

TỔNG CỤC HẬU CẦN
CỤC QUÂN NHU

MỘT SỐ

RAU DẠI

ĂN ĐƯỢC

Ở VIỆT NAM

WILD EDIBLE VEGETABLES
PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



MM 13967

MỘT SỐ RAU DẠI ĂN ĐƯỢC Ở VIỆT NAM



10185133

20090211
98,000 đ/C · qdnd.p 0

M6
881

THƯ VỌA HỌC	IQP
685	
17	



NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

TỔNG CỤC HẬU CẦN
CỤC QUÂN NHU

MỘT SỐ RAU DẠI
ĂN ĐƯỢC
Ở VIỆT NAM

(In lần thứ hai)

NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN
Hà Nội - 2007

MƯỢN MM.13967

NHÀ XUẤT BẢN MONG BẠN ĐỌC
GÓP Ý KIẾN, PHÊ BÌNH

HỘI ĐỒNG BIÊN SOẠN
(Xếp theo vần a, b, c...)

Chỉ đạo chung:

Giáo sư - Bác sĩ Từ Giấy (Viện Dinh dưỡng)

Giáo sư - Viện sĩ Nguyễn Văn Hiệu

(Viện Khoa học Việt Nam)

Giáo sư - Thiếu tướng Nguyễn Sĩ Quốc

(Tổng cục Hậu cần - Quân đội nhân dân Việt Nam)

Giáo sư - Dương Hữu Thời

(Trường đại học Tổng hợp Hà Nội)

Chủ biên:

Giáo sư - Tiến sĩ Nguyễn Tiến Bân

Phó giáo sư - Phó tiến sĩ Bùi Minh Đức

Thư ký biên soạn và biên tập:

Phó tiến sĩ Nguyễn Tiến Hiệp

Kỹ sư Vũ Trọng Hùng

Biên soạn:

Giáo sư - Tiến sĩ Nguyễn Tiến Bân

Phó tiến sĩ Lê Kim Biên

Kỹ sư Bùi Ngọc Chiến

Kỹ sư Bùi Văn Duyệt

Phó giáo sư - Phó tiến sĩ Lê Văn Đoan

Phó giáo sư - Phó tiến sĩ Bùi Minh Đức

Kỹ sư Nguyễn Hữu Hiến

Phó tiến sĩ Nguyễn Tiến Hiệp

Phó tiến sĩ Vũ Xuân Phương

Những người tham gia nghiên cứu:

1. KHOA VỆ SINH - TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUÂN Y:

- Trương Bút
- Nguyễn Huy Chí
- Phan Chương
- Trương Công Dần
- Bùi Minh Đức
- **Phan Bá Đương**
- Nguyễn Văn E
- Nguyễn Gác
- Từ Giấy
- Nguyễn Thế Khải
- Phạm Bich Liên

2. VIỆN NGHIÊN CỨU ĂN MẶC QUÂN ĐỘI:

- Đường Xuân Am
- Lại Văn Bé
- Cao Văn Bình
- Trương Bút
- Nguyễn Duy Cát
- Bùi Ngọc Chiến
- Nguyễn Thị Chính
- Trần Đại Chung
- Bùi Thu Cúc
- Đỗ Ngọc Duệ
- Phạm Ngọc Đại
- Trần Thị Điều
- Lê Văn Đoan
- Cao Đình Đoàn
- Phạm Đình Đông
- Nguyễn Văn Sáng
- Nguyễn Văn Thành
- Lê Sĩ Thảo
- Hoàng Văn Thắng
- Nguyễn Trọng Tân
- Ngô Văn Tiệm
- Bùi Xuân Tiến
- Đàm Văn Độ
- Bùi Minh Đức
- **Phan Bá Đương**
- Nguyễn Văn E
- Nguyễn Gác
- Từ Giấy
- Giáp Văn Hà
- Nguyễn Trọng Hùng
- Nguyễn Thế Khải
- Nguyễn Văn Khánh
- Phạm Ngọc Lãng
- Nguyễn Thị Bích Liên
- Nguyễn Đình Lực
- Trần Mênh Mông
- Lê Việt Nga
- Cao Thị Tiến
- Lý Tuyết Thơ
- Nguyễn Thị Việt
- Hồ Sĩ Vượng
- Nguyễn Văn Xuyến
- Lại Thị Bạch Yến

3. TRƯỜNG ĐẠI HỌC TỔNG HỢP HÀ NỘI:

- Nguyễn Bá
- Võ Văn Chi
- Trịnh Tam Kiệt
- **Phan Kế Lộc**
- Nguyễn Nghĩa Thìn
- **Dương Hữu Thời**

4. TRƯỜNG ĐẠI HỌC DƯỢC KHOA - HÀ NỘI

- Vũ Văn Chuyên

5. VIỆN KHOA HỌC VIỆT NAM

- Nguyễn Tiến Bân
- Lê Kim Biên
- Nguyễn Kim Đào
- Nguyễn Thị Đỏ
- Nguyễn Hữu Hiển
- Nguyễn Tiến Hiệp
- Dương Đức Huyền
- Nguyễn Khắc Khôi
- Trần Kim Liên
- Nguyễn Thị Nhạn
- Vũ Xuân Phương
- Đặng Thu
- Vũ Nguyên Tự
- Hoàng Văn Vệ

6. VIỆN DINH DƯỠNG:

- Trương Bút
- Bùi Minh Đức
- Từ Giấy
- Giáp Văn Hà
- Bùi Thị Nhu Thuận
- Nguyễn Thị Việt

7. HỌA SĨ:

- Lê Kim Chi
- Phạm Văn Quang

8. CÁN BỘ CHIẾN SĨ Ở CÁC CHIẾN TRƯỜNG, ĐỒNG BÀO CÁC DÂN TỘC MIỀN NÚI VÀ NHÂN DÂN NHIỀU ĐỊA PHƯƠNG.

9. CÁN BỘ CÁC CƠ QUAN DÂN, CHÍNH, ĐẢNG Ở CÁC VÙNG SINH THÁI TRUNG DU, MIỀN NÚI, CAO NGUYÊN.

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Từ lâu, con người đã biết kiếm hái, sử dụng cây rau mọc hoang dại để phục vụ nhu cầu trong cuộc sống. Đặc biệt trong những năm kháng chiến chống Pháp, chống Mỹ đây gian khổ và thiếu thốn, cây rau mọc hoang dại đã góp phần quan trọng trong bữa ăn của bộ đội và nhân dân. Rau rừng đã bổ sung một lượng dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe của mọi người để hoàn thành tốt nhiệm vụ chiến đấu và công tác.

