



S.TS. NGUYỄN VĂN LUẬT

Rau gia vị

KỸ THUẬT TRỒNG, LÀM THUỐC NAM
VÀ NẤU NƯỚNG



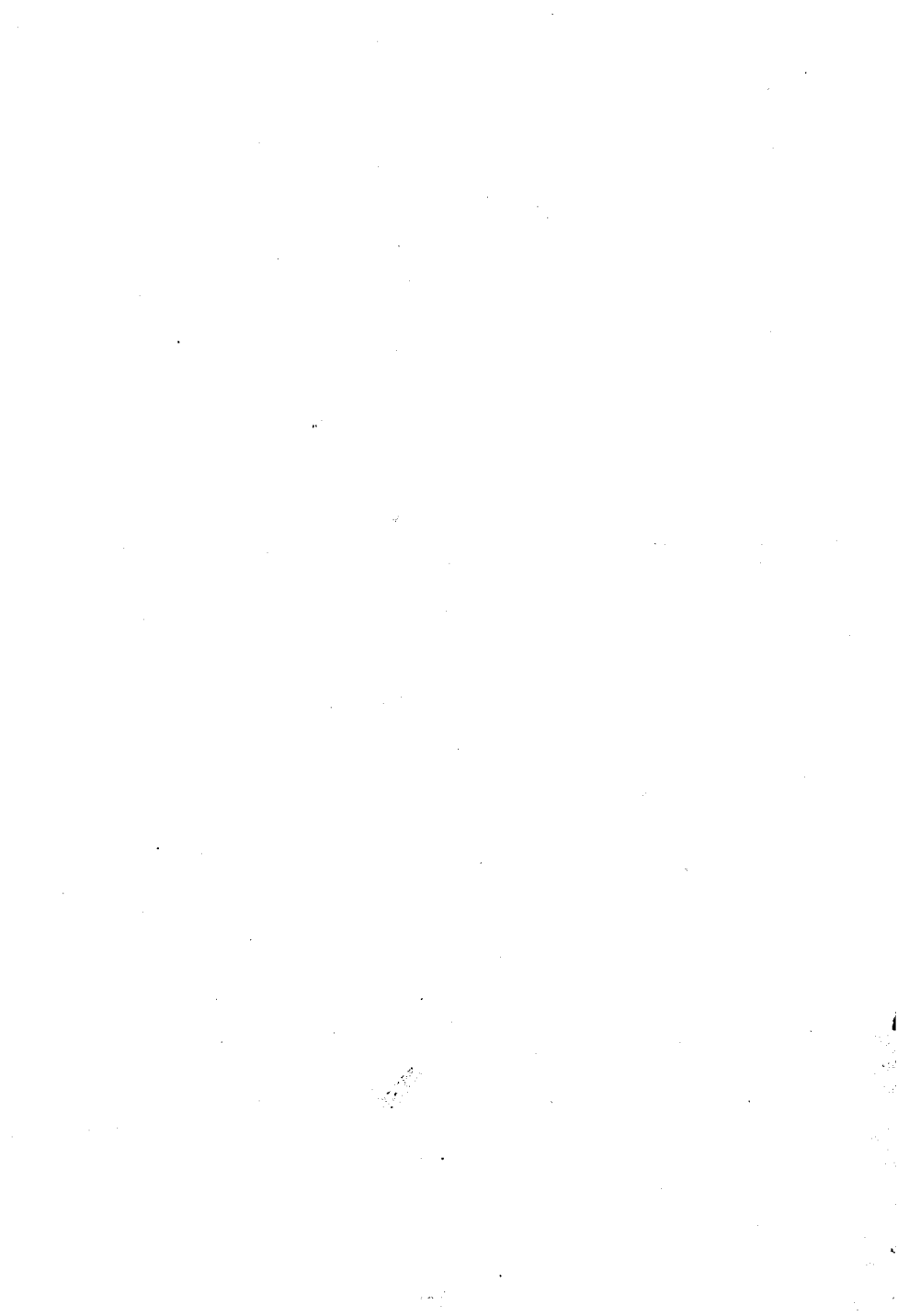
NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP

GS.TS. NGUYỄN VĂN LUẬT

RAU GIA VỊ
KỸ THUẬT TRỒNG, LÀM THUỐC NAM
VÀ NẤU NƯỚNG

(Tái bản lần 1)

NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP
HÀ NỘI - 2008



LỜI NÓI ĐẦU

Chúng ta phấn đấu “Xóa đói giảm nghèo”, tiến lên “Khá giả và giàu có”, đồng thời với lộ trình từ “Ăn để sống”, đến “Sống để ăn”. Ông cha ta đã xếp ẩm thực đứng đầu “tứ khoái”. Theo phong cách ẩm thực Việt Nam thì muốn ăn ngon đâu có thể thiếu được rau gia vị.

Rau gia vị khi được sử dụng làm thuốc Nam thì càng có vai trò quan trọng. Sự kết hợp hài hòa những chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn không những phải bảo đảm về chất lượng và số lượng, mà còn cần đạt được cân bằng về âm dương. Nhiều cây rau gia vị có dược tính kết hợp sự hài hòa trên với hiệu quả rất cao, như những cây rau gia vị gừng, riềng, ớt, tỏi, nghệ, thì là, lá lốt, xương sông...

Một ví dụ, củ gừng khi làm gia vị thì không thể thiếu cho hàng chục món ăn; khi làm thuốc Nam lại chữa cho hàng chục bệnh có hiệu quả rõ. Nhấm một lát gừng nhỏ là chữa khỏi ngay chứng buồn nôn khi đi tàu xe... Để giải cảm, nếu là sốt cảm hàn thì dùng cháo gừng; còn như khi bị sốt cảm nóng thì dùng cháo hành. Món cháo hành giải cảm đã đi vào văn học khi Thị Nở chăm sóc cho Chí Phèo ở làng Vũ Đại mà tác giả là cố nhà văn liệt sỹ Nam Cao.

Các cây rau gia vị thường rất dễ trồng, nhanh chóng có sản phẩm an toàn sử dụng hàng ngày. Ngay cả ở đô thị, kể cả ở nhà chung cư cũng có thể trồng trong chậu, trên khay.

Số lượng dùng rau gia vị ít, nên dễ dàng trồng tự túc. Tuy nhiên, đã có vùng trồng rau gia vị có ý nghĩa kinh tế, như ở tỉnh Bạc Liêu có hẳn một cánh đồng trồng rau thì là, vừa bán rau, vừa bán hạt cho các nơi.

Nhiều cây gia vị trồng trong chậu làm cảnh (kiểng) rất đẹp mắt, như một số giống ớt cảnh trồng trong chậu trang trí đón năm mới; như cây khế thể cảnh trồng trong chậu điều đà được nghệ nhân uốn tỉa công phu...

Tác giả cuốn sách nhỏ này mong muốn góp một phần nhỏ vào việc đề cao phong cách ẩm thực dân gian Việt Nam, trong đó có nhiều món ăn có thương hiệu văn hóa ẩm thực có tín nhiệm và bền vững. Đồng thời, cũng xin giới thiệu một số kinh nghiệm dân già sử dụng cây rau gia vị làm thuốc Nam nhằm tự chăm sóc sức khỏe ban đầu, một số kinh nghiệm chế biến và trồng trọt.

Nâng cao hiểu biết về cây rau gia vị trong văn hóa ẩm thực, trong lãnh vực y học cổ truyền cũng như trong nghệ thuật trang trí là một trong những cơ sở làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn, cũng là một vấn đề rất sâu rộng mà người viết cuốn sách nhỏ này mong được học hỏi ở bạn đọc nhiều hơn.

GS.TS. Nguyễn Văn Luật

I. TÁC DỤNG CHUNG

1. Tâm quan trọng

Số lượng các loại cây rau làm gia vị không nhiều, các loại cây thường dùng chỉ tính được hàng chục, trong khi các loại rau khác có đến hàng trăm. Tuy nhiên, về mặt giá trị thực phẩm, nhất là giá trị sử dụng làm thuốc Nam chữa bệnh thì trong nhiều trường hợp lại rất quan trọng. Có khi, nếu thiếu một gia vị nào đó sẽ giảm độ “*khoái khẩu*” đến mức không muốn dùng tiếp, có trường hợp còn gây hậu quả tương đương với ngộ độc thực phẩm.

Một ví dụ: ăn thủy sản, như khi ăn sò lông mà không có gia vị gừng không chỉ khó dùng do tanh, mà có người thể hiện triệu chứng của bệnh đường ruột, phải tìm nơi thích hợp (WC) mà chạy vội tới. Nhiều người đi ô tô hay đi tàu bay sắp bị nôn (ói), chỉ cần ăn kẹo gừng, hay uống một ly trà gừng nóng, hay đơn giản hơn là nhấm một lát gừng nhỏ là có thể ngăn chặn được ngay. Món cháo hành giải cảm đã đi vào văn học khi Thị Nở chăm sóc cho Chí Phèo ở làng Vũ Đại mà tác giả là cố nhà văn liệt sỹ Nam Cao.

