn tôm, cá, cua không tiêu dùng cành Tía tô, Trần bì, mỗi thứ 10g sắc uống.

- Ăn phải cá nóc, dùng ngọn Khoai lang, muối ăn 1/4 thìa cà phê, cả hai thứ giã nhỏ vắt lấy nước uống độ 1 bát. Hoặc dùng Đậu ván trắng sắc uống, hoặc tán bột uống. Cũng dùng cho trường hợp ngộ độc thức ăn mà sinh nôn mửa.

Ngừa thai: Dùng gôm và dầu hạt Chùm ngây hoặc dùng Đậu xanh sống, hạt Rau mùi.

Nhức đầu: Không phải là một bệnh, mà là một triệu chứng của nhiều bệnh khác nhau. Nhức đầu có thể sinh ra từ bất cứ nguyên nhân nào có ảnh hưởng tới não (say nắng, say nóng hay cảm lạnh, làm việc quá nhiều, hoặc khi bị các bệnh nhiễm trùng, nhiễm độc, cao huyết áp, thần kinh suy nhược, bệnh về tai, mũi, họng, mắt, răng, bệnh về não...). Muốn điều trị chứng nhức đầu chủ yếu là phải điều trị nguyên nhân sinh ra nó. Tuy nhiên có thể dùng các thuốc chữa triệu chứng như các loại thuốc an thần, thuốc ngủ liều nhẹ.

Nôn mửa: Một triệu chứng phổ biến thường do nhiều nguyên nhân như ngộ độc thức ăn hoặc ngộ độc thuốc, một số bệnh truyền nhiễm sốt cao, bệnh về đường ruột, viêm não, viêm màng não, u não, não xuất huyết, một số bệnh như đái đường, bệnh ở tuyến giáp trạng, khi có mang vào thời kỳ đầu, một số nội tạng ở bụng khi bị viêm. Trong Y học cổ truyền, người ta cho là nôn mửa có nhiều nguyên nhân: vị khí bất hòa, vị hàn, vị nhiệt, đàm ẩm, thức ăn tích trệ, phong tà phạm vị.

Cần xét rõ nguyên nhân để điều trị cho có kết quả. Ở đây chỉ nêu lên một số cách chữa thông thường có thể vận dụng được. Để chống nôn có thể dùng Bạc hà, Củ gấu, Củ chóc, É lớn tròng, Hoắc hương, Húng quế, Hương nhu tía, Lá lốt, Riềng, Sả.

Chống nôn do thần kinh và co thắt, dùng thức uống mát và chua, nước nguội uống từng ngụm một, nước gừng, nước riềng. Hoặc dùng 3-6g Riềng tán nhỏ uống hoặc sắc uống.

Chống nôn khi có mang, nên dùng các thứ chua mát một thời gian. Có thể ngậm Ô mai, ăn quả Me, Khế; ăn canh chua nấu với lá Me, quả Me, quả Sấu, Khế, Tai chua. Uống nước Rau má, bột Sắn dây.

- Để chữa nôn mửa không thôi, dùng 1 vốc gạo nếp đem sao vàng, gừng tươi 1 củ xắt mỏng, sắc nước để uống.

Nôn ọe có đờm, nhức đầu lạnh bụng, dùng Gừng khô 10g, Cam thảo 4g sắc lấy 100ml, chia làm nhiều lần uống trong ngày.

Nôn ọe, mửa khan ra nước hay chất đắng; dùng bột Sắn dây trộn đường, pha nước uống.

Nôn nao bồn chồn: Dùng hoa và nhị Sen sắc uống.

Phong thấp: Bệnh do phong khí và thấp khí xô đẩy nhau mà sinh ra, biểu hiện ra các chứng: tay chân nặng nề, không thể nghiêng mình đi được, trán rịn mồ hôi, mình mẩy hơi sưng. Bệnh phong thấp thường gặp không có kiêm thấp khớp.

Các loại cây thường dùng là: Hy thiêm, Lá lốt, Dâu tằm, Cà gai leo, Cỏ xước...

Phù thận: Là chứng bệnh trong thủy thũng; ăn đậu đỏ nấu với cá chép hay canh bí đao nêm Diêm tiêu thay muối.

Quai bị: Là một bệnh truyền nhiễm phát triển rất nhanh do sự tiếp xúc, chuyện trò, lây bệnh chủ yếu bằng nước bọt. Thường biểu hiện bằng những hạch ở mang tai bị sưng ở một bên hoặc cả hai bên, gây đau đớn nhiều ngày. Bệnh có thể gây biến chứng: làm sưng teo buồng trứng ở nữ giới, làm sưng teo tinh hoàn ở nam giới, dẫn đến các trường hợp không có con.

- Cần cách ly bệnh nhân cho ăn cháo, súc miệng bằng nước muối và nhỏ mũi bằng nước tỏi 1%. Dùng rau Sam 40g rửa sạch, giã vắt lấy nước cốt uống và lấy bã xoa đắp. Để bôi ngoài dùng hạt gấc (3 - 4 hạt) đốt ra than (dân gian thường phối hợp với cái bị cói cũ hoặc chiếu rách 1 nhúm đốt thành than), lấy dầu mè vừa đủ làm thành cao loãng bôi vào chỗ sưng đau. Hoặc dùng vỏ chuối, hạt gấc, quai cái bị cũ hoặc chiếu rách đốt thành than, tán nhỏ, rây kỹ.

Hòa với dầu tràm, dầu mè hay dầu dừa, đem bôi vào chỗ đau, liên tiếp vài ngày.

Cũng có thể dùng 2 - 3 nhân bên trong hạt gấc, mài với giấm hoặc rượu trắng bôi vào chỗ sưng.

- Để đắp ngoài dùng vài củ hành, một nhúm bồ hóng bếp, thêm vài hạt muối, giã nát, xào nóng, đắp bên ngoài má bị sưng.

Ra mồ hôi ở tay chân: Lá dâu non và Đậu đen mỗi thứ 30g, sắc lấy nước uống thay chè.

Trẻ em đổ mồ hôi trộm, cũng dùng lá Dâu non sắc nước cho uống hoặc nấu làm canh cho ăn.

Rắn cắn: Dùng các loại thuốc sát trùng, chữa thương, giảm đau và thuốc làm dịu. Thường dùng nhất là:

- Hạt mướp đắng 20 - 25g hạt, hoặc hoa, hạt cây Bỏng nước 10g, nhai nuốt nước, lấy bã đắp vào vết thương.

- Quả đu đủ xanh giã nát hòa nước uống, bã đắp vết thương...

Hoặc dùng Rau răm 20 ngọn giã nát vắt lấy nước cốt uống và dùng bã đắp vào vết cắn. Còn có một số loài cây khác cũng được sử dụng: lá Sắn dây, Rau thài lài, Rau sạm ...

Nếu bị sưng phồng do rắn độc cắn, dùng Rau om giã tươi hòa với nước rửa vết thương 3 - 4 lần và lấy bã rịt vào chỗ bị cắn.

Rết cắn: Khi bị rết cắn hay sâu bọ đốt, dùng các loại thuốc sát trùng, giảm đau làm dịu như tỏi, hành, chanh, mảo gà... Kinh nghiệm dân gian thường dùng hạt rau dền (loại nào cũng được) 1 nắm (20g) nhai nuốt nước, còn bã đắp vào vết thương. Hoặc dùng dầu hỏa thấm vào bông bóp mạnh vào chỗ đau. Cũng có thể dùng húng chanh, ô môi (vỏ) nhai nuốt nước, lấy bã đắp.

Rong huyết, rong kinh: Người ta thường dùng xơ Mướp bỏ hạt, xé nhỏ, cho vào nồi rang cháy lốm đốm, lấy vung úp lại, đem ra để nguội tán thành bột, đóng gói 4g, cho vào hộp kín tránh ẩm. Mỗi lần dùng 2 gói, ngày 2 lần. Kiêng chất cay nóng.

Rôm sảy: Uống nước Rau má, Rau sam, bột Sắn dây và ăn cháo Đậu xanh. Dùng Rau sam hay Mồng tơi giã nhỏ mà xát.

Hoặc tắm bằng nước giếng mới múc, rồi giã quả Mướp đắng xoa xát vào.

Say sóng: Dùng các loại thuốc chống co thắt. Có thể dùng nước hãm Bạc hà để uống.

Sỏi niệu đạo: (sỏi thận, sỏi túi mật, sỏi bàng quang): Dùng các loại thuốc tẩy, xổ và lợi mật, các loại thuốc lợi tiểu để đẩy sỏi đi. Có thể dùng râu Bắp (râu Ngô), Rau bợ nước, Rau om, cây Râu mèo, Tanh tách, Kim tiền thảo... dùng riêng hoặc phối hợp.

Có thể dùng Thìa là 100g, lá Mã đề 50g, rửa sạch, giã nhỏ, lọc bằng nước sôi để nguội lấy 150ml nước. Uống ngày 3 lần, liên tục 3 ngày.