Ngày nay tuy là thời bình, cây rau mọc hoang dại vẫn đóng vai trò quan trọng về dinh dưỡng cũng như làm thuốc phòng và chữa bệnh đối với bộ đội và nhân dân ở những vùng rừng núi, hải đảo, vùng cao, vùng xa... có khí hậu khắc nghiệt.

Bởi vậy, Nhà xuất bản Quân đội nhân dân xin giới thiệu cùng bạn đọc cuốn sách "Một số rau dại ăn được ở Việt Nam".

Đây là một đề tài khoa học của nhiều thế hệ các nhà khoa học đã nghiên cứu, điều tra, khảo sát trong một thời gian dài, đầy công phu và tý mỷ trên nhiều vùng sinh thái khác nhau. Cuốn sách cũng chứa đựng nhiều kinh nghiệm phong phú và nhiều ý kiến đóng góp quý báu của bộ đội và nhân dân trên mọi miền đất nước về đặc điểm, tính chất, cách kiếm hái và sử dụng cây rau mọc hoang dại trong đời sống.

Nội dung cuốn sách giới thiệu:

- Những điều cần biết khi khai thác và sử dụng rau rừng.
- Các loại cây rau rừng ăn được và loại cây rau độc.
- Các phụ lục tra cứu.

"Một số rau dại ăn được ở Việt Nam" là cuốn sách kế thừa và phát triển cao hơn về tính khoa học và ứng dụng của các sách đã xuất bản như: "Một số rau dại ăn được ở Việt Nam" (năm 1968), "Sổ tay rau rừng" (năm 1971) của Nhà xuất bản Quân đội nhân dân. Cuốn sách là một công trình khoa học công phu và bổ ích đối với mọi người nghiên cứu và ứng dụng.

Nhà xuất bản Quân đội nhân dân trân trọng giới thiệu và mong nhận được ý kiến đóng góp của bạn đọc trong và ngoài Quân đội.

NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

MỞ ĐẦU

Ngày 2 tháng 9 năm 1945, Nước Việt Nam Dân chủ Cộng hòa ra đời, nhân dân ta chưa hưởng trọn niềm vui của người dân một nước độc lập đã buộc phải bước vào cuộc kháng chiến trường kỳ, gian khổ chống lại sự xâm lược của chủ nghĩa thực dân để bảo vệ chủ quyền và nền độc lập của Tổ quốc. Bộ đội và một bộ phận nhân dân phải rời thành phố, đô thị về hoạt động ở nông thôn và vùng rừng núi. Sự gian khổ của cuộc kháng chiến, sự khắc nghiệt của khí hậu, thời tiết và trình độ thấp kém về vệ sinh môi trường đã đặt quân và dân ta đối đầu với bệnh sốt rét và bệnh thiếu vitamin, đặc biệt là thiếu vitamin A, vitamin B1, vitamin C...

Trước tình hình đó, Bộ Quốc phòng đã ra chỉ thị "Chống bệnh sốt rét, cải thiện ăn uống để bảo vệ quân số chiến đấu". Quân đội đã tăng cường công tác phổ biến kiến thức khoa học và vệ sinh qua báo "Vui Sống". Tờ báo đã được bộ đội và nhân dân thời đó ưa thích vì lời viết vui, ngắn gọn, cụ thể và thật sự bổ ích, với nhiều tranh minh họa hấp dẫn. Các đơn vị còn tổ chức mạng lưới "Chiến sĩ vệ sinh", mỗi tiểu đội bầu một chiến sĩ tình nguyện gương mẫu thực hành những lời khuyên về vệ sinh và tích cực vận động chiến sĩ trong tiểu đội và nhân dân vùng đóng quân cùng làm. Hình thức tổ chức đó đã đạt được kết quả rất đáng khích lệ, đặc biệt trong chiến dịch Điện Biên Phủ.

Trong hoàn cảnh chiến đấu ác liệt, vệ sinh môi trường kém, ăn uống kham khổ thiếu thốn nhưng bộ đội và dân công hỏa tuyến đã quyết tâm khắc phục mọi khó khăn, đề ra nhiều biện pháp thích hợp để ổn định đời sống sinh hoạt ở chiến trường như nêu khẩu hiệu "Bình thường hóa sinh hoạt ở mặt trận", tổ chức ngâm giá đỗ làm rau, tích cực chủ động kiếm hái rau rừng... để bảo đảm bữa ăn có rau xanh nhằm phòng chống táo bón, bệnh thiếu vitamin... Nhờ

vậy mà bệnh sốt rét ít xảy ra, bệnh tê phù, quáng gà chưa xuất hiện, sức khỏe được giữ vững, bảo đảm quân số chiến đấu và công tác.

Cuộc sống luôn cơ động của bộ đội trên các chiến trường rừng núi, đặc biệt ở chiến trường Điện Biên Phủ đã cho thấy vai trò quan trọng của các loại rau mọc hoang dại, các loại rau rừng trong bữa ăn của bộ đội. Vì vậy, sau hòa bình lập lại đã hình thành tại Khoa Vệ sinh, Trường đại học Quân y một nhóm cán bộ khoa học nghiên cứu về rau dại ăn được. Do yêu cầu cấp bách của Quân đội, nhóm nghiên cứu này đã xuất bản những kết quả bước đầu nghiên cứu, điều tra trong tập sách: "Một số rau dại ăn được ở Việt Nam" (1968).