Nhiều hội y học cổ truyền, nhiều lương y đã quan tâm tới cây thuốc dễ trồng để trị bệnh, nhất là cho dân cư sống ở vùng xa vùng sâu khó khăn trong việc tiếp cận với các bệnh viện. Như Hội Y học cổ truyền Cần Thơ đã khuyến cáo 100 cây thuốc chữa 100 bệnh thường gặp, trong đó đã giới thiệu nhiều đoạn văn vần dễ nhớ của Lương y Trần Nghĩa Trọng (1997). Một số ví dụ:

Cây sả: *Sả thơm cay ấm*

*Trị bụng no hơi,
Kinh phong dàm ẩm,
Ói mưa cấp thời.*

Ngò: *Ngò zai cay ngọt,*

*Giải cảm không còn,
Trị tiêu chảy rớt,
Ăn uống biết ngon.*

Húng: *Rau húng quế thơm,*

*Khử tanh tiêu thực,
Giải cảm ngon cơm,
Hết cơn mòi nhức.*

Chanh: *Chanh vỏ đắng the,*

*Tiêu dàm tiêu thực,
Trị ho khò khè,
Nhức đầu tức ngực...*

Các cây rau gia vị thường rất dễ trồng, nhanh chóng có sản phẩm an toàn sử dụng hàng ngày. Ngay cả ở đô thị, kể cả ở nhà chung cư cũng có thể trồng trong chậu. Số lượng dùng rau gia vị ít, nên dễ dàng trồng tự túc. Tuy nhiên, đã có vùng trồng rau gia vị có ý nghĩa kinh tế, như ở tỉnh Bạc Liêu đã có hẳn một cánh đồng trồng rau thì là, vừa bán rau, vừa bán hạt cho các nơi. Trên thế giới, nhiều nơi ăn rau đất hơn ăn thịt, những gia đình khá giả mới có tiền mua rau ăn, những gia đình giàu có mới có khả năng dùng rau thông thường và rau gia vị.

Nhiều cây gia vị trồng trong chậu làm cảnh (kiếng) rất đẹp mắt, như một số giống ớt kiếng thường được trồng trong chậu trang trí đón năm mới hay trong ngày lễ nào đó; như cây khế thể kiếng đều đã được nghệ nhân uốn tỉa công phu... Những cây gia vị này chiếm diện tích và không gian không bao nhiêu, chỉ khoảng mấy chục centimet vuông, lại rất thuận tiện khi cần làm gia vị hay làm vị thuốc Nam.

Như vậy, trồng rau gia vị không chỉ để gia tăng giá trị ẩm thực, mà còn có thể kết hợp với trồng cây làm thuốc, trồng cây làm cảnh.

Tác giả cuốn sách nhỏ này mong muốn góp một phần nhỏ vào việc nâng phong cách ẩm thực dân gian Việt Nam, trong đó có nhiều món ăn có thương hiệu tín nhiệm và bền vững. Mong muốn cao hơn nữa là một món ăn nào đó nói riêng và ẩm thực Việt Nam nói chung sẽ được công nhận như một trong những biểu tượng văn hóa, một niềm tự hào của dân ta, góp phần thu hút khách đến, giữ chân khách lại, khách đi còn lưu luyến và mong dịp trở lại. Khi được như vậy là đã góp phần tăng lợi thế cạnh tranh không chỉ trong phạm vi ẩm thực, mà còn góp phần vào nhiều loại hoạt động kinh doanh khác. Khi hiểu nội lực bao gồm sức lực và trí lực, thì trong phạm vi nhất định, ẩm thực có tác dụng đến cả hai: sức và trí lực. Chúng ta phần đầu “Xóa đói giảm nghèo”, tiến lên “*Khá giả và giàu có*”, đồng thời với lộ trình từ “*Ăn để sống*”, đến “*Sống để ăn*”. Ông cha ta đã xếp ẩm thực đứng đầu “*Tứ khoái*”. Đã có những lời khuyên thành bài học vỡ lòng mà ông cha ta để lại, như: “*Có thực mới vực được đạo*”; hay những lời cảnh báo dí dỏm liên quan với tác dụng của ẩm thực, một ví dụ như sau:

*Thiên lý nấu với cua đồng
Lờ lờ có kẻ mất chồng như chơi.*

Hay những lời khuyên chân tình:

*Thương chồng nấu cháo le le
Nấu canh thiên lý nấu chè hạt sen.*

Nhà cm lão thành Mai Chí Thọ đang nghỉ hưu tại TP. Hồ Chí Minh, có tín nhiệm rất cao với dân, nhất là về đạo đức, liêm khiết. Ông bức xúc với nhiều vấn đề xã hội, nhất là về đạo đức, nhân phẩm xuống cấp. Trong một bài báo dài (Nhân Dân, 17/10/2006) có dẫn một bài nói lên thực trạng đáng buồn trên, và đề xuất nhiều biện pháp khắc phục. Mặt khác, ta lại có thể thấy được vai trò của ẩm thực:

*Nhân phẩm ngày nay xuống giá rồi
Chỉ còn thực phẩm giá cao thôi
Lương tâm còn rẻ hơn lương thực
Chân lý, chân giò cũng thế thôi...*

Có món ăn nào, có bữa cơm thường ngày cũng như bữa tiệc thịnh soạn, hoàn hảo nào mà lại thiếu vắng rau gia vị!

2. Tăng giá trị dinh dưỡng và ẩm thực

So với các loại thực phẩm khác, nói chung giá trị dinh dưỡng của loại cây gia vị không nhiều, do số lượng dùng rất ít. Tuy nhiên, về sinh tố, nhất là sinh tố C thường vào loại giàu hơn so với nhiều loại rau thông thường. Trong

một kết quả nghiên cứu phân tích 18 loài cây rau, trong đó có 6 cây rau gia vị, còn lại 12 cây rau thông thường, thì cả 6 cây rau gia vị đều có hàm lượng vitamin C cao hơn các loại cây rau thông thường. Có những cây rau gia vị có hàm lượng vitamin C rất cao, như kinh giới (110mg/100g rau), rau mùi (140/1000 g rau), ớt (250mg/1000 g rau)...

Bảng 1. Hàm lượng một số chất dinh dưỡng trong rau

Tên rau	Năng lượng (calo)	Protein (mg)	Caroten (mg)	Vitamin C (mg)
Rau muống	23	3,2	4,4	23
Cải bắp	30	1,8	vết	30
Đậu cô ve	26	5,0	0,3	25
Hành lá	23	1,3	1,8	60
Kinh giới	23	2,7	5,1	110
Mùi	14	2,6	3,2	140
Ớt	29	1,3	5,5	250
Rau răm	31	4,7	4,2	57
Thì là	23	2,6	3,8	63
Mồng tơi	14	2,0	3,4	72
Cà rốt	39	1,5	6,9	-
Cải sen	16	1,7	1,3	50
Củ cải	21	1,5	-	30
Rau diếp	13	1,2	2,5	30
Rau đay	25	2,8	6,1	77
Rau dền	20	2,3	5,6	35
Rau khoai	22	2,6	3,3	11

(Theo tài liệu của Viện Dinh dưỡng quốc gia)

Về giá trị ẩm thực, và giá trị làm thuốc Nam thì trong nhiều trường hợp khó có thực phẩm nào sánh kịp. Gia tăng giá trị ẩm thực của cây gia vị đã được dân ta khẳng định và đúc kết trong những câu sau:

Ở Nam bộ là:

*Bậu đi bậu lấy ông câu
Bậu câu cá bóng ngắt dầu kho tiêu
Kho gừng, kho sả, kho hành
Kho ba lượng thịt để dành bậu ăn./.*

Ở miền Bắc phổ biến câu:

*Con gà cục tác lá chanh
Con lợn ủ ủ mua hành cho tôi
Con chó khóc đứng khóc ngồi
Mẹ ơi đi chợ mua tôi đồng riềng./.*

Nhà nông học Phùng Khắc Khoan (1528 - 1623) đi đâu, ở đâu và làm gì cũng nghĩ tới dân. Trong tác phẩm “Lâm tuyền văn” của ông đã lưu lại nhiều lời khuyên, trong đó có những câu liên quan đến cây gia vị như sau:

*Nhấn nhất hành ta, kiệu ta
Thơm thanh hăng hăng; thì là, mùi tui
Già rấm cho húng phải lui
Măng ếch, lá lối hợp mùi xương sông./.*

Kinh nghiệm dùng gia vị trong ẩm thực có thể được coi như nằm trong bản sắc văn hóa ẩm thực cả phi vật thể lẫn vật thể của Việt Nam ta. Bản sắc này cần được quan tâm đúng mức hơn trong việc duy trì và phát triển để có một lợi thế cạnh tranh trong công nghệ chế biến và kinh doanh thực phẩm, trong công nghiệp không khói hay du lịch. Hiện có những khách sạn 3, và cả 4 sao, có món thịt gà luộc mà xương có lẽ là từ gà vườn vì cứng ngắc, thịt lại là gà công nghiệp vì mềm và nhạt nhẽo, không hiểu nuôi bằng giống và kỹ thuật nào!. Khi khách Việt Nam gọi tới muối tiêu chanh ớt mới chuẩn bị mang ra, gọi lá chanh thì không có; trong khi cũng có nhiều cửa hàng kể cả khách sạn có các cấp sao khác nhau lại đáp ứng tốt thị hiếu và khẩu vị của thực khách, như đã chuẩn bị những lát ớt đỏ tươi không hạt không gân, lá chanh thái thành sợi xanh mảnh bắt mắt...

3. Kết hợp hài hòa cơ cấu thức ăn và vai trò của gia vị

3.1. Sự kết hợp hài hòa âm dương trong cơ cấu thức ăn

Truyền thống văn hóa ẩm thực là một mảng văn hóa lớn trong kho tàng văn hóa vật chất và tinh thần đã có từ hàng ngàn năm. Tới nay, trong tri thức dân gian không những bao gồm sự tích lũy hiểu biết tường tận từng loại thực phẩm, mà còn biết kết hợp hài hòa, liên kết hợp lý giữa chúng trong một bữa ăn, và ngay trong cả một món ăn như nem rán, lẩu mắm, ốc hầm chuối già, thịt vịt nấu chao, thịt trâu riềng mẻ, thịt chó mơ lông cộng riềng mẻ..