Sót nhau: Dùng Bồ ngót 40g tươi, giã nát, cho thêm 100ml nước, vắt lấy nước chia làm 2 lần uống, mỗi lần cách nhau 10 phút. Sau 15 - 20 phút, nhau sẽ ra. Hoặc dùng đọt Cau non 2 cái, đọt Dứa 2 cái giã nhỏ, chế nước sôi, lọc thêm nước uống 1 lần; cách 1 giờ lại uống 1 lần.

Sổ mũi: Dùng các loại thuốc làm dịu, chữa ho như Bạc hà, Hành, Tỏi và các loại cây có tinh dầu khác dùng xông.

Sốt xuất huyết: Bệnh truyền nhiễm do một loại virus truyền qua muỗi Aedes aegypti. Cần có loại thuốc đặc hiệu. Trong y học cổ truyền, thường dùng các loại thuốc lương huyết, chỉ huyết, thanh nhiệt, giải độc. Bài thuốc được sử dụng nhiều là: Kim ngân 10g, Mã đề 10g, lá Tre 12g, rễ Cỏ tranh 12g, cây Cối xay 12g, Cỏ nhọ nồi 10g, Rau má 10g, Sinh địa 12g, lá Khế 16g và Cúc hoa 10g, sắc uống 1 thang trong 1 ngày khi bị sốt ở giai đoạn cao, còn ở giai đoạn hồi phục, dùng thuốc lương huyết, bổ khí huyết: Sinh địa 12g, Củ mài 12g, Đỗ đen sao 12g, Ý dĩ 12g, Bá bệnh 12g, quả Dâu chín 12g, sắc uống 1 thang.

- Để đề phòng sốt xuất huyết, dùng lá Tre, Mã đề 12g, lá Dâu 12g, Sinh địa, Sắn dây, lá Khế, mỗi thứ 12g sắc uống ngày 1 thang suốt trong mùa dịch.

Vài bài thuốc thông thường:

- Mã đề tươi 50g, củ sắn dây 30g rửa sạch, đun trong 1 lít nước, sắc kỹ còn một nửa, chia 2 lần uống lúc đói trong ngày. Có thể cho thêm đường uống liền trong 3 ngày, sau đó chỉ dùng mỗi ngày 1 lần.

- Diếp cá 100g. Rau ngót 100g, Cỏ nhọ nồi 50g. Rửa sạch vò ra chế nước sôi để nguội, lọc uống nhiều lần trong ngày.

Sởi: Bệnh sốt phát ban sinh ra bởi một loại siêu vi trùng ở đờm dãi, nước mắt, nước mũi bệnh nhân. Bệnh rất dễ lây và hay phát thành dịch vào mùa đông sang đầu mùa xuân.

Siêu vi trùng xâm nhập chủ yếu vào màng tiếp hợp mắt.

Chưa có thuốc đặc trị siêu vi trùng này, cho nên chủ yếu là chữa triệu chứng và săn sóc theo dõi để phòng biến chứng. Trong Tây y thường dùng các loại thuốc sát trùng nhẹ để nhỏ mũi, nhỏ mắt, súc miệng, cho uống thuốc ho, giữ ấm cổ ngực, cho ăn uống bồi bổ, cho uống sinh tố B, C.

Trong Y học cổ truyền, người ta dùng một số công thức sau:

- Trước tiên dùng Hành trắng, Tía tô mỗi vị 15 - 20g giã nhỏ, chế nước sôi vào vắt lấy nước cốt cho uống.

- Dùng lá Diếp cá tươi 100g vò vắt lấy nước uống liền trong 3 ngày.

Trong trường hợp sởi mọc chậm hay không mọc đều thì dùng hạt Mùi 4 - 8g giã nát đun với rượu trắng (1/2 chén) đến khi có mùi thơm, bọc vào khăn xoa khắp người.

Trường hợp gặp gió hay nước lạnh, sởi biến màu xám đen rồi lặn, thì dùng Rau mùi, Tía tô, Kinh giới mỗi vị 10g giã nhỏ, chế nước sôi vào vắt lấy nước cốt cho trẻ uống, và lấy bã chưng nóng với rượu gói vải lại, xoa cho trẻ từ đầu xuống chân khắp mình cho sởi mọc tiếp.

Để đề phòng bệnh sởi, dùng Rau mùi 20g, củ Sắn dây 40g, Mía đỏ hay trắng 2 đốt, đổ 3 bát nước, sắc lấy lưng bát uống 2 lần trong ngày; uống liền 3 ngày.

Suy nhược thần kinh: Dùng các thuốc bổ dưỡng, an thần như hà thủ ô (trắng, đỏ), Hoàng tinh, Củ mài, hạt Sen, Long nhãn, Lạc tiên và các loại đậu như: Đậu ván trắng, Đậu xanh, Đậu đen, Đậu đỏ...

Sưng vú, tắc tia sữa: Dùng Rau bợ hoặc lá Bồ công anh giã đắp, ngày 1 - 2 lần, trong 2 - 3 ngày. Hoặc dùng rễ Đinh lăng 30 - 40g, đổ 500ml nước sắc còn một nửa, uống 1-2 lần trong ngày lúc nóng.

Hoặc dùng lá Tía tô 10g sắc uống, còn bã đắp chỗ sưng đau.

Có thể kết hợp uống nước Sắn dây và nước lá Tía tô tươi.

Táo bón: Là một triệu chứng thường hay gặp trong một số bệnh đường ruột do nhiều nguyên nhân khác nhau. Người ta thường chữa theo nguyên

nhân sinh bệnh, dùng một số thuốc giúp dễ đi ỉa, dùng phương pháp vật lý trị liệu để chữa; dùng những thức ăn dễ tiêu và nhuận tràng, giáo dục việc tăng cường vận động. Những loài cây như Khoai lang, Dâu quả, Diếp cá đều giúp chữa táo bón, đại tiện bí.

Dùng củ khoai lang sống 200g giã nát, thêm 2 chén nước nguội vắt lấy nước uống trước khi ăn cơm hoặc ăn nhiều rau lang luộc và uống luôn nước luộc rau.

Ăn canh Rau dền nấu với hến hoặc ăn canh cải bắp, cháo vừng hoặc ăn khoai lang luộc, chuối tiêu chín, đu đủ chín.

- Chè đu đủ đỗ đen: Đu đủ chín 100g, Đỗ đen 100g, đường 50g. Nấu đỗ đen với 300ml cho nhừ. Đu đủ bỏ vỏ, bỏ hạt cho vào cốc cùng với đường, đánh thật nhừ rồi cho vào nồi đậu đen. Khi chè sôi là được. Để nguội cho bệnh nhân ăn ngày hai lần. Liên tục trong 7 ngày.

- Cháo vừng khoai lang: Vừng 100g vo sạch, giã nát, cho vào nồi, thêm 300ml nước ninh thật kỹ. Khoai lang 200g rửa sạch cho vào nồi hấp chín, bỏ vỏ ngoài giã nát. Khi vừng đã nhừ, cho Khoai lang và gia vị vừa đủ vào quấy đều, để nguội cho bệnh nhân ăn. Ngày hai lần. Liên tục trong 3 ngày.

- Canh mồng tơi rau đay: Mồng tơi 150g, Rau đay 150g, rửa sạch, thái nhỏ dùng nấu canh ăn khi nguội, ngày 2 lần; liên tục 3 ngày.

- Rau lang xào với Rau sam: Rau lang 200g, Rau sam 100g, rửa sạch thái nhỏ, đem xào với dầu, mỡ, khi chín thêm gia vị vừa đủ, ăn ngày 1 lần; liên tục trong 3 ngày.

Tê phù chân gối sưng đỏ:

- Cám gạo nếp, đậu đỏ, khoai tây mỗi thứ 100g nấu ăn hằng ngày.

- Vỏ Vông nem hay vỏ cây Dướng 40g sắc uống hằng ngày.

Thổ tả:

- Hoắc hương, Riềng ấm, Ngải cứu, Lá lốt, Gừng nướng mỗi vị 20g sắc uống. Uống nước sắc gạo rang và gừng; kiêng ăn cơm cháo.

Tim (Rối loạn): Các bệnh về tim cần được điều trị tại bệnh viện. Nếu trường hợp rối loạn nhẹ, có nguồn gốc thần kinh, thì có thể dùng một số thuốc chế biến sẵn bán tại các hiệu thuốc như cao Lạc tiên...

Trẻ con mới đẻ mắt không mở được: Lấy lá Rau sam, cho ít muối, đâm nát, đắp lên mi mắt, một đêm là mở được.

Trẻ con sài lở: Lấy cây Mã đề, rửa sạch, nấu canh với chả lụa cho trẻ ăn với cơm, thì trẻ ít sài, khỏi lở.

Trẻ con sói tóc (tóc mọc ít): Lấy Rau sam sắc đặc thành cao hoặc đốt ra thành than, tán nhỏ, hòa với mỡ heo, bôi lên chỗ tóc không mọc, tóc sẽ lại mọc lên.