Chiến tranh mở rộng ở các chiến trường miền Nam, việc vận chuyển trên đường Trường Sơn cũng mở rộng, bộ đội chỉ viện cho chiến trường cũng tăng, nhu cầu rau xanh trong bữa ăn càng tăng cao. Trong lúc đó việc sản xuất tự túc ở các đơn vị còn hạn chế, vì vậy cần phải tổ chức nghiên cứu, điều tra, khai thác rau rừng một cách quy mô và cơ bản hơn. Cần tăng cường công tác điều tra nghiên cứu địa lý, trữ lượng các loại rau rừng ở chiến trường, xác định giá trị dinh dưỡng và khả năng gây nhiễm độc, cách khử độc của một số rau rừng, cách chế biến rau rừng ra một số món ăn phù hợp.

Trước yêu cầu đó, Viện Nghiên cứu Ăn mặc quân đội được giao nhiệm vụ phối hợp cùng Trường đại học Tổng hợp Hà Nội tổ chức các đoàn nghiên cứu, điều tra về rau rừng. Mỗi đoàn có:

- Một sĩ quan tổ chức việc ăn ở, đi lại, liên hệ với các đơn vị quân đội và chính quyền địa phương, tổ chức bảo vệ trên đường hành quân nghiên cứu khi gặp địch.

- Một kỹ sư thực vật (tốt nghiệp Đại học Tổng hợp) để vẽ, chụp ảnh, mô tả và phát hiện các loại rau rừng.

- Một trung cấp hóa có mang theo dụng cụ để phân tích tại chỗ lượng vitamin C (là chất dễ bị phân hủy). Đồng thời lấy mẫu phơi khô, bảo quản mang về Viện để phân tích giá trị dinh dưỡng của rau rừng.

- Một trung cấp dinh dưỡng kiêm nấu ăn để chế biến rau rừng thành các món ăn, xác định độc tố trong rau rừng (nếu có) và cách

khử độc; xác định đặc điểm sinh thái nơi có rau rừng và trữ lượng để phổ biến cho bộ đội và nhân dân kiếm hái và sử dụng.

Từ năm 1969 - 1975 đã thành lập được 6 đoàn, tổ chức nghiên cứu ở các vùng: Tri - Thiên, Liên khu 5, Nam Bộ, bắc Trường Sơn giáp Lào, nam Trường Sơn giáp Cam-pu-chia, vùng giới tuyến và miền Bắc.

Những kết quả điều tra nghiên cứu bước đầu đã được tổng hợp, biên soạn và được Nhà xuất bản Quân đội nhân dân in thành sách "Sổ tay rau rừng" năm 1971. "Sổ tay rau rừng" giới thiệu 420 loại cây rau, nấm ăn được. Cùng với việc điều tra, nghiên cứu, các đoàn đã tổ chức triển lãm, phổ biến các loại rau rừng thường gặp ở các địa phương để mọi người kiếm hái và sử dụng.

Trong những năm kháng chiến chống Mỹ, cứu nước, bộ đội thường xuyên hành quân bộ dài ngày ở những vùng rừng núi khi hậu khắc nghiệt, gặp nhiều thiếu thốn về vật chất. Do đó công tác bảo đảm bữa ăn đủ dinh dưỡng cho bộ đội là cực kỳ khó khăn vì khả năng vận chuyển, mang vác của bộ đội hạn chế, thực phẩm đóng hộp bảo quản lâu ngày dễ bị hỏng, bộ đội thường xuyên ăn thực phẩm đóng hộp dễ bị ngán (khó ăn) vì thiếu các chất từ rau xanh. Song khó khăn này đã được khắc phục bằng cách kết hợp các thực phẩm đóng hộp như ruốc bông, mắm kem... với rau rừng hoang dại kiếm hái được trên đường hành quân, nơi đóng quân, nơi chiến đấu... để tạo ra những món ăn khác nhau, có khẩu vị thay đổi phù hợp với nhu cầu ăn uống của bộ đội. Giải pháp đó đã góp phần hạn chế bệnh tật, bảo đảm sức khỏe và quân số chiến đấu, công tác.

Từ thực tiễn bảo đảm bữa ăn có đủ chất dinh dưỡng cho bộ đội ở chiến trường, chúng ta rút ra hai bài học quan trọng là:

- Nơi có rừng núi là nơi có thể kiếm hái rau quả dại ăn được.

- Nơi có người ở (dù là khí hậu khắc nghiệt) là nơi có thể trồng được rau ăn.

Bài học này luôn phù hợp và gắn liền với đời sống bộ đội trong thời chiến cũng như thời bình, đặc biệt là những đơn vị đang đóng quân nơi hải đảo, biên giới, rừng núi xa xôi, hẻo lánh. Kết quả điều tra, nghiên cứu rau mọc hoang trong những năm chiến tranh là cơ

sở quan trọng cho việc tiếp tục điều tra nghiên cứu trong những năm sau hòa bình ở những vùng đã điều tra và những vùng mới.

Qua lao động bền bỉ, gian khổ của những cán bộ trực tiếp nghiên cứu điều tra, sự đóng góp giúp đỡ của bộ đội và đồng bào nhân dân các dân tộc trên nhiều địa phương trong nhiều năm đã đúc kết được bộ sưu tầm về rau đại ăn được ở Việt Nam thật phong phú, đa dạng và bổ ích.