Trong phong cách ăn uống của dân tộc ta, cơ sở để đánh giá các món ăn là tính nhiệt (nóng), hàn (lạnh), bình (mát), ấm (giữa nhiệt và bình). Cơ sở này cũng được dùng trong y học cổ truyền khi bốc thuốc Nam hay thuốc Bắc. Thức ăn có vị chua, vị đắng thuộc “bình” hoặc “ấm”; mặn thuộc “ấm”. Những thực phẩm có tính nhiệt và ôn; vị cay vị ngọt đều thuộc “đương”. Còn thực phẩm có tính hàn và bình, có vị chua, vị đắng và vị mặn đều thuộc “âm”.

Các vị thức ăn được phân loại quy về âm dương và ngũ hành. Chiếu vào ngũ hành thì chua thuộc “mộc”, đắng thuộc “hỏa”, ngọt thuộc “thổ”, cay thuộc “kim”, và mặn thuộc “thủy”.

Các nhà y học cổ truyền với thuyết Âm - Dương cho rằng, khi ăn vào, thức ăn sẽ tạo ra những biến đổi trong cơ thể, như làm cho cơ thể nóng/ấm lên tạo cảm giác hưng phấn, hay làm cho cơ thể mát mẻ, dễ chịu. Ngược lại, thức ăn có thể làm cho người ta cảm thấy bứt rứt khó chịu, hay cảm giác bị ức chế, nặng nề. Nếu chọn thức ăn có tác dụng điều hòa cơ thể đến thể cân bằng âm - dương, thì có thể giữ được trạng thái thoải mái, hưng phấn, khỏe mạnh. Nghiên cứu xác định được tính vị của mỗi loại thức ăn thì có thể chọn được thức ăn góp phần chữa cho mỗi căn bệnh, hợp với thể trạng của mỗi bệnh nhân. Thức ăn dương tính có tác dụng ôn dương, như hành, gừng, hồ tiêu, rượu, thịt dê... Thức ăn âm tính có tác dụng thanh nhiệt, bổ âm, như bạc hà, dưa hấu, ba ba..

Nguyên lý “*Tương sinh, Tương khắc*” giữa các yếu tố được y học cổ truyền vận dụng trong cách ăn uống chữa

bệnh. Tính vị thức ăn được phân loại theo Âm - Dương: chua là cực âm, cay là cực dương. Từ Âm tới Dương là: chua, ngọt, mặn, đắng, cay. Chua cho ta cảm giác thanh, nhẹ, mát. Cay sẽ tạo cảm giác nóng, tăng sự tuần hoàn của máu. Khi kết hợp hài hòa trong một món ăn cả chua lẫn cay sẽ có khả năng kích thích dịch vị rất mạnh, do có sự giao hòa Âm - Dương tương xứng.

Như vậy, sự kết hợp hài hòa những chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn không những phải bảo đảm về chất lượng và số lượng, mà còn cần đạt được cân bằng về âm dương ngũ hành, những nhân tố cơ bản của sự hình thành, tồn tại và phát triển của con người, cũng như của cả vũ trụ. Tất cả đều dựa trên cơ sở lập luận như sau:

Tự nhiên cũng như con người đều chịu ảnh hưởng tương khắc tương sinh của Âm Dương. Từ thái cực Hồn Mang biến hóa sinh ra lưỡng Nghi, hay Âm Dương. Âm Dương kết hợp với nhau thành Ngũ Hành: Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ. Ngũ Hành theo dòng vận động mà kết hợp với nhau tạo thành Tam Tài: Trời, Đất và Người bao trùm lên tất cả.

3.2. Vai trò của gia vị trong kết hợp âm dương món ăn - vị thuốc

Các nhà y học phương Đông đã khái quát vấn đề ăn uống và sức khỏe nâng lên thành học thuyết “*Y thực đồng nguyên*”. Nội dung cơ bản của học thuyết này được xem là phép ăn uống chữa bệnh. Trong công trình nghiên cứu về thuốc sớm nhất, có niên đại hơn 2.000 năm trước còn giữ lại được, đã khuyến cáo có những loại thức ăn đồng thời

cũng là những vị thuốc có giá trị chữa bệnh rất cao, như gia vị gừng, tỏi, và các loại khác như muối, vừng, hạt sen, ngó sen, long nhãn, táo, nho... Khi nào bệnh nặng thì mới nên kết hợp giữa ăn uống và dùng thuốc, kết hợp giữa Đông y và Tây y...

Một món ăn được coi là ngon lành phải đạt được sự cân bằng giữa hàn, nhiệt, ôn, bình, nói chung là giữa âm và dương. Sử dụng đúng cách các gia vị có hương vị làm dậy lên mùi thơm ngon, vừa có tác dụng kích thích dịch vị, vừa có tác dụng trung hòa hàn nhiệt, cân bằng âm dương, làm cho người ăn không phải chịu những phản ứng phụ có hại. Một số ví dụ:

Chất gia vị gừng đứng đầu các chất dùng làm thức ăn có tính “nhiệt”, có thể dùng để trung hòa hàn nhiệt, giải độc, giải cảm. Khi dùng thức ăn có tính hàn hay bình, nhất là đối với người có “máu hàn”, mà không có gừng thì dễ bị rối loạn tiêu hóa, thể hiện ở đi cầu (đại tiện) không bình thường. Cụ thể là, khi dùng món ăn có tính hàn như thịt trâu, thịt bò, thịt vịt, rau cải, cải bắp, bí đao,... hay có tính bình như rau khoai lang... thì cần phải có gia vị gừng với vai trò trung hòa âm dương, cũng để ăn ngon miệng hơn.

Để giải cảm, nếu là sốt cảm hàn thì dùng cháo gừng; còn như khi bị sốt cảm nóng thì dùng cháo hành.

Ớt cũng thuộc loại có tính nhiệt, tính bình, có tác dụng giải độc. Ớt được dùng với nhiều món ăn mang tính hàn và bình như cá, cua, mắm, nem chua...

Tỏi có tính âm, hơi nhiệt, nên ăn với thịt trâu, thịt vịt, mang tính bình, hơi hàn.

Lá chanh, hay chanh mang tính ôn, hơi hàn một chút, có thể trung hòa tính âm của thịt gà..

Nhiều khi, ta chỉ cần ngửi thấy mùi một gia vị nào đó là có thể nghĩ ngay tới món ăn kèm theo. Như người thấy mùi rau thì là sẽ biết ngay từ món canh chua nấu cá; mùi tương gừng báo hiệu sẽ có thể ăn kèm với thịt bò tái nhúng; ăn trứng vịt lộn cần kèm theo rau răm với gừng thái thành sợi trộn vào muối; thịt vịt cần có gừng cũng như thịt gà cần có lá chanh; thịt trâu cần có tỏi; mơ lông làm tăng thêm vị thịt chó nấu với riềng mẻ; trai hến ăn với rau răm và gừng; lòng lợn tiết canh ăn với húng láng; ốc nhồi ăn với lá sả; ốc vặn chấm với tương gừng... Những kinh nghiệm trở thành tập quán phối hợp món ăn trên đều hướng vào sự điều hòa âm dương như phân tích ở phần trên.

Kinh nghiệm rút ra từ trong tập quán sử dụng thức ăn như trên đã thể hiện ý thức tạo nên sự cân bằng giữa con người với điều kiện môi trường nóng ẩm ở nước ta. Công trình phân tích 120 loại thức ăn thường dùng của Hải Thượng Lãn Ông Lê Hữu Trác (1720 - 1771) - một danh y ở thế kỷ thứ XVIII - trong cuốn "*Nữ công thập lục kinh*", cho thấy có tới trên 80% thức ăn mang tính bình nhiều hơn, mang tính hàn ít hơn. Số còn lại, khoảng 20 loại thức ăn mang tính nhiệt và ấm. Trọn đời Hải Thượng Lãn Ông làm việc hết mình, không mưu tính điều gì cho riêng mình:

*“Thiện tâm cốt ở cứu người
Sơ tâm nào có mưu cầu chi đâu
Biết vui nghèo cũng hơn giàu
Làm ơn nào phải mong cầu trả ơn.”*

Tôn Tư Mạc trong cuốn “*Bị cấp thiên kim yếu phương*” đã tập hợp được hơn 150 loại thức ăn chữa bệnh, và có lời khuyên chân tình: “*Trong phép chữa bệnh, trước hết phải hiểu rõ nguồn gốc sinh bệnh, xác định rõ bệnh gì, rồi dùng phép ăn uống chữa bệnh, nếu bệnh không lui mới dùng đến thuốc*” (Trong Almanach, Những nền văn minh thế giới, NXB Văn hóa thông tin, Hà Nội, 1997).

GS. Trần Văn Khê có nhận xét khá tinh tế: “*Món ăn Việt Nam đa vị, nhưng vẫn âm dương tương xứng, hàn nhiệt phân minh, lại còn rất dân chủ, thể hiện ở chỗ bày đặt đầy mâm, ai thích thứ gì, miếng ăn nào thì dùng thứ đó*”. Thật vậy, ta ăn theo kiểu chim mỏ, dùng đũa thích miếng nào gấp trúng ngay miếng ấy; khi cần thể hiện được sự khiêm tốn, nhường nhịn, thì gấp chọn miếng nhỏ, miếng xương xẩu. Khi cần thể hiện sự tôn kính, hay ưu ái, thì chọn miếng ngon, miếng to gấp tiếp mời. Người châu Âu ăn cơm đĩa phần đầu có cơ hội thể hiện được điều đó.

3.3. Cách dùng rau gia vị

Cũng như cây thuốc Nam nói chung, cây rau gia vị đều có thể làm thuốc Nam nếu biết cách dùng. Một cây thuốc Nam, trong đó có rau gia vị có thể chữa được một số bệnh, và nhiều cây có thể chữa được 1 bệnh. Cây rau

gia vị dùng làm thuốc Nam sẽ được trình bày với từng cây ở phần sau.

Tương tự như vậy, một loài rau gia vị có thể làm gia vị cho nhiều món ăn khác nhau như rau, thịt, trứng, cá,... điển hình nhất là rau gia vị hành tỏi. Nhiều loại rau gia vị phối hợp gia vị cho 1 món ăn, có khi tới 4 - 5 loại rau gia vị cùng được dùng để chế biến 1 thức ăn. Chúng tôi sẽ trình bày lần lượt ở các phần sau.

Các loại rau thông thường cùng với rau gia vị có những cách sử dụng chung trong các món ăn sống, luộc, chần, nấu canh, sào, nướng, làm nộm, làm dưa, chế nước chấm.

3.3.1. Ăn sống

Rau thường được dùng để ăn sống. Các loại rau trông như xà lách, rau diếp, rau muống, rau cải, cải bắp, bắp chuối, thân chuối thái nhỏ... và hàng chục loại rau sống hoang dã như hoa (bông) điên điển, cuống hoa lục bình, cuống hoa súng, rau đắng, cải trời, diếp cá, nghệ (chối non). Yêu cầu ăn sống không chỉ giòn, mà phải thơm, có mùi vị đặc trưng, hấp dẫn. Do đó không thể thiếu rau gia vị với một tỷ lệ thích hợp, như rau mùi, mùi tàu, rau răm, hành, tỏi, húng lủi, húng chanh, húng chó (húng quế), tía tô, kinh giới, mơ lông... Những rau sống này làm gia vị cho những rau sống chính như giá sống, rau diếp, xà lách...

3.3.2. Luộc

Rau luộc thường được dùng phổ biến hơn. Để có rau luộc ngon, mỗi loại rau có cách luộc khác nhau, và có một chút rau gia vị phối hợp.

Như khi luộc rau cần đạt yêu cầu là phải có đủ nước, đun thật sôi, giữ lửa mạnh, nêm một chút muối rồi bỏ rau cần vào, vừa chín tới phải vớt ra ngay, nhưng nếu quên rau gia vị thêm mùi hấp dẫn thì chưa đạt đủ độ khoái khẩu, như mười lá rau mùi tàu, dăm ngọn thì là...

Khi ăn rau muống luộc, nên thêm các loại rau gia vị như mười ngọn rau ngổ, vài bốn ngọn rau rút, vài bốn ngọn cải cúc, 20 - 30 bông hoa thiên lý. Sau khi luộc thịt, dùng nước đó luộc rau muống, nêm thêm chút mì chính (bột ngọt), muối cho vừa và vắt chanh vào sẽ có nước canh tuyệt hảo.

Gia vị cho rau cải, bắp cải luộc là gừng (1 nhánh, độ 5 g), dăm sáu ngọn cải cúc.

Gia vị cho rau dền luộc là rau mùi tàu (8 - 10 lá), rau cần tây (1 cây).

Khi luộc chín đậu đũa, đậu rồng, đậu ván, đậu cove thì bỏ vào nồi rau gia vị cần tây hoặc rau mùi.

Mướp, bầu, bí xanh dùng gừng, có khi thêm hoa thiên lý làm gia vị.

Có một số rau bán hoang già và hoang già luộc mới xuất hiện ở một số cửa hàng ăn mà đã được nhiều khách ưa chuộng, như lá cách non luộc, lá mồng tơi luộc chấm nước mắm ngon.

3.3.3. Chần

Rau được chần thông dụng có hành củ cả dọc, rau thì là, cải cúc, rau ngổ... Khi chần, hay làm tái bằng nước sôi, cần:

- Lượng nước phải nhiều, có cho thêm chút muối;
- To lửa, sôi mạnh;
- Nhúng từng phần nhỏ.

Tận hưởng món rau chân bằng vị giác, khứu giác, và cả thính giác.

3.3.4. Nấu canh

Có 3 loại canh:

- Loại canh mà rau là thành phần chính, như canh rau cải, canh rau ngót...;

- Loại canh mà rau là phụ trợ, như canh thịt nấu với rau ngót, canh cua nấu với mùng tơi, canh măng nấu với chân giò.

Canh tôm nấu với ruột bầu,

Chồng chan vợ húp gật đầu khen ngon..

- Cách tham gia của rau làm gia vị, đóng vai trò thêm mùi thơm vị, như khi nấu canh riêu cua thì mùi tầu, hành, rau ngổ là rau gia vị quan trọng. Món ăn nổi tiếng của xứ Huế đã được phổ cập và nổi tiếng ở nhiều nơi, như là “bún bò giò heo Huế - Cần Thơ”, bún bò giò heo Huế - Quảng Ngãi” không đâu thiếu rau gia vị hành, mùi tầu, rau ngổ, cải cúc...

3.3.5. Xào

Rau được nấu chín dựa vào phần nước có sẵn trong rau, cùng với dầu hoặc mỡ, như ướp xào, rau muống xào, giá xào,... thường dùng hành là gia vị.

Rau gia vị dùng trong món xào cũng rất phổ biến, như thịt bò xào cần tây, thịt lợn xào giá với hành để nguyên củ cùng lá làm gia vị; dồi trường gà, tủy gà xào với giá, hành...

Một số rau dân giã xào được nhiều người ưa thích, có khi giá khá đắt, như ngọn dây khoai lang, ngọn bầu xào với tỏi.

3.3.6. Nướng

Trước đây một vài thập kỷ chúng tôi thấy món rau nướng có ở khách sạn sang trọng ở Nhật Bản. Nay ở ta cũng đã có. Bàn ăn đồ nướng chuyên dùng cho cả mâm hay từng vị được giới thiệu với khách ăn tự làm. Khách ăn tự nướng thực phẩm đến độ chín thích hợp.

Không chỉ nướng thịt bò, tôm cá, mà cả những lát củ khoai lang sống, ngọn khoai lang, lát bí ngô, ngọn bí ngô đã tước sạch sợi sơ bên ngoài...

Tất nhiên vị khách nào chưa làm quen thì có phục vụ tận tình.

3.3.7. Làm nộm hay gỏi

Là món ăn phổ biến, thường dùng một loại rau chính như su hào, đu đủ xanh, hoa chuối... Làm nộm hoa chuối thì dùng hoa chuối hột ngon hơn, mặc dầu hoa chuối nào làm nộm cũng được. Thái hoa chuối thành sợi phối hợp với lạc (đậu phộng), vừng (mè), dầu thực vật, dấm hoặc chanh, có thể thêm mấy lát thịt lợn ba chỉ, hay thịt gà luộc xé phay, tôm nõn. Hoa chuối thái nhỏ luộc chần ăn mềm hơn đỡ chát.

Không có món nộm nào thiếu vắng rau gia vị, thường là hành, mùi tàu, tía tô, tỏi, ớt, lá chanh thái sợi mảnh... Cũng như có rất nhiều thứ làm nộm được, như nộm bắp cải, nộm củ cải, nộm dưa leo - cá khô, nộm ngó sen, nộm rau muống, nộm thập cẩm. Cũng như lẩu mắm, nộm thập cẩm là món ăn có tính tổng hợp cao và dùng nhiều loại rau gia vị, có thể thực hiện như sau:

Vật liệu:

- 300 g tép, 300 g thịt nạc, 300 g thịt thủ (dầu), 1/2 lít mỡ nước;
- 400 g trái su su, 400 g củ cải đỏ;
- 200 g lạc (đậu phộng);
- 2 trái ớt, 50 g rau thơm, 2 trái chanh, 1 củ tỏi;
- 1/2 lạng đường, 5 thìa (muỗng) canh muối, 1 lít giấm, 1/2 thìa canh mì chính.

Cách làm:

Củ cải đỏ, củ cải trắng, trái su su được gọt vỏ cắt lát 1 cm rộng, 4 cm dài và 1 mm dày, rửa sạch, đem phơi nắng heo héo, nếu làm lúc không có nắng thì hong khô cho thật ráo nước. Ngâm trong giấm cùng với đường với 1/2 thìa canh muối trong 2 giờ.

Tép (tôm riu) luộc bóc vỏ, nếu lớn thì chẻ đôi.

Thịt nạc và thịt thủ lợn gồm cả tai luộc được cắt mỏng như cắt củ cải, nêm muối, ướp chanh, đường, mì chính. nước mắm, để 1/2 giờ cho thấm.

Khi gắp ăn, rửa sạch tay vắt ráo su su và củ cải, trộn thịt, tép, ớt bỏ gân thái chỉ, chanh, nước mắm, đường, mì chính, mỡ, tỏi, rau thơm, lạc. Trộn đều. Nêm lại cho vừa ăn. Chú ý: nói chung dân miền Nam ưa ăn ngọt hơn miền Bắc, dân miền Trung lại ưa ăn cay hơn như ở Quảng Trị, Huế..., nên tùy khách mà gia giảm cho hợp khẩu vị.

Món này ăn với bánh phồng tôm và nước mắm tỏi, chanh, ớt.

Nộm là món ăn dễ dàng kết hợp chua cay mặn ngọt, âm dương hài hòa, với tỷ lệ gia giảm sao cho thích hợp với khẩu vị của từng người ăn.

3.3.8. Làm dưa

Là cách để rau lên men chua (men lactic) rồi mới sử dụng. Dưa các loại cải ở Hàn Quốc gọi là “kim chi”, phát hiện ra tác dụng chống bệnh toi gà H5N1. Ở Việt Nam cũng có hộ nông dân nuôi gà ở vùng có dịch mà đàn gà đông đảo của gia đình không bị, ông chủ hộ nói là do ông cho gà ăn dưa chua. Muốn có dưa ăn ngay hay để lâu vài bốn ngày, có kinh nghiệm điều khiển bằng muối và nén: cho vừa muối nén nặng thì giữ được lâu. Muốn nhanh có dưa ăn thì nén nhẹ, hay muối xối, không nén, có khi chỉ cần ấn cái đĩa lên trên.

Cần có rau gia vị hỗ trợ mới ngon, thơm, giữ được lâu.

Dưa muối nén:

- *Dưa cải*: Rau cải để cả cây, hoặc rửa sạch rồi thái, xếp thành từng lớp trong dụng cụ muối nén. Mía tám tiện

thành từng khúc, có thể chẻ đôi, cùng với vài nhánh gừng thái thành lát, rải trên lớp dưa, rồi xếp tiếp lớp dưa sau, và cứ thế cho đến hết.

- *Dưa cà*: Nếu là cà pháo thì để cả quả hoặc bỏ đôi. Nếu là cà bát thì cũng để cả quả, lấy nùm ra và cho một ít muối vào. Muối với riêng thái thành từng lát vừa; tỏi để cả củ, hoặc thái giã một phần.

Dưa muối xổi

Sau khi muối 3 - 4 tiếng là có dưa ăn, nhưng chỉ ăn được đến ngày thứ hai. Kinh nghiệm dùng rau gia vị muối với các loại dưa như sau.

- *Dưa cải*: muối với rau gia vị hành hoa, cần tây.
- *Bắp cải*: muối với rau gia vị cần tây, rau răm.
- *Rau cần*: muối với rau gia vị rau răm, rau ngổ.
- *Rau giá*: muối với rau gia vị hành hoa, riêng.
- *Cà bát*: muối với rau gia vị riêng, tỏi, rau răm..

Dưa tỏi

Nguyên liệu: Tỏi rời 0,5 kg; đường trắng 0,2 kg; dấm ăn 600 ml; muối ăn 2 thìa cà phê, vài trái ớt. Trước đây chưa cấm dùng phèn chua để có an toàn thực phẩm thì có người thường dùng 3 hạt (bằng hạt đỗ đen).

Cách làm: Tách tỏi ra từng tép, ngâm nước tro 1 ngày. Rửa sạch, bóc vỏ, tỏi nỡn ngâm nước muối với tỷ lệ cứ 1 bát (chén) tỏi cho 3 thìa cà phê muối. Ngâm trong 3 ngày, chú ý phơi nắng cho tỏi trắng. Vớt ra rửa sạch bằng nước lã nhiều lần cho giảm độ cay nồng. Có người dùng phèn

chua giã nhỏ cho vào 1 bát (tô) nước to để ngâm tỏi 3 giờ, vớt ra rửa thật sạch rồi cho vào thau để giữ được lâu và đẹp mã, nhưng phèn chua làm cho thực phẩm không an toàn, nằm trong danh mục bị cấm. Làm đúng cách thì không dùng phèn chua cũng không có ảnh hưởng đến chất lượng

Dun sôi nước dấm hòa đường và muối, lọc sạch cặn, để nguội rồi đổ vào thau tỏi. Sau nửa tháng vớt ra dùng cả tỏi lẫn nước.

Dưa gừng

Gừng gọt bỏ vỏ, muối dưa chua cũng được nhiều người ưa chuộng. Có kinh nghiệm dùng gừng non cho đỡ cay. Gừng muối dưa chậm chua hơn rau cải và phải dùng nhiều muối cho khỏi hư. Gừng muối cắt lát hay cắt chỉ ăn rất ngon. Món dưa gừng thường được dùng chung với các món rau sống, như ốc bươu, cá hấp, mắm tép, mắm thái, rất hợp khẩu vị, ít cay và làm ấm bụng.

Dưa muối xối hỗn hợp

Muối xối một số rau chính và rau gia vị để ăn trong ngày hay lâu nhất là trong 1 - 2 ngày. Các loại rau thông thường phối hợp với nhau là:

+ Su hào, củ cải, cải bẹ (chỉ lấy phần bẹ), phối hợp với rau gia vị là cần tây, hành củ, rau răm.

+ Su hào, cải bẹ, cải dưa, bắp cải, cải củ, phối hợp với rau gia vị là cần tây, riềng, hành lá, rau răm.

+ Hành lá, kiệu non cả củ và lá, phối hợp với rau gia vị là rau răm, rau ngổ, cần tây. Trường hợp này rau chính (hành lá) cũng là loại rau gia vị.

+ Su hào, cà rốt, lõi bắp cải, mướp đắng (khổ qua); phối hợp với rau gia vị là cần tây, riềng non.

Dưa góp

Là loại dưa làm với nhiều thứ rau như trên, ngâm với dấm hoặc trộn với chanh. Một số rau thường dùng như sau:

Thành phần chính: đu đủ xanh hoặc su hào thái thành lát.

Thành phần bổ sung: thân bắp cải, cà rốt, hành tây, củ hành ta.

Rau gia vị: tỏi, ớt, rau mùi, cần tây.

Dưa góp kim chi

Ở Hàn Quốc gọi là kim chi có tác dụng phòng chữa bệnh cúm gia cầm H5N1. Ở Việt Nam đã có nông dân có kinh nghiệm dùng món dưa góp kim chi này bảo vệ đàn gà của nhà mình qua khỏi dịch cúm gia cầm.

- Thành phần chính là cuống cây dưa cải rửa sạch.

- Thành phần bổ sung: cải bắp, cải bách thảo (hình élip dài), đu đủ, su hào, cà rốt sắt miếng.

- Rau gia vị: gừng lát hay thái chỉ, ớt bột hay ớt quả bỏ đôi gạt hết hạt và gân cho đỡ cay, tỏi cả củ hoặc sắt miếng.

Cách làm: Cắt thành miếng chiều dài độ 4 cm, chiều ngang 1,5 đến 2 cm cho vừa miếng ăn, thái thêm mấy lát cà rốt. Tất cả nhúng (chum) qua nước sôi. Trộn với mấy lát gừng hay gừng thái chỉ cho thơm ngon và lâu bị khú. Tất cả đem phơi khô tái.

Dùng 1/2 lít nước đun sôi để nguội + 3 thìa canh đường + 3 thìa canh ớt băm nhỏ hoặc ớt bột. Đổ những thứ làm dưa vào (thành phần chính, thành phần bổ sung và gia vị).

Sau vài ngày là dùng được mấy ngày cho đến lúc chua quá. Nhiều thực khách nước ngoài, kể cả khách Hội nghị APEC cũng thích dùng món này có cả vị cay đặc trưng cho món ăn Huế.

3.3.9. Làm nước chấm

Rau gia vị làm tăng gia vị của các loại nước chấm đối với các món ăn.

- *Nước mắm chanh ớt*: Nước mắm ngon được pha chung với nước chanh vắt, dấm, tỏi và ớt băm nhuyễn. Pha thêm nước, có thể dùng nước dừa tươi, tùy khẩu vị. Đun sôi với đường, để nguội. Loại nước chấm này được dùng với bún, nem, chả, cá rán (chiên)...

- *Nước mắm gừng*: Gừng gọt vỏ, xắt thành lát mỏng rồi giã nhỏ, cho vào nước mắm, đường, nước chanh vắt, dấm, và một ít tỏi, ớt băm nhuyễn. Loại nước chấm này dùng cho món cá rô rán, cá trê rán tươi, thịt vịt luộc...

- *Nước mắm me + tỏi, ớt*: Me tán trong nước sôi, nêm đường, một ít mì chính (bột ngọt), rồi cho vào nước mắm ngon, tỏi ớt băm nhuyễn. Đây là loại nước mắm chua ngọt, đậm đà.

- *Nước chấm tương xay*: Xác tương xay hoặc băm cho nhuyễn. Bắc chảo lên bếp lửa vừa. Chờ chảo nóng, cho mỡ hoặc dầu ăn vào. Phi hành cho vàng và thơm. Cho xác

tương vào xào đều. Kế đến, cho nước tương vào đun sôi. Sau cùng, thêm cháo nếp đặc xay nhuyễn và nước me đậm với nước sôi. Nêm đường, một ít mì chính và lạc rang giã nhỏ. Có thể thêm gan lợn băm nhỏ. Nước chấm này được dùng với gói cuốn, chạo tôm.

- *Mắm tôm, mắm nêm (mắm cá)*: Đun mắm lên cho sôi vài phút, dùng rây gạn cặn lại, pha thêm nước chanh vắt, dứa (khóm, dùng mắm tôm thì không phải thêm khóm) và tỏi ớt băm nhỏ, đường và một ít mì chính. Ta được loại nước chấm đậm đà, ngọt dịu, hơi cay hơi chua, thường được dùng với chả nướng, lòng luộc, bò đốt lửa hồng.

- *Nước chấm chay*: Pha 2 muỗng canh dấm với 1 muỗng canh đường, 1/2 muỗng cà phê muối, 2 muỗng cà phê nước chín và vài giọt xì dầu để có màu giống như nước mắm. Băm nhỏ 1 trái ớt, xé nhỏ vài củ kiệu muối. Thái chỉ cà rốt rồi ngâm muối trong vài phút, xả cho hết mặn. Tất cả cho vào nước chấm.

- *Nước tương chay*: Pha 2 bát (chén) nước tương với 1/2 bát dấm, nêm đường cho vừa ăn, khuấy đều. Cho gia vị ớt băm nhỏ vào.

II. MỘT SỐ CÂY RAU GIA VỊ, CÁCH LÀM THUỐC NAM VÀ CÁCH TRỒNG

1. Chanh (*Citrus aurantifolia* (Christm.) (Swingle))

Cây gỗ nhỏ, có thể cao tới 3 m và hơn. Có rất nhiều cành, có gai. Lá hơi dai và bóng, có hình trái xoan. Hoa hợp thành chùm, cánh ngắn, màu trắng. Quả có đường

kính khoảng 3 - 5 cm, vỏ mỏng màu lục, khi chín màu vàng vàng.

Dịch quả chanh có chứa nước, axit citric có khi tới 10% và một số chất khác như vitamin C, B₁ và riboflavin. Quả có vị chua, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, sát trùng, tiêu đờm, sáng mắt. Lá có vị đắng the, mùi thơm, tính bình, có tác dụng giải nhiệt. Vỏ quả chanh có vị đắng the, mùi thơm, tính lạnh, tiêu đờm, yên dạ dày, khởi nôn.

Dùng chanh chữa bệnh:

- Chữa ho, viêm họng: ngậm múi chanh với mấy hạt muối.

- Hạ huyết áp: dùng lá chanh hãm nước uống.

- Trẻ em trướng bụng, bí đại: lá chanh giã nhỏ, hấp nóng, đắp vào rốn.

Dùng chanh làm gia vị:

Lá chanh thái thành sợi mỏng, rắc trên đĩa thịt gà, trộn vào món nộm. Vắt nước chanh vào ly bia sẽ hấp dẫn hơn với một số người; vắt vào lát thịt bò tái trong phở bò tái, làm món bò tái chanh, vắt vào ly nước chè đá, vừa thơm ngon hơn, vừa sát trùng.

Dùng gia vị chanh, gừng khi chế thức ăn từ nhím biển: con nhum hay cầu gai là tên dân giã của con nhím biển (*Sea urchin, Sea chestnut*). Một số địa danh gắn với nhum như cầu Nhum, bến Nhum, sông Nhum. Có loại nhum trắng dùng nấu cháo ăn rất ngon; nhum đen dùng để ăn sống, cả hai loại đều làm mắm được. Con nhum lớn

như quả dừa, có lông cứng dạng sừng bao quanh, khi bửa đôi ra thì chỉ lấy được một thìa (muỗng) cồi (ruột) loăng màu vàng như gạch cua. Gạt bỏ mặt đen, múc lấy phần cồi, rửa bằng nước biển, rồi múc vào một chén mù tạt, vắt chanh vào, đánh kỹ, và dùng ngay. Cháo nhum có vị ngọt gần như cháo trứng gà, thường đi với hải sản khác như hào, sò, ngao, ngán rất hợp, nhưng đừng quên vị gừng, như là rau răm dùng với trứng vịt lộn, để giảm nhẹ sự “rộn ràng, phấn khích”.



Hình 1. Cây chanh

a. Cành hoa; b. Cành quả

*** Cách trồng chanh**

Có khá nhiều giống chanh, nhưng đều vỏ mỏng. Nhưng giống chanh trong nước có loại như giống chanh đào vỏ đỏ ruột đỏ, chanh đào vỏ đỏ ruột vàng, chanh ruột trắng (chanh giấy), chanh ruột trắng tứ thời, chanh ruột trắng không gai, chanh nhập nội có giống Eureka được trồng khá phổ biến, chanh lựa chọn trong nước có giống DH1 - 85...

Chanh có yêu cầu về khí hậu như các cây có múi khác, về đất đai và kỹ thuật dễ tính hơn các cây có múi khác. Có thể trồng trên đất đồi, đất phù sa, đất cát ven biển, có giống như chanh gai chịu ngập úng khá ở vùng đồng bằng sông Cửu Long, nhưng cũng cần chú ý chống úng ngập để phát triển thuận lợi.

Chanh được trồng khá phổ biến trong VAC của hộ nông dân, trồng xen mấy cây vào vườn cây ăn quả, trồng chanh gai kết hợp làm bờ rào, sử dụng trong gia đình và làm hàng hóa.

Nếu trồng chanh làm hàng hóa là chính thì có thể làm như sau: đào hố rộng khoảng 60 x 80 cm nếu trồng trên đồi, ở đồng bằng khoảng 30 x 40 cm, ở vùng ngập lũ miền Tây Nam bộ thì cần lên mô, lên luống. Khoảng cách hố thích hợp khoảng 3 x 3 m hay 3 x 4 m.

Phân bón: mỗi hố bón lót 20 - 30 kg phân chuồng hoai mục hay các loại phân hữu cơ khác. Bón thúc: dùng nước giải pha loãng với tỷ lệ 1/5 hay 1/3 để tưới cho cây, hoặc bón bổ sung 0,5 đến 1 kg urê/cây/năm.

Chanh chống chịu sâu bệnh hơn cam quýt, nhưng khi cần phòng trừ thì làm như đối với cam quýt. Cũng như đối với các cây có múi khác, chanh cần cắt cành tạo tán cho thông thoáng để quang hợp tạo năng suất cao hơn và giảm sâu bệnh. Cần cắt bỏ những cành rậm rạp, cành sát gốc, cành khô già, cành tăm, cành vượt.

2. Gừng (*Zingiber officinale* Rosc.)

Cây thảo, thân rễ màu vàng, có mùi thơm. Lá mọc so le, không cuống, có hình mác. Hoa có tràng hoa và màu vàng xanh, nhị hoa màu tím.

Trong củ gừng có tinh dầu mà thành phần chủ yếu là anpha - camphen, beta - phellandren và nhiều chất khác, trong đó có nhựa dầu, chất béo, tinh bột, các chất cay.

Cách dùng gừng chữa bệnh:

Gừng được sử dụng làm thuốc Nam khá phổ biến, mặc dầu vai trò của thuốc Nam chưa được quan tâm đúng mức. Bởi vì, gừng là vị thuốc quen thuộc dùng để trị chứng tiêu hóa rối loạn, ăn uống không tiêu, kém ăn, nôn mửa (ói), đi ỉa, cảm mạo phong hàn, làm ra mồ hôi, chữa ho mất tiếng. Có câu:

Thương anh vô giá quá gừng

Trèo non quên mệt, ngậm gừng quên cay./.

Hay:

Giã ơn canh cải nấu gừng

Chẳng ăn thì chớ xin dùng mả mai./.

Gừng trị say sóng say tàu xe tốt hơn hóa dược. Một thử nghiệm đã được thực hiện: 66 học sinh tình nguyện được chia làm 3 nhóm: một nhóm uống giả dược; một nhóm uống hóa dược; nhóm thứ 3 uống gừng. Kết quả là nhóm thứ 3 chống say sóng tốt nhất. Trước khi khởi hành 1/2 giờ nên dùng gừng phòng say xe say sóng; ngậm một lát gừng liên tục suốt lộ trình.

Gừng khô có tác dụng như gừng tươi, sắc uống trị đau bụng khi bị lạnh, đi ỉa lỏng, nôn mửa, mệt lả. Gừng sao gân cháy có tác dụng như gừng sao vàng, hay sao thật vàng còn để trị chứng băng huyết.

Có tài liệu đông y cho thấy gừng tươi và gừng khô tuy có những tác dụng giống nhau, nhưng mức độ có khác nhau, có bệnh dùng gừng tươi chữa tốt hơn và ngược lại, có bệnh dùng khô tốt hơn:

- Gừng tươi (sinh khương) trị cảm mạo tốt hơn. Nếu đem sắc thì giảm hiệu lực, do tinh dầu bay hơi mất. Chỉ cần gừng tươi cắt lát mỏng thêm lá tía tô cho vào nước nóng uống giải cảm. Gừng tươi dùng tiêu đờm rất tốt. Người xưa truyền kinh nghiệm ăn cháo gừng khi qua nghĩa địa hay rừng âm u để “trục tà ma”, thực ra là để “trục hàn tà”. Gừng tươi chữa trị say sóng say xe tốt hơn gừng khô. Nhiều phụ nữ tới kinh kỳ thấy đau bụng, nhức mỏi, có kinh nghiệm lấy gừng tươi cắt lát hãm với nước sôi, uống làm nhiều lần, mỗi lần chừng 2 g gừng, sắc nóng vừa, nóng quá giảm hiệu lực. Uống trước kinh kỳ 8 ngày liên tục, uống nhiều chu kỳ. Uống nước gừng tươi trị được đau vai tay.

- Gừng khô (an khương) cũng cay nóng, nhưng không phát tán như gừng tươi, trừ hàn giải cảm không tốt bằng gừng tươi. Nhưng tốt hơn gừng tươi khi trị đau bụng, trúng thực, nôn mửa, lạnh bụng.

Ngoài ra, còn nhiều cách chế biến gừng làm thuốc khác:

Gừng tươi lùi bếp gọi là ổi khương: đắp đất bùn ra ngoài củ gừng rồi bỏ vào bếp than để trị lạnh bụng, hàn lý, làm ấm dạ dày.

Gừng sao vàng cháy gọi là tiêu khương, trị đau bụng, làm cầm máu. Gừng sao đen, hay gọi là sao toàn tính gọi là hắc khương, trị sôi bụng, trúng thực.

Vỏ gừng gọi là khương bì, làm lợi tiểu, tiêu thũng.

Cách dùng gừng trong chế biến thức ăn:

Gừng còn được dùng để chế biến nhiều thức ăn mà vẫn giữ được được tính, như mít gừng, trà gừng, gừng muối. Hiện nay phổ biến là trà gừng chống lạnh trong mùa đông, đỡ say nóng và đỡ khát nước trong mùa hè, khi bụng ấm ích nặng nề nên uống một chén trà gừng nóng sẽ dễ chịu.

Trong văn hóa ẩm thực, gừng được dùng không những để làm gia vị cho nhiều món ăn như giới thiệu trong nhiều mục ở cuốn sách này, mà còn dùng gừng khử hôi mùi thịt dê, thịt cừu dễ dàng rồi chế biến khá nhiều món ăn hấp dẫn. Cách làm đơn giản: giã nát gừng, hòa với rượu trắng, xát vào thịt sau khi rửa sạch, để 15 phút cho ngấm, rồi mang thịt thui trên lửa than đến khi nào lớp

ngoài của thịt hơi vàng là được. Tùy theo món ăn mà ướp các gia vị khác nhau trước khi chế biến. Rất may là, không còn thấy cảnh khử mùi hôi của dê trước khi thịt bằng cách treo và đánh cho dê kêu cho đến kiệt sức, nhiều người không chịu nổi tiếng kêu thảm thiết và dê chết lịm dần. Cách khử mùi dê hôi không hay này nếu gặp Hội Bảo vệ loài vật sẽ bị rầy rà đấy.

Trồng gừng bằng củ rất dễ, như trồng nghệ.



Hình 2. Gừng

a. Cành lá; b. Thân rễ và cụm hoa

*** Cách trồng gừng**

Gừng thích hợp nơi đất khô ráo, tơi xốp, nhiều mùn, ẩm độ vừa phải. Khi đảm bảo được những điều kiện trên thì có thể trồng gừng ở nhiều loại đất, nhất là trồng một khóm tự túc làm thuốc Nam và làm gia vị ở quanh nhà.

Có thể trồng gừng theo nhiều cách, như trồng trong giỏ tre, túi nhựa với đất mùn, có lỗ thông thoáng, củ gừng được đặt hướng ra ngoài và hướng lên trên, đặt các túi nhựa giữa cây lâu năm trong vườn, nhất là ở vườn mới lập, chưa khép tán, để “lấy ngắn nuôi dài”.

Ở Nam bộ, sản xuất gừng làm hàng hóa thường trồng trên liếp, vào tháng 2 - 3, thu hoạch vào tháng 10, tháng 11. Chọn gừng già trên 8 tháng tuổi, củ chắc, không bị khô móp, sạch sâu bệnh. Lượng gừng giống cho 1 ha khoảng 1 - 1,5 tấn củ. Gừng sau thu hoạch để nơi thoáng mát khoảng 1 tuần lễ thì tách hom, mỗi hom dài 5 - 6 cm. Phải tách hom bằng tay, không nên dùng dao cắt, vì bệnh có thể lây từ củ này sang củ khác.

Tách hom xong nên xử lý củ gừng giống bằng thuốc bảo vệ thực vật, có thể dùng thuốc Topsin hoặc Dithan với liều lượng 200 g thuốc pha loãng với 50 lít nước, ngâm khoảng 30 phút, sau đó vớt ra để nơi khô ráo khoảng 1 tuần lễ rồi mới ủ giống. Ủ giống trong bóng râm, ở nơi cao ráo thoát nước. Sau khoảng 15 đến 20 ngày thì nảy mầm đem trồng.

Gừng trồng trên luống rộng khoảng 1,8 - 2 m, cao 20 - 30 cm, đánh rãnh thoát nước. Bón cho 1000 m² khoảng

30 kg vôi, 50 kg lân. Khoảng cách trồng 50 x 60 cm. Cách đặt hom: đào hốc sâu 10 cm, đặt hom giống rồi lấp lại bằng hỗn hợp đất dầy gồm 3 phần tro trấu mục và rơm rác mục hoặc đất phù sa khô đập nhỏ, 2 phần phân chuồng hoai hay các loại phân hữu cơ khác. Để thâm canh có thể đào hố rộng 30 - 40 cm, sâu 20 cm, đổ hỗn hợp đất trên xuống rồi trồng, khi thu hoạch cũng sẽ dễ dàng hơn. Sau trồng cần rải lên một lớp rơm khô, tưới nước giữ ẩm liên tục. Khi gừng phát triển, thân củ mọc lên mặt đất thì lại tiếp tục phủ kín bằng hỗn hợp đất trên.

Khi cây con mọc cao 15 - 20 cm thì bón thúc bằng phân NPK pha loãng (20 - 40 g pha với 1 lít nước), khoảng 1,5 đến 2 tháng bón thúc 1 lần. Có thể phun phân bón lá.

Cần giữ ẩm thường xuyên. Trong 2 tháng đầu nếu khô hạn cần tưới 1 ngày 2 lần bằng thùng vòi búp sen, sau đấy mỗi ngày 1 lần. Nếu trời mưa thì giảm số lần tưới. Trên luống trồng gừng có thể tranh thủ trồng các loại rau màu ngắn ngày để tăng thêm thu nhập trên ruộng gừng.

3. Hành (*Allium fistulosum* L.)

Thân thảo sống nhiều năm. Lá hình trụ rỗng, có 3 cạnh ở dưới; bẹ lá dài bằng 1/2 phiến. Cán hoa cao bằng lá. Cụm hoa hình đầu tròn, gồm nhiều hoa có cuống ngắn.

Hành củ có chứa silic, tinh dầu có sunfua, chống thối, lợi tiêu hóa và chống ung thư. Trong y học cổ truyền, hành có vị cay, tính nóng có tác dụng làm toát mồ hôi, lợi tiểu, tiêu viêm.

Cách chữa bệnh bằng hành:

+ Dùng 10 - 30 g tươi, dạng sắc uống, chữa cảm lạnh, đau đầu, ngẹt mũi, khó tiêu và các bệnh lên men đường ruột...

+ Dùng chữa ngoài da: nghiền nát đắp vào chỗ đau: bỏng và viêm mủ da; chứng phát ban; làm các vết thương mau liền sẹo.

+ Nghẽn ruột do giun đũa: hành củ 30 g nghiền ra với 30 g dầu vừng và uống mỗi ngày 2 lần.

+ Sắc uống hay nấu cháo ăn nóng giải cảm: củ hành tươi 30 g, gừng 10 g, sắc uống hoặc kết hợp với tía tô.

Cách làm gia vị:

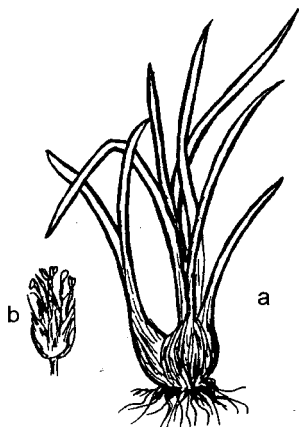
Gia vị hành tây, hành lá được dùng làm gia vị cho nhiều món ăn, trong đó có món ăn “Đầu cá hồi xóc nước mắm”.

Nguyên liệu cho 4 người ăn:

- Đầu cá hồi 400 g;
- Nước mắm 3 thìa cà phê;
- Đường 1 thìa xúp;
- Tiêu 1 thìa cà phê;
- Tỏi 1 thìa cà phê (2 nhánh to đập băm nhuyễn);
- Ớt đỏ 1 trái;
- Hành tây 1/2 củ;
- Đầu hành lá 5 cọng.

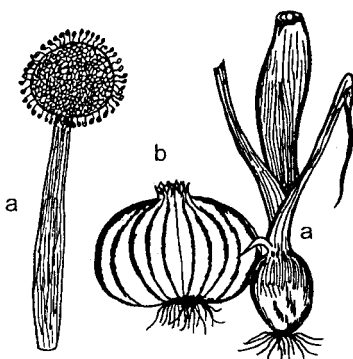
Cách làm: Ướp cá với 1 thìa cà phê nước mắm, cùng với tiêu, tỏi để cho thấm. Đem chiên (rán) vàng. Hành tây

cắt miếng. Đầu hành lá cắt đoạn. Ớt cắt sợi. Tất cả cho vào chảo xào. Sau đó cho cá đã chiên vào xóc, vừa xóc vừa rưới nước mắm nguyên liệu đã pha đường còn lại.



Hình 3a. Hành ta

a. Thân củ; b. Hoa



Hình 3b. Hành tây

a. Cây hành; b. Củ hành; c. Chùm hoa

*** Cách trồng hành**

+ Trồng hành ta lấy củ:

Nước ta có nhiều vùng trồng hành tỏi chuyên canh hàng hóa khá lớn, như trồng trên giồng cát huyện Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng hiện có diện tích trồng hành độ 4.000 ha với sản lượng củ 80.000 tấn/năm. Đất trồng hành cần thoát nước, tơi xốp. Bón lót 20 - 30 tấn phân hữu cơ cho 1 ha khi trồng. Lên luống cao thấp tùy điều kiện thoát nước, khoảng 20 cm. Mỗi ha trồng 300 - 500 kg củ giống, tùy củ to hay nhỏ. Chọn củ chắc, bóc ra từng múi (ánh). Ngâm vào nước lã vài ba giờ. Cắm nhánh hành phần gốc xuống mặt luống, khoảng cách độ 15 x 15 cm, và khoảng từ 250.000 đến 280.000 cây.

Phủ rơm rạ hay trấu ngay sau khi cắm củ để giữ ẩm, rồi tưới đẫm nước lên rạ hoặc trấu, sau đó cứ khoảng 5 ngày tưới nước 1 lần, tăng giảm tùy theo trời khô hanh hay mưa ẩm. Dùng cào hay cuốc lưỡi hẹp để xáo xới cho tăng độ thoáng. Tưới bằng nước giải pha loãng, hoặc tưới nước pha 5% urê, tốt hơn là thay đạm bằng công nghệ vi sinh hữu hiệu EM nếu có.

Công nghệ vi sinh EM (Effective Microorganism) do một nhà khoa học Nhật Bản nghiên cứu đề xuất từ năm 1935, được công nhận ở nước ta năm 2001, bắt đầu ứng dụng ở nước ta năm 2004. Kết quả bước đầu của chúng tôi khảo nghiệm hiệu lực của chế phẩm vi sinh này cho thấy, khử được mùi hôi thối phân và nước tiểu gia súc, pha với nước tiểu bò tỷ lệ 1/50 đến 1/100, vừa khử được mùi khai, vừa làm thức ăn cho cá mau lớn hơn, thay phân đạm tưới cho

rau vừa làm tăng năng suất, vừa làm cho rau lâu bị nhũn, ăn ngon giòn hơn. Ngoài ra, nhiều cách dùng khác đang được thử nghiệm triển khai, như dùng dung dịch chế phẩm sinh học EM trên ủ với rơm rạ, thân cây ngô chặt nhỏ làm phân hữu cơ sinh học, ủ với cám rau bèo làm thức ăn gia súc, ủ với lá xoan, thâu dậu, ớt, tỏi làm thuốc bảo vệ thực vật... (Hỏi TS Lê Thị Dự, Trung tâm Nghiên cứu phát triển nông nghiệp sạch, 61A/17, Lý Tự Trọng, TP. Cần Thơ).

Từ sau trồng 2 tháng là có thể thu hoạch hành củ, tỉa dần củ non củ lép ăn trước cho những củ còn lại to chắc hơn. Sau khoảng 3 tháng nhỏ cả củ làm hành hàng hóa, hay muối dưa ăn Tết. Sau 4 tháng, củ già, nhỏ củ cất giữ ăn hoặc làm hàng hóa củ khô và để giống. Năng suất củ trung bình 20 - 30 tấn củ/ha. Lúc này, lá hành chuyển sang màu vàng, nhỏ cả cây, buộc túm thành từng bó, phơi trong nắng nhẹ. Quá trình bảo quản hành hay bị sâu bệnh làm hỏng củ. Hiện nay có nơi vẫn còn dùng thuốc hóa học, như nhiều hộ ở huyện Vĩnh Châu dùng DT 75 trộn với thuốc trừ sâu Serba.

+ Trồng hành hoa:

Gieo hạt: gieo 4 - 5g hạt/1m², phủ rạ hay trấu lên, rồi tưới nước thường xuyên giữ cho luống hành luôn ẩm. Sau gieo 7 - 10 ngày thì hành mọc mầm. Sau 45 ngày đến 50 ngày thì nhổ lên, cắt bớt rễ và lá, rồi cấy trồng. Khoảng cách bụi cách bụi khoảng 10 x 10 cm. Sau trồng luôn tưới nước để giữ đất luôn ẩm, có thể kết hợp bón thúc bằng cách tưới nước phân hữu cơ, hay pha loãng với urê, hay với chế phẩm sinh học EM như trên. Sau cấy trồng khoảng 1

tháng là thu hoạch được, có thể nhỏ tách khóm để thu nhiều lần, có thể nhỏ cả thu hoạch 1 lần. Năng suất trung bình thường 12 - 14 tấn/ha.

Hành được thụ phấn nhờ côn trùng do vách bầu có tuyến mật thu hút. Nếu vào thời vụ gặp mưa, côn trùng thiếu, hành khó thụ phấn. Có thể sử dụng ong mật để thụ phấn. Hạt hành không giữ sức nảy mầm được lâu, vì có nội nhũ to có chứa dầu. Sau khi thu hoạch cần hong phơi khô và gieo ngay.

+ Trồng hành tây:

Có 2 giống hành tây chính, đều là giống nhập nội, đều có thời gian sinh trưởng 110 - 120 ngày và đều là giống ưu thế lai F1.

Giống Granex có củ dẹt, màu vàng nhạt, năng suất bình quân 30 - 35 tấn/ha. Giống Grano củ tròn, màu vàng đậm, năng suất thấp hơn, khoảng 25 - 27 tấn/ha. Người nông dân còn dùng một số giống khác, như giống hành tím Trung Quốc, giống hành đỏ Red Creole được trồng ở Đà Lạt. Các giống này tuy năng suất không cao nhưng dễ trồng và dễ giống tại chỗ.

Về thời vụ, ở miền Bắc gieo hạt từ 25 tháng 8 đến 15 tháng 9; trồng vào 29 tháng 9 đến 5 tháng 11, thu hoạch vào tháng 11 năm sau. Ở các tỉnh ven biển miền Trung: gieo hạt vụ nghịch sớm hơn, từ cuối tháng 3 đến đầu tháng 4, thu hoạch vào tháng 8, tháng 9. Thời vụ chính tương tự như vụ chính ở miền Bắc, có sớm hơn chút ít, gieo hạt vào tháng 9 tháng 10, thu hoạch cũng vào tháng 2 tháng 3 năm sau.

Vườn ươm hành tây chọn nơi cao ráo, thoáng, dễ thoát nước. Lên luống rộng khoảng 1,2 m - 1,8 m, mỗi mét vuông gieo 3 - 4 hạt, 1 ha cần 2,5 - 3 kg hạt. Sau khi gieo, phủ kín bằng rơm rạ băm nhỏ. Sau khoảng 7 đến 12 ngày thì hành nảy mầm. Cần tưới giữ ẩm thường xuyên. Khi cây cao 3 - 5 cm thì dỡ bỏ lớp rơm rạ, tỉa bỏ những cây còi cọc.

Khi cây được 50 - 60 ngày tuổi, có khoảng 5 - 6 lá thật thì nhổ trồng. Cần trồng cây đúng tuổi. Trồng sớm hành mau bén rễ, sớm thu hoạch, nhưng củ nhiều nước (> 90%), khó bảo quản, không đạt tiêu chuẩn hàng hóa chất lượng cao. Hành trồng trên luống rộng 1,2 m, rãnh 0,3 m. Trồng 4 hàng dọc theo luống, hàng cách hàng 20 cm, cây cách cây 15 cm, sẽ có khoảng 160.000 đến 170.000 cây/ha.

Phân bón cho 1 ha: 15 - 20 tấn phân chuồng + 180 - 200 kg urê + 400 kg supe lân + 200 kg sunfat kali. Phân chuồng và phân lân bón lót toàn bộ, cùng với 1/3 phân đạm và phân kali. Lượng phân còn lại bón thúc 3 - 4 lần. Không nên bón nhiều phân đạm làm giảm phẩm chất hành. Để tăng phẩm chất hành cần giảm lượng phân đạm, trồng trên đất tốt, bón tăng phân chuồng hoai mục, dùng chế phẩm sinh học EM nếu có.

Hành tây thường bị bệnh mốc sương do nấm *Peronospora* sp. và bị bệnh thối củ do nấm *Erwinia*. Để phòng trừ, không nên bón dư thừa đạm, không để bị úng nước, lúc bị bệnh nhiều thì dùng thuốc bảo vệ thực vật theo hướng dẫn.

Thu hoạch hành vào lúc lá chuyển màu vàng, vào ngày khô ráo. Nhỏ cả củ, rũ sạch đất, xếp nhẹ nhàng vào sọt, vận chuyển nhẹ nhàng về nơi cất giữ. Nơi cất giữ cần thoáng mát, để trên giàn.

4. Hẹ (*Allium odorum* L.)

Cây nhỏ, mọc thành bụi, gần như hình trụ. Lá hình dải thẳng, có rãnh, hoa trắng, khá lớn, nằm ở đầu cán dài 10 - 15 cm.

Hẹ cũng như hành chứa tinh dầu, chứa suynfua và silic.

Trong y học cổ truyền hẹ gọi là “cửu thái”. Hẹ có vị cay, đắng, chua, cầm máu, vít tinh, tăng dương khí. Hạt hẹ (cửu tử) cay mà ấm, có tác dụng mạnh hơn cây hẹ.

Lá hẹ và củ hẹ thường được dùng để chữa trị cơn hen xuyên, đờm chặ khó thở; trị chứng ra mồ hôi trộm; trị chứng cổ họng khó nuốt; trị đở máu cam, ly ra máu; trị viêm mũi, viêm tiền liệt tuyến.

Cách dùng hẹ chữa bệnh:

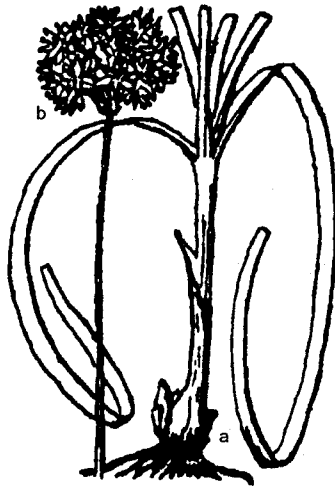
Mỗi ngày dùng 12 - 24 g giã nát, thêm nước, gạn uống.

Dùng ngoài: lấy nước hẹ nhỏ tai trị viêm tai giữa.

Rễ hẹ là loại thuốc Nam trị giun kim nhẹ nhàng mà hiệu nghiệm.

** Cách trồng họ*

Có thể trồng họ theo hình thức rau chậu, rau treo. Hình thức này thường được dùng để trồng rau thơm, rau gia vị, như họ, hành tằm, hành ta, húng, rau răm, thì là, ớt, tía tô, mùi tàu, mùi tây... Đã có công ty, như Công ty GINO bày bán những khay rau lót sẵn mùn đã trộn các chất dinh dưỡng cân đối cho cây, hay lót giấy thấm cùng với lọ nước dinh dưỡng kèm theo ống hút để bón tưới thúc. Hạt rau gieo sẵn, hay đem về tự gieo theo hướng dẫn đơn giản. Sau vài bốn tuần là có rau an toàn tuyệt đối dùng. Khách thích loại rau nào thì công ty cung cấp hạt rau ấy, kể cả rau diếp, xà lách, đậu xanh, rau cải, làm rau mầm.



Hình 4. Họ

a. Phần gốc; b. Cụm hoa