Trúng phong thấp hôn mê, cắn răng nhắm mắt, tay chân cứng đờ:

- Dùng Tỏi 50g giã nhỏ chế vào 150ml rượu, vắt lấy nước cốt cho uống.

Tuần hoàn máu: Để chống các rối loạn của sự tuần hoàn máu, dùng các loại thuốc bổ tim, lọc máu, các chất kích thích như Tỏi, Hành, Bạc hà, Bồ công anh.

Nên ăn nhiều Tỏi và nên hãm hỗn hợp thuốc sau đây để uống: Bạc hà, Húng quế, Cỏ roi ngựa, Hồi...

Tưa lưỡi: Dùng Bồ ngót tươi 5 -10g giã nhỏ vắt lấy nước. Lấy bông gòn thấm nước thoa lên lưỡi và vòm miệng của trẻ bị bệnh. Có mật ong hòa thêm vào càng tốt.

Tức ngực: Dùng Tía tô, Cỏ mần trầu, Rau má.

Viêm bàng quang: Thường là do nhiễm khuẩn. Ngày nay người ta dùng những loại thuốc kháng sinh hoặc chế phẩm tổng hợp có tác dụng nhanh hơn cây cỏ. Có thể dùng các cây thuốc để điều trị hỗ trợ như Gai (củ), Mã đề, Rau dừa nước, Rau má, Súng, và những cây thuốc lợi tiểu khác; dùng riêng hay phối hợp.

- Nếu viêm bàng quang cấp, dùng Mã đề 10g, rễ Cỏ tranh 25g, Cỏ Bấc 20g, Sắn dây hoặc dây Đậu ván 10g sắc uống 3 lần, mỗi lần 1 bát. Nếu thiếu vị nào, có thể thay bằng rễ Cỏ xước.

Viêm họng: Dùng Hẹ (cả củ và lá) 12 - 15g giã nát, vắt lấy nước uống, bã đắp lên chỗ sưng đau, hoặc dùng cuống quả bí ngô tán nhỏ thành bột, uống mỗi lần 1-2 g.

Viêm tai có mủ: Dùng lá non cây Rau má tía giã lấy nước nhỏ vào tai.

Viêm thận cấp tính: Dùng Rau dừa nước.

Viêm tuyến vú: Nhân hạt Gấc mài với giám bôi vào chỗ đau.

Yếu hầu sưng đau: Dùng lá Đậu ván trắng tươi nhai muối, ngậm nuốt nước.

Yếu tim: Lạc tiên, Thủy xương bồ, tơ hồng; dùng riêng hay phối hợp.

Zona hay Bệnh giời leo: Lá, búp Ổi non 100g, phèn chua 10g, muối 1g giã nát, thêm nước dùng bôi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO CHÍNH

BÙI CHÍ HIẾU, 1981. *150 cây thuốc Nam thường dùng.* Nhà xuất bản Y học, Chi nhánh Thành phố Hồ Chí Minh.

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.

DƯƠNG ĐỨC TIẾN, 1988. *Đời sống các loài Tảo.* Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.

ĐẶNG HANH KHÔI, 1982. *Sản xuất thuốc thường dùng ở đơn vị cơ sở.* Nhà xuất bản Quân đội nhân dân, Hà Nội.

ĐỖ HUY BÍCH, BÙI XUÂN CHƯƠNG, 1980. *Sổ tay cây thuốc Việt Nam.* In lần thứ ba. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

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.

ĐỖ TẤT LỢI, 1999. *Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam.* In lần thứ tám có sửa chữa, bổ sung. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

HẢI THƯỢNG LÃN ÔNG. *Lĩnh Nam bản thảo* (Phòng tu thư huấn luyện Viện Đông y dịch 1970). Nhà xuất bản Y học và Thể dục thể thao.

HẢI THƯỢNG LÃN ÔNG. *Nữ công thắng lãm* (Phần chế biến món ăn cổ truyền) (Lê Trần Đức dịch, phiên âm và phụ giải 1971). Nhà xuất bản Phụ nữ, Hà Nội.

HOÀNG PHƯƠNG, 1978. *Bảo quản hoa màu và chế biến các món ăn.* Nhà xuất bản Phụ nữ, Hà Nội.

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.

LÊ KIM BIÊN, 1973. *Cây rau sắng (Melientha suavis* Pierre). Tập san Sinh vật Địa học: 11 (1,2).

LÊ MINH, 1985. *Ăn uống và sức khỏe.* Câu lạc bộ Thăng Long, Hà Nội.

LÊ MINH, 1986. *Chữa bệnh bằng cây thuốc vườn nhà.* Nhà xuất bản Quân đội nhân dân, Hà Nội.

LÊ TRẦN ĐỨC, 1973. *Tuệ Tĩnh và nền y học cổ truyền Việt Nam.* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

LÊ TRẦN ĐỨC, 1983 - 1987. *Trồng, hái và dùng cây thuốc: I-III.* Nhà xuất bản Nông nghiệp, Hà Nội.

LÊ TRẦN ĐỨC, 1997. *Cây thuốc Việt Nam. Trồng hái chế biến - Trị bệnh ban đầu.* Nhà xuất bản Nông nghiệp, Hà Nội.

LÊ VĂN TRI, NGUYỄN NGỌC DOÃN, 1987. *Sinh học Vitamin.* Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.

MAI VĂN QUYỀN, LÊ THỊ VIỆT NHI, NGÔ QUANG VINH, NGUYỄN THỊ HÒA, NGUYỄN TUẤN KIỆT, 2000. *Những cây rau gia vị phổ biến ở Việt Nam.* Nhà xuất bản Nông nghiệp, Chi nhánh thành phố Hồ Chí Minh.

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.

NGÔ TRỰC NHÃ, 1986. *Trồng và sử dụng cây thuốc ở trường Phổ thông.* Nhà xuất bản Giáo dục, Hà Nội.

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.

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.

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.

NGUYỄN ĐỨC ĐOÀN, 2001. *Cây thuốc gia đình.* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

NGUYỄN ĐỨC MINH, 1975. *Tính kháng khuẩn của cây thuốc Việt Nam.* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

NGUYỄN HỮU DINH, 1969. *Rau câu*. Nhà xuất bản Khoa học, Hà Nội.

NGUYỄN HỮU DINH, HUỲNH QUANG NĂNG, TRẦN NGỌC BỨT, NGUYỄN VĂN TIẾN, 1993. *Rong biển Việt Nam - Phần phía Bắc*. Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.

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 hóa và Thông tin Sông Bé.

NGUYỄN THỊ MỸ LINH, 2000. *Thức ăn trị 100 bệnh thông thường*. Nhà xuất bản Thuận Hóa.

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.

NGUYỄN TIẾN BÂN, BÙI MINH ĐỨC và cộng sự, 1994. *Một số rau dại ăn được ở Việt Nam*. Nhà xuất bản Quân đội nhân dân, Hà Nội.

NGUYỄN TRUNG HÒA, 1987. *Hiểu biết cơ bản về phương dược theo Y học cổ truyền*. Hội Y học dân tộc Tp. Hồ Chí Minh, Hội y học dân tộc Đồng Nai tái bản.

NGUYỄN VĂN THẮNG, BÙI THỊ MỸ, 1987. *Kỹ thuật trồng một số loại rau xuất khẩu*. Nhà xuất bản Nông nghiệp, Hà Nội.

PHẠM HOÀNG HỘ, 1969. *Rong biển Việt Nam* - Marine Algae of South Viet Nam. Trung tâm học liệu, Sài Gòn.

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.

PHẠM HOÀNG HỘ, 1999-2000. *Cây cỏ Việt Nam* I- III. Nhà xuất bản Trẻ, thành phố Hồ Chí Minh.

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.

PHẠM TRƯƠNG THỊ THỌ, ĐỖ HUY BÍCH 2003. *101 cây thuốc với sức khỏe sinh sản phụ nữ*. Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.

PHAN KIM HUÊ, 1995. *Thức ăn - Vị thuốc.* Nhà xuất bản tổng hợp Đồng Tháp

PHẠM VĂN KHÔI, PHAN NGUYỄN DIỆP LAN, 2001. *Những bí ẩn quanh ta.* Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.

QUỐC VIỆT, 1990. *Món ăn thuần túy Việt Nam.* Trung tâm thông tin triển lãm, Tp. Hồ Chí Minh

THU YẾN, 1998. *36 Món nhậu hấp dẫn.* Nhà xuất bản Đồng Nai.

TOAN ÁNH, 1968. *Phong tục Việt Nam.* Nhà xuất bản Khai trí, Sài Gòn.

TRẦN BÁ CỬ 1999. *Rau - Hoa - Quả - Củ làm thuốc.* Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.

TRẦN CÔNG KHÁNH, 1978. *Những cây thuốc bổ thường dùng.* Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật, Hà Nội.