Nhân dịp kỷ niệm lần thứ 50 ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam Anh hùng, những người tham gia điều tra, nghiên cứu, biên soạn đề tài rau đại ăn được ở Việt Nam xin trân trọng giới thiệu với bạn đọc trong và ngoài nước tập sách "Một số rau đại ăn được ở Việt Nam". Tập sách này chính là quà tặng, là sự gửi gắm lòng biết ơn vô hạn của những người nghiên cứu, biên soạn đến đồng bào cán bộ chiến sĩ Quân đội, đồng bào các dân tộc trên mọi miền đất nước, các cơ quan, đoàn thể, chính quyền địa phương, các nhà trường, các viện nghiên cứu đã cộng tác tích cực, giúp đỡ tận tình để cuốn sách được ra mắt bạn đọc.

Nhân dịp này tập thể tác giả chân thành cảm ơn:

- Cán bộ, chiến sĩ ở các chiến trường
- Đồng bào các dân tộc miền núi và cao nguyên
- Các cơ quan dân, chính, Đảng của các địa phương
- Cán bộ lãnh đạo:
 - + Cục Quân nhu, Cục Quân lương, Cục Quân y - Tổng cục Hậu cần Bộ Quốc phòng
 - + Trường đại học Quân y
 - + Viện Nghiên cứu Ăn mặc quân đội
 - + Viện Vệ sinh Phòng dịch quân đội
 - + Trường đại học Dược khoa Hà Nội
 - + Trường đại học Tổng hợp Hà Nội
 - + Viện Khoa học Việt Nam
 - + Viện Dinh dưỡng Quốc gia
- Đã giúp đỡ tận tình để các tác giả hoàn thành được công trình nghiên cứu.

Chương I

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI KHAI THÁC VÀ SỬ DỤNG RAU RỪNG

A - RAU XANH VỐI ĐỜI SỐNG

Rau xanh là thành phần quan trọng trong bữa ăn hàng ngày của nhân dân ta. Những câu nói: "Cơm không rau như đau không thuốc" hoặc "Đói ăn rau, đau uống thuốc" đã khẳng định tầm quan trọng, sự cần thiết của rau trong bữa ăn và đời sống con người.

Nhân dân ta ăn rất nhiều loại rau: phổ biến nhất trong bữa ăn hàng ngày là những loại *rau lá*: rau muống, rau cải, cải xanh, cải trắng, cải bẹ, bắp cải, rau ngót, rau đay, mùng tơi, rau dền. Dân ta cũng sử dụng nhiều loại *rau từ hoa và quả*: bí đỏ, bí xanh, mướp, bầu, đu đủ, đậu ván, đậu đũa, đậu Hà Lan, hoa thiên lý, nụ nướp. Các loại củ đã được xếp vào lương thực với gạo và ngô trong thời gian thiếc đói, nhưng thực chất là rau: khoai sọ, khoai lang, sắn... Có loại rau như giá đỗ được tạo ra từ các *hạt nảy mầm*. Trong bữa ăn Việt Nam cũng không thể thiếu được các loại rau gia vị: rau mùi, rau húng, rau thơm, xương sòng, thì là, tía tô, hành, tỏi, giềng, gừng, nghệ... Trong bữa ăn Việt Nam chỉ có hai loại thực phẩm (tính bằng

gam) thường xuyên chiếm 3 con số là gạo và rau. *Cơm rau* cũng là thành ngữ quen thuộc và phổ biến ở Việt Nam.

Khoa học dinh dưỡng đã phân tích và xác định trong rau quả có hầu hết các chất dinh dưỡng cần thiết cho con người. Không những rau quả đã góp phần quan trọng và kịp thời chống đói ở những vùng đói trường diễn hoặc bị thiên tai mà quan trọng hơn cả vì rau quả là nguồn cung cấp chủ yếu vitamin, chất khoáng, chất xơ và một phần quan trọng chất đạm, là những chất dinh dưỡng không thể thiếu đối với hoạt động sinh lý của cơ thể.

Rau là nguồn cung cấp chủ yếu vitamin cho cơ thể. Nếu ăn thiếu rau kéo dài, cơ thể sẽ bị thiếu vitamin và gây ra các bệnh. Lịch sử còn ghi lại 100 người trong số 160 thủy thủ của đoàn thám hiểm của Vasco de Gama đi tìm đường sang phương Đông bị chết về bệnh scorbut, do chế độ ăn dài ngày trên biển thiếu vitamin C. Lịch sử cũng ghi lại nhiều cuộc chiến tranh đã phải nhanh chóng kết thúc, vì hàng vạn quân số của cả hai bên đều bị bệnh thiếu vitamin, không còn sức chiến đấu.

Hiện nay ngay trong hoàn cảnh thời bình, thực phẩm có đủ, cũng vẫn có người do thiếu kiến thức về ăn uống hợp lý, cũng vẫn còn để xảy ra bệnh chảy máu chân răng do thiếu vitamin C, bệnh quáng gà khô mắt do thiếu vitamin A, bệnh tê phù do thiếu vitamin B1, lở loét miệng lưỡi do thiếu vitamin B2 và PP. Vitamin khi thiếu nặng sẽ gây bệnh, nhưng khi thiếu kéo dài sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể, giảm sức chống đỡ của cơ thể đối với các bệnh tật và thường xuyên gây cho người ta cảm giác mệt mỏi, uể oải, thiếu sức bền bỉ dẻo dai, năng suất lao động và công tác sút kém, bệnh tật dễ phát sinh. Khi mắc bệnh, bị thương chữa cũng lâu lành.

Rau còn là nguồn cung cấp chất khoáng và vi khoáng, có nhiều tác dụng trong hoạt động của các chức phận sinh lý và chuyển hóa các chất trong cơ thể. Ăn uống thiếu chất khoáng sẽ có thể sinh ra nhiều bệnh: thiếu sắt, thiếu đồng, thiếu cобan sẽ gây thiếu máu; thiếu iốt gây bướu cổ; thiếu canxi sẽ ảnh hưởng đến hoạt động của cơ tim, chức phận tạo huyết và đông máu, gây bệnh còi xương ở trẻ em và xốp xương ở người lớn. Nhiều trường hợp trẻ con lười ăn chỉ vì trong khẩu phần ăn của chúng thiếu chất kẽm.

Lượng chất đạm ở rau không nhiều, trung bình 1 - 2%, nhưng ở một số loại rau lượng đạm khá cao, nếu hàng ngày sử dụng nhiều cũng là nguồn đạm đáng kể. Trong 100g rau muống có 3,2g protein. Rau muống là rau chủ lực ở miền Bắc, chiếm 50% trong lượng rau ăn. Nếu mỗi ngày mỗi người ăn 300g rau muống cũng đã đảm bảo được 1/5 nhu cầu đạm tối thiểu của cơ thể. Ngoài rau muống còn phải kể đến rau ngót, trong 100g rau có 5,7g chất đạm, 187mg vitamin C, 10mg bетаcarôten, gấp tương ứng 4, 6, 20 lần so với các loại rau thông thường khác. Chất xơ trong rau giúp cho sự tiêu hóa được điều hòa, giúp tăng nhu động của ruột, chống táo bón, tăng cảm giác no rất cần cho Quân đội khi phải sử dụng các loại lương khô.

Vai trò của chất xơ gân dây còn được nhắc đến nhiều trong việc đề phòng các bệnh ung thư, đặc biệt là ung thư đại tràng, và đề phòng côletstêron cao.

Tóm lại, rau là nguồn cung cấp nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động bình thường của các chức phận sinh lý và sự chuyển hóa các chất trong cơ thể.

Rau với nguồn vitamin và chất khoáng phong phú còn là yếu tố quan trọng tạo ra các chất chống ôxy hóa, các chất antioxydant có vai trò đặc biệt quan trọng bảo vệ cơ thể chống lại các gốc tự do.

Các gốc tự do khi phát triển và cơ thể không đủ chất antioxydant bảo vệ, sẽ phá hủy các màng tế bào, gây nhiều rối loạn chuyển hóa trong cơ thể, và là nguồn gốc gây ra các bệnh huyết áp cao, tim mạch, đái đường và một số thể ung thư.

B - GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA RAU RỪNG

Qua thực tế sử dụng rau rừng của bộ đội và nhân dân trong hai cuộc chiến tranh chống Pháp và chống Mỹ; qua phân tích hóa học tại Viện Nghiên cứu Ăn mặc quân đội trong những năm 1969 - 1980 cho thấy quá nửa số rau rừng được phân tích có từ 30 - 50mg % vitamin C (thậm chí có loại cao hơn như rau muối 108mg %, muồng ngũ 123mg %, dây lạc tiên 220mg %) và carôten trên 3mg %. Lượng prôtein trong các loại rau rừng ăn được cũng rất đáng kể, ở một số rau có lượng prôtein khá cao: lá dâu 8,7%; lá sắn 7%; lá diếp 5,9%; rau dêu 4,5%; rau dớn 3,6%; dền gai 3,6%; rau má 3,9% tương đương hoặc cao hơn lượng prôtein trong rau muống. Nếu mỗi ngày ăn khoảng 300g rau rừng sẽ cung cấp cho cơ thể khoảng 70 - 80 calo và trên 10g prôtein đồng thời có thêm được một lượng vitamin C cho cơ thể.

Về khẩu vị, ngoài những loại rau ăn ngon quen thuộc như rau má, rau tàu bay, rau sam, rau dêu, rau dớn, dền cẩm, mòn thực..., có loại ăn rất ngon như rau sắng chùa Hương. Còn có loại rau sắng rừng ở vùng núi miền Bắc và miền Nam được bộ đội ta đặt tên là rau "mì chính", nấu canh ăn rất ngon.

Các loại rau chua, quả chua như chua khan, chua me đất, bứa, dọc, giảo gia đất... dùng nấu canh chua được nhiều người ưa thích.

Các loại cây củ cung cấp nhiều chất bột, nấu ăn trực tiếp hoặc chế biến thành tinh bột như cây búng báng, củ mài có giá trị không kém tinh bột sắn.

Nhiều loại rau rừng còn có tác dụng chữa bệnh hoặc là những vị thuốc được nhân dân ưa dùng như: rau sam, rau dêu, rau dền cẩm... và những loại rau ăn trong mùa Hè có tác dụng giải nhiệt như rau má, chua me đất, lá giang... Sách "*Nam dược thần hiệu*" của cụ Tuệ Tĩnh có ghi nhiều loại cây rau rừng có tác dụng giải độc, nhuận tràng, lợi tiểu...

Như vậy, rau rừng Việt Nam rất phong phú về chủng loại, giàu về dinh dưỡng, có tác dụng phục vụ đời sống bộ đội và nhân dân ta không những trong chiến tranh mà ngay cả trong hòa bình.

C - PHÂN BIỆT CÂY RAU ĂN ĐƯỢC VÀ CÂY RAU ĐỘC

Khi sử dụng rau rừng mọc tự nhiên cần phải biết phân biệt các loại cây, rau, nấm ăn được với các loại cây, rau độc, nấm độc. Tuyệt đối không được nhầm lẫn.

Theo kinh nghiệm của nhân dân địa phương và qua thực tiễn của bộ đội đã hoạt động lâu trên vùng rừng núi cho thấy những cây, rau độc thường có những đặc điểm:

- Có mủ (nhựa) trắng hoặc mủ vàng.
 - Có hình dạng khác thường hoặc màu sắc sặc sỡ.
 - Có mùi hắc, thối hoặc vị ngọt烈.
- Ngược lại, phần lớn những cây, rau ăn được thì:
- Không có những đặc điểm trên.

- Côn trùng, các động vật gặm nhấm và khỉ, vượn, dê, chim... ăn được.

- Thường có vị chua không đắng.

Tuy nhiên những đặc điểm kể trên chỉ đúng phần nào đó, về phương diện khoa học không chỉ dựa vào hình thái, màu sắc, mùi vị để kết luận. Trên thực tế có nhiều cây ăn được lại có đặc điểm như: có mủ nhựa trắng (các loại rau lang, quả sung, quả vả); có mủ màu vàng (quả bứa, quả dọc); hôi thối (mơ lông); đắng (quả núc nác). Ngược lại những cây có mùi vị thơm chưa phải tất cả đều là những cây ăn được.

Qua điều tra nghiên cứu phân loại thực vật, có thể rút ra một số nhận xét có tính quy luật là *trong chừng mực nhất định những loại cây có quan hệ họ hàng với những cây ăn được, thường là cây ăn được; và khả năng này càng nhiều khi quan hệ họ hàng giữa chúng càng gần gũi nhau*.

Ví dụ: Những cây thuộc họ rau dền (có quan hệ họ hàng với cây rau dền tía) như rau dệu, cỏ xước, dền gai, mào gà trắng, cỏ cước dài... là những cây mọc hoang dại nhưng có thể dùng làm rau ăn. Tương tự như vậy, nhiều cây thuộc họ cải (có quan hệ họ hàng với rau cải, cải bắp...) như tề thái, cải dại, cải soong... cũng là những cây ăn được.

Vậy thế nào là quan hệ họ hàng, và quan hệ họ hàng gần gũi? Bằng cách đơn giản có thể xác định như sau: Những cây quan hệ họ hàng với nhau thường có những đặc điểm cấu tạo và hình thái giống nhau, đặc biệt trong các cơ quan sinh sản (hoa, quả, hạt). Các đặc điểm đó giống nhau càng nhiều, thì quan hệ họ hàng càng gần gũi nhau. Tuy nhiên vẫn không loại trừ những ngoại lệ là một số cây có quan hệ gần gũi với những cây ăn được lại có những cây độc. Ví dụ họ củ nâu gồm nhiều loài có củ ăn được như củ cải, củ từ, củ mài... nhưng củ nâu lại có củ độc.



Tóm lại, việc phân biệt những cây làm rau ăn được và cây độc là khá phức tạp và rất khó, phải kết hợp những hiểu biết khoa học với kinh nghiệm của nhân dân địa phương sống lâu ở vùng rừng núi; phải có kiểm tra, phân tích kỹ càng. Thiếu thận trọng hoặc chỉ dựa vào kinh nghiệm một cách máy móc đều có thể dẫn đến những hậu quả đáng tiếc.

D - KIỂM TRA VÀ PHÒNG TRÁNH RAU ĐỘC, NẤM ĐỘC

Trong hơn 300.000 loài cây mọc tự nhiên trên trái đất chỉ có khoảng 700 loài cây có thể gây độc chết người và súc vật khi ăn phải. Việc kiểm tra phân biệt các loại cây, nấm ăn được với các loại cây độc, nấm độc còn phức tạp và khó ở chỗ có những cây độc từng bộ phận như củ đậu ăn ngon, nhưng hạt lại độc; lượng chất độc trong các bộ phận của cây cũng khác nhau và tùy theo mùa. Khi ăn ít thì tác dụng độc không đáng kể, nhưng ăn nhiều và nhất là ăn lúc đói thì dễ bị ngộ độc và ngộ độc nặng. Ngoài ra, tính độc tác dụng vào cơ thể người còn tùy thuộc vào điều kiện, khả năng thích ứng của từng người. Do đó phải dựa vào những hiểu biết chính xác, có kiểm tra thận trọng trực tiếp của bản thân mình và phải học hỏi kinh nghiệm những người đã sống lâu ở địa phương. Khi phát hiện có trữ lượng lớn loại cây rau rừng nào đó mà ta chưa biết chắc chắn có thể ăn được, cần phải áp dụng nguyên tắc thử cho gia súc (như dê, lợn, chó, gà, vịt...) ăn trước, sau đó đến người theo nguyên tắc: cho một người ăn, ăn lúc no, ăn ít một (50g/lần) và tăng dần trong những ngày sau tới 200 - 300g. Phải qua chế biến: vỏ

MƯỢN M.M. 13967

nát, rửa sạch ở dòng nước chảy, ăn luộc bỏ nước. Sau ba, bốn giờ nếu không thấy có hiện tượng đau bụng, ngộ độc cấp tính thì có thể nấu canh để ăn. Sau khi không thấy có hiện tượng ngộ độc, mới thử ăn sống hoặc xào. Thủ vài lần ở một số người. Khi biết chắc chắn cây có thể ăn được mới sử dụng và phổ biến rộng. Đối với những cây ít gặp, trữ lượng không nhiều thì không đặt vấn đề kiểm tra ăn thử.

Nấm độc rất nguy hiểm, có tính độc mạnh hơn nhiều so với các loại rau độc vì nó chứa các độc tố: muscarin, phallatoxin, amatoxin... có tác dụng tiêu hủy hồng cầu, bạch cầu, tế bào thần kinh, tế bào gan... Chỉ cần vài nấm độc lẩn trong món ăn cũng có thể gây ngộ độc, thậm chí làm chết nhiều người. Vì vậy khi khai thác và sử dụng nấm mọc tự nhiên phải thực hiện các nguyên tắc:

1. Kiểm tra, xác minh nấm thật kỹ trước khi nấu; phải kiên quyết loại bỏ nấm lạ.
2. Biết chắc chắn là nấm ăn được mới ăn nhưng chỉ ăn lúc đã gần no và không nhiều.
3. Không biết chắc, không nhớ kỹ và còn nghi ngờ thì không ăn nấm.
4. Khi không phải tự tay mình hái nấm hoặc chưa có người phân loại thành thạo nấm độc kiểm tra, tuyệt đối không được ăn nấm.
5. Tuyệt đối không ăn thử nấm vì không có cách khử được hoàn toàn tính độc của nấm. Đun sôi, ngâm muối, ngâm giấm đều không làm mất chất độc của nấm; mặt khác nhiều loại nấm độc khi ăn sau 8 đến 20 giờ mới xuất hiện triệu chứng ngộ độc.

Đ - CẤP CỨU NGỘ ĐỘC KHI ĂN PHẢI RAU ĐỘC, NẤM ĐỘC

Khi ăn nhầm phải rau độc, nấm độc thường bị ngộ độc nặng, *triệu chứng thường gặp là*: loạn nhịp thở; rối loạn hoạt động của bộ máy tiêu hóa, gan, thận; gây co giật, rối loạn thần kinh, tim mạch, hôn mê và tê liệt thần kinh trung ương.

Cấp cứu ngộ độc:

1. Cân loại nhanh chất độc ra khỏi cơ thể bằng cách: gây nôn (ngóáy lông gà vào họng, hoặc móc họng, tiêm apomorphin 1% dưới da 1ml); rửa dạ dày hoặc tẩy, thụt để đẩy chất độc ra khỏi ruột bằng dung dịch thuốc tím KMnO₄ 0,1% hoặc dung dịch 5% natri bicacbonat. Uống 30g Na₂SO₄ hoặc MgSO₄ với 1 - 2 cốc nước.
2. Sử dụng thuốc giải độc (Antidot) để làm giảm và trung hòa chất độc; uống 30g (2 thìa canh) than hoạt với 1 - 2 cốc nước,...
3. Tiến hành các biện pháp để loại chất độc đã thấm sâu vào cơ thể ra ngoài bằng cách: sau khi đã nôn hết, uống nhiều nước đường cho thêm sinh tố B1, C; sử dụng các thuốc lợi tiểu, tiêm vào tĩnh mạch 10ml dung dịch 20 - 40% glucose, hoặc 10 - 20ml 2,4% euphyllin; truyền thay máu, tiêm dưới da từng giọt thanh huyết mặn đẳng trương.
4. Nếu bị ngộ độc nặng thì phải:
 - a) Đề phòng và điều trị choáng ngất, sử dụng thuốc trợ tim dưới da 2ml 20% long não, cafein benzoat natri 20%, 1ml coramin tiêm dưới da hoặc tĩnh mạch.
 - b) Phục hồi chức năng hô hấp, thở ôxy, làm hô hấp nhân tạo, cho ngửi amylnitrit (3 - 5 giọt).

c) Duy trì sự hoạt động bình thường của hệ thần kinh trung ương và ngoại vi; loại trừ các cơn co giật bằng cách: tiêm dưới da 1ml 1% promedol, tiêm tĩnh mạch 2ml 2,5% aminazin. Loại trừ hội chứng liệt, hôn mê (tiêm dưới da 1ml 0,05% prôserine (prostigmin), 1ml 1% pilocarpin).

d) Sử dụng các thuốc chữa triệu chứng và chống histamin bằng cách: tiêm dưới da 1 - 2ml morphin 1% phối hợp với 1ml 0,1% atropin sulfat, tiêm tĩnh mạch 5 - 10ml CaCl₂ 10% hoặc gluconat canxi uống 2g/ngày. Viên dimedrol 0,02g uống 2 - 3 lần/ngày.

e) Để phòng phát triển nhiễm trùng thứ phát: dùng kháng sinh (tetracylin, sulfamit, vitamin C tiêm 1ml 5%, 2 lần/ngày, metionin 0,25g, 3 - 4 lần/ngày) để hồi phục chức năng gan.

5. Nếu ăn phải rau độc gây viêm ngứa, sưng lợi: súc miệng bằng dung dịch thuốc tím KMnO₄ 1% hoặc 2% axít boric, AgNO₃ 3%, sau đó sử dụng vitamin B, C.

6. Nếu lá rau độc chạm vào da gây viêm ngứa tại chỗ: cần rửa nhẹ chỗ viêm ngứa bằng nhiều nước sạch, nước xà phòng, dung dịch thuốc tím KMnO₄ 0,1% rồi xoa nhẹ bằng rượu 40 - 50 độ hoặc 1% dung dịch xanh mêtyleen trong rượu; bôi thuốc mỡ chống dị ứng dimedrol, synalar.

7. Nếu bị chất nhầy hoặc dung dịch của một số cây, rau độc gây viêm mi mắt: nhỏ dung dịch AgNO₃ 5%; bôi thuốc mỡ sunfaxin natri 3%; tetracyclin 1%. Nếu bị viêm kết mạc: nhỏ dung dịch syntomycin 0,3%, furaxilin 1:3.000.

8. Nếu ngủ hít phải nhiều loại chất độc bay hơi (chủ yếu là tinh dầu) thường cảm thấy khó thở, đau đầu. Trường hợp hít phải quá lâu sẽ bị chảy nước mắt, hắt hơi, ho, dị ứng, và mất cảm giác nhận thức, phải nhanh chóng đưa bệnh nhân ra nơi thoáng khí để nằm yên; cho uống nước chè hoặc cà phê nóng; sau đó dùng amidopyrin,

analgin (nếu đau đầu nặng), dùng dimedrol, supratin, pipolphen CaCl₂ (nếu bị phản ứng dị ứng).

E - NƠI SỐNG CỦA CÁC LOẠI RAU RỪNG

Rau rừng cũng như rau được gieo trồng, có những loại mọc phổ biến ở nhiều địa phương như dền cẩm, dền gai, rau má, giáp cá, rau dớn,... Nhưng có những loại chỉ sống trong một số môi trường nhất định như rau tai voi, mòn thực thường gặp ở vùng rừng rậm, dưới bóng những cây khác. Hiểu biết và nắm vững đặc tính - nơi sinh sống của rau rừng là để chủ động vạch kế hoạch tìm kiếm, khai thác và sử dụng chúng được thuận lợi. Có thể phân loại các nhóm rau rừng theo nơi sống như sau:

1. Những cây sống ở nước (ao, hồ, đầm, nơi nước tù, nơi có dòng nước chảy chậm) như cây cần tròng, bèo tây, cây súng, ngổ, củ ấu,...

2. Những cây sống ở nơi ẩm (bờ ao, ruộng ẩm, ven sông, ven suối...) như rau dớn, cần rùng...

3. Những cây sống ở những nơi khô, cao (bãi cát, trên đồi) như bầu đất cạn, dền cẩm, lạc tiên,...

4. Những cây sống ở rừng, ở ven rừng, trên các nương rẫy, ven suối. Những cây ưa sáng, ưa ẩm như rau tàu bay, rau má, mào gà trắng,...

Có những cây sống trong rừng ẩm, dưới bóng những cây khác như cây chua khan, tai voi, mòn thực, móng ngựa.

Có những cây sống ở vùng núi đá vôi như cây rau sắng và các loại rau chua khác như sam đá...

Có thể nói rau rừng thường gặp phổ biến ở những nơi ẩm và sáng hoặc dưới bóng những cây khác, gần các bản làng, ven đường đi, trên nương rẫy, ven suối, trên các hố bom, kể cả ở những nơi rừng núi vừa mới bị chiến tranh tàn phá.

Đối với các khu rừng non, rừng tạp thường có nhiều rau rừng hơn là ở các rừng già, rừng thuần loại (như rừng nứa, chuối, sôi, dẻ, trầu, hồi...). Trên các đồi núi mà ở đó có tranh chiếm ưu thế thì thường ít gặp rau rừng.

G - NẤU ĂN VÀ CHẾ BIẾN RAU RỪNG

Rau rừng thường ăn không ngon bằng các loại rau gieo trồng, nhưng nếu biết xử lý, có kỹ thuật chế biến tốt thì rau rừng cũng cho ta những món ăn hấp dẫn, lạ miệng.

Mỗi địa phương, mỗi dân tộc đều có cách ăn rau rừng khác nhau theo khẩu vị. Bộ đội cũng có nhiều kinh nghiệm xử lý, chế biến và sử dụng rau rừng. Ví dụ chế biến, xử lý món thực theo kinh nghiệm cũ thường nấu nhừ nát mới ăn, nhưng nếu chần nhanh qua nước sôi, b López với muối, giấm hoặc axít chua (axít xitic) hoặc muối dưa thì có thể có món dưa chua dễ ăn mà lại nhanh và tiện lợi.

Mỗi loại rau rừng cũng giống như rau gieo trồng đều có cách nấu khác nhau để xử lý mùi vị và lựa chọn loại thực phẩm khô phù hợp (như ruốc cá, mắm tôm đặc, mắm kem; thịt, cá hộp,...) với khẩu vị và ngon miệng. Dưới đây là một số cách ăn và kỹ thuật xử lý rau rừng:

1. *Ăn sống* là cách ăn ít mất vitamin và đỡ tốn công chế biến nhất. Bộ đội và nhân dân Lào thường sử dụng rau rừng dưới dạng rửa sạch để ăn sống, và ăn nhiều loại rau rừng, kể cả loại rau có mùi lạ và vị đắng làm rau gia vị. Có thể ăn sống theo nhiều cách khác nhau, tùy theo loại rau.

- Ăn như rau xà lách, có thể ăn nhiều trong một lần (100 - 200g) như: rau má, rau sam, má rừng, lạc tiên...

- Ăn như rau gia vị: rau mùi tàu, lá lốt, giấp cá...

- Ăn để giải khát hoặc ăn tráng miệng (một số rau, quả chua).

2. *Luộc, nấu canh, xào* là những cách nấu thông thường. Tùy loại thực phẩm nấu kèm theo, có thể chế biến thành nhiều món ăn hợp với khẩu vị. Loại có mùi hắc có thể luộc bỏ nước, chấm với mắm tôm, mắm kem, nấu với ruốc cá để làm canh chua.

3. *Ăn hỗn hợp các loại rau rừng* là cách ăn rất tốt. Các loại rau khác nhau thường có thành phần hóa học khác nhau, khi ăn hỗn hợp nhiều loại rau, các chất dinh dưỡng sẽ bổ sung cho nhau. Trên thực tế, cũng chỉ có ăn hỗn hợp mới dễ kiểm soát đảm đủ lượng rau ăn trong ngày cho các bếp tập thể.

4. *Muối chua thường* được thực hiện với các loại rau có trữ lượng kiềm khá lớn như mồng thèc, rau tàu bay, rau má, lá sắn, sung. Muối chua có thể ăn như dưa chua, hoặc nấu canh chua, xào mỡ... là cách ăn được nhiều người ưa thích.

5. Xử lý rau rừng, khử mùi vị:

Nhiều loại rau rừng gây ngứa hoặc có mùi vị hắc, chát, đắng, do đó phải biết xử lý để khử những mùi vị, chất không thích hợp trước khi ăn.

a) Khử mùi, khử nhớt:

- Thái nhỏ, vò kỹ, rửa sạch trước khi nấu.
- Luộc vắt bỏ nước rồi với những loại có mùi hôi, hắc, nồng.

- Nước luộc rau cho thêm 5 - 7% bicacbonat natri vào, để khử bớt mùi.

b) Khử ngứa, chát:

- Nấu lăn với các thứ cây, lá, quả chua. Khi đun sôi kỹ cho vào vài hòn than hồng, sau đó mới cho mắm muối.

- Thái nhỏ, ngâm nước chua 4 - 6 giờ, rửa sạch mới đem nấu.
- Ngâm nước tro hoặc ngâm ở dòng nước suối chảy khoảng một ngày hoặc hơn.
- Sau khi luộc, vắt hết nước, xào khan sẽ hết ngứa, chát.
- Muối chua...

H - KHAI THÁC, BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN NHỮNG CÂY RAU RỪNG ĂN ĐƯỢC

Để duy trì được lâu dài nguồn rau rừng và rau xanh mