

NGUYỄN HỮU ĐÀNG

Cây cảnh- cây thuốc

trong
nhà
trường



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

NGUYỄN HỮU ĐĂNG

CÂY CẢNH - CÂY THUỐC TRONG NHÀ TRƯỜNG

(Tái bản lần thứ nhất)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

Chịu trách nhiệm xuất bản :

Giám đốc NGÔ TRẦN ÁI
Tổng biên tập VŨ DƯƠNG THỤY

Biên tập lần đầu và tái bản :

NGUYỄN MY LÊ

Trình bày bìa :

LÊ THU

Sửa bản in :

TRẦN MAI ĐAN - TRẦN THỊ OANH

Chế bản :

PHÒNG CHẾ BẢN (NXB GIÁO DỤC)

LỜI GIỚI THIỆU

Trồng cây cảnh trong gia đình hay nơi công sở là một nét đẹp văn hoá, vì nó tạo ra không gian đẹp cho tâm hồn và cuộc sống. Thế giới cây cảnh hiện nay vô cùng phong phú. Có cây cho ta lá, hoa đẹp ; có cây cho ta dáng vẻ đẹp. Có loại cây cảnh mà hoa lá của nó toả hương gây dị ứng cho cơ thể chúng ta như mẩn ngứa, ho, hắt hơi liên tục v.v... Nhưng cũng có nhiều cây cảnh lại cho ta hoa, trái, lá, thân, rễ để làm thuốc chữa bệnh hoặc chế nước giải khát.

Cuốn sách *Cây cảnh – cây thuốc trong nhà trường* gồm hai phần :

Phần một. *Cây cảnh – cây thuốc* : Giúp bạn đọc biết cách chọn những cây cảnh vừa đẹp, vừa có những dược liệu dùng làm thuốc chữa bệnh hoặc phòng bệnh cho con người.

Phần hai. *Nước giải khát làm từ lá và trái cây* : Giới thiệu với bạn đọc những cây cho lá, quả để làm nước giải khát và tác dụng của từng loại nước giải khát với việc phòng và chữa bệnh cho con người.

Cuốn sách này chắc chắn chưa nêu đầy đủ tác dụng chữa bệnh của các loại cây cảnh, mong bạn đọc đóng góp ý kiến để những lần tái bản sau cuốn sách được tốt hơn, giúp ích nhiều hơn vào việc chăm sóc bảo vệ sức khoẻ của cộng đồng.

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

Điền một

CÂY CẢNH – CÂY THUỐC

1. CÂY BÁCH XÙ

(Tên khác : Cốt tía)

Cây Bách xù thân gỗ nhỏ, cao từ 3 – 4 mét, thân tròn hoặc hơi vuông, cành nhỏ. Ở cành non, lá có hình kim, đầu tù ở cành già, lá có dạng vẩy. Lá mọc gần như đối nhau, dày đặc, ở gần giữa lưng lá phình lên thành tuyến hình bầu dục. Nón đực có hình trứng kéo dài, mọc riêng ; nón cái có hình cầu. Nón quả có hình hơi tròn, đường kính từ 6 – 8mm, có phủ phấn trắng, khi chín có màu nâu, có từ 1 – 4 hạt. Ở trường học cây Bách xù được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và để học sinh quan sát các cây thuộc họ Bách. Cành lá dùng để cất tinh dầu. Hạt ép lấy dầu nhờn. Cành, lá, lõi thân được dùng làm thuốc. Cây Bách xù vị cay thơm, tính ấm, có tác dụng tán hàn khu phong, hoạt huyết tiêu sưng, giải độc.



Bách xù

2. CÂY BẠCH CẬP

Cây Bạch cập thân cỏ, sống nhiều năm, mọc đứng, cao từ 20 – 30cm. Thân củ giống như hành, từ thân (củ mẹ) mọc những cây non, mỗi nhánh cây mới mọc từ 5 – 6 lá hình mác. Dọc theo lá có những nếp nhăn, không có cuống. Rễ mọc ở phần dưới và quanh thân. Hoa to có từ 3 – 8 cái, màu hồng tím, mọc thành chùm ở ngọn cán hoa ; cán hoa tròn, cao hơn lá, cánh hoa có từ 5 – 7 cái. Quả nang hình thoi có cạnh.

Mùa hoa từ tháng 3-5, mùa quả từ tháng 7-9. Cây Bạch cập mọc hoang, nhiều nhất là ở các khu rừng. Cây còn được trồng làm cảnh và làm thuốc. Thân, rễ là vị thuốc chữa bệnh.

Ở trường học cây được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh, cây cho hoa đẹp, lại giúp học sinh quan sát cây thuộc họ Lan.

Cây Bạch cập có vị đắng, ngọt, chát, tính hơi hàn, có tác dụng bổ phổi, cầm máu, chữa ho gà.



Bạch cập

1. Dạng chung ; 2. Hoa ; 3. Quả.

3. CÂY BÓNG NƯỚC

Cây Bóng nước thân cỏ, nạc, tron bóng, ở các đốt thân màu hồng. Cây sống nhiều năm, mọc đứng, có nhiều cành, cao 30 – 50 cm. Lá mọc cách, hình mũi mác, phiến lá hẹp dài tới 10cm, rộng từ 2 – 3cm, mép có khía răng cưa. Hoa mọc ở kẽ lá, màu hồng đỏ hoặc trắng hồng. Hoa Bóng nước nở vào mùa hè, một cây có rất nhiều hoa, hầu như mỗi kẽ lá đều có hoa. Quả mọng, khi nở vỏ tách thành sáu mảnh, hạt đen. Cây Bóng nước mọc hoang ở nơi đất ẩm ở hầu hết các vùng của nước ta. Hoa cây Bóng nước thu hái vào tháng 6, quả thu hái vào tháng 8 – 9.

Ở trường học cây Bóng nước được trồng để làm cảnh, có thể trồng trong chậu hay ở bồn hoa. Các bộ phận của cây sử dụng làm thuốc chữa một số bệnh :

Lá cây Bóng nước được dùng làm thuốc chữa bệnh hóc xương, chữa sưng đau và chữa bế kinh (tắc kinh).



Bóng nước
1. Ngọn cây mang hoa, quả ; 2. Quả và hạt.

4. CÂY CẨM CHƯỚNG

Cây Cẩm chướng thân thảo, sống dai, mọc bò, phần ngọn mọc thẳng đứng, cao từ 20 – 30cm. Lá dài từ 5 – 7cm, rộng từ 2 – 3cm, không có cuống. Hoa mọc đơn độc, đôi khi tụ hợp lại thành cụm. Hoa có đủ mọi màu, thường nở vào mùa xuân – hạ. Bao hoa gồm có bốn lá bắc. Quả nang hình trụ, có bốn mảnh vỏ. Hạt dẹt.

Ở trường học, cây Cẩm chướng được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và để học sinh quan sát nhóm cây có quả hình trụ.

Toàn thân cây Cẩm chướng được dùng làm thuốc chữa bệnh sỏi thận (sỏi bàng quang) và bệnh phù thũng.



Cẩm chướng

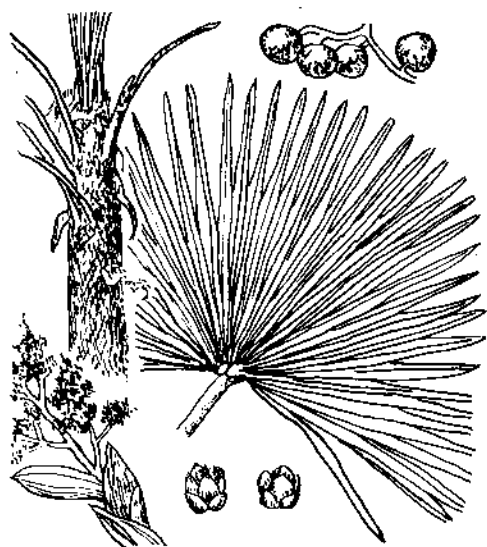
5. CÂY CỌ CẢNH

Cây Cọ cảnh có thân tròn, thấp, thường cao không quá 1m, mọc đơn độc, toàn thân phủ đầy những sợi đan chéo nhau và bao bởi những bẹ lá. Lá xoè to hình quạt, màu lục sẫm. Phiến lá bị cắt thành thùy hình dài có rãnh, cuống lá mảnh, dài từ

50–70cm, tròn ở mặt dưới, mặt trên có rãnh nông, hai mép có gai thưa. Hoa nhiều, màu vàng xếp thành cụm lớn thông xuống. Quả nhỏ màu xanh lam, thường chứa một hạt.

Mùa hoa vào tháng 4 – 5. Mùa quả vào tháng 11 – 12.

Cây Cọ cảnh mọc hoang ở nhiều vùng, nhưng nhiều nhất là ở vùng trung du của nước ta. Trong trường học, Cọ cảnh có thể trồng ở chậu để học sinh quan sát cây họ Cau.



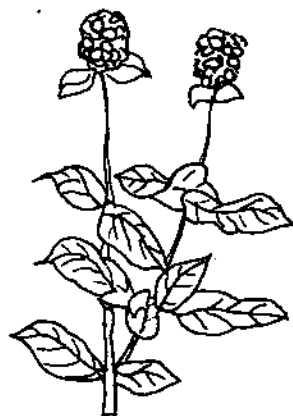
Cọ cảnh

Cuống lá Cọ cảnh có vị chát, tính bình, có tác dụng cầm máu, chữa các bệnh như nôn ra máu, chảy máu cam, đại tiện ra máu, băng huyết, rong huyết, khí hư, tiểu tiện ra máu, ghẻ lở, hắc bào.

6. CÂY CÚC BÁCH NHẬT

Cây Cúc bách nhật thân thảo, sống lâu năm, thân phủ lông, cao từ 25 – 55cm. Các mắt trên thân hơi phồng lên và có màu

hồng. Lá mọc đối, hình bầu dục, dài từ 5 – 10 cm, rộng 2 – 4 cm, hai mặt lá đều có lông. Lá gần như không có cuống. Hoa rất đẹp màu đỏ tía, hợp thành khóm dày đặc, dáng hình cầu, mọc ở ngọn cành hay ngọn cây, cánh hoa hơi cứng. Quả là một túi có vỏ mỏng như màng. Hạt hình trứng, màu nâu đỏ, bóng.



Cúc bách nhật

Ở trường học cây hoa

Cúc bách nhật được trồng để làm cảnh trong chậu hoặc ở các bồn hoa trên sân trường.

Cây Cúc bách nhật được trồng làm cảnh ở nhiều nơi. Hoa Cúc bách nhật được dùng làm thuốc chữa viêm và hen phế quản, viêm họng.

7. CÂY CÚC HOA TRẮNG

(Tên khác : Bạch cúc)

Cây Cúc hoa trắng thân thảo, cao từ 50 – 80cm, thân phân non thường là hình vuông. Cành mọc đứng, cứng gần như gỗ. Lá có hình xoan hay hình ngọn giáo, dài từ 6 – 7 cm, có lớp lông trắng mịn, mặt dưới nhiều lông hơn, phần lớn là lá nguyên, đôi khi có khía răng hay chia thùy. Đầu hoa rộng từ 1,5 – 5 cm,

nhụy trắng hoặc xanh lam. Mùa hoa vào tháng 9 – 11. Cây Cúc trắng nhập vào nước ta đã lâu trông để làm cảnh và dùng hoa làm thuốc chữa bệnh.

Ở trường học cây Cúc hoa trắng được trồng để làm cảnh và làm thuốc ; ngoài ra giúp học sinh quan sát loại cây thuộc họ Cúc.

Cây Cúc hoa trắng có vị ngọt, hơi đắng, tính hơi hàn, có tác dụng tán phong, thanh nhiệt, mát gan, sáng mắt, chữa cảm mạo, đau đầu, tăng huyết áp, chóng mặt nhức đầu, mắt đỏ sưng đau, mụn nhọt lở ngứa.

Hoa Cúc trắng thu hái về phơi hay sấy khô, cần được bảo quản tốt để hoa không bị mốc.



Cúc hoa trắng
Cành mang hoa

8. CÂY CÚC HOA VÀNG

Cây Cúc hoa vàng thân thảo cứng, cao từ 0,5 – 1m, có nhiều cành nhưng chủ yếu tập trung ở ngọn. Lá mọc so le, có thùy sâu, mép lá có nhiều răng. Lá bắc xếp thành 3 – 4 hàng. Cụm

hoa hình đầu, hoa mọc ở nách lá hay ở đầu cành, đường kính của hoa từ 1 – 1,5cm, cuống hoa dài từ 2 – 5cm. Cánh hoa vòng ngoài hình lưỡi xếp thành hai vòng, cánh hoa ở trong hình ống màu vàng. Quả bế, có mào lông. Mùa hoa quả từ tháng 5 10 – 12 cho đến tháng 5 năm sau. Cây Cúc hoa vàng được trồng nhiều ở nước ta, có thể trồng bằng cành.

Trong trường học cây Cúc hoa vàng được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và giúp học sinh quan sát loại cây họ Cúc.

Cây Cúc hoa vàng có vị đắng, cay, tính hơi hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc ; chữa cảm lạnh, cúm, viêm não, viêm da, viêm vú, hoa mắt chóng mặt, nhức đầu, huyết áp cao, đau mắt đỏ, viêm gan, kiết lỵ.



Cúc hoa vàng

9. CÂY CÚC VẠN THỌ

Cây Cúc vạn thọ thân cỏ, mọc đứng, cao từ 0,6 – 1m, có nhiều cành, thân cành không tròn, có ít lông nhỏ cứng. Lá xếp ở phía sau, hình lông chim, các thùy hẹp, dài nhọn, khía răng cưa, lá không nhăn. Hoa đầu tròn, có đường kính từ 3 – 4cm, hoa

mọc đơn, có màu vàng hay vàng đậm, cánh hoa nhỏ mỏng. Quả bế có từ 1 - 2 vẩy ngắn. Thời gian ra hoa từ mùa đông đến hết mùa hè. Cây Cúc vạn thọ mọc hoang từ hạt và được trồng ở nhiều vùng của nước ta.

Trong trường học trồng Cúc vạn thọ vào chậu hoặc bồn để làm cảnh. Cây Cúc vạn thọ còn được lấy lá, hoa làm thuốc chữa các bệnh : mụn nhọt, quai bị, ho gà, viêm miệng.



Cúc vạn thọ
1. Ngọn cây mang hoa ;
2. Hoa ; 3. Lá bắc.

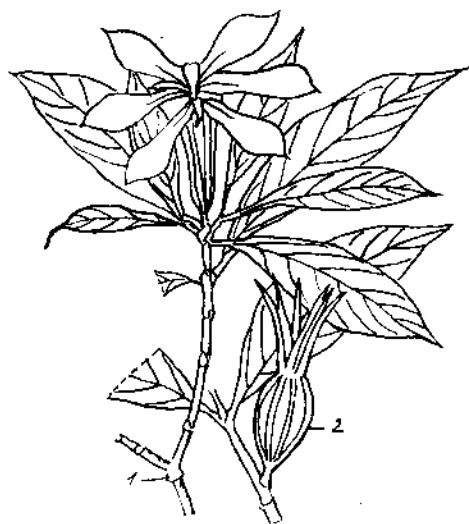
10. CÂY DÀNH DÀNH

Cây Dành dành thân gỗ nhỏ, cao từ 1 - 1,5 m, thân thẳng đứng, nhẵn, có nhiều cành. Lá mọc đối, đôi khi mọc vòng 3 lá một. Phiến lá có hình trứng tròn, thuôn dài từ 5 - 8cm, rộng từ 2 - 3 cm. Hoa búp màu trắng, thơm, không có cuống, cánh mọc đơn. Quả dài hình tròn có dáng bình hoa, có từ 6 - 7 cánh lõi, có cánh. Quả có nhiều hạt dẹt, hình thận (giống như hạt Ót), lúc chín quả có màu vàng đỏ.

Cây Dành dành mọc hoang ở nhiều vùng nước ta, thường mọc ở nơi đất ẩm, như bờ ao, nơi gần nước. Cây cũng được trồng làm cảnh ; trồng bằng hạt hay chiết cành vào mùa xuân. Khi quả chín thu hái về phơi khô để làm thuốc hay làm bột màu trong thực phẩm.

Trong trường học trồng cây Dành dành trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và để học sinh quan sát một loại cây trong họ Cà phê.

Hạt cây Dành dành được dùng làm thuốc chữa nhức đầu hoặc chữa ho ra máu.



Dành dành
1. Cành hoa ; 2. Cành quả.

11. CÂY DÂM BỤT

Cây Dâm bụt thân gỗ nhỏ, mọc đứng, cao từ 1 - 3 m, phân làm nhiều cành. Lá đơn, mọc cách ; phiến lá hình bầu dục, mép có khía răng. Hoa màu đỏ, cũng có loại màu trắng, hình phễu, thường mọc ở nách lá hay đầu cành, nhị có nhiều ở trên một trụ dài hơn phễu hoa. Quả nang hình trứng, nhiều hạt.

Nhiều vùng ở nước ta trồng Dâm bụt làm hàng rào, hoặc trồng làm cảnh trong các chậu. Ở trường học, cây Dâm bụt được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và để học sinh quan sát cây thuộc họ Bông.



*Dâm bụt
Cành mang hoa*

Vỏ, rễ, hoa và lá của cây Dâm bụt được sử dụng làm thuốc để chữa các bệnh như mộng tinh, khó ngủ, đái buốt, kinh nguyệt không đều.

12. CÂY DÂM BỤT KÉP

Cây Dâm bụt kép thân gỗ nhỏ, cao từ 2 – 3m, phân làm nhiều cành. Lá hình thoi có răng lớn, phân làm 3 thùy ; gốc lá tù, đầu hơi nhọn. Cuống lá rất ngắn, phủ lông mịn. Hoa mọc đơn, màu trắng, hồng hoặc tím. Đài nhỏ có 5 cánh rời, nhiều nhị. Quả nang hình trứng, hạt hình thận có lông tơ.

Mùa hoa vào tháng 7 – 10, mùa quả vào tháng 9 – 10.

Ở trường học, cây Dâm bụt kép được trồng làm hàng rào hoặc trong chậu cảnh để học sinh quan sát loại cây họ Bông và sử dụng hoa, thân, rễ để làm thuốc.

Hoa cây Dâm bụt kép có vị ngọt, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt lương huyết, giải độc, tiêu thũng. Vỏ thân và rễ có vị ngọt, tính hơi hàn có tác dụng thanh nhiệt lợi thấp, chống ngứa. Quả có vị ngọt, tính bình, có tác dụng chữa viêm đường hô hấp, giảm đau.



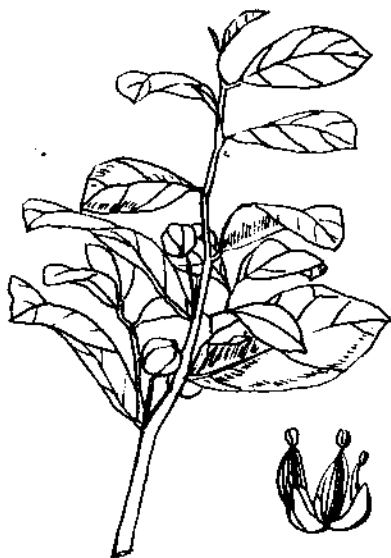
Dâm bụt kép

13. CÂY DUỐI

Cây Duối thân gỗ nhỏ, cao từ 4 – 5 m, có nhiều cành. Lá mọc so le, có hình trứng nhỏ, cứng, ráp, mép khía răng, mặt dưới lá có độ nhấp lồi, cuống lá ngắn. Hoa đơn nhỏ, màu vàng. Cụm hoa đực dạng đầu, có cuống, mọc ở dưới những cành ngắn, có từ 10 – 12 hoa. Cụm hoa cái chỉ có 1 hoa. Quả mọng màu vàng, khi chín có màu hơi đỏ. Ở Việt Nam cây Duối mọc hoang từ hạt ở nhiều vùng, nhất là vùng núi. Cây Duối được trồng để làm cảnh và làm hàng rào. Trong trường học có thể trồng cây Duối

vào chậu hoặc bồn, tạo dáng để có được cây thế đẹp và giúp học sinh quan sát loại cây họ Đậu tằm.

Cây Duối có vị đắng chát, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, thông huyết, cầm máu, sát trùng. Lá Duối sao vàng chữa băng huyết, kiết lị. Nhựa Duối chữa đau đầu, mụn nhọt, lở ngứa. Vỏ Duối chữa sâu răng, đau bụng, sốt, đau nhức, vỏ rễ chữa bệnh đái đục.



Duối

14. CÂY DỨA MÌ

Cây Dứa mì thân cỏ, sống lâu năm, ít phân nhánh, có từ 20 – 30 lá mỗi cây. Lá màu xanh lục hình ngọn giáo, dài 0,5 – 1 m, rộng 4 – 5 cm, mép lá có răng đen nhọn, có đường viền vàng dọc theo hai mép. Hoa mọc thành chùm ở ngọn cán hoa, tùy theo nơi đất trồng mà cán hoa cao thấp khác nhau. Hoa

màu vàng lục có hình lục
lạc dài 2 cm. Quả nang,
chứa nhiều hạt màu đen.
Cây Dứa mĩ mọc hoang,
nhiều nơi còn trồng Dứa mĩ
làm hàng rào hoặc trồng
trong chậu làm cảnh.

Ở trường học trồng Dứa
mĩ trong chậu hoặc bồn để
làm cảnh và để học sinh
quan sát loại cây thuộc họ
Dứa. Bộ phận dùng làm
thuốc là rễ và lá. Lá Dứa mĩ
vị ngọt hơi cay, tính bình,
có tác dụng nhuận phế, hoá
đàm, chỉ khát lợi tiểu,
nhuận tràng, điều kinh,
chữa tê thấp. Rễ Dứa mĩ dùng làm thuốc chữa đau nhức.



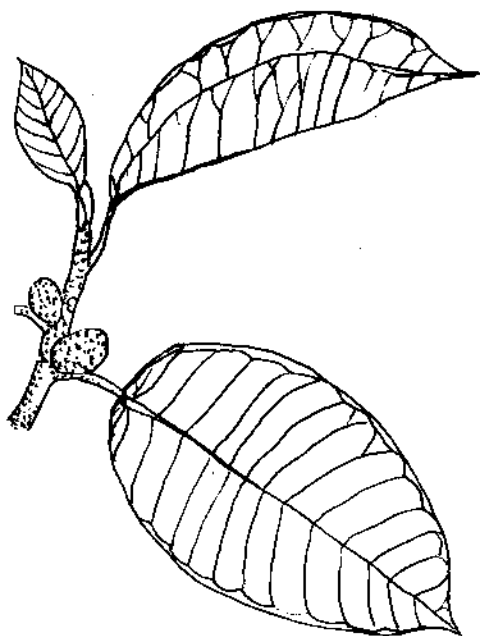
Dứa mĩ

15. CÂY ĐA LÔNG

(Tên khác : Đa hạch)

Cây Đa lông thân gỗ, to, cao từ 15 – 20 m, nhiều cành, cành
to ; cành non có lông dài phủ kín, cành già không có lông ; có
nhiều rễ phụ từ thân và cành. Lá hình trái xoan hoặc bầu dục,
tròn ở phần gần cuống, dài từ 5 – 12 cm, rộng từ 3 – 6 cm, lúc
non có lông, cuống lá dài từ 7 – 15m.

Hoa mọc đơn độc, có trường hợp mọc đôi ở kẽ lá, hình trứng dài từ 15 – 17 mm, rộng từ 12 – 15mm. Ở nước ta cây Đa lông mọc hoang ở khắp các vùng và cũng được trồng để làm cảnh, lấy bóng mát và dùng một số bộ phận để làm thuốc chữa bệnh. Trong trường học, cây Đa lông được trồng trong chậu, trong bồn để làm cảnh hoặc lấy bóng mát và để học sinh quan sát loại cây thuộc họ Dầu tằm.



Đa lông

Cây Đa lông có vị nhạt, tính mát, có tác dụng làm lợi tiểu, ra mồ hôi. Tưa rễ chữa phù nề, cổ trướng do xơ gan, vỏ cây chữa đau dạ dày, lá cây chữa sốt.

16. CÂY ĐẠI

(Tên khác : Cây hoa Đại, cây Bông sứ)

Cây Đại thân gỗ mềm, cao từ 3 – 4m, nhiều cành, cành to mập. Lá mọc so le, tập trung ở đầu cành. Phiến lá dày, to, hình mũi mác, mép nguyên, mặt trên bóng. Hoa rất thơm, mặt trong

ở phía dưới màu vàng, mép cánh hoa trắng. Quả Đại dài hình trụ, hạt có cạnh.

Cây Đại được trồng hầu hết ở các vùng trên đất nước ta, đặc biệt được trồng ở sân hay ở cổng các đình, chùa. Cây Đại mọc hoang và được trồng làm cảnh ở công viên, trước cửa nhà. Trong trường học, cây Đại được trồng trong chậu cảnh hoặc trồng ở sân trường để làm tăng thêm vẻ đẹp cho trường.



Cây Đại

1. Cành mang hoa ; 2. Cụm hoa ; 3. Hoa ;
4. Nhị ; 5. Bầu bổ dọc ; 6. Quả ; 7. Hạt.

Cây hoa Đại có nhiều bộ phận được sử dụng làm thuốc :

– Vỏ, thân, rễ cây hoa Đại làm thuốc tẩy chữa táo bón và thuốc chữa phù thận.

– Hoa cây Đại có thể dùng tươi hay sấy, phơi khô, chữa bệnh kiết lỵ, bệnh nhiệt tả mùa hè, bệnh cao huyết áp hoặc pha chế với một số thảo dược khác làm chè giảm áp.

– Nhựa cây hoa Đại có thể làm thuốc chữa quai bị, sâu răng và mụn nhọt khi chưa có mủ.

17. CÂY ĐÀO

(Tên khác : Cây hoa Đào)

Cây Đào thân gỗ cao từ 3 – 4 m, có nhiều cành, vỏ thân xù xì. Lá mọc so le, mép lá có khía răng, thuôn dài, nhọn ở đầu. Hoa màu hồng nhạt, có 5 cánh mỏng.

Quả hạch, thịt quả dày, hạt lớn, nhân hạt hình trái tim. Cây Đào được trồng bằng hạt hoặc chiết cành, sống và phát triển được ở hầu hết các vùng của nước ta. Cây Đào cũng có thể mọc hoang từ hạt. Trong trường học, cây Đào được trồng làm cảnh trong chậu hoặc ở vườn trường.

Cây Đào có nhiều bộ phận được dùng làm thuốc :

- Lá Đào pha chế với một vài thảo dược khác là thuốc chữa bệnh : co gân không đi được, ghe, âm hộ bị sưng đau.

- Hoa Đào dùng làm thuốc chữa thủy thũng, thông tiểu và có thể chữa chàm mặt.



Đào

1. Cành hoa ; 2. Quả

- Nhân Đào (Đào nhân) : Đào nhân được lấy từ hạt quả Đào dùng làm thuốc chữa kinh nguyệt không đều.

- Nhựa Đào dùng làm thuốc chữa đái ra đường, đái tháo đường.

- Vỏ thân cây Đào dùng làm thuốc chữa bệnh phù thũng.

18. CÂY ĐĂNG TIÊU

Cây Đăng tiêu thân gỗ nhỏ, có ít rễ bám mọc leo trên giàn. Nếu trồng ở nơi đất tốt có thể leo cao tới 10m, trồng ở chậu cảnh thì cần có giá đỡ. Lá mọc đối, dễ rụng vào mùa đông, lá kép lông chim, có từ 7 - 9 lá chét, hình xoan hoặc ngọn giáo, dài từ 3 - 7 cm, rộng từ 1 - 2,5 cm, có răng cưa nhỏ nhọn. Cụm hoa mọc ở ngọn cành. Hoa có màu đỏ hồng, thân hoa dạng ống hình chuông, phần cuối hoa xẻ 5 thùy. Quả nang dài khoảng 20cm, hạt có cánh. Bộ phận dùng làm thuốc là hoa, rễ. Cây Đăng tiêu mọc hoang ở nhiều vùng của nước ta và cũng được trồng làm cảnh. Thu hái hoa để làm thuốc vào



· Đăng tiêu
Ngọn cành mang hoa

tháng 5 đến tháng 8, thu hái rễ vào mùa xuân. Trong trường học, cây ĐĂNG TIÊU được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và giúp học sinh quan sát cây thuộc họ NÚC NÁC.

Cây ĐĂNG TIÊU vị ngọt chua, tính lạnh, có tác dụng làm tan máu ứ, điều hoà kinh nguyệt. Rễ có tác dụng tiêu viêm, chữa các bệnh thấp khớp, đau dạ dày.

19. CÂY ĐINH LĂNG (LÁ NHỎ)

(Tên khác : Cây gói cá)

Cây Đinh lăng thân gỗ, cao từ 1 – 2m, vỏ cây xù xì. Lá kép lông chim mọc so le, lá chét có răng cưa nhọn. Hoa màu lục nhạt hoặc trắng xám., Quả dẹt màu trắng bạc.

Cây Đinh lăng sống được ở nhiều vùng của nước ta. Cây Đinh lăng có dáng đẹp, lá có màu xanh quanh năm. Ở trường học, cây Đinh lăng được trồng trong chậu hoặc ở vườn trường làm cảnh, không những chỉ tô đẹp cho trường mà còn được sử dụng làm thuốc chữa bệnh.



Đinh lăng

Các bộ phận của cây Đinh lăng được sử dụng làm thuốc :

– Lá Đinh lăng dùng làm thuốc chữa giun kim, đau đầu mãn tính, dị ứng mẩn ngứa và đau lưng mỏi gối.

– Rễ Đinh lăng dùng làm thuốc bổ dưỡng, hoàn bổ, chữa tắc tia sữa, vú sưng đau và làm trà bổ Đinh lăng.

20. CÂY ĐƠN ĐỎ

(Tên khác : Mẩu đơn)

Cây Đơn đỏ thân gỗ nhỏ, nhẵn, cao từ 1 – 2 m. Lá hình trái xoan hơi thuôn, mũi nhọn, dài từ 5 – 8 cm, rộng từ 2 – 3 cm, không cuống. Hoa đỏ hồng, tập trung thành cụm ở ngọn cây. Quả có các ô, mỗi ô một hạt. Ở nước ta, cây mọc hoang nhiều ở các vùng đồi khô. Cây Đơn đỏ cũng được trồng bằng cành hoặc bằng hạt làm cảnh. Thu hái rễ, lá quanh năm, hái hoa vào tháng 5 – 10 phơi khô



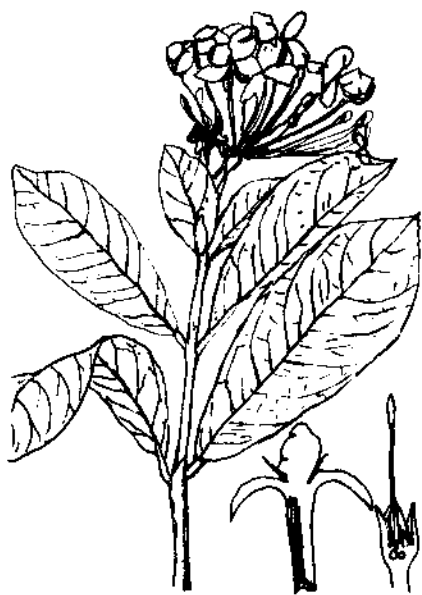
Đơn đỏ

dùng để làm thuốc. Trong trường học, cây Đơn đỏ được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và để học sinh quan sát loại cây thuộc họ Cà phê.

Cây Đơn đỏ có vị đắng, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, hành khí giảm đau, hoạt huyết. Cây Đơn đỏ dùng làm thuốc chữa các bệnh như : cảm sốt nhức đầu, đau nhức, kinh nguyệt không đều, kiết lỵ, mụn nhọt lở ngứa, đái đục, khí hư, ho, ho ra máu, viêm phế quản xuất huyết.

21. CÂY ĐƠN TRUNG QUỐC

Cây Đơn Trung Quốc thân gỗ nhỏ, cao từ 1,5 – 2m. Có nhiều cành, tập trung ở ngọn cây. Lá nhỏ có phiến hơi thon hoặc bầu dục, dài từ 6 – 12cm, rộng từ 4 – 8cm, cuống lá dài từ 1 – 3cm. Hoa tập hợp dày ở ngọn, màu đỏ hoặc vàng đỏ, tràng có ống cao từ 2 – 3cm, thùy rộng, thường có 4 thùy. Quả có hai hạt màu tía hồng. Cây ra hoa quả



Đơn Trung Quốc

quanh năm. Cây Đơn Trung Quốc được trồng ở nhiều vùng của nước ta để làm cảnh và thu hái hoa, cành, lá, rễ để làm thuốc.

Ở trường học, cây Đơn Trung Quốc được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và để học sinh quan sát loại cây thuộc họ Cà phê.

Cây Đơn Trung Quốc có vị ngọt, nhạt, tính mát có tác dụng thanh can, hạ huyết áp, giải độc, giảm đau. Hoa chữa kinh nguyệt không đều, bế kinh, huyết áp cao. Rễ chữa bệnh lao phổi, ho khan, ho có đờm, ho ra máu. Cành lá chữa đau nhức.

22. CÂY HOA GIẤY

Cây hoa Giấy thân gỗ, mọc trườn, leo, có gai thẳng, nhọn ở nách lá. Lá có lông mịn, ngọn lá nhọn hơi cong, gân cuống hơi tròn, cuống lá ngắn. Cây thường phát triển thành bụi, có giàn đỡ. Cụm hoa có từ 2 - 3 hoa, mỗi hoa gắn với một lá bắc có màu trắng, gạch tằm hoặc hồng rất đẹp; ống hoa dài hơi phình ở giữa, vàng ở



Hoa Giấy
Cành mang hoa

trong, có 7 – 8 nhị, cuống hoa ngắn. Cây hoa Giấy ra hoa vào mùa khô.

Ở nước ta cây hoa Giấy được trồng bằng cành và trông ở nhiều vùng để làm cảnh, lấy bóng mát và sử dụng cành, lá, hoa để làm thuốc. Trong trường học, cây hoa Giấy được trồng để làm cảnh và để học sinh quan sát cây thuộc họ Hoa phấn.

Cây hoa Giấy có vị đắng, mặn, tính ấm, có tác dụng điều hoà khí huyết, chữa các bệnh như ứ huyết, xích bạch đới của phụ nữ, bệnh kinh nguyệt không đều, mụn nhọt.

23. CÂY HOA HỒNG

Cây hoa Hồng thân gỗ nhỏ có ruột, ở thân và cành có gai cong, mập, cao 0,5 – 1m, có chia cành. Lá kép lông chim có từ 5 – 7 lá chét, kích thước phụ thuộc nơi đất trồng. Lá hình bầu dục, mũi mác, đầu nhọn, nhẵn cả hai mặt, có răng nhọn ở mép. Hoa mọc ở ngọn cành hoặc ngọn cây, cũng có khi mọc ở kẽ lá. Hoa to, có mùi thơm dịu, màu sắc hoa khác nhau tùy loài : Hồng bạch, Hồng nhung, Hồng xanh v.v...



Hoa Hồng

Cây hoa Hồng cho hoa quanh năm.

Cánh hoa lõm hình tim hay hình trứng ngược, xếp nhiều lớp. Quả bế có hình trứng ngược, có loại hình cầu.

Cây hoa Hồng được trồng ở nhiều vùng nước ta để làm cảnh, lấy hoa để cất tinh dầu hoặc làm thuốc.

Ở trường học thường trồng Hồng trong chậu cảnh hoặc bồn để tôn thêm vẻ đẹp của trường và để học sinh quan sát loại cây họ Hồng.

Hoa Hồng vị ngọt, tính bình, có tác dụng chữa các bệnh như : ho, ho ra máu, miệng lưỡi lở loét, chữa mụn nhọt sưng tấy.

24. CÂY HOA MƯỜI GIỜ

Cây hoa Mười giờ thân thảo, cao từ 10 – 15cm, thân mọng nước, tròn có nhiều nhánh, lan nhanh tạo thành cụm hoa. Lá hình dải, hơi dẹt dài từ 1,5 – 2cm, rộng khoảng 2mm, mép nguyên, thân và lá có màu khác nhau : thân có màu hồng nhạt, lá có màu xanh nhạt. Có nhiều loại hoa Mười giờ, mỗi loại hoa có màu khác nhau : đỏ, vàng, hồng hay trắng. Quả hình cầu, đường kính khoảng 4mm. Hoa Mười giờ thường



Hoa Mười giờ
1. Cành mang hoa ; 2. Quả.

nở vào mùa hè và mùa thu. Cây hoa Mười giờ mọc hoang ở nhiều vùng nước ta, được trồng bằng cây hay hạt để làm cảnh và sử dụng các bộ phận như : thân, lá, hoa để làm thuốc.

Trong trường học trồng một chậu hoa Mười giờ cũng góp phần làm đẹp cảnh quan và giúp học sinh quan sát loại cây thuộc họ Rau sam.

Hoa Mười giờ có vị chua, tính bình, có tác dụng hoạt huyết, giảm đau, tiêu viêm, tiêu sưng, dùng chữa các bệnh đính nhọt, viêm da, ghẻ, ngứa, bỏng và eczema.

25. CÂY HOA QUỲNH

(Tên khác : Quỳnh hoa)

Cây hoa Quỳnh thân cỏ, mọc nước, phần thân già cứng mọc thẳng đứng, cao từ 2 – 3m, các nhánh dẹt, mỏng, có khía (giống như lá). Hoa to, dài từ 25 – 30cm màu trắng, mùi thơm, nở về đêm. Phiến hoa nhiều, được xếp theo đường xoắn ốc, càng vào phía trong các phiến hoa càng trắng. Vòi



Hoa Quỳnh

và đầu nhị hoa cũng màu trắng. Cây hoa Quỳnh thường có hoa vào các tháng 7 - 8 hàng năm. Hoa Quỳnh đẹp và thơm.

Cây hoa Quỳnh trông bằng cành. Ở trường học, cây hoa Quỳnh được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và để học sinh quan sát loại cây thuộc họ Xương rồng.

Cây hoa Quỳnh có vị ngọt, tính bình, có tác dụng cầm máu, thanh phế, trừ ho, tiêu viêm, chữa các bệnh như : viêm họng, ho ra máu, lao phổi, tử cung xuất huyết và chữa các bệnh ngoài da.

26. CÂY HÚNG CHANH

Cây Húng chanh thân thảo, mọc nước, sống lâu năm, cao từ 20 - 50cm, phần thân sát gốc hoá gỗ. Lá mọc rời, dày, mọc nước, hình trái xoan, dài từ 3 - 6cm, rộng từ 2 - 5cm, mép lá khía răng tròn nhỏ, mặt dưới có lông mịn. Hoa nhỏ màu tím hồng, mọc thành bông ở ngọn cây và đầu các cành, tạo thành những vòng hoa dày đặc. Quả nhỏ tròn, màu nâu, chứa 1 hạt. Toàn thân có lông nhỏ và có mùi thơm như chanh.



Húng chanh

Cây Húng chanh được trồng ở nhiều vùng của Việt Nam để lấy rau ăn hoặc để làm cảnh, làm thuốc.

Ở trường học, cây Húng chanh được trồng để học sinh quan sát loại cây thuộc họ Hoa môi.

Cây Húng chanh có vị cay, hơi chua, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng lợi phế, trừ đờm, giải cảm, giải độc chữa cảm cúm, ho hen, sốt cao, sốt không ra mồ hôi, nôn ra máu, đổ máu cam, viêm họng, khản tiếng.

27. CÂY HUYẾT DỤ

(Tên khác : Huyết thụ)

Cây Huyết dụ thân thảo, sống dai, cao từ 1,5 – 2m. Thân mảnh, có mắt dày, thường không phân cành. Lá mọc tập trung ở ngọn, có bẹ, không cuống, hình lưỡi mác, dài từ 20 – 35cm, rộng từ 5 – 8cm. Có hai loại Huyết dụ, một loại cả hai mặt lá đều đỏ, một loại mặt trên đỏ, mặt dưới xanh lục. Hoa màu trắng, mặt ngoài tía, không có cuống, mọc thành chùy dài ở



Huyết dụ

1. Ngọn cây mang hoa ; 2. Hoa ; 3. Nhị ; 4. Bầu nhụy.

ngọn thân. Quả mọng có từ 1 – 2 hạt. Cây trồng làm cảnh ở khắp các vùng của nước ta. Cây mọc hoang hoặc được trồng bằng hạt. Ở trường học cây Huyết dụ được trồng ở chậu hay trong vườn trường để làm cảnh và làm thuốc. Huyết dụ dùng làm thuốc là loại hai mặt lá đều đỏ :

– Lá Huyết dụ làm thuốc chữa ho ra máu, đi tiểu ra máu, đại tiện ra máu, băng huyết, chảy máu dưới da, hậu môn lở loét và trĩ nội ra máu.

– Rễ Huyết dụ làm thuốc chữa các bệnh kiết lị ra máu, phong thấp đau nhức.

28. CÂY HƯƠNG DƯƠNG

Cây Hương dương thân cỏ, to thẳng, có lông cứng, cao từ 1 – 3m. Lá to, thường mọc so le, cuống dài, phần gân cuống hình tim, nhọn đầu, mép lá có răng, hai mặt lá đều có lông trắng. Cụm hoa đầu lớn, đường kính từ 7 – 20cm, màu vàng. Cây Hương dương ra hoa vào mùa đông, quả vào tháng 1 – 2. Cây Hương dương được trồng



Hương dương

nhiều nơi ở nước ta. Ở trường học, cây Hướng dương được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và giúp học sinh quan sát cây họ Cúc.

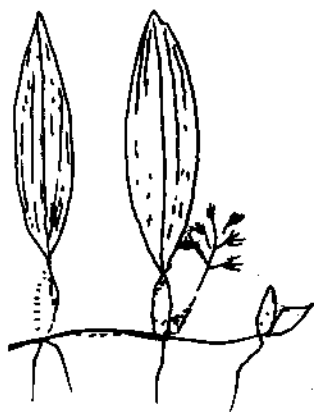
Hướng dương có vị ngọt dịu, tính bình, phân dùng làm thuốc là hoa lá và toàn cây. Cụm hoa làm thuốc hạ huyết áp và giảm đau, rễ và lõi thân có tác dụng tiêu viêm, lợi tiểu, chống ho và giảm đau. Lá làm thuốc chữa viêm, giảm đau, trị sốt rét. Hạt chữa bệnh lỵ.

29. CÂY LAN CỤ DÂY

(Tên khác : Lan long)

Cây Lan củ dây sống kí sinh vào cây chủ, thân rễ kéo dài thành dây. Từng đoạn có một phần phình thành củ. Từ thân củ có một lá nhỏ, phẳng, dài khoảng 4 – 5cm, rộng 1cm. Cụm hoa có hình tán tạo thành chùm, mọc ở góc củ, gồm có từ 4 – 6 hoa nhỏ. Mép hoa màu da cam. Cây thường ra hoa vào tháng tư hàng năm.

Cây Lan củ dây mọc ở khắp các vùng của Việt Nam, nhất là các vùng có nhiều cây cao.



Lan củ dây
Dạng chung

Cây Lan củ dây cũng được trồng làm cảnh. Trong trường học trồng cây Lan củ dây theo kỹ thuật trồng Lan trên các khúc gỗ (cây chủ) giúp học sinh quan sát loại cây họ Lan.

Cây Lan củ dây có vị ngọt, tính mát có tác dụng bổ huyết, làm mát phổi, giúp cơ thể hấp thụ thức ăn tốt. Cây Lan củ dây thu hái quanh năm cả cây, rửa sạch, đồ chín, phơi trong nhà chõ khô, dùng làm thuốc chữa viêm phế quản, viêm da dày mãn tính.

30. CÂY LAN GẤM

Cây Lan gấm thân thảo sống lâu năm, thân mọc bò, phần cuối đứng, cao từ 25 – 30cm. Toàn thân có lông mềm ngắn, thân có đốt nổi rõ, dạng như con tằm nằm trên đá, có màu hồng tía hay vàng lục. Lá mọc cách, hình trứng, đầu nhọn, có bẹ ôm thân, mặt trên lá màu lục tía, có từ 3 – 5 gân màu vàng giống như vàng thật, mặt dưới lá màu hồng sẫm. Phiến lá dài từ 1,5 – 7cm, rộng từ 2 – 3cm ; cuống lá dài từ 1 – 2,5cm. Hoa mọc thành cụm có màu trắng, lông dày đặc, có phấn hồng.



Lan gấm
Dạng chung và hoa

Cây Lan gấm mọc hoang trên núi ở nhiều vùng nước ta. Cây cũng được trồng để làm cảnh và dùng làm thuốc.

Ở trường học, cây Lan gấm có thể được trồng trong chậu cảnh.

Cây Lan gấm có vị ngọt, tính mát, có tác dụng bổ âm, nhuận phế, làm mát phổi, mát máu, an thần. Cả cây Lan gấm được dùng làm thuốc chữa các bệnh hạch ra máu, thần kinh suy nhược và kém ăn, mất ngủ.

31. CÂY LAN MỘT LÁ

Cây Lan một lá thân thảo, là một loại địa lan nhỏ, cao từ 10–30 cm, sống nhiều năm, lụi vào mùa khô, mọc vào mùa xuân. Thân rễ tròn dạng củ. Phần nhô trên mặt đất rất ngắn, chỉ có một lá duy nhất, phiến lá hình tam giác rộng từ 4–8cm, lá có cuống dài từ 6–10cm. Cụm hoa hình bông, thường xuất hiện trước khi mọc lá, hoa màu trắng. Phiến hoa dài 1cm, môi tam giác, thùy nhọn tròn, có lông, cán cụm hoa dài từ 5–7cm.



Lan một lá

Cây Lan một lá có hoa vào tháng 3 – 4, quả vào tháng 5–6.

Cây Lan một lá mọc ở hầu hết các vùng của nước ta. Cây cũng được trồng làm cảnh. Ở trường học, cây Lan một lá được trồng trong chậu cảnh để cho học sinh quan sát một loại cây họ Lan đặc biệt.

Cây Lan một lá có vị ngọt, hơi đắng, tính bình có tác dụng thanh nhiệt, nhuận phế, giảm ho làm dịu đau, làm thuốc bồi dưỡng cơ thể, chữa bệnh về phổi. Thu hái toàn cây vào mùa thu, rửa sạch, phơi khô dùng làm thuốc chữa bệnh viêm họng cấp, ho lâu ngày, suy nhược cơ thể và kém ăn.

32. CÂY LAN TỤC ĐOẠN TRUNG QUỐC

Cây Lan tục đoạn là một loại Phong lan có thân rễ to từ 4 – 10 mm, rễ dài, có lông.

Thân cây giống củ hành (giả hành) mọc cách nhau, hình thoi, cao từ 4 – 6 cm, có đường kính 1 cm. Mỗi giả hành có một đôi lá ngắn, dài từ 10 – 18 cm rộng từ 2,5 – 6 cm. Cụm hoa có cán dài khoảng 10 – 25 cm mọc ở giữa các củ hành. Trên cán hoa có nhiều hoa nhỏ, cánh hoa màu vàng, nâu, lúc mới nở có màu trắng. Quả nhỏ.



*Cây Lan tục đoạn Trung Quốc
Dạng chung, hoa, các cánh hoa*

Mùa hoa vào tháng 3-7, mùa quả vào tháng 2.

Ở nước ta cây Lan tục đoạn mọc hoang ở vùng núi cao, cây còn được trồng trong chậu để làm cảnh, vì cây có nhiều hoa và thơm. Hoa được thu hái quanh năm, dùng tươi hoặc đồ chín và phơi khô dùng dần.

Cây Lan tục đoạn có vị ngọt, nhạt, tính mát có tác dụng thanh nhiệt dưỡng âm, giải khát, giải độc, lương huyết giảm đau, chữa các bệnh loét dạ dày, tá tràng, trẻ em suy dinh dưỡng, choáng váng đau đầu, suy nhược thần kinh.

33. CÂY LIỄU

(Tên khác : Liễu rủ)

Cây Liễu thân gỗ, cao từ 3 - 10m, cành nhiều, dài và nhỏ, thường rủ xuống. Lá mọc cách, dài từ 10-15 cm, rộng từ 3-4 cm, hình dải, đầu và gốc nhọn đều nhau, mép có răng cưa nhỏ, mặt trên lá màu lục nhạt; mặt dưới màu xám trắng có lông, cuống lá ngắn độ 2-3cm. Hoa mọc thành cụm hình đuôi sóc ngắn, cuống cụm hoa



Liễu

Cành lá ; Cành hoa đực ; Cành hoa cái ;

đực dài hơn cuống cụm hoa cái. Hoa màu vàng, đẹp. Quả nang nở thành hai mảnh.

Cây mọc hoang và được trồng làm cảnh ở nhiều vùng nước ta. Lá, hoa, cành được thu hái quanh năm để làm thuốc.

Ở trường học trồng cây Liễu ở ven lối vào trường, giúp học sinh quan sát cây họ Liễu. Cây Liễu có vị đắng, tính lạnh có tác dụng mát máu, trị đái buốt, đái đục, hoàng đản tiêu mụn nhọt, sưng tấy, lở ngứa.

34. CÂY LỤY

Cây Lựu thân gỗ nhỏ, cao từ 20 – 80cm, nhiều cành nhỏ mềm. Lá đơn nhỏ, dài, mỏng, mép nguyên. Lá non có màu hồng, lá già có màu xanh; thường mọc so le, cũng có khi mọc đối, cuống ngắn. Cây Lựu được phân loại theo màu sắc của hoa: hoa Lựu màu đỏ gọi là hồng lựu, màu vàng gọi là hoàng lựu, màu trắng gọi là bạch lựu; hoa mọc riêng thành chùm có từ 2–3 hoa.



Lựu

Cánh hoa cứng và dày. Quả to, vỏ dày màu lục, khi chín màu vàng, đỏ lốm đốm. Quả Lựu chín ăn được.

Cây Lựu được trồng khá phổ biến ở nước ta, lựu trồng bằng hạt, cũng có nơi chiết cành. Cây Lựu cũng có mọc hoang.

Cây Lựu thường được trồng làm cảnh và lấy quả, lấy dược liệu để làm thuốc. Trong trường học trồng cây Lựu trong chậu cảnh hay ở vườn trường. Nhiều bộ phận của cây Lựu được sử dụng làm thuốc. Ví dụ : Lá cây Lựu chữa ho ; hoa Lựu chữa kiết lỵ, tiêu chảy ra máu ; vỏ quả Lựu chữa tiêu chảy lâu ngày, đái són.

35. CÂY MÀO GÀ

Cây Mào gà dùng làm thuốc có hai loại là Mào gà trắng và Mào gà đỏ.

1. Cây Mào gà trắng

Cây Mào gà trắng thân cỏ, mọc đứng, cao từ 0,5 – 1m, có nhiều cành. Lá bắc mọc so le, có hình mũi mác, nhọn ở đầu và nhỏ dần về phía cuống, mép nguyên, màu xanh phớt hồng, cuống ngắn. Hoa mọc ở ngọn cây, không có cuống. Hoa có màu trắng hơi vàng hoặc



Mào gà trắng

hơi hồng, thường nở vào mùa hè. Cụm hoa có nhiều hoa. Quả hộp chứa nhiều hạt hình thận, màu đen bóng.

2. Cây Mào gà đỏ

Cây Mào gà đỏ thân cỏ, toàn thân có màu đỏ, mọc đứng, cao từ 0,5 đến 1m, có nhiều cành. Lá mọc so le, phiến lá hình trứng đầu nhọn, phía gốc lá to rộng hơn, màu xanh nhạt, gân lá đỏ, mép nguyên. Hoa đỏ, cuống rất ngắn, cụm hoa xoè ở đầu thành hình quạt, có khi hình vại với mép loe ra như nheo. Quả hộp, hình trứng hay hình cầu, nhiều hạt nhỏ đen bóng.



Mào gà đỏ

Cây Mào gà mọc hoang ở nhiều nơi trên đất nước ta. Cây còn được trồng để làm cảnh, thu hái hạt và hoa để làm thuốc. Ở trường học, cây Mào gà được trồng trong chậu, giúp học sinh quan sát cây thuộc họ Rau dền. Hoa Mào gà dùng làm thuốc chữa bệnh lỵ ra máu, lá của nó chữa hen phế quản.

36. CÂY NGỌC VẠN

Cây Ngọc vạn là một loài Phong lan thân cỏ có cạnh, đốt dài, mọc thành bụi cao từ 30 – 50cm. Lá cứng, phiến có hình bầu dục dài từ 8 – 10cm rộng từ 2 – 3cm. Hoa mọc thành chùm ở

phần thân đã rụng lá, không có lông, chùm hoa có 4-5 lá bắc to, dài từ 20-30mm, phiến hoa vàng, môi có hai thùy bên nhỏ đứng, thùy giữa xoắn tròn, mép có rìa. Cây mọc hoang, cây cũng được trồng làm cảnh và sử dụng để làm thuốc.



Ngọc vạn

Cây Ngọc vạn vị ngọt nhạt, tính bình, có tác dụng bổ thận, chống khát, bổ dạ dày, thanh nhiệt, bổ dương, cứng gân cốt. Cây dùng làm thuốc, chữa các bệnh miệng khô khát, viêm phổi,

đau dạ dày ợ chua, không muốn ăn, di tinh, mỗi một sau khi
khỏi bệnh, đổ mồ hôi trộm, lưng gối đau, ho khan.

37. CÂY RÊ QUẠT

Cây Rê quạt thân
thảo, sống lâu năm, có
phần thân ngầm gọi là
củ. Từ thân ngầm
phân nhiều nhánh. Lá
mọc xoè ra hai phía
tựa như cái quạt. Lá
cao từ 30 – 80cm,
hình mác có bẹ ốp vào
nhau, mặt trên, mặt
dưới của lá hơi nhấp.

Hoa màu vàng cam
điểm những đốm tía,
cuống hoa gầy, dài,
mềm. Quả nang hình
trứng, có nhiều hạt
xanh đen, hình cầu.



Rê quạt

1. Dạng chung ; 2. Cụm hoa ; 3. Quả

Cây Rê quạt mọc hoang ở nhiều vùng của nước ta, cây cũng
được trồng để làm cảnh và thu hoạch thân (củ), rễ, lá để làm
thuốc chữa bệnh. Trong trường cây Rê quạt có thể được trồng
trong chậu, hay ở bồn hoa.

Bộ phận được dùng làm thuốc chữa bệnh của cây Rê quạt :

- Lá cây Rẻ quạt dùng làm thuốc chữa ho, viêm họng sung đau.

- Củ Rẻ quạt dùng làm thuốc chữa sung vú, rối loạn kinh nguyệt.

38. CÂY SEN CẠN

Cây Sen cạn thân thảo, cao từ 20 - 40cm. Lá giống lá sen, có cuống dài dính ở giữa phiến tròn, mép nguyên, mặt trên màu lục nhạt, mặt dưới mốc. Hoa ở nách lá, có màu vàng, vàng cam hoặc đỏ; có 5 lá dài nhọn, 5 cánh hoa bằng nhau, có 8 nhị rời nhau. Quả nhỏ có ba hạt. Thường ra hoa từ tháng 5 - 9.

Ở nước ta cây Sen cạn được trồng làm cảnh ở nhiều vùng, trồng bằng hạt hay bằng cây con (các nhánh mọc từ thân cây).

Ở trường học, Sen cạn được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh đồng thời có cây thuộc họ Sen để học sinh quan sát. Toàn cây (lá, cây hoa, hạt) đều được dùng làm thuốc. Cây Sen cạn có vị chua, cay, tính mát có tác dụng thanh nhiệt giải độc,



Sen cạn

mát huyết, cầm máu điều kinh, lợi tiểu, nhuận tràng, chữa ho và chữa bệnh rụng tóc.

39. CÂY SÒ HUYẾT

Cây Sò huyết thân thảo nạc, hình trụ, sống lâu năm, không phân nhánh, bẹ lá phủ kín thân. Lá hình kiếm dài từ 20–30 cm ; rộng từ 3 – 5 cm, không cuống ; bẹ ôm thân, mặt trên lá màu lục, mặt dưới đỏ tía, lúc non có nhiều nhựa nhớt, dễ cắt. Cụm hoa hình tán, ở giữa có hai cái mo úp vào nhau màu trắng vàng, tím nhạt, trông tựa như hai con sò nên có tên là “Sò huyết”.

Quả nang có 3 ô nứt thành 3 mảnh. Hạt có góc và ráp. Cây Sò huyết mọc hoang ở nhiều nơi của nước ta, cây cũng được trồng để làm cảnh và lấy hoa, lá làm thuốc. Thu hái hoa, lá rửa sạch phơi khô để dùng khi cần. Ở trường học trồng cây Sò huyết để làm cảnh và để học sinh quan sát một loại cây thuộc họ Thai lài.



Sò huyết

Cây Sò huyết vị ngọt nhạt, tính mát, có tác dụng mát máu, chữa cảm sốt, ho, ho ra máu, trẻ em ho gà, đi lị ra máu.

40. CÂY SI

Cây Si thân gỗ to, sống lâu, cao từ 20–30m, có thể sống kí sinh vào một cây chủ khác. Cành nhiều, thường mọc ngang, có rất nhiều rễ phụ mọc từ cành, rủ xuống. Do có khả năng sống kí sinh nên cây Si rất dễ thích nghi với môi trường để bảo tồn và phát triển. Cây có nhiều nhựa mủ. Lá hình trái xoan, nhẵn cả hai mặt, dài từ 5–9cm, rộng từ 3–5cm, cuống dài từ 8–10mm. Quả kép (do để hoa ôm bao lấy các quả thật ở bên trong), mọc từng cặp trên cành, không cuống, hình cầu hay hình trứng, đường kính từ 10–12mm, khi chín có màu đỏ rồi sau đó rậm đen.



Si

1. Cành quả ; 2. Hoa đực ;
3. Hoa cái ; 4. Quả thực.

Cây Si mọc hoang từ hạt, có nơi trồng Si làm cảnh và trồng bằng cành. Trong nhà trường trồng Si lấy bóng mát hoặc trồng làm cảnh. Cây Si còn được sử dụng làm thuốc.

Các bộ phận được sử dụng làm thuốc của cây Si gồm :

- Lá cây Si chữa ứ huyết do va đập.
- Mủ (nhựa) cây Si làm thuốc chữa ứ huyết do ngã hay va đập, chữa đau đầu do cảm và làm rượu thuốc chữa đau nhức.
- Rễ cây Si (phần rễ phụ mọc ở thân, cành cây rủ xuống) làm thuốc lợi tiểu, thấp khớp sưng đầu gối và làm rượu xoa bóp chỗ đau nhức.

41. CÂY SUNG

Cây Sung thân gỗ to, cao từ 15 – 20m, có nhiều cành. Thân cành có nhiều vẩy, phần non của thân cành có lông mềm. Lá mọc so le, phiến lá hình mũi giáo, đầu nhọn. Khi còn non cả hai mặt lá đều có lông mịn. Lá già hơi ráp, mép nguyên, thường bị một loại sâu sống kí sinh nên làm cho lá sung có tật. Hoa mọc thành chùm giống như chùm quả, khi chín có màu đỏ. Quả phức dày đặc ở thân cành, lúc non mặt quả phủ một lớp



Sung

lông mềm. Quả sung non hay chín đỏ đều ăn được. Thân cây có mủ (nhựa) trắng như sữa.

Cây Sung sống được ở nhiều vùng đất của nước ta, có mọc hoang và được trồng ở nơi ẩm ướt như bờ ao.

Ở trường học, cây Sung được trồng trong vườn thực vật hoặc trong chậu để làm cảnh và để học sinh quan sát các cây thuộc nhóm quả phức.

Nhựa sung, lá sung, quả sung... đều được dùng làm thuốc chữa bệnh :

- Lá Sung làm thuốc chữa bỏng, bong gân, sai khớp, ghè lở và thuốc làm tăng sữa.

- Quả Sung làm thuốc chữa tắc tia sữa.

- Vỏ cây Sung làm thuốc chữa sốt rét có đau nhức.

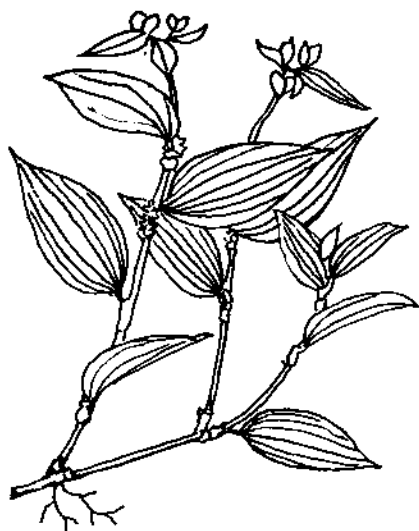
- Nhựa cây Sung làm thuốc chữa mụn nhọt, sưng vú.

42. CÂY THÀI LÀI TÍA

Cây Thái lái tía thân cỏ mọc bò, toàn thân và lá đều có màu đỏ tía. Phần ngọn vươn cao từ 20–30 cm, rễ chùm mọc ra ở các đốt thân, nhiều nhánh và nhánh phát triển rất nhanh, gân các đốt có lông nhỏ trắng. Lá mọc so le có bẹ, phiến lá hình bầu dục, đầu nhọn, mặt trên màu lục, có sọc ở mép lá, mặt dưới màu tía, bẹ dài. Hoa có màu hồng tía hay xanh tía. Cụm hoa không

cuống, giữa hai lá ở ngọn có 4 hoa, có sáu nhị bằng nhau. Quả nang nhỏ chứa nhiều hạt có áo.

Cây Thài lài tía mọc hoang ở nhiều nơi, cây cũng được trồng bằng hạt hay bằng đoạn thân, làm cảnh. Lá non làm rau ăn, thu hái quanh năm làm thuốc chữa đái buốt, kiết lỵ, đau mắt đỏ và chữa mụn nhọt.



Thài lài tía
Dạng chung

43. CÂY TÓC TIÊN

(Tên khác : Mạch môn)

Cây Tóc tiên thân ngầm, cao từ 10 – 20 cm, sống lâu năm. Phần cuối của rễ phình to thành củ. Lá dài, đẹp, có bẹ, mặt trên lá màu lục sẫm, mặt dưới xanh nhạt, gân song song nổi. Hoa màu lục nhạt hay lơ sáng, mọc thành chùm. Quả mọng màu tím.

Cây Tóc tiên mọc hoang từ hạt hoặc được trồng bằng cây con tách từ cây mẹ. Nhân dân ta thường trồng cây Tóc tiên ở hai bên đường đi vào nhà, viền quanh nơi trồng hoa hoặc trong chậu để

làm cảnh. Trồng cây vào mùa xuân, thu hoạch củ vào mùa thu (nếu để 3 năm trở lên mới thu hoạch thì củ tốt hơn). Sau khi lấy củ thì thân của nó được trồng lại. Khi trồng cắt bớt phần lá. Cây Tóc tiên trồng được ở khắp các vùng của nước ta để làm cảnh và thu hoạch củ để làm thuốc.



Củ Tóc tiên được

Tóc tiên

cắt bỏ rễ con, bỏ lõi rửa sạch, phơi khô bảo quản tốt để dùng làm thuốc chữa các bệnh ho, viêm họng, tắc tia sữa, chống táo bón và chảy máu cam.

44. CÂY THANH LONG

Cây Thanh long thân cỏ, mọc leo trườn dài tới khoảng 10m. Thân màu xanh lục, có 3 cạnh dẹp khía tai bèo, thường hoá sừng ở các mép, gai ngắn và không nhiều. Hoa có dáng trứng, đường kính từ 25 – 30 cm, màu ngà trắng hay hanh vàng. Lá dài và cành hoa nhiều, dính nhau thành ống, có nhiều nhị.

Quả có hình tròn hơi thuôn, màu đỏ hồng, đường kính từ 10–12 cm, thịt quả nạc trắng, hạt nhiều, nhỏ màu đen. Cây

Thanh long thường được trồng leo ở tường rào hay tường cổng lấy quả để ăn và hoa, thân làm thuốc.



Cây Thanh long có vị ngọt, nhạt, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, nhuận phế. Thân có tác dụng mạnh gân cốt, giải độc. Hoa, quả Thanh long giải nhiệt, nhuận tràng, chữa viêm phế quản, viêm hạch bạch huyết thể lao, thân cây chữa bỏng, viêm tuyến mang tai vùng ngoài.

*Thanh long
Cành mang quả*

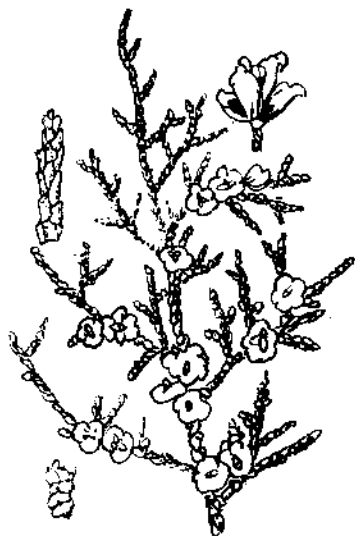
45. CÂY TRẮC BÁCH DIỆP (Tên khác : Cây Trắc bá)

Cây Trắc bách diệp thân gỗ nhỏ, cao từ 1 – 1,5 m, có nhiều cành, nhiều lá. Cây có tán lá hình tháp. Lá hình vẩy dẹt, mọc đối, hai mặt đều xanh lục, đầu chót hơi nhọn. Hoa đơn tính, quả bao. Cây Trắc bách diệp thường được trồng làm cảnh. Ở nước ta, đâu cũng có cây Trắc bách diệp.

Ở trường học, Trắc bách diệp được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và cung cấp cây thuộc họ Lá kim cho học sinh quan sát. Cây Trắc bách diệp có một số bộ phận được sử dụng làm thuốc.

– Cành lá Trắc bách diệp làm thuốc cầm máu, chữa băng huyết, rong huyết, ho ra máu và kích thích mọc tóc.

– Rễ Trắc bách diệp làm thuốc chữa miệng lưỡi lở loét, chảy máu mũi và kiết lị.



Trắc bách diệp

46. CÂY THẠCH HỘC (Tên khác : Hoàng thảo)

Cây Thạch hộc thân thảo, sống kí sinh trên những cành cây cao. Thân cây dài từ 30 – 60 cm, mọc thẳng đứng, có nhiều đốt nối tiếp nhau, thân cây hơi dẹt, nhỏ dần về phía gốc. Lá có bề hình thuôn dài, gân dọc, mỗi đốt có một lá, mọc thành dãy về hai bên thân.

Hoa Thạch hộc to, màu hồng rất đẹp, mọc thành chùm có từ 2 – 4 hoa, cánh hoa có màu tím và sẫm hơn về phía trong gần đài hoa. Quả hình thoi dài. Cây mọc hoang ở rừng núi, có nhiều ở rừng phía bắc và cao nguyên nước ta. Cây Thạch hộc được trồng để làm cảnh, làm thuốc và xuất khẩu.

Ở trường học, cây Thạch học được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh, cho hoa đẹp và để học sinh quan sát cây thuộc loại họ Lan. Cây còn được dùng làm thuốc chữa bệnh đái đường, đau lưng mệt mỏi, bồi bổ người gầy yếu.



Thạch học

47. CÂY THUỐC BÔNG

(Tên khác : Sống đời)

Cây Thuốc bông là một loại thân cỏ đặc biệt, thân mềm mọng nước, cây già ở gốc có xơ. Lá dày không có gân, nhiều nước. Khi lá rụng xuống đất thì cây con mọc ở kẽ lá. Toàn thân tròn, không có ruột, cao từ 0,4 – 1 m. Cành lá mọc đối chũ thập trên thân cây. Có loại lá nguyên, có loại lá phân thùy. Cuống lá dài từ 2 – 3 cm, phiến lá dài từ 5 – 20 cm, rộng từ 8 – 10 cm hình bầu dục, có răng cưa tròn to. Hoa mọc thành chùm có ngọn, hình chuông màu tím hồng. Có khi hoa mọc cả ở kẽ lá. Quả xộp, trong có nhiều hạt.

Cây Thuốc bỏng phát triển được ở nhiều vùng của nước ta, nhất là nơi đất ẩm, có thể trồng bằng lá, bằng hạt và bằng thân cây.

Cây Thuốc bỏng được dùng làm thuốc chữa bệnh. Trong trường học, cây Thuốc bỏng được trồng vào chậu hoặc bồn để làm cảnh và giúp học sinh quan sát loại cây thuộc họ Thuốc bỏng.

Cây Thuốc bỏng vị nhạt, chua chát, tính mát, tiêu sưng, giảm đau, chữa vết bỏng, sưng lở.

Cây Thuốc bỏng còn được dùng làm thuốc chữa bệnh ngứa, trĩ nội đi ngoài ra máu và bệnh lỵ.



Thuốc bỏng

48. CÂY TRƯỞNG SINH RÁCH

(Tên khác : Sừng hươu)

Cây Trường sinh rách thân thảo, thẳng đứng cao từ 40 - 60cm phân nhiều cành, nhánh ngắn, thân cành mảnh, mọng nước. Lá mọc đối, phiến xanh nhạt, xẻ sâu thành thùy hẹp gần như lá kép, mép có răng cưa. Cụm hoa dạng chùy trên

cuống chung, mập, dài từ 25 - 30 cm, mang nhiều hoa màu vàng tươi ; đài hoa có màu xanh, cao từ 1 - 1,5 cm ; tràng hoa có ống cao từ 1 - 3 cm, bầu có vòi nhụy. Quả có nhiều hạt.

Cây Trường sinh rách ra hoa hầu như quanh năm. Cây mọc hoang ở khắp các vùng của nước ta, cây cũng được trồng làm cảnh. Trong nhà trường, cây Trường sinh rách được trồng trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và để học sinh quan sát loại cây họ Thuộc bồng.



Trường sinh rách

Cây Trường sinh rách được thu hái toàn cây quanh năm. Cây có vị ngọt, hơi đắng, tính hàn có tác dụng thanh nhiệt giải độc, tán ứ, tiêu thũng chỉ huyết. Cây dùng chữa bồng, vết thương chảy máu, mụn nhọt sưng lở.

49. CÂY VẠN NIÊN THANH

(Tên khác : Vạn niên thanh lá to)

Cây Vạn niên thanh thân thảo, sống lâu năm, cao từ 1 - 2m, phần lớn mọc leo vào thân cây chủ, ít chia cành. Thân có đốt

do khi lá rụng để lại vết sẹo. Lá mọc so le, hình trứng dài hay trái xoan thuôn, gốc hơi tròn, đầu nhọn, dài từ 10 – 20 cm, rộng từ 6 – 9 cm, xanh thẫm cả hai mặt, mép nguyên, cuống có bẹ ôm lấy thân. Hoa mọc thành cụm ở kẽ lá hay ở ngọn, hình trụ, có màu lục nhạt. Quả mọng dạng hình cầu, thuôn dài, khi chín có màu da cam, có loại quả màu đỏ.

Cây Vạn niên thanh mọc được ở nhiều vùng của nước ta, trồng bằng thân cây, được trồng làm cảnh và dùng làm thuốc chữa bệnh. Ở trường học trồng cây Vạn niên thanh trong chậu hoặc bồn để làm cảnh và để học sinh quan sát loại cây họ Ráy.

Cây Vạn niên thanh có vị nhạt, hơi đắng, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt làm mát máu, tiêu sưng giảm đau. Cây được dùng làm thuốc chữa bệnh da vàng và chữa bóng.



Vạn niên thanh

Phần hai

NƯỚC GIẢI KHÁT
LÀM TỪ LÁ VÀ TRÁI CÂY

I - GIỚI THIỆU NHỮNG CÂY CHO LÁ, QUẢ LÀM NƯỚC GIẢI KHÁT

1. CÂY CAM THẢO BẮC

Cây Cam thảo bắc có thể sống lâu năm, thân gỗ xốp, cao tới 1-1,5m, toàn thân có lông rất nhỏ. Lá kép lông chim lẻ, có 9 - 17 lá chét, hình trứng, đầu nhọn, mép nguyên dài từ 2,5 - 5cm, rộng từ 1,5 - 3cm. Hoa nở vào mùa hạ và mùa thu, màu hoa tím nhạt, hình cánh bướm. Quả giáp cong hình lưỡi liềm rộng từ 3 - 4 cm, dài từ



Cam thảo bắc

6 - 8 cm, màu nâu đen. Mặt quả có nhiều lông, trong quả có 2 - 8 hạt nhỏ dẹt màu xám nâu hoặc xanh đen nhạt, mặt bóng. Cây Cam thảo bắc được di thực, trồng ở nhiều vùng của nước ta, nhưng chưa phát triển đại trà.

Toàn thân cây được dùng làm nước giải khát, thuốc chữa bệnh. Cam thảo bắc có vị ngọt, có tác dụng bổ dạ dày, thanh nhiệt, giải độc, giải khát.

2. CÂY CHANH

Cây Chanh thân gỗ nhỏ, có gai, cao từ 1 – 2 m. Búp non của cây Chanh có màu đỏ nhạt. Lá Chanh hình trứng dài từ 5,5 – 11 cm, rộng từ 3,5 – 6cm, mép lá có răng cưa nhỏ, lá cứng và có mùi thơm. Hoa Chanh trắng lẫn tím nhạt hay tím đỏ, mọc đơn hay mọc thành chùm 2 – 3 hoa, có mùi thơm nhẹ. Quả Chanh nhỏ hình cầu, vỏ mỏng nhẵn, nhiều múi, trong múi có từ 2 – 3 hạt, cơm chanh nhiều nước và rất chua.

Cây Chanh được trồng khá phổ biến ở nước ta, Chanh được trồng bằng hạt hay chiết cành.



Chanh

Chanh có mùi thơm, tính bình, có tác dụng giải khát, tiêu thũng, sát trùng, làm cho máu lưu thông tốt. Các bộ phận dùng để làm thuốc là rễ, lá, vỏ quả và hạt.

3. CÂY DẦU

Cây Dầu thân gỗ vừa, cao từ 1,5 – 2m, có nhiều cành, vỏ thân thường có màu vàng và dai, cành non có màu xanh. Lá Dầu mọc so le, mép lá khía răng, đôi khi chia thùy, mặt trên lá nhẵn, mặt dưới hơi ráp, nổi rõ các xương lá. Hoa đơn tính mọc thành chùm, màu hơi vàng. Quả bế tụ hợp lại thành một quả phức, lúc đầu có màu xanh chuyển dần sang màu đỏ và khi chín thì có màu đen thẫm.

Cây Dầu thường mọc hoang và được trồng bằng cành để thu hái lá nuôi tằm. Hầu hết các vùng ở nước ta đều có cây Dầu.

Lá Dầu có vị đắng ngọt, tính bình, có tác



Dầu tằm

dụng thanh nhiệt, mát huyết làm sáng mắt, chữa bệnh đái đường. Quả Dâu vó vị ngọt, chua, tính mát, có tác dụng bổ huyết bổ gan, thận, làm nước giải khát rất tốt.

Ngoài ra Dâu còn cho nhiều bộ phận như rễ, cành để làm thuốc chữa một số bệnh.

4. CÂY GAI

(Cây Gai lấy lá làm bánh)

Cây Gai thân gỗ nhỏ, cao từ 1 – 2m, cành non có lông màu đỏ nhạt. Lá Gai mọc so le, mép có khía răng cưa, mặt dưới lá có lông màu trắng bạc, lá phần lớn có hình tim. Cây Gai có hoa đực hoa cái riêng. Quả bé.

Ở nước ta cây Gai được trồng làm hàng rào, có



Cây Gai

nơi trồng để lấy lá làm bánh gai. Cây Gai trồng bằng cành. Ở một số vùng có cây Gai mọc hoang.

Lá Gai có vị ngọt hơi đắng, tính mát có tác dụng an thần, ngủ sâu, ăn ngon và có tác dụng cầm máu. Lá Gai được dùng làm bánh và được chế thành nước giải khát.

5. CÂY HỒNG BÌ

(Quất hồng bì)

Cây Hồng bì có thân nhỏ, cao từ 3 – 5 m, có nhiều cành. Lá Hồng bì thuộc loại lá kép, có từ 7 – 9 lá chét hình trứng, phiến lá hơi dày, phía cuống tròn, nhẵn. Hoa Hồng bì có màu trắng, mọc thành chùm ở ngọn. Quả hình cầu, lúc non có màu xanh, khi chín có màu vàng và



Hồng bì

mọng, có lông nhỏ ở vỏ. Quả có nhiều hạt, hình thận, màu xanh, một đầu hơi trắng. Cây Hồng bì được trồng bằng hạt hoặc có khi mọc hoang. Bộ phận dùng để làm thuốc và giải khát của cây Hồng bì là quả. Quả Hồng bì có vị chua, ngọt hơi chát, tính ấm có tác dụng giải khát chữa ho, viêm họng và chữa bệnh đường tiêu hoá. Dung dịch của quả Hồng bì làm cho cơ thể ấm lên, có khả năng chịu rét tốt.

6. CÂY KHẾ

Cây Khế thân gỗ to, cao từ 4 – 6 m, nhiều cành. Lá Khế mọc so le, kép lông chim, lá chét gồm từ 3 – 5 đôi mầm hình trứng nhọn. Phần trên những lá chét lớn hơn, dài tới 8 cm, rộng 3,5 cm. Hoa Khế mọc thành chùm dài từ 3 – 7 cm ở kẽ lá. Hoa có màu hồng hay màu tím nhạt. Quả Khế mọng chia thành năm cánh, khi non có màu



Khế

xanh, lúc chín có màu vàng nhạt, mùi thơm, chua và hơi ngọt, hạt dẹt, quanh hạt bọc một lớp chất nhầy trắng. Ở nước ta nơi nào cũng trồng được Khế để lấy quả. Cây Khế được trồng bằng hạt và có mọc hoang.

Các bộ phận của cây Khế dùng làm thuốc và giải khát là quả, lá, hoa và hạt. Lá Khế có vị chua, ngọt, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt chỉ khát, mát huyết tiêu độc, sát trùng, lợi tiểu, chữa ho xuyên và dị ứng sơn ta.

7. CÂY KIM NGÂN

Cây Kim ngân là loại dây mọc leo, thân vươn dài có thể tới 10m. không có tay quán, cành non có màu lục nhạt, được phủ một lớp lông mịn, lúc già có màu đỏ nhạt. Lá cây Kim ngân mọc đối, hình trứng dài, đầu hơi tù, phía cuống tròn ngắn khoảng 2 - 3 mm. Cả hai mặt lá đều được phủ một lớp lông mịn. Hoa mọc thành chùm



tùng đôi một ở kẽ lá. Hoa có màu trắng, nở một thời gian chuyển sang màu vàng. Cây Kim ngân mọc hoang hoặc được trồng bằng cành ở nhiều vùng của nước ta. Cây Kim ngân có nhiều bộ phận để làm thuốc chữa bệnh như cành, lá, hoa.

Lá Kim ngân có vị ngọt hơi ngái, tính lạnh có tác dụng thanh nhiệt, tiêu độc, giải khát, chống dị ứng và sát trùng rất tốt, làm giảm khả năng mọc rôm sảy, mụn nhọt.

8. CÂY MÃ ĐỀ

Cây Mã đề có thân ngầm, mọc như một loài cỏ, cao từ 10 – 20cm. Lá Mã đề mọc thành hình hoa thị. Cuống lá không dài, phần lớn lá có hình trứng lớn. Hoa Mã đề mọc thành chùm, cao hơn lá. Hoa có màu trắng. Quả hình hộp, hạt có màu đen. Cây Mã đề thường mọc hoang ở nhiều vùng của nước ta. Cũng có nhiều nơi trồng cây Mã đề (cây Mã đề được trồng bằng hạt) để làm nước giải khát và



Mã đề

làm thuốc. Bộ phận được dùng làm thuốc là lá, thân, hạt. Lá cây Mã đề có vị ngọt, tính lạnh, có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, giảm khát, làm mát phổi, phòng được bệnh thấp khớp, bệnh ho, giảm sự phát triển của rôm sảy và mụn nhọt. Cây Mã đề kết hợp với râu ngô làm nước giải khát mùa hè và chữa được bệnh đái ra máu, đái dầm và một số bệnh lí khác của đường tiết niệu.

9. CÂY MƠ

Cây Mơ thân gỗ nhỏ, cao từ 4 – 5 m, có nhiều cành, vỏ thân xù xì, hay long lớp vỏ ngoài. Lá Mơ mọc so le, có cuống ngắn, phiến lá hình bầu dục nhọn ở đầu, mép lá có răng cưa nhỏ. Hoa Mơ có 5 cánh, màu trắng hoặc màu hồng nhạt, có mùi thơm. Quả hạch hình cầu, nhiều thịt, lúc quả còn non màu xanh, khi chín có màu vàng, vỏ quả phủ một lớp lông mịn. Mỗi quả có một hạt, trong vỏ cứng của hạt là một nhân. Cây Mơ được trồng bằng hạt. Ở nước ta nhiều nơi trồng được Mơ, song những nơi khí hậu



Mơ

lạnh thì Mơ cho nhiều quả hơn. Cây Mơ cho một số bộ phận để làm nước giải khát, làm thuốc như : quả, nhân, hạt. Quả Mơ có vị chua, ngọt, tính ấm, có tác dụng giải nhiệt, giảm ho, sát trùng, cầm máu, nhuận gan, trị giun đũa và chữa bệnh viêm họng.

10. CÂY NHÃN

Cây Nhãn thân gỗ to, cao từ 5 – 7 m. Cây Nhãn vỏ xù xì, có nhiều cành. Lá Nhãn thuộc loại lá kép hình lông chim, mọc so le có từ 5–9 lá chét. Lá chét hẹp dài từ 7 – 20 cm, rộng từ 2,5 – 5 cm, lá non có màu vàng nhạt, lá già màu xanh thẫm, có gân. Hoa Nhãn có màu vàng, mọc thành chùm ở đầu cành hay kẽ lá, hoa thơm. Quả Nhãn hình cầu, vỏ ngoài nâu xám. Hạt màu đen có một



Nhãn

1. Cành và quả ; 2. Hạt nhãn.

chấm trắng ở phần đỉnh vào nùm quả, áo hạt có màu trắng trong (gọi là cùi nhĩ) mọc nước.

Ở nước ta cây Nhĩ được trồng ở nhiều nơi để lấy quả. Cây Nhĩ trồng bằng hạt. Nhiều bộ phận của cây Nhĩ được sử dụng làm nước giải khát, làm thuốc chữa bệnh như: lá, vỏ, thân, cùi, hạt Nhĩ.

Long Nhĩ được chế biến từ cùi Nhĩ, có vị ngọt, tính bình, có tác dụng bổ tim, bổ tì, nuôi huyết, an thần, giải khát rất tốt.

11. CÂY NHĨ TRẦN

Cây Nhĩ trần là một loài cỏ mọc hoang cao từ 0,3 – 1m, thân tròn màu tím, toàn thân phủ một lớp lông trắng, mịn, ít phân cành. Lá Nhĩ trần mọc đối, hình trứng, đầu lá dài và nhọn, mép lá có răng cưa to, mặt trên và mặt dưới lá đều có lông mịn, phiến lá dài từ 3 – 8 cm, rộng từ 1–3,5 cm, gân lá nổi rõ ở mặt dưới. Toàn thân cây Nhĩ trần có mùi thơm. Hoa mọc đơn độc ở kẽ lá hay



Nhĩ trần Việt Nam

thành chùm lông ở đầu cành, ngọn cây. Đài hình chuông xẻ thành 5 thùy sâu. Quả nang hình trứng, nhiều hạt nhỏ.

Cây Nhân trần mọc trên nhiều vùng của nước ta. Ở Vĩnh Phú, Bắc Giang, Nghệ An... nhân dân trồng cây Nhân trần để làm trà giải khát và để làm thuốc chữa bệnh. Nhân trần có vị đắng, tính bình, có tác dụng thanh nhiệt, nhuận gan, chữa bệnh thấp khớp và bệnh tiêu hoá.

12. CÂY NHÓT

Cây Nhót thân gỗ nhỏ mọc vươn dài, dựa vào giàn đỡ mọc thành bụi, cành có ít gai. Lá Nhót to hình trứng dài, mặt dưới có lông mịn màu bạc, lá mọc so le, đầu lá hơi nhọn. Hoa Nhót màu vàng rơm không cánh. Quả hạch lúc non có màu xanh nhạt, khi chín có màu đỏ hồng, phía ngoài của quả có một lớp phấn trắng. Cây Nhót mọc hoang từ hạt. Ở nhiều vùng nước ta, nhân dân trồng Nhót để lấy quả.



Nhót

Cây Nhót cho một số bộ phận làm nước giải khát, làm thuốc chữa bệnh như : lá, rễ, quả. Lá Nhót có vị chua hơi chát, tính mát có tác dụng thanh nhiệt, mát huyết, cầm máu, tiêu độc, trị dị ứng, thông đại tiện, giải khát. Quả Nhót có tác dụng như lá.

13. CÂY ỔI

Cây Ổi thân gỗ nhỏ cao từ 3 - 7m, có nhiều cành. Cành non có hình vuông, thân cây và cành già hay phồng lớp vỏ ngoài (gọi là dộp ổi). Lá Ổi hình bầu dục, mọc đối, cuống lá ngắn. Khi còn non lá được phủ một lớp lông tơ, ngắn, trắng mịn ở cả mặt trên và mặt dưới, phiến lá nguyên có mùi thơm. Hoa mọc đơn ở kẽ lá, cũng có khi thành chùm hai ba hoa. Quả mọng, hình



Ổi

dạng thay đổi theo loại Ổi. Ruột quả Ổi khi chín tùy loại Ổi mà có màu sắc khác nhau : Ổi đào có màu đỏ nhạt, Ổi mỡ có màu vàng nhạt. Quả Ổi có rất nhiều hạt. Hạt hình thận, không đều.

Cây Ổi mọc hoang từ hạt hoặc chiết cành trồng ở nhiều vùng nước ta. Người ta dùng lá, vỏ thân, cành Ổi, quả Ổi để chữa bệnh và làm nước giải khát. Lá có vị đắng, hơi chát, tính ấm có tác dụng chữa bệnh đau bụng, tiêu hoá thức ăn.

14. CÂY QUẤT

Cây Quất thân gỗ nhỏ, cao từ 0,8 – 1,2 m, có nhiều cành, kết thành tán đẹp. Lá Quất nhỏ hình trứng, hai đầu hơi thuôn, có màu xanh vàng. Hoa mọc đơn hay thành chùm 2 – 3 hoa ở kẽ lá, cánh hoa màu trắng. Quả hình cầu khi non có màu xanh, lúc chín có màu vàng cam. Quất rất sai quả. Cây Quất được trồng trên nhiều vùng ở nước ta để lấy quả và làm cây cảnh. Quả Quất có vị chua ngọt, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng làm giảm khát, giảm ho, chống viêm họng. Hạt Quất dùng cầm máu, chống nôn.



Quất

15. CÂY SÀI ĐẤT

Cây Sài đất là một loại cỏ, sống dai, thân bò lan tới đâu rễ mọc tới đó. Nơi đất tốt có thể mọc cao tới 0,5m. Thân màu

xanh, có lông trắng cứng nhỏ. Lá mọc đối gần như không cuống, hình bầu dục hơi thon dài, hai đầu nhọn, lá dài từ 15 – 50 mm, rộng 8 – 25 mm.

Lá Sài đất có lông cứng nhỏ ở hai mặt, mép lá có từ 1 – 3 răng cưa nông, gân nổi ở mặt dưới lá. Hoa mọc thành cụm hình đầu, cuống cụm hoa dài vượt lên trên các nhánh

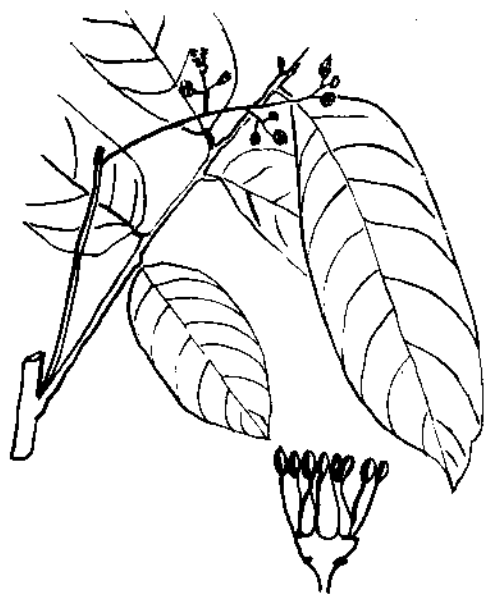


Sài đất

lá, cánh hoa màu vàng tươi. Quả bế không có lông. Cây Sài đất có mọc hoang, được trồng để làm thuốc và nước giải khát ở hầu hết các vùng của nước ta. Cây Sài đất có vị đắng hơi mặn, tính lạnh, có mùi thơm hăng, có tác dụng giải khát, tiêu viêm, giải độc, giúp tiêu hoá thức ăn, chữa viêm họng và làm giảm rôm sảy, mụn nhọt.

16. CÂY SÁU

Cây Sáu thân gỗ to, cao từ 20 – 30m, nhiều cành. Lá kép lông chim lẻ, mọc cách, lúc non lá có màu xanh vàng, có vị chua, khi già có màu xanh thẫm. Hoa Sáu mọc thành chùm ở đầu cành, màu vàng nhạt, lưỡng tính, có 5 cánh, 10 nhị. Quả hạch hình tròn, hai đầu hơi dẹt. Cây Sáu mọc hoang từ hạt ở nhiều vùng của nước ta. Ở một số địa phương, nhất là các đô thị trồng cây Sáu để lấy bóng mát và lấy quả. Quả Sáu được dùng chế nước giải khát và làm thuốc chữa bệnh. Quả Sáu có vị chua, ngọt, tính ấm, có tác dụng chữa bệnh ho, mụn lở ngứa, giải say rượu, giải khát rất tốt.



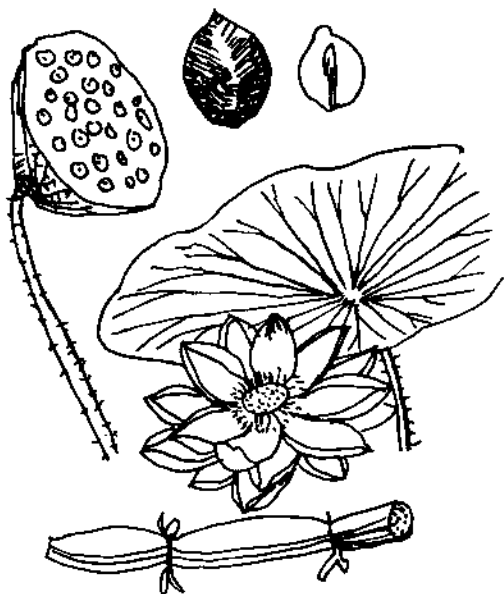
Sấu

17. CÂY SEN

Cây Sen mọc ở dưới nước, thân rễ hình trụ nằm trong bùn thường gọi là ngó sen, ăn được. Lá Sen vươn lên khỏi mặt nước.

Cuống lá dài, có gai nhỏ, phiến lá to hình khiên, đường kính 60 – 70 cm, có gân toả rộng, mặt trên nhẵn, mặt dưới hơi nhấp. Hoa to màu trắng hay đỏ hồng tùy thuộc vào loại Sen và thời gian nở đã lâu hay mới nở. Hoa lưỡng tính, đài to màu lục, hay trắng một phần.

Hoa Sen có nhiều nhị, bao phấn có kẽ nứt, gạo sen hình trứng, gương sen hình nón ngược. Quả thường gọi là hạt, có hai lá mầm dày, chồi mầm gồm một lá non gấp vào phía trong (gọi là tâm sen). Cây Sen được trồng nhiều ở nước ta. Cây Sen có nhiều bộ phận làm thuốc chữa bệnh, làm nước giải khát như : lá, quả (hạt sen) đài, nhụy, ngó sen.



Sen

Nhụy Sen có vị ngọt hơi chát, tính ấm, có tác dụng thanh tâm, an thần, bổ thận, cầm máu. Hạt Sen (Liên nhục) vị ngọt tính bình hơi chát, bổ tim, thanh tâm, bổ tì, bổ phổi, giải khát, chữa các bệnh ngủ kém, biếng ăn, hay quên, thở ngắn hơi. Tâm Sen (Liên tâm) vị đắng, ngọt mặn, tính lạnh, chữa tim đập nhanh, khó ngủ, ngủ hay mê mộng.

18. CÂY TÁO TA.

Cây Táo ta thân gỗ vừa, cao từ 3 – 5 m có nhiều cành, cành và thân đều có gai. Lá hình bầu dục, mặt trên xanh lục và nhẵn, mặt dưới có lông nhỏ, mép lá có răng cưa, có 3 gân dọc theo chiều dài của lá. Hoa có màu trắng mọc ở kẽ lá. Quả hạch, vỏ quả nhẵn, màu xanh vàng. Khi chín, hạch cứng, xù xì phía trong có nhân hình tim. Ở nước ta nhiều vùng trồng được Táo. Táo trồng bằng hạt hay chiết cành, cũng



Táo ta

có mọc tự nhiên nhưng cho quả nhỏ. Cây Táo cho một số bộ phận để làm thuốc chữa bệnh như : lá, quả, nhân táo. Quả Táo có vị chua, hơi ngọt, tính bình có tác dụng giải khát, thông huyết, trừ đờm. Nhân Táo có tác dụng an thần giúp ngủ ngon.

19. CÂY VẢI

Cây Vải thân gỗ to, cao từ 8 – 10 m, nhiều cành, thường mọc ngang, vỏ dày. Lá Vải thuộc loại lá kép chẵn, gồm 3 – 4 đôi lá chét, hình mác hay thuôn dài, mặt trên bóng và xanh thẫm, mặt dưới nhạt hơn, gân chính to và dài. Hoa mọc thành chùm ở đầu cành hay kẽ lá. Hoa có màu vàng nhạt, không có cánh. Quả hạch, hình cầu to gần bằng quả trứng gà, vỏ quả khô sần sùi. Mỗi quả có một hạt to, nhỏ tùy loại Vải, quanh hạt có áo hạt (cùi Vải) màu



Vải

1. Cành quả ; 2. Hạt.

trắng, thơm. Ở nước ta có nhiều nơi trồng Vải để lấy quả. Cây Vải được trồng bằng hạt hay chiết cành.

Cây Vải là một cây ăn quả nhưng lại cho nhiều bộ phận để làm thuốc, chế nước giải khát như : hạt, lá, cùi Vải.... Cùi Vải có vị ngọt, hơi chua, tính ấm, có tác dụng nuôi huyết, bổ dưỡng cơ thể, giảm khát.

20. CÂY VỐI

Cây Vối thân gỗ to, cao từ 12 - 15m, vỏ thân có màu nâu đen, nứt dọc theo thân cây, có nhiều cành. Lá mọc đối, dày. Hai mặt lá có màu khác nhau, lá già mặt dưới có chấm đen. Hoa màu trắng bạc mọc thành chùm. Quả có hình tròn, khi còn non có màu xanh, lúc chín có màu tím đen. Cây Vối trồng bằng hạt.

Ở nhiều vùng nước ta nhân dân trồng Vối để lấy lá và nụ nấu nước uống hàng ngày, gọi là chè lá Vối, chè nụ Vối.

Cây Vối có nhiều bộ phận được sử dụng làm thuốc chữa bệnh như : lá, nụ, vỏ thân cây... Lá Vối có vị đắng hơi the, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng tiêu hoá tốt, tiêu đờm, giảm đau nhức, chống các hiện tượng đầy tích, chữa bệnh táo bón, rối loạn tiêu hoá, giải khát.



Cành vối

II - KỸ THUẬT LÀM NƯỚC GIẢI KHÁT TỪ TRÁI CÂY

1. NƯỚC CHANH

Nước Chanh được chế biến từ quả Chanh bằng hai cách sau : Chanh muối, Chanh ngâm đường, được dùng làm nước giải khát rất tốt. Quả Chanh có vị chua, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, kích thích tiêu hoá, sát trùng và có tác dụng rất tốt cho mắt.

a) Chanh muối

Nguyên liệu : + 1 kg quả Chanh
+ 0,3 kg muối trắng

Cách làm :

+ Chọn những quả vừa mọng, bóng, không có nốt sần trên vỏ hoặc những quả sâu, vỏ dày. Khi chọn xong, cho Chanh vào nước lã ngâm khoảng 120 phút. Sau đó rửa sạch để cho ráo nước.

+ Bình dùng để muối Chanh cần loại có thành đứng (bình hình khối trụ), vệ sinh sạch sẽ.

+ Cho một lớp muối mỏng vào đáy bình, sau đó cho vào bình $\frac{1}{2}$ số lượng quả Chanh định muối, cho tiếp lớp muối thứ hai, tiếp theo cho hết số quả Chanh còn lại và cho lớp muối thứ ba, đặt vật nén, dây nắp kín. Sau một tháng thì dùng được. Khi dùng thì ép thật kĩ cho quả Chanh ra hết nước.

Nước Chanh muối cần lọc kỹ đựng vào chai để dễ bảo quản. Sử dụng nước Chanh muối uống trong mùa hè rất tốt vì nó giúp cho cơ thể giải khát, giảm nhiệt, giảm được sự mất muối, kích thích cho hệ tiêu hoá làm việc và chống được các bệnh đường ruột. Khi uống thì pha với liều lượng sau : 5 ml nước Chanh muối cần 100 ml nước đun sôi để nguội, quấy đều trước khi uống.

b) Chanh ngâm đường

Nguyên liệu : + 1 kg quả Chanh

+ 1,5 - 2 kg đường trắng.

Cách làm :

Chọn và xử lí quả Chanh, bình đựng như đã giới thiệu ở phần muối Chanh. Trước khi cho Chanh vào bình, dùng kim khâu châm sáu mũi sâu từ 1- 2 cm. Cho vào bình một ít đường, sau đó cho 1/3 số lượng Chanh định ngâm, cho lớp đường thứ hai, tiếp tục cho một nửa số quả Chanh còn lại vào bình và cho lớp đường thứ ba. Cho hết số Chanh còn lại vào bình, phủ lớp đường cuối cùng, đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau một tháng thì dùng được. Khi dùng nên ép cho quả Chanh ra hết nước. Quả Chanh đã ép đem xào nhẹ cho se vỏ rồi đảo đều với bột cam thảo, cứ 1 kg quả Chanh đã ngâm đường cần 0,2kg bột cam thảo rồi sấy khô, ta có một loại ô mai tuyệt ngon và có tác dụng giúp cơ thể phòng được bệnh viêm họng. Nước Chanh cần lọc kỹ đựng vào chai để dễ bảo quản và sử dụng. Khi uống pha với nước đun sôi để nguội, tùy theo sở thích ngọt hay chua mà cho thêm đường. Nước Chanh ngâm đường ngoài những tác dụng đã nói ở phần Chanh muối còn có tác dụng tốt cho mắt.

2. NƯỚC DÂU

Nước Dâu là một loại nước giải khát được chế biến từ quả Dâu chín và đường trắng. Quả Dâu chín có vị chua, ngọt, tính mát, bổ gan bổ thận, nuôi dưỡng máu, giúp ăn ngon ngủ sâu, giảm khát, thông đại tiện. Trong mùa hè dùng nước Dâu làm nước giải khát theo tỉ lệ 5 ml nước Dâu pha với 100 ml nước đun sôi để nguội sẽ giúp cơ thể chống lại được thời tiết nắng nóng, không bị dị ứng, rôm sảy, mụn nhọt.

Nguyên liệu : + 1 kg quả Dâu chín
+ 0,8 - 1 kg đường trắng.

Cách làm :

Chọn quả Dâu chín đen hay đỏ thẫm, không lấy quả xanh hay còn hơi hồng hoặc nát, dập. Sau đó cho Dâu vào rổ rộng miệng, rửa dưới vòi hoa sen cho nước phun nhẹ đều khắp. Cuối cùng tráng lại bằng nước đun sôi để nguội.

Bình đựng cần chọn loại đứng thành, vệ sinh sạch sẽ, súc chũa của bình bằng hai lần số lượng Dâu định ngâm đường.

Cho một lớp đường mỏng ở đáy bình, sau đó cho 1/3 số lượng quả Dâu vào bình, phủ lớp đường thứ hai. Tiếp theo cho một nửa số lượng quả Dâu còn lại, san đều và cho đường lần 3. Cuối cùng cho hết số dâu còn lại vào bình và phủ lên trên cho hết số đường. Đặt vật nén và đậy nắp kín. Sau 3 - 4 tuần thì dùng được. Trước khi dùng cần ép thật kĩ để lấy hết nước từ quả Dâu. Đem nước Dâu lọc kĩ, đun nhỏ lửa cho sôi, để nguội cho vào chai cho để bảo quản.

3. NƯỚC MƠ

Nước Mơ được chế từ quả Mơ chín theo hai cách : Mơ muối và Mơ ngâm đường

a) Quả Mơ muối

Nguyên liệu : + 1 kg quả Mơ
+ 0,3 kg muối trắng

Cách làm :

- Chọn quả Mơ to, mọng, chín vàng, bỏ hết cuống, không lấy những quả Mơ bị sâu hay có nốt sần trên vỏ. Cho quả Mơ vào ngâm nước lã 120 phút, sau đó rửa kỹ. Lần cuối cùng rửa bằng nước đun sôi để nguội còn 30°, có như vậy quả Mơ mới sạch hết lông mịn ở vỏ.

- Cân chọn loại bình có thành đứng để muối Mơ, sức chứa của bình bằng hai lần số Mơ định muối, rửa sạch. Rải một lớp muối mỏng vào đáy bình, sau đó cho một nửa số quả Mơ định muối vào bình, cho muối lần thứ hai. Tiếp theo cho hết số Mơ còn lại, cho hết số muối còn lại, đặt vật nén và đậy nắp kín. Sau 1 tháng hay 1 tháng 15 ngày thì dùng được. Khi dùng, phải lọc kỹ nước Mơ muối, đổ vào chai để dễ bảo quản. Quả Mơ sau khi lọc được vớt ra phơi kỹ cho lớp muối ngoài khô trắng mịn. Rồi cứ 1kg quả Mơ muối đã phơi trộn với 0,2 kg bột cam thảo, ta được ô mai mơ mặn ngọt, chữa được ho gió, buồn nôn và bệnh ngủ gật.

b) Quả Mơ ngâm đường :

Nguyên liệu : + 1 kg quả Mơ
+ 1 - 2 kg đường trắng

Cách làm :

Chọn, xử lí Mơ và chọn bình như phần muối Mơ. Đầu tiên, rải một lớp đường ở đáy bình, cho 1/3 số lượng quả Mơ định ngâm đường vào bình, phủ lớp đường thứ hai, cho tiếp một nửa số quả Mơ còn lại vào bình và rải đường lần thứ ba. Cho hết số quả Mơ còn lại vào bình, cho lớp đường cuối cùng rồi đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau 1 tháng hoặc 1 tháng 15 ngày thì dùng được. Nước Mơ cần lọc kĩ và bảo quản như nước Mơ muối. Quả được làm ô mai như phần trên.

4. NƯỚC QUẤT

Nước Quất được chế biến từ quả Quất xanh hoặc chín. Quả Quất có vị chua, hơi ngọt, mùi thơm, tính ấm, có công dụng giảm ho, giảm viêm họng và giải khát. Nước quả Quất để càng lâu năm tác dụng càng tốt.

Có 2 cách chế biến quả Quất thành nước Quất muối hoặc nước Quất ngâm đường.

a) Quất xanh muối :

Nguyên liệu : + 1 kg quả Quất xanh
+ 0,3 kg muối trắng.

Cách làm :

Chọn quả Quất xanh không bị sâu, dập nát, ngâm vào nước lã 120 phút, rửa kĩ, để cho ráo nước. Dùng loại bình có thành đứng, vệ sinh sạch sẽ. Đầu tiên, rải một lớp muối xuống đáy bình, cho một nửa số quả Quất vào bình, san đều, cho lớp muối thứ hai.

Tiếp theo, cho hết số quả Quất còn lại vào bình, rải hết số muối, đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau một tháng là dùng được. Trước khi dùng cần nén cho quả Quất ra hết nước. Nước Quất lọc kĩ cho vào chai để dễ bảo quản. Quả Quất sau khi vớt ra đem phơi khô, khi thấy bên ngoài của quả Quất có một lớp muối trắng là được. Đây là ô mai Quất mặn dùng để chữa ho và viêm họng.

b) Quất chín muối

Quả Quất chín khi muối cũng thực hiện như muối Quất xanh, nhưng cho thêm 20g gừng tươi giã nát.

c) Quả Quất ngâm đường :

Nguyên liệu : + 1 kg quả Quất chín
 + 1-1,5 kg đường trắng

Cách làm : ,

Cách chọn và xử lí quả Quất giống như cách làm với Quất xanh muối. Cần loại bỏ những quả dập hoặc chín quá. Trước khi cho vào ngâm đường, ta dùng kim khâu châm cho mỗi quả Quất 5 - 6 mũi. Rải một lớp đường mỏng xuống đáy bình, sau đó cho 1/3 số lượng quả Quất vào bình, san đều, cho tiếp lớp đường thứ hai. Tiếp tục đổ vào bình một nửa số quả Quất còn lại và cho lớp đường thứ ba. Cuối cùng, cho hết số Quất còn lại vào bình và dùng số đường còn lại phủ kín mặt Quất rồi đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau 1 tháng thì dùng được. Trước khi dùng cần nén cho quả Quất ra hết nước. Nước Quất lọc kĩ, đổ vào chai để dễ bảo quản. Quả Quất còn lại đem xào nhẹ trên lửa nhỏ cho lớp đường bên ngoài sẫm và dính tay là được. Đây là ô mai Quất ngọt có tác dụng như ô mai Quất mặn.

5. NƯỚC QUẢ NHÃN

Nước quả Nhãn là một loại nước giải khát cao cấp, được chế biến từ cùi Nhãn với đường trắng. Cùi Nhãn vị ngọt, tính bình, có tác dụng rất tốt cho việc bồi dưỡng sức khỏe, chống suy nhược thần kinh, an thần, tiêu tan mệt mỏi, chữa kém ngủ hay quên. Nước Nhãn được dùng như sau : lấy 100 ml nước đun sôi để nguội pha với 5 ml nước Nhãn, thêm đường vừa đủ để uống.

Nguyên liệu : + 1 kg cùi Nhãn
+ 0,8-1 kg đường trắng.

Cách làm :

Chọn những quả Nhãn to mọng là Nhãn đã đủ nước (đã chín). Bóc vỏ, tách hạt lấy cùi, làm nhẹ nhàng để cùi Nhãn không bị nát. Bình đựng cần loại đứng thành đã làm vệ sinh sạch. Khi ngâm, ta cho một lớp đường mỏng vào đáy bình, rồi cho 1/3 số cùi Nhãn vào bình, san đều, cho lớp đường thứ hai, cho tiếp một nửa số lượng cùi Nhãn còn lại, cho lớp đường thứ ba. Đổ hết số cùi Nhãn còn lại, phủ lớp đường cuối cùng, đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau một tháng thì dùng được. Trước khi dùng, vớt cùi Nhãn ra ép cho hết nước, xào nhẹ trên lửa nhỏ, ta được Long nhãn ăn ngon và bổ. Nước Nhãn cần lọc kĩ, cho vào chai để dễ bảo quản.

6. NƯỚC QUẢ NHÓT

Nước quả Nhót được chế biến từ quả Nhót muối hay ngâm đường. Quả Nhót có vị chua, chát, hơi ngọt, tính mát, có tác dụng

giải khát thanh nhiệt, mát huyết, tiêu hoá tốt. Nước Nhót muối hay ngâm đường khi dùng đều được pha với liều lượng 5ml nước Nhót cần 100 ml nước đun sôi để nguội, hoà đều trước khi uống.

a) Quả Nhót muối

Nguyên liệu : + 1.kg quả Nhót
+ 0,3 kg muối trắng

Cách làm :

Chọn quả Nhót già gần chín, mọng nước, không bị sâu. Làm sạch lớp phấn trắng ở vỏ quả Nhót rồi nhặt sạch các nùm ở 2 đầu quả. Dùng bình đựng loại đứng thành, đã rửa sạch. Cho một lớp muối mỏng vào đáy bình và một nửa số quả Nhót định muối vào bình rồi rải lớp muối thứ hai ; sau đó cho hết số quả Nhót còn lại, phủ lớp muối cuối cùng, đặt vật nén, đậy nắp kín, để một tháng thì dùng được. Trước khi dùng ép hết nước, vớt bỏ quả đi.

b) Quả Nhót ngâm đường :

Nguyên liệu : + 1 kg quả Nhót
+ 1-1,5 kg đường trắng

Cách làm :

Chọn và xử lí Nhót, vệ sinh bình đựng như đã nói ở phần muối Nhót. Ta cho vào đáy bình một lớp đường mỏng, 1/3 số lượng Nhót vào bình, san đều rồi phủ lớp đường thứ hai ; sau đó cho tiếp một nửa số lượng Nhót còn lại vào bình, rồi phủ lớp đường thứ ba. Cuối cùng cho hết số Nhót còn lại vào bình, và rải tiếp lớp đường thứ tư, đặt vật nén, đậy nắp kín. Một tháng sau thì dùng được. Khi dùng, ép lấy nước, bỏ quả. Nước Nhót cần được lọc kĩ cho vào chai để dễ bảo quản và sử dụng.

7. NƯỚC HỒNG BÌ

Nước Hồng bì được làm từ quả Hồng bì hay còn gọi là Quất hồng bì bằng hai cách : Hồng bì muối và Hồng bì ngâm đường. Quả Hồng bì có vị chua, ngọt, hơi the, tính ấm, có tác dụng giải nhiệt, giảm khát, chữa bệnh viêm họng và bệnh dạ dày. Dùng theo tỉ lệ, cứ 5 ml nước Hồng bì pha với 100 ml nước đun sôi để nguội, khuấy đều trước khi uống.

a) Hồng bì muối :

Nguyên liệu : + 1 kg quả Hồng bì
+ 0,3 kg muối trắng

Cách làm :

Chọn những quả Hồng bì chín vàng, mỏng, không bị sâu, hoặc sần sùi, bỏ hết phần cuống, rửa kỹ, để ráo nước. Bình đựng chọn loại đứng thành, vệ sinh sạch, có sức chứa gấp hai lần số Hồng bì định muối. Cho một lớp muối mỏng vào đáy bình, tiếp theo cho một nửa số Hồng bì định muối vào bình và rắc đều lớp muối thứ hai. Sau đó cho hết số Hồng bì còn lại vào bình, san đều và cho hết số muối còn lại lên trên rồi đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau 1 tháng hay 1 tháng 15 ngày mới dùng được. Khi dùng, vớt hết quả Hồng bì ra, nước Hồng bì sau khi lọc kỹ, đựng vào chai để dễ bảo quản và sử dụng. Quả Hồng bì đã muối bỏ hết hạt đem phơi, khi nào lớp muối ngoài cùng trắng mịn là được. Dùng 2 lượng bột cam thảo trộn với 1 kg quả Hồng bì muối đã phơi khô, ta được một loại ô mai Hồng bì thơm ngon dùng để ngâm chữa ho, viêm họng.

b) Hồng bì ngâm đường :

Nguyên liệu : + 1 kg quả Hồng bì
+ 1 - 1,5 kg đường trắng

Cách làm :

Cách chọn và xử lí quả Hồng bì, vệ sinh bình đựng như ở phần muối Hồng bì. Đáy bình ta rải một lớp đường mỏng, rồi cho 1/3 số lượng quả Hồng bì vào bình, san đều, phủ lớp đường thứ hai. Tiếp theo cho một nửa số quả Hồng bì còn lại vào bình, san đều, cho lớp đường thứ ba. Đổ hết số quả Hồng bì còn lại vào bình, đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau một tháng hay 1 tháng 15 ngày thì dùng được. Khi dùng, vớt hết quả Hồng bì ra, lọc kĩ nước rồi đổ vào chai cho dễ bảo quản và sử dụng. Quả Hồng bì vớt ra bỏ hết hạt, đem xào nhẹ trên lửa nhỏ, khi lớp đường ở ngoài quả dính tay thì cho bột cam thảo vào trộn đều (liều lượng bột cam thảo như ở phần Hồng bì muối), ta được một loại ô mai Hồng bì ngọt dùng để ngâm chữa ho, viêm họng.

8. NƯỚC SÁU

Nước Sáu được chế biến từ quả Sáu muối hoặc ngâm đường. Quả Sáu có vị chua, ngọt, tính bình, có tác dụng giải khát, chữa ho, viêm họng và tiêu hoá thức ăn. Nước Sáu được pha theo tỉ lệ cứ 5 ml nước Sáu cần 100 ml nước sôi để nguội, khuấy đều trước khi uống.

a) Quả Sáu muối :

Nguyên liệu : + 1 kg quả Sáu
+ 0,3 kg muối trắng

Cách làm :

Chọn những quả Sấu già gần chín, không bị dập, bỏ hết cuống, cạo bỏ vỏ ngoài, rửa cho sạch. Dùng loại bình có thành đứng, sức chứa gấp 2 lần số quả Sấu định muối, rửa sạch bình. Đầu tiên, cho vào đáy bình một lớp muối mỏng, tiếp theo cho một nửa số quả Sấu định muối vào bình, rắc lớp muối thứ hai, rồi cho hết số quả sấu còn lại vào bình và phủ lên lớp muối cuối cùng, đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau 1 tháng hay 1 tháng 15 ngày mới dùng được. Khi dùng, vớt quả Sấu để riêng, nước Sấu lọc kỹ cho vào chai để dễ bảo quản và sử dụng. Quả Sấu đem phơi để làm ô mai Sấu mặn.

b) Quả Sấu ngâm đường :

Nguyên liệu : + 1 kg quả Sấu

+ 1 - 1,5 kg đường trắng.

Cách làm :

Cách chọn và xử lí quả Sấu, bình đựng như đã nói ở phần quả Sấu muối. Rải một lớp đường mỏng ở đáy bình, sau đó cho 1/3 số quả Sấu vào bình, san đều, cho tiếp lớp đường thứ hai, rồi đổ một nửa số quả Sấu còn lại vào bình, san đều, cho lớp đường thứ ba. Cuối cùng, cho hết số quả Sấu còn lại vào bình và phủ lớp đường cuối cùng, đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau 1 tháng thì dùng được. Khi dùng vớt quả Sấu ra, sấy trên bếp nhỏ lửa để làm ô mai Sấu. Nước Sấu lọc kỹ, cho vào chai để dễ bảo quản và sử dụng.

c) Tương Sấu :

Tương Sấu cũng được dùng làm nước giải khát và chế biến từ quả Sấu muối hay ngâm đường.

+ *Tương Sấu mặn* : Quả Sấu sau khi đã xử lí như ở phần muối Sấu, ta đem đồ chín. Quả Sấu để nguội, giã nhỏ và lọc bằng vải thưa lấy chất bột. Khi đã có bột tương Sấu mịn ta cho muối vào theo tỉ lệ 1 kg bột tương Sấu cho một nửa lượng muối. Sau đó khuấy đều cho tan muối và đem đun nhỏ lửa, thấy tương Sấu sôi là được. Cho tương Sấu vào lọ có nắp kín. Khi uống, lấy tương Sấu, pha với nước đun sôi để nguội, dùng như nước Sấu muối.

+ *Tương Sấu ngọt* cũng được làm như tương Sấu mặn, ta thay muối bằng đường trắng theo tỉ lệ : 1 kg bột tương Sấu cần từ 1 đến 1,5 kg đường trắng.

9. NƯỚC TÁO

Nước Táo được chế từ quả Táo ta bằng hai cách Táo muối và Táo ngâm đường. Quả Táo có vị ngọt, hơi chua, tính bình, tác dụng thanh nhiệt, giảm khát, mát phổi, giảm ho, giúp cho hệ tiêu hoá làm việc tốt, phòng được bệnh dịch tả và nhiều bệnh về đường ruột khác. Dùng nước Táo theo tỉ lệ sau : lấy 5 ml nước Táo pha với 100ml nước đun sôi, để nguội, khuấy đều trước khi uống. Uống trong khi ăn hoặc sau bữa ăn là tốt nhất.

a) *Quả Táo muối* :

Nguyên liệu : + 1 kg quả Táo
 + 0,3 kg muối trắng.

Cách làm :

Chọn những quả Táo to vừa, gần chín, không bị dập, không có nốt sần, nốt xám trên vỏ, đổ vào nước ngâm 120 phút. Sau đó

rửa kĩ rồi nhúng Táo vào nước sôi để làm cho vỏ Táo mềm (nhúng vào nước sôi và lấy ra ngay). Dùng loại bình đứng thành, sức chứa gấp 2 lần số Táo định muối. Rửa sạch bình, rải một lớp muối mỏng ở đáy bình, cho một nửa số Táo vào bình, san đều, cho lớp muối thứ hai. Tiếp theo, cho hết số Táo còn lại vào bình, phủ lên lớp muối cuối cùng, đặt vật nén, đậy nắp kín, sau 1 tháng hay 1 tháng 15 ngày mới dùng được. Trước khi dùng, vớt quả Táo bỏ đi, nước Táo lọc kĩ cho vào chai để dễ bảo quản và sử dụng.

b) Quả Táo ngâm đường :

Nguyên liệu : + 1 kg quả Táo
 + 1 - 1,5 kg đường trắng.

Cách làm :

Cách chọn Táo, vệ sinh bình chứa như đã nói ở phần muối Táo. Sau đó dùng kim khâu châm cho mỗi quả Táo 4 - 5 mũi. Rải một lớp đường mỏng ở đáy bình, sau đó cho 1/3 số lượng Táo vào bình, san đều, phủ lớp đường thứ hai. Tiếp tục cho một nửa số Táo còn lại vào bình và cho lớp đường thứ ba. Đổ hết số Táo còn lại vào bình và cho lớp đường cuối cùng, đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau 1 tháng thì dùng được. Trước khi dùng, vớt quả Táo bỏ đi, nước Táo lọc kĩ cho vào chai để dễ bảo quản và sử dụng.

10. NƯỚC VẢI

Nước Vải được chế biến từ cùi Vải ngâm đường. Cùi Vải có vị ngọt, hơi chua và có một chút chất chát, tính ấm, có tác dụng

chống lạnh tiêu thấp, chống khát. Nước Vải rất bổ làm đẹp cho da, giúp gân lực tốt hơn. Nước Vải nếu dùng vào sau bữa ăn thì tiêu hoá rất tốt. Mỗi lần uống ta lấy 100 ml nước đun sôi để nguội pha với 5 ml nước Vải, nếu cần thêm đường vừa đủ. Nếu mỗi tuần uống ba lần, uống trong thời gian dài sẽ tăng tuổi thọ.

Nguyên liệu : + 1 kg cùi Vải
+ 0,8 – 1 kg đường trắng.

Cách làm :

Chọn những quả Vải chín mọng và đỏ đều bóc vỏ, tách bỏ hạt lấy cùi, cần làm cho khéo để cùi Vải không bị nát. Chọn bình đựng đứng thành, có sức chứa bằng hai lần số cùi Vải cần ngâm đường, rửa sạch. Khi đã chuẩn bị xong, đổ một lớp đường mỏng xuống đáy bình, sau đó cho 1/3 lượng cùi Vải vào bình, san đều và cho lớp đường thứ hai. Tiếp theo cho một nửa lượng cùi Vải còn lại vào bình, rải lớp đường thứ ba. Sau đó, cho hết lượng cùi Vải còn lại vào bình và phủ lớp đường cuối cùng, đặt vật nén, đậy nắp kín. Sau một tháng mới dùng được. Khi dùng, vớt cùi Vải, ép kỹ để nước Vải ra hết, rồi sấy trên bếp lửa nhỏ cho se mặt, ta được một loại mứt rất ngon. Nước Vải lọc kỹ và cho vào chai để dễ bảo quản và sử dụng.

III - LÀM NƯỚC GIẢI KHÁT TỪ LÁ VÀ TRÁI CÂY KHÔ

1. NƯỚC CAM THẢO - NHÂN TRẦN

Cam thảo, Nhân trần thu hái về rửa sạch, phơi khô, cắt thành từng đoạn nhỏ. Khi dùng, lấy 30g Nhân trần 10g Cam thảo cho vào ấm đổ 1000ml nước đun sôi thật kĩ. Chắt lấy nước để nguội dùng làm nước giải khát. Nếu muốn uống lạnh thì khi nước Cam thảo, Nhân trần đã nguội, ta đặt vào tủ lạnh, sau 30 phút thì dùng được. Nước Cam thảo, Nhân trần có tác dụng giải khát, giúp tiêu hoá, ngủ ngon.

2. NƯỚC LÁ GAI - ĐÌNH LĂNG

Lá cây Gai, lá cây Đình lăng thu hái về rửa sạch, phơi khô, thái nhỏ, hai thứ lượng bằng nhau trộn đều. Khi dùng pha như chè uống hàng ngày. Nước lá Gai - Đình lăng có tác dụng giải khát, thanh nhiệt, mát huyết, tiêu hoá tốt, phòng được dị ứng ngứa, ngủ ngon.

3. NƯỚC QUẢ KHẾ

Quả Khế thu hái về rửa sạch, thái mỏng, phơi khô. Khi dùng, cho vào ấm 1000 ml nước với 40g Khế khô, đun sôi kĩ. Lúc

uống cho nước Khế vào cốc thêm đường vừa đủ, khuấy đều, uống nguội. Nước Khế có tác dụng giải khát, giúp cơ thể phòng được dị ứng ngứa, bệnh đường ruột, ăn ngon miệng.

4. NƯỚC KIM NGÂN – MÃ ĐỀ

Cây Kim ngân, cây Mã đề thu hái về nhặt lấy lá, rửa sạch phơi khô, liều lượng hai thứ bằng nhau, trộn đều. Khi dùng pha như chè uống. Nước Kim ngân - Mã đề có tác dụng chống mụn nhọt, rôm sảy, đau nhức, thông tiểu tiện, phòng được các bệnh thuộc đường tiết niệu. Nước hơi đắng nên thêm đường cho dễ uống.

5. NƯỚC SÀI ĐẤT

Cây Sài đất thu hái về rửa sạch, phơi khô, cắt thành đoạn nhỏ. Khi dùng pha như chè để uống. Cứ 500ml nước sôi cần 30g Sài đất khô. Nước Sài đất có tác dụng giải khát rất tốt, nhất là trong mùa hè, giúp cơ thể phòng chống được rôm sảy, mụn nhọt, lở ngứa, tiêu hoá tốt.

6. NƯỚC HẠT SEN

Nước hạt Sen được chế từ hạt Sen khô hoặc tươi. Hạt Sen 100g, bỏ vỏ, bỏ tâm, cho vào nồi cùng với 500ml nước ninh thật kĩ. Khi hạt Sen nhừ cho đường (vừa đủ) vào khuấy đều, để nguội. Nước hạt Sen có tác dụng thanh nhiệt, giải khát, bổ tim, an thần, ngủ tốt, ăn ngon miệng. Dùng nhiều lần tăng tuổi thọ.

7. NƯỚC VỐI

Lá Vối, nụ Vối thu hái về rửa sạch (lá thì thái nhỏ), phơi khô. Khi dùng, cứ 50g lá hay nụ Vối cân 500ml nước, cho vào ấm đun sôi như đun chè tươi. Nước Vối có tác dụng giải khát, không gây độc hại, làm ấm bụng, tiêu hoá tốt, giúp cơ thể chống lại thời tiết lạnh.

8. NƯỚC NHÓT KHÔ

Quả Nhót thu hái về không kể quả chín hay quả xanh, nhặt sạch các nùm, rửa sạch, phơi khô. Khi dùng, cứ 500 ml nước cân 50g Nhót khô, cùng cho vào ấm đun sôi kĩ. Lúc uống, rót nước Nhót ra cốc, thêm đường vừa đủ, khuấy đều. Nước Nhót khô có tác dụng giải khát nhanh, tiêu hoá tốt, phòng được bệnh tiêu chảy mùa hè.

9. NƯỚC ỒI - SÀI ĐẤT

Quả Ổi thu hái về rửa sạch, thái thành miếng, phơi khô. Sài đất thu hái về rửa sạch, cắt nhỏ, phơi khô. Khi dùng, cứ 500ml nước cân 10g miếng Ổi khô, 20g Sài đất khô, cho vào ấm đun sôi kĩ, chắt lấy nước để uống. Nước Ổi - Sài đất là một loại nước giải khát, giúp cho cơ thể điều hoà thân nhiệt, phòng được bệnh đường ruột, rôm sảy, mụn nhọt, ăn ngon miệng, ngủ ngon.

10. NƯỚC LÁ SEN KHÔ

Lá Sen thu hái về rửa sạch, thái nhỏ, phơi ở nơi không có nắng cho khô. Khi dùng pha như chè uống, liều lượng tùy theo sở thích người uống loãng, uống đặc.

Nước lá Sen khô có tác dụng giải khát, ngủ ngon, ăn ngon, điều tiết mồ hôi khi lao động.

11. NƯỚC HỒNG BÌ

Quả Hồng bì không kể xanh hay chín, thu hái về rửa sạch, sấy hay phơi khô. Khi dùng bỏ hạt, cho vào ấm, cứ 500 ml nước cần 30g Hồng bì khô, đun sôi kĩ. Lúc uống, chắt lấy nước thêm đường vừa đủ, khuấy đều. Nước Hồng bì khô có tác dụng giải khát, phòng được bệnh ho, viêm họng và tiêu hoá tốt, ăn ngon miệng.

MỤC LỤC

Lời giới thiệu

3

Phần một

CÂY CẢNH - CÂY THUỐC

1. Cây Bách xù	7
2. Cây Bạch cập	8
3. Cây Bóng nước	9
4. Cây Cẩm chướng	10
5. Cây Cọ cảnh	10
6. Cây Cúc bách nhật	11
7. Cây Cúc hoa trắng	12
8. Cây Cúc hoa vàng	13
9. Cây Cúc vạn thọ	14
10. Cây Dành dành	15
11. Cây Dâm bụt	16
12. Cây Dâm bụt kép	17
13. Cây Dưỡi	18
14. Cây Dứa mĩ	19
15. Cây Đa lông	20
16. Cây Đại	21
17. Cây Đào	23
18. Cây Đăng tiêu	24
19. Cây Đinh lăng	25
20. Cây Đơn đỏ	26
21. Cây Đơn Trung Quốc	27
22. Cây hoa Giấy	28
23. Cây hoa Hồng	29
24. Cây hoa Mười giờ	30
25. Cây hoa Quỳnh	31
26. Cây Húng chanh	32
27. Cây Huyết dụ	33
28. Cây Hương dương	34

29. Cây Lan củ dầy	35
30. Cây Lan gấm	36
31. Cây Lan một lá	37
32. Cây Lan tục đoạn Trung Quốc	38
33. Cây Liễu	39
34. Cây Lựu	40
35. Cây Mào gà	41
36. Cây Ngọc vạn	42
37. Cây Rẻ quạt	44
38. Cây Sen cạn	45
39. Cây Sò huyết	46
40. Cây Si	47
41. Cây Sung	48
42. Cây Thài lài tía	49
43. Cây Tóc tiên	50
44. Cây Thanh long	51
45. Cây Trắc bách diệp	52
46. Cây Thạch học	53
47. Cây Thuốc bóng	54
48. Cây Trường sinh rách	55
49. Cây Vạn niên thanh	56

Phần hai

NƯỚC GIẢI KHÁT LÀM TỪ LÁ VÀ TRÁI CÂY

<i>I - Giới thiệu những cây cho lá, quả làm nước giải khát</i>	59
1. Cây Cam thảo bắc	59
2. Cây Chanh	60
3. Cây Dâu	61
4. Cây Gai	62
5. Cây Hồng bì	63
6. Cây Khế	64
7. Cây Kim ngân	65
8. Cây Mã đề	66

9. Cây Mơ	67
10. Cây Nhãn	68
11. Cây Nhân trần	69
12. Cây Nhót	70
13. Cây Ổi	71
14. Cây Quất	72
15. Cây Sài đất	73
16. Cây Sấu	74
17. Cây Sen	74
18. Cây Táo ta	76
19. Cây Vải	77
20. Cây Vối	78

II - Kỹ thuật làm nước giải khát từ trái cây 79

1. Nước Chanh	79
2. Nước Dâu	81
3. Nước Mơ	82
4. Nước Quất	83
5. Nước quả Nhãn	85
6. Nước quả Nhót	85
7. Nước Hồng bì	87
8. Nước Sấu	88
9. Nước Táo	90
10. Nước Vải	91

III - Làm nước giải khát từ lá và trái cây khô 93

1. Nước Cam thảo - Nhân trần	93
2. Nước lá Gai - Đinh lăng	93
3. Nước quả Khế	93
4. Nước Kim ngân - Mã đề	94
5. Nước Sài đất	94

6. Nước hạt Sen	94
7. Nước Vối	95
8. Nước Nhót khô	95
9. Nước Ổi - Sài đất	95
10. Nước lá Sen khô	96
11. Nước Hồng bì khô	96

CÂY CẢNH - CÂY THUỐC TRONG NHÀ TRƯỜNG

Mã số : 8G516T3 - DAN

In 5.000 bản. Khổ 14,5 x 20,5cm. In tại Nhà in Công ty Sách - TBTH Đà Nẵng. Số in : 211. Số XB : 189/137 - 03. In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 2003.