TRẦN CÔNG KHÁNH, PHẠM HẢI, 1984. *Cây độc ở Việt Nam.* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

TRẦN NGỌC CHẤN, 1983. *Chữa bệnh cấp cứu và cấp tính thông thường bằng thuốc Nam.* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

TRẦN TỒN NHÂN (Bản dịch của Như Ngọc 1992). *Thức ăn chữa bệnh của Trung Quốc - Bệnh suy nhược thần kinh.* Nhà xuất bản Trẻ.

TRƯƠNG VĨNH. 1957. *Những thứ cây có chất bổ và chất thuốc trị bệnh.* Nhà xuất bản Đất Việt, Sài Gòn.

VÕ VĂN CHI, DƯƠNG ĐỨC TIẾN, *1978. Phân loại học thực vật.* Nhà xuất bản Đại học và Trung học chuyên nghiệp, Hà Nội.

VÕ VĂN CHI, 1986. *Cây thuốc Đồng Tháp Mười và cách dùng để trị những bệnh thông thường.* Nhà xuất bản Đồng Tháp.

VÕ VĂN CHI, 1988. *Những cây thuốc thông thường.* Nhà xuất bản Đồng Tháp.

VÕ VĂN CHI, 1989. *Cây rau làm thuốc.* Nhà xuất bản tổng hợp Đồng Tháp.

VÕ VĂN CHI, 1991. *Cây thuốc An Giang.* Ủy ban khoa học và kỹ thuật An Giang.

VÕ VĂN CHI, 1997. *Từ điển Cây thuốc Việt nam.* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

VÕ VĂN CHI, 2003-2004. *Từ điển Thực vật thông dụng: I - II.* Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.

VŨ CÔNG HẬU, 1987. *Cây ăn trái miền Nam.* Nhà xuất bản Nông nghiệp. Chi nhánh Thành phố Hồ Chí Minh.

VŨ ĐỊNH, 1985. *Ăn uống với sức khỏe và bệnh tật.* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

VŨ NGỌC LỘ, 1977. *Những cây tinh dầu quý.* Nhà xuất bản Khoa học và kỹ thuật, Hà Nội.

VƯƠNG THỪA ÂN, 1990. *Phòng và chữa bệnh bằng món ăn hằng ngày.* Nhà xuất bản Thuận Hóa.

BỘ MÔN DƯỢC LIỆU, TRƯỜNG ĐẠI HỌC DƯỢC KHOA, 1980-1982. *Bài giảng dược liệu* I-II. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

BỘ Y TẾ, 1978. *Dược liệu Việt Nam.* In lần thứ hai. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

BỘ Y TẾ, 1983. *Dược điển Việt Nam.* Tập II. In lần thứ nhất. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

BỘ Y TẾ - VIỆN DINH DƯỠNG 2003. *Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam.* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

BỘ Y TẾ, VỤ DƯỢC CHÍNH, 1983. *Hướng dẫn trồng, sử dụng thuốc Nam châm cứu.* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

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.

TRUNG TÂM DINH DƯỠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH 2002. *Thành phần dinh dưỡng 400 thức ăn thông dụng.* Nhà xuất bản Y học. Chi nhánh thành phố Hồ Chí Minh.

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.

VIỆN NGHIÊN CỨU ĐÔNG Y, 1961. *Toa thuốc căn bản.* Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

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.

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).

PAUL GRISVARD, VICTOR CHAUDUN, PIERRE CHOUARD, ANDRÉ GUILLAUMIN, 1964. *Le bon jardinier (Encyclopédie horticole).* 152[e] édition, Tome second. La maison rustique, Paris.

JOHN M. KINGSBURY, 1964. *Poisonous plants of the United States and Canada,* Prince-Hall, Englewood Chifts, New Jersey.

LECOMTE H., GAGNEPAIN F. ET AL... 1908-1923. *Flore générale de l'Indochine.* Masson édit., Paris.

MARIE A. MARTIN, 1971. *Introduction à l'ethnobotanique du Cambodge.* Centre national de la Recherche scientifique, Paris (VII[e])

MAURICE MESSÉGUÉ, 1975. *Mon herbier de santé.* Édition Robert Laffont, Paris.

J.J.OCHSE, M.J. SOULE JR., M.J. DIKMAN, C. WAHLBURG, 1966. *Tropical and subtropical agriculture:* I-II. The Macmillan Company, New York.

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, Sai Gon.

JACQUES ROI, 1946. *Atlas des plantes médicinales chinoises.* Paul Lechevallier Editeur, Paris (VI[e]).

JEAN VALNET, 1979. *Phytothérapie. Traitements des maladies par les plantes.* Maloine S-A. éditeur, Paris.

JEAN VALNET, 1982. *Traitements des maladies par les légumes, les fruits et les céréales. 8[e] édition.* Maloine S-A. éditeur, Paris.

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.

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.

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 trang)

A	Trang
Actisô	12
B	
Bạc hà	180
Bắp cải	36
Bắp chà	87
Bầu	14
Bầu canh	14
Bầu đất	16
Bầu nậm	14
Bầu sao	14
Bèo Nhật Bản	17
Bèo tây	17
Bèo sen	17
Bí con rắn	189
Bí đao	19
Bí đỏ	20, 22
Bí ngô	20, 22
Bí phấn	19
Bí rợ	22
Bí thơm	20
Bí xanh	19
Bọ mẩy	23
Bồ công anh	24
Bồ công anh hoa tím	25
Bồ công anh mũi mác	209
Bố dại	85
Bố đay	84
Bồ ngót	252
Bối xôi	26
Bồn bồn	28
Bông súng	306
Bù ngót	252
Bụp bắp	87
Bương	322
C	
Cà	29
Cà bát	29
Cà chua	31
Cà cỏ	29
Cà dái dê	29
Cà dừa	29
Cà pháo	29
Cà rốt	33

	Trang		Trang
Cà sung	29	Cải ma lùn	45
Cà tím	29	Cải ô rô	25
Cà tứ thời	29	Cải radi	42
Cà xoan	29	Cải rổ	38
Cách	35	Cải rổ tàu	38
Cải bao	49	Cải rừng tía	46
Cải Bắc thảo	49	Cải soong	47
Cải bắp	36	Cải thảo	49
Cải bắp xôi	70	Cải thìa	38
Cải bẹ dúng	38	Cải trời	50
Cải bẹ trắng	38	Cải xoong	47
Cải bẹ xanh	39	Cao lương khương	273
Cải canh	39	Cát lồi	173
Cải cột xôi	45	Cẩm giảng	123
Cải củ	41	Cây bánh mì	176
Cải củ trắng	42	Cây câu kỷ	233
Cải cúc	43	Cây củ dền	62
Cải đất núi	44	Cây cùi dìa	241
Cải đồng	217	Cây đỏ ngọn	161
Cải giả	266	Cây gỏi cá	120
Cải hoa	307	Cây hoa mặt trời	238
Cải hoang	45	Cây khủ khởi	233
Cải kim thất	16, 266	Cây nụ áo	164
Cải lơ	307	Cây phổn lâu	232
Cải ma	50	Cây rộp	85

	Trang		Trang
Cây ruột gà	229	Chuối sứ	61
Chanh	51	Chuối tây	61
Chanh cốm	52	Chuối tiêu	61
Chanh ốc	53	Chuối xiêm	62
Chanh thường	52	Cỏ bi	269
Chanh cua bồ cóc	53	Cỏ bợ	211
Chẩn	28	Cỏ cuốn chiếu	251
Chiếc	162	Cỏ lài trắng	268
Chua me ba chìa	54	Cỏ nến lá hẹp	28
Chua me đất	54	Cỏ sả	291
Chua me đất hoa đỏ	56	Cỏ tâm giác	309
Chua me đất hoa vàng	54	Cỏ trai	268
Chua me lá me	56	Cót anh	295
Chua ngút	57	Củ cải	42
Chùm bao dưa	79	Củ cải đường	63
Chùm ngây	58	Củ chóc gai	243
Chùm ruột	59	Củ dền	62
Chuối	60	Củ đậu	64
Chuối bôm	61	Củ mỳ	293
Chuối bột	61	Củ niễng	204
Chuối cau	62	Củ sắn	64
Chuối hột	62	Củ từ	65
Chuối già	62	Cúc tần ô	43
Chuối lùn	61	Cuống	123
Chuối ngự	61		

D	Trang
Dang	68
Dâu	66
Dâu tằm	66
Dây bìm bát	240
Dây bò khai	69
Dây chua ngút	57
Dây chùm bao	160
Dây dang	68
Dây gắm	213
Dây hương	69
Dây mơ lông	182
Dây nhãn lồng	160
Dây sót	211
Dền cơm	222
Dền gai	221
Dền tái	221
Dền tây	70
Dền trắng	222
Diếp cá	71
Diếp dại	218
Diếp xoăn	72
Diếp xoắn	25
Dưa bở	73
Dưa chuột	75
Dưa đỏ	80
Dưa gang	78
Dưa gang tây	79
Dưa hấu	80
Dưa leo	75
Dưa tây	79
Dứa	82

Đ	
Đại thanh	23
Đào lộn hột	118
Đay	83
Đay dại	85
Đay quả dài	86
Đay quả tròn	83
Đắng cáy	23
Đậu bắp	87
Đậu biển	88
Đậu Cao Bằng	100
Đậu chè	114
Đậu cô ve	105
Đậu dải áo	92
Đậu dao	95
Đậu dao biển	88
Đậu đen	89
Đậu đỏ	91

	Trang		Trang
Đậu đũa	92	Đậu tắc	104
Đậu gạo	100	Đậu tằm	114
Đậu Hà lan	93	Đậu tây	105
Đậu Hòa lan	93	Đậu tía	89
Đậu kẻ bạc	99	Đậu tiềm	99
Đậu khế	102	Đậu trắng	89
Đậu kiếm	95	Đậu tương	106
Đậu mèo	96	Đậu ván	112
Đậu mèo ngồi	104	Đậu ván trắng	113
Đậu mèo trắng	104	Đậu vuông	102
Đậu mèo vằn	96	Đậu xanh	114
Đậu mèo xám	96	Đậu xanh bốn mùa	98
Đậu mỏ leo	97	Địa mễ thái	309
Đậu muồng ăn	98	Điên điển	117
Đậu mười	98	Điền thanh đầm lầy	117
Đậu Mỹ	104	Điền thanh hạt tròn	117
Đậu nành	106	Điền thanh lưu niên	117
Đậu nâu	100	Điều	118
Đậu ngự	99	Đinh lăng	120
Đậu nho nhe	100	Đọt đắng	173
Đậu phộng	158	Độc hoạt	124
Đậu răng ngựa	101	Độc lực	123
Đậu răng ngựa nhỏ	270	Đơn buốt	122
Đậu rồng	102	Đơn châu chấu	123
Đậu rựa	104	Đơn kim	122

24.CR

	Trang
Đơn rau má	269
Đu đủ	124
E	
É rừng	142
É tía	142
É trắng	141
G	
Gắm cây	212
Gấc	126
Giá đậu xanh	116
Giá đỗ	116
Giang	322
Gừng	127
H	
Hành	130
Hành hoa	132
Hành ta	130
Hành tăm	133
Hành tây	135
Hẹ	137
Hoa bát	240
Hoa hiên	138
Hoa lý	311
Hoa thiên lý	311
Hoa tím ẩn	46
Hoàng thất	266
Hồi nước	272
Húng chanh	139
Húng chó	142
Húng giổi	141
Húng quế	141
Húng vịt	141
Huyên thảo	138
Hương hao	231
Hương nhu tía	142
K	
Kèo nèo	143
Khế	144
Khế dưa chuột	146
Khoai bướu	65
Khoai dái	147
Khoai lang	148
Khoai môn	152, 179
Khoai mỳ	293

	Trang
Khoai na	150
Khoai ngái	152
Khoai nưa	150
Khoai nước	178
Khoai sọ	152
Khoai trời	147
Khoai từ	65
Khóm	82
Khổ qua	188
Khổ thảo	72
Khương	129
Khương giới	155
Kiệu	153
Kim anh Trung Quốc	226
Kim đầu tuyến	50
Kim thất	16
Kinh giới	155

L

Lá giấp	71
Lá lốt	156
Lá lụa	157
Lá vông	325
Lạc	158
Lạc quỳ	242
Lạc tiên	160
Lành ngạnh	161
Lê nê	267
Lộc mưng	162
Lộc vừng	162
Lu lu cái	308
Lu lu đực	163
Lục bình	17
Lương khương	274
Lương qua	188

M

Mã đề	164
Mai	322
Màn màn	165
Màn màn hoa trắng	165
Mào gà	167
Mào gà đỏ	167
Mào gà đuôi mang	167
Mào gà đuôi nheo	167
Mào gà trắng	167
Mắc cỡ tàn dù	56
Măng tây	169
Măng tre	322
Mần tưới	170

	Trang
Me	171
Mía dò	173
Mít	174
Mít tố nữ	175
Mót	157
Mộc hồ diệp	206
Mộc nhĩ	176
Mộc nhĩ hồng	178
Mộc nhĩ lông	178
Mộc nhĩ nhăn	178
Mộc nhĩ sừng	178
Mộc nhĩ vẩy	178
Môn	178
Môn bạc hà	180
Môn ngọt	179
Môn nước	178
Mồng gà	168
Mồng gà tua	168
Mồng tơi	242
Mồng tơi núi	265
Mơ leo	181
Mơ lông	182
Mơ tam thể	182
Mớp gai	243
Mua dây	183
Mua leo	183
Mùi tàu	246
Mùi tây	184
Mùng tơi	242
Muồng rút	117
Mưng	162
Mướp	185
Mướp đắng	188
Mướp hỗ	189
Mướp hương	185
Mướp khía	185
Mướp mủ	188
Mướp ta	185
Mướp tây	87,189

N

	Trang
Nam hoàng bá	206
Nam sa sâm	191
Nấm bào ngư	198
Nấm cỏ	191
Nấm cỏ tranh	191
Nấm dắt	192
Nấm đông cô	193
Nấm gô	191
Nấm hương	193

	Trang
Nấm hương chân dài	193
Nấm hương chân ngắn	198
Nấm mèo	176
Nấm mối	195
Nấm mối mũ nhỏ	192
Nấm mực	196
Nấm rạ	197
Nấm rơm	197
Nấm sò	198
Nấm sò tím	198
Nấm tai mèo	176
Nấm tua rua	192
Nấm vuốt	192
Nén	133
Nê thảo	143
Ngải bà	200
Nghể	199
Nghể bà	200
Nghể đông	200
Nghể trâu	200
Nghệ	201
Nghệ bột	202
Nghệ đen	202
Nghệ tím	202
Nghệ trắng	202
Nghệ vàng	201, 202
Nghệ xanh	202
Ngó sen	297
Ngò	185
Ngò gai	246
Ngò tây	184
Ngót rừng	262
Ngổ hương	254
Ngổ nước	254
Ngưu bàng	202
Nhả hoa	269
Nhũ cúc rau	218
Niềng niễng	204
Niễng	204
Nụ áo	163
Núc nác	206
Nứa	323

Ô

	Trang
Ổ qua	188
Ớt	207
Ớt bị	208
Ớt cà	207
Ớt cà chua	208
Ớt chỉ thiên	207

	Trang
Ớt dài	208
Ớt hiểm	207
Ớt ngọt	208
Ớt sừng trâu	208
Ớt tây	208
Ớt tím	207
P	
Phong khương	273
Q	
Quế đất	272
Quế vị	272
Quyết	256
Quyết gạc nai	216
R	
Ráng cánh to	256
Ráng đại dực	256
Ráng gạc nai	216
Rau bánh lái	265
Rau bao	209
Rau bầu đất	16
Rau bép	210
Rau bồ cóc	209
Rau bộ binh	122
Rau bợ	211
Rau bợ nước	211
Rau búng	162
Rau cải	40
Rau càng cua	212
Rau cẩm bình	202
Rau cần	213
Rau cần nước	213
Rau cần tây	214
Rau cần trôi	216
Rau cần trời	216
Rau cấn	46
Rau câu chỉ vàng	278
Rau chua lè	238
Rau chua song quế	183
Rau chuôi	209
Rau cóc	217
Rau cúc	43
Rau cúc sữa	218
Rau danh	210
Rau dền canh	219
Rau dền cơm	221

	Trang		Trang
Rau dền đỏ	219	Rau hến	232
Rau dền gai	221	Rau húng ăn gỏi	330
Rau dền tía	219	Rau khai	69
Rau dền xanh	222	Rau khởi	233
Rau dệu	223	Rau khúc nếp	235
Rau diếp	225	Rau khúc tẻ	278
Rau diếp biển	276	Rau khúc vàng	234
Rau diếp cá	71	Rau lang	149
Rau diếp dại	209	Rau lú bú	41
Rau diếp đắng núi	226	Rau lúi	16
Rau dớn	227	Rau lưỡi bò	264
Rau dừa	228	Rau má	236
Rau dừa nước	228	Rau má lá rau muống	238
Rau đay	86	Rau má tía	238
Rau đắng	226	Rau mác	239
Rau đắng biển	229	Rau mảnh bát	240
Rau đắng đất	230	Rau mát	241
Rau đắng lá vòng	230	Rau mồng tơi	242
Rau đắng lông	231	Rau mớp	243
Rau đông	281	Rau mùi	244
Rau é	141	Rau mùi tàu	246
Rau gai	123	Rau mùi tây	184
Rau giấp cá	71	Rau muối	247
Rau hao	231	Rau muống	248
Rau hấp cá	232	Rau mương	251

	Trang		Trang
Rau nghiến	69	Rau tô	267
Rau ngò	244	Rau tớn	281
Rau ngò gai	246	Rau trai	268
Rau ngót	252	Rau trai ăn	268
Rau ngót núi	262	Rau trai thường	269
Rau ngổ tía	254	Rau trai trắng	268, 269
Rau ngổ trâu	254	Rau vẩy ốc	269
Rau nhà chùa	26	Rau vi	270
Rau nhút	258	Rau vị	272
Rau om	255	Rau xương cá	232
Rau ớt	241	Ráy gai	243
Rau quyết	256	Riềng	273
Rau răm	257	Riềng ấm	273
Rau rút	258	Riềng nếp	274
Rau sam	260	Rong bún nhiều nhánh	274
Rau sam đắng	229	Rong cải biển lỗ	275
Rau sắng	262	Rong cải biển nhăn	276
Rau tai nai	265	Rong câu chân vịt	277
Rau tai voi	264	Rong câu chỉ vàng	278
Rau tàu bay	265	Rong cầu lục chùm	283
Rau tàu bay lá xẻ	266	Rong chun dẹp	280
Rau tần	211	Rong đại bò	280
Rau tần dầy lá	139	Rong đỏ	286
Rau thơm	139	Rong đông móc câu	281
Rau thơm lông	139	Rong giấy	282

	Trang
Rong guột chùm	283
Rong guột liềm	284
Rong guột ô	285
Rong guột tán	285
Rong hồng vân	286
Rong mơ lá hẹp	287
Rong mứt hoa	288
Rong mứt tròn	289
Rong tóc đốt cần	290

S

Sa sâm nam	191
Sả	291
Sả chanh	291
Sả Giava	292
Sả hồng	292
Sả palma-rosa	292
Sả rộng	292
Sả xòe	292
Sắn	293
Sắn đắng	293
Sắn ngọt	293
Sắn tàu	293
Sắng rừng	53
Sầu đâu	295
Sen	297
Sen cạn	298
So đũa	300
Sò đo thuyền	206
Sơn thục gai	243
Su hào	302
Su lơ	307
Su su	303
Sú	36
Sung	304
Súng	306
Súp lơ	307

T

Tai tượng	143
Tầm bóp	308
Tầm duột	59
Tầm ruột	59
Tầm vông	322
Tề thái	309
Thái qua	78
Thanh hao	231
Thành ngạnh	161

	Trang
Thì là	310
Thìa là	310
Thiên lý	311
Thổ cao ly sâm	313
Thổ nhân sâm	312
Thơm	82
Thù lù cái	308
Thù lù đực	163
Thủy chúc	28
Thủy hương	28
Tía tô	314
Tiểu hồi	315
Tiểu hồi hương	315
Tỏi	316
Tỏi tây	321
Trạch lan	170
Trai thường	268
Tre gai rừng	322
Tre là ngà	322
Tre mạnh tông	323
Tre mỡ	322
Tre trổ	322
Tre vầu	322
Trúc cần câu	322
Trúc đen	322
Tục đoạn rau	218
Từ cô	239
Tử tô	314

V

Vả	324
Việt qua	78
Vọng cách	35
Vông	325
Vông nem	325

X

Xa kê	176
Xà lách	326
Xà lách biển	191
Xà lách Đà Lạt	326
Xà lách quăn	326
Xà lách xoong	47
Xích tiểu đậu	91
Xoài	329
Xương sông	330

BẢNG TRA CỨU THEO TÊN KHOA HỌC

(Các con số chỉ số trang)

	Trang
Abelmoschus esculentus (L.) Moench	87
Aganonerion polymorphum Pierre ex Spire	68
Agaricus campestris L. ex Fr.	191
Alisma flava L	143
Allium ascalonicum	130
Allium cepa L.	135
Allium chinense G. Don	153
Allium fistulosum L.	132
Allium odorum L.	137
Allium porrum L.	321
Allium sativum L.	316
Allium schoenoprasum L.	133
Allium tuberosum Roxb.	137
Alocasia odora (Roxb.) C. Koch	180
Alpinia chinensis (Retz.) Roscoe	274
Alpinia galanga (L.) Willd.	274
Alpinia officinarum Hance	273
Alternanthera sessilis (L.) A. DC.	223
Amaranthus lividus L.	221
Amaranthus spinosus L.	221
Amaranthus tricolor L.	219
Amaranthus viridis L.	222
Amorphophallus campanulatus (Roxb.) Blume ex Decne.	150

Trang

Amorphophallus konjac K. Koch 151

Amorphophallus paeoniifolius (Dennst.) Nicolson 150

Ampelocalamus patellaris (Gamble) Stapleton 322

Anacardium occidentale L. 118

Ananas comosus (L.) Merr. 82

Anethum graveolens L. 310

Apium graveolens L. 214

Apium graveolens L. var. *dulce* DC. 215

Arachis hypogaea L. 158

Aralia armata (Wall.) Seem. 123

Aralia cordata Thunb. 123

Arctium lappa L. 202

Artemisia apiacea Hance ex Walp. 231

Artemisia carvifolia Buch Ham ex Roxb. 231

Artocarpus altilis (Park.) Fosb. 175

Artocarpus champeden (Lour.) Stokes. 175

Artocarpus communis J.R. Forst. et G. Forst. 176

Artocarpus heterophyllus Lam. 174

Artocarpus integer (Thunb.) Merr. 175

Asparagus officinalis L. 169

Auricularia auricula (L.) Underw. 176

Auricularia corena (Fr.) Ehrenb. 178

Auricularia delicata (Fr.) P. Henn. 178

Auricularia fuscosuccinea (Mont.) Farlow. 178

	Trang
Auricularia mesenterica (Dicks.) Pers	178
Auricularia polytricha (Mont.) Sacc.	178
Averrhoa bilimbi L.	145
Averrhoa carambola L.	144
Azadirachta indica A. Juss.	295
Bacopa monnieri (L.) Wettst.	229
Bambusa bambos (L.) Voss.	322
Bambusa biumeana Schult.	322
Bambusa nutans Wall. ex Munro	322
Bambusa vulgaris Schrad.	322
Bambusa vulgaris Schrad. var. *aureo -variegata* Hort.	322
Barringtonia acutangula (L.) Gaertn.	162
Basella alba L.	242
Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.	19
Beta vulgaris L.	62
Bidens pilosa L.	122
Biophytum sensitivum (L.) DC.	56
Blumea fistulosa (Roxb.) Kurz	51
Blumea lacera (Burm.f.) DC.	50
Blumea lanceolaria (Roxb.) Druce	330
Blumea repanda (Roxb.) Hand. - Mazz.	51
Brassica caulorapa (DC.) Pasq.	302
Brassica chinensis L.	38
Brassica juncea (L.) Czern. et Coss.	39

Trang

Brassica oleracea L. var. *botrytis* L. 307

Brassica oleracea L. var. *capitata* L. 36

Brassica oleracea L. var. *sabauda* L. 38

Brassica oleracea L. var. *viridis* L. 38

Brassica pekinensis (Lour.) Rupr. 49

Callipteris esculenta (Retz.) J. Sm. 227

Canavalia ensiformts (L.) DC. 104

Canavalia gladiata (Jacq.) DC. 95

Canavalia maritima (Aubl.) Thouars 88

Capsella bursa - pastoris (L.) Medik. 309

Capsicum frutescens L. 207

Capsicum frutescens L. *acuminatum* Bailey 208

Capsicum frutescens var. *cerasiforme* Bailey 207

Capsicum frutescens var. *conoides* (Mill.) Bailey 207

Capsicum frutescens L. var. *fasciculatum* (Sturt.) Bailey 207

Capsicum frutescens L. var. *grossum* (L.) Bailey 208

Capsicum frutescens L. var. *longum* Bailey 208

Capsicum frutescens L. var. *microcarpum* (DC) Bailey 207

Carica papaya L. 124

Caulerpa racemosa (Forssk.) J. Ag. 283

Caulerpa peltata (Turn.) Lamx. 285

Caulerpa taxifolia (Vahl) J. Ag. 284

Celosia argentea L. 167

Celosia argentea L. var. *cristata* Moq. 167

	Trang
Centella asiatica (L) Urb.	236
Ceratopteris thalictroides (L) Brongn.	216
Chaetomorpha antennine (Bory) Kuctz.	290
Chenopodium album L.	247
Chenopodium ficifolium Sm.	247
Chrysanthemum coronarium L.	43
Cichorium endivia L.	72
Cichorium intybus L.	25
Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. et Nakai	80
Citrus aurantifolia (Christm. et Panz.) Swingle	51
Citrus limon (L.) Burm. f.	51
Cleome gynandra L.	165
Clerodendrum cyrtophyllum Turcz.	23
Coccinia grandis (L.) Voigt	240
Codium repens (Crouan) Vickers	280
Coleus amboinicus Lour.	140
Collybia albuminosa (Berk.) Petch	195
Colocasia antiquorum Schott	179
Colocasia esculenta (L.) Schott	179
Colocasia esculenta (L.) Schott var. *antiquorum* (Schott) Hubb.	152
Commelina communis L.	268
Commelina diffusa Burm. f.	269
Coprinus atramentarius (Ball. ex Fr.) Fr.	196
Corchorus aestuans L.	85

Trang

Corchorus capsularis L. 83

Corchorus olitorius L. 86

Coriandrum sativum L. 244

Costus speciosus (Koenig) Sm. 173

Crassocephalum crepidioides (Benth.) S. Moore 265

Cratoxylum formosum (Jack) Dyer ssp. *pruniflorum*(Kurz) Gogelein 161

Cratoxylum pruniflorum (Kurz) Kurz 161

Cucumis melo L. 73

Cucumis melo L. var. *conomon* (Thunb.) Makino 78

Cucumis sativus L. 75

Cucurbita maxima Duchesne ex Lam. 22

Cucurbita moschata (Duchesne ex Lam.) Duchesne ex Poir. 20

Cucurbita pepo L. 22

Curcuma aromatica Salisb. 202

Curcuma domestica Valeton 201

Curcuma longa L. 201

Curcuma pierreana Gagnep 202

Curcuma xanthorrhiza Roxb. 202

Curcuma zedoaria (Berg.) Roscoe 202

Cymbopogon citratus (DC.) Stapf 291

Cymbopogon martinii (Roxb.) J.F. Watson 292

Cymbopogon winterianus Jowitt 292

Cynara scolymus L. 12

Cynometra ramiflora L. 157

	Trang
Daucus carota L. ssp. *sativus* Hayek	33
Dendrocalamus asper (Schult.f.) Backer ex Heyne	323
Dendrocalamus giganteus Munro	322
Dendrocalamus strictus (Roxb.) Nees	322
Dioscorea bulbifera L.	147
Dioscorea esculenta (Lour.) Burk.	65
Diplazium esculentum (Retz.) Sw.	227
Eichhornia crassipes (Mart.) Solms	17
Elsholtzia ciliata (Thunb.) Hyland.	155
Elsholtzia cristata Willd.	155
Embelia laeta (L.) Mez	57
Emilia sonchifolia (L.) DC.	238
Enteromorpha clathrata (Roth) Grev.	274
Enydra fluctuans Lour.	254
Erechtites hieracifolia (L.) Raf. ex DC	266
Erechtites valerianifolia (Wolf) DC.	266
Eryngium foetidum L.	246
Erythrina indica Lam.	325
Erythrina variegata L.	325
Erythropalum scandens Blume	69
Eucheuma gelatinum (Esp.) J. Ag.	286
Eupatorium fortunei Turcz.	170
Ficus auriculata Lour.	324
Ficus racemosa L.	304

Trang

Ficus roxburghii Wall. ex Miq. 324

Foeniculum vulgare Mill. 315

Gigantochloa levis (Blanco) Merr. 322

Glinus lotoides L. 231

Glinus oppositifolius (L.) DC. 230

Glycine max (L.) Merr. 106

Gnaphalium affine D. Don 234

Gnaphalium multiceps Wall. ex DC. 234

Gnaphalium polycaulon Pers 235

Gnetum gnemon L. var. *griffithii* (Parl.) Markgr. 210

Gnetum montanum Markgr. 211

Gracilaria euchemoides Harv. 277

Gracilaria verrucosa (Huds.) Papenf. 278

Grateloupia livida (Harv.) Yamada 280

Grangea maderaspatana (L.) Poir. 217

Gynura barbaraefolia Gagnep. 266

Gynura crepidioides Benth. 265

Gynura nitida (L.) DC. 266

Gynura procumbens (Lour.) Merr. 16

Gynura sarmentosa DC. 16

Hemerocallis fulva L. 138

Hemerocallis minor Mill. 138

Hemisteptia lyrata (Bunge) Bunge 267

Houttuynia cordata Thunb. 71

	Trang
Hypnea japonica Tanaka	281
Ipomoea aquatica Forssk.	248
Ipomoea batatas (L.) Lam.	148
Ixeris chinensis (Thunb.) Nakai	226
Jussiaea repens L.	228
Lablab purpureus (L.) Sweet subsp. *purpureus*	112
Lactuca indica L.	209
Lactuca sativa L.	326
Lactuca sativa L. var. *capitata* L.	326
Lactuca sativa L. var. *longifolia* Lam.	225
Lagenaria siceraria (Molina) Standl. var. *depressa* (Ser.) Hara	14
Lagenaria siceraria (Molina) Standl. var. *hispida* (Thunb.) Hara	14
Lagenaria siceraria (Molina) Standl. var. *microcarpa* (Naud.) Hara	14
Lasia spinosa (L.) Thwaites	243
Launaea pinnatifida Cass.	191
Launaea sarmentosa (Willd.) Sch. Bip. ex Kuntze	191
Lentinula edodes (Berk.) Pergler	193
Lentinus edodes (Berk.) Singer	193
Limnocharis flava (L.) Buchenau	143
Limnophila chinensis (Osbeck) Merr.	255
Limnophila rugosa (Roth) Merr.	272
Ludwigia adscendens (L.) Hara	228
Ludwigia hyssopifolia (G. Don) Exell	251
Luffa acutangula (L.) Roxb.	185

Trang

Luffa cylindrica (L.) M. Roem. 185

Lycium chinense Mill. 233

Lycopersicon esculentum (L.) Mill. 31

Malachium aquaticum (L.) Fries 232

Mangifera indica L. 329

Manihot esculenta Crantz 293

Marsilea quadrifolia L. 211

Medinilla assamica (C.B.Clarke) C.Chen 183

Medinilla spirei Guillaumin 183

Melientha suavis Pierre 262

Microdesmis caseariaefolia Planch. ex Hook. 53

Momordica charantia L. 126

Momordica cochinchinensis (Lour.) Spreng. 126

Monochoria vaginalis (Burm.f.) Presl ex Kunth 241

Monostroma oxyspernum (Knetz.) Doty 282

Moringa oleifera Lam 58

Morus alba L. 66

Mucuna cochinchinensis (Lour.) A. Chev. 96

Mucuna utilis Wall. ex Wight 96

Musa spp. 60

Myosoton aquaticum (L.) Moench 232

Nasturtium officinale R. Br. 47

Nelumbo nucifera Gaertn. 297

Neohouzeaua dullooa A. Camus 323

	Trang
Neptunia oleracea Lour.	258
Nymphaea nouchali Burm. f.	306
Nymphaea stellata Willd.	306
Ocimum basilicum L.	141
Ocimum sanctum L.	142
Ocimum tenuiflorum L.	142
Oenanthe javanica (Blume) DC.	213
Oroxylum indicum (L.) Kurz	206
Oxalis corniculata L.	54
Oxalis corymbosa DC.	56
Pachyrrhizus erosus (L.) Urb.	64
Paederia lanuginosa Wall.	182
Paederia scandens (Lour.) Merr.	181
Passiflora foetida L.	160
Passiflora quadrangularis L.	79
Pentaphragma gamopetalum Gagnep.	264
Pentaphragma honbaense Gagnep.	265
Pentaphragma sinense Hemsl. et Wils.	265
Peperomia pellucida (L.) Kunth	212
Perilla frutescens (L.) Britton	314
Petroselinum crispum (Mill.) Nym. ex Airy Shaw	184
Petroselinum sativum Hoffm.	184
Phaseolus lunatus L.	99
Phaseolus vulgaris L.	105

Trang

Phyllanthus acidus (L.) Skeels 59

Phyllostachys henonis Mitford 322

Phyllostachys nigra (Lodd. ex Loudon) Munro

var. *henonis* (Mitford) Stapf ex Rendle 322

Physalis angulata L. 308

Piper lolot C. DC. 156

Pisum sativum L. 93

Plantago major L. 164

Plectranthus amboinicus (Lour.) Spreng. 139

Pleurotus ostreatus (Jacq ex Fr.) Quél. 198

Podabrella microcarpa (Berk. et Br.) Singer 192

Polygonum odoratum Lour. 257

Polygonum orientale L. 200

Polygonum tomentosum Willd. 199

Polyscias fruticosa (L.) Harms 120

Porphyra crispata Kjellm. 288

Porphyra suborbiculata Kjellm. 289

Portulaca oleracea L. 260

Pratia begoniifolia (Wall.) Lindl. 269

Pratia nummularia (Lam.) A. Br. et Aschers. 269

Premna corymbosa (Burm. f.) Rottl. et Willd. 35

Premna integrifolia L. 35

Psophocarpus tetragonolobus (L.) DC. 102

Pteridium aquilinum (L.) Kuhn 256

	Trang
Raphanus sativus L.	41
Raphanus sativus L. var. *radicula* Pers.	42
Raphanus sativus L. var. *raphanistroides* Mak.	41
Rhynchosia volubilis Lour.	97
Rorippa dubia (Pers.) Hara	44
Rorippa indica (L.) Hiern	45
Rorippa nasturtium - aquaticum (L.) Hayek ex Mansf.	47
Sagittaria sagittifolia L.	239
Sargassum angustifolium (Turn.) C. Ag.	287
Sauropus androgynus (L.) Merr.	252
Sechium edule (Jacq.) Sw.	303
Sesbania grandiflora (L.) Poir.	300
Sesbania paludosa (Roxb.) Prain	117
Solanum melongena L.	29
Solanum nigrum L.	163
Sonchus oleraceus L.	218
Spinacia oleracea L.	26
Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.	313
Talinum triangulare (Jacq.) Willd.	312
Tamarindus indica L.	171
Taraxacum officinale Wigg.	24
Telosma cordata (Burm. f.) Merr.	311
Termitomyces eurhizus (Berk.) Heim.	195
Tetragonia tetragonioides (Pall.) Kuntze	70

	Trang
Trichosanthes anguina L.	189
Tropaeolum majus L.	298
Typha angustifolia L.	28
Ulva fenestrata Post. et Rupr.	275
Ulva lactuca L.	276
Ulva pertusa Kjellm	275
Vicia faba L.	101
Vicia sativa L.	270
Vigna angularis (Willd.) Ohwi et Ohashi	91
Vigna mungo (L.) Hepper.	98
Vigna radiata (L.) Wilczek. var. *radiata*	114
Vigna umbellata (Thunb.) Ohiwi et Ohashi	100
Vigna umguiculata (L.) Walp.	
subsp. *cylindrica* (L.) Verdc.	89
subsp. *sesquipedalis* (L.) Verdc.	92
Viola inconspicua Blume	46
Volvariella volvacea (Bull. ex Fr.) Singer	197
Zingiber officinale (Willdo) Roscoe	127
Zizania caduciflora (Turcz. ex Trin.) Hand. - Mazz.	204
Zizania latifolia Turcz.	204

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	2
A. Rau đậu cần thiết cho cuộc sống của con người	5
B. Các loài Rau, Đậu dùng để ăn và cũng được dùng chữa bệnh	12

A

	Trang
Actisô	12
Bầu	14
Bầu đất	16
Bèo sen	17
Bí đao	19
Bí đỏ	20
Bọ mẩy	23
Bồ công anh	24
Bồ công anh hoa tím	25
Bối xôi	26
Bồn bồn	28

B

C

	Trang
Cà	29
Cà chua	31
Cà rốt	32
Cách	35
Cải bắp	36
Cải bẹ trắng	38
Cải canh	39
Cải củ	41
Cải cúc	43
Cải đất núi	44
Cải hoang	45
Cải rừng tía	46
Cải soong	47
Cải thảo	49
Cải trời	50
Chanh	51
Chanh ốc	53
Chua me đất	54
Chua me lá me	56
Chua ngút	57
Chùm ngây	58
Chùm ruột	59

	Trang
Chuối	60
Củ dền	62
Củ đậu	64
Củ từ	65

D

Dâu	66
Dây dang	68
Dây hương	69
Dền tây	70
Diếp cá	71
Diếp xoăn	72
Dưa bở	73
Dưa chuột	75
Dưa gang	78
Dưa gang tây	79
Dưa hấu	80
Dứa	82

Đ

Đay	83
Đay dại	85
Đay quả dài	86
Đậu bắp	87
Đậu biển	88
Đậu đen	89
Đậu đỏ	91
Đậu đũa	92
Đậu Hà Lan	93
Đậu kiếm	95
Đậu mèo	96
Đậu mỏ leo	97
Đậu mười	98
Đậu ngự	99
Đậu nho nhe	100
Đậu răng ngựa	101
Đậu rồng	102
Đậu rựa	104
Đậu tương	106
Đậu ván	112
Đậu xanh	114
Điên điển	117
Điều	118
Đinh lăng	120
Đơn buốt	122
Đơn châu chấu	123
Đu đủ	124

G	Trang
Gấc	126
Gừng	127

H	
Hành	130
Hành hoa	132
Hành tăm	133
Hành tây	135
Hẹ	137
Hoa hiên	138
Húng chanh	139
Húng quế	141
Hương nhu tía	142

K	
Kèo nèo	143
Khế	144
Khoai dái	147
Khoai lang	148
Khoai nưa	150
Khoai sọ	152
Kiệu	153
Kinh giới	155

L	Trang
Lá lốt	156
Lá lụa	157
Lạc	158
Lạc tiên	160
Lành ngạnh	161
Lộc vừng	162
Lu lu đực	163

M	
Mã đề	164
Màn màn	165
Mào gà	167
Măng tây	169
Mần tưới	170
Me	171
Mía dò	173
Mít	174
Mộc nhĩ	176
Môn	178
Môn bạc hà	180
Mơ leo	181
Mơ tam thể	182
Mua leo	183
Mùi tây	184
Mướp	185

	Trang
Mướp đắng	188
Mướp hỗ	189
N	
Nam sa sâm	191
Nấm cỏ tranh	191
Nấm dất	192
Nấm hương	193
Nấm mối	195
Nấm mực	196
Nấm rơm	197
Nấm sò	198
Nghể	199
Nghể bà	200
Nghệ	201
Ngưu bàng	202
Niễng	204
Núc nác	206
Ơ	
Ớt	207
R	
Rau bao	209
Rau bép	210
Rau bợ	211
Rau càng cua	212
Rau cần	213
Rau cần tây	214
Rau cần trời	216
Rau cóc	217
Rau cúc sữa	218
Rau dền canh	219
Rau dền cơm	221
Rau dền gai	221
Rau dền xanh	222
Rau dệu	223
Rau diếp	225
Rau diếp đắng núi	226
Rau dớn	227
Rau dừa nước	228
Rau đắng biển	229
Rau đắng đất	230
Rau hao	231
Rau hến	232
Rau khởi	233
Rau khúc	234
Rau má	236

	Trang
Rau má tía	238
Rau mác	239
Rau mảnh bát	240
Rau mát	241
Rau mồng tơi	242
Rau mớp	243
Rau mùi	244
Rau mùi tàu	246
Rau muối	247
Rau muống	248
Rau mương	251
Rau ngót	252
Rau ngổ trâu	254
Rau om	255
Rau quyết	256
Rau răm	257
Rau rút	258
Rau sam	260
Rau sắng	262
Rau tai voi	264
Rau tàu bay	265
Rau tô	267
Rau trai	268
Rau vẩy ốc	269
Rau vi	270
Rau vị	272
Riềng	273
Rong bún nhiều nhánh	274
Rong cải biển lỗ	275
Rong cải biển nhăn	276
Rong câu chân vịt	277
Rong câu chỉ vàng	278
Rong chủn dẹp	280
Rong đại bò	280
Rong đông móc câu	281
Rong giấy	282
Rong guột chùm	283
Rong guột liềm	284
Rong guột ô	285
Rong hồng vân	286
Rong mơ lá hẹp	287
Rong mứt hoa	288
Rong mứt tròn	289
Rong tóc đốt cần	290
S	
Sả	291
Sắn	293

	Trang		Trang
Sầu đâu	295	Thổ nhân sâm	312
Sen	297	Tía tô	314
Sen cạn	298	Tiểu hồi	315
So đũa	300	Tỏi	316
Su hào	302	Tỏi tây	317
Su su	303	Tre	322
Sung	304		
Súng	306	**V**	
Súp lơ	307	Vả	324
		Vông	325
T			
Tầm bóp	308	**X**	
Tề thái	309	Xà lách	326
Thìa là	310	Xoài	329
Thiên lý	311	Xương sông	330

Danh mục một số chứng bệnh thông thường và các loại Rau, Đậu dùng ăn hoặc chế biến để điều trị 332

Tài liệu tham khảo chính 356

Bảng tra cứu tên các loài rau 363

Bảng tra cứu theo tên khoa học 377

Mục lục 391

TS. VÕ VĂN CHI

CÂY RAU, TRÁI ĐẬU DÙNG ĐỂ ĂN VÀ TRỊ BỆNH

Chịu trách nhiệm xuất bản : GS. TS. TÔ ĐĂNG HẢI
Biên tập : TRỊNH QUANG TRUNG
Phụ biên tập : ĐẶNG BÌNH TIÊN
Sửa bài : VÕ VĂN CHI
ĐẶNG BÌNH TIÊN
Bìa : VĂN QUANG

NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT
70 Trần Hưng Đạo, Hà Nội
CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT
28 Đồng Khởi, Q.1, TP. Hồ Chí Minh
ĐT : 8225062 - 8296628 - 8290228

Mã số $\frac{581.7}{\text{KHKT–2005}}$ 150 - 403 - 2005

In 1000 cuốn, khổ 14.5 x 20.5 cm, tại Công ty Cổ Phần In Tổng Hợp Liksin, số 701/6 Kinh Dương Vương, Q.6, TP.HCM. Giấy phép số 150-403-2005 cấp ngày 04/03/2005. In xong và nộp lưu chiểu tháng 09 năm 2005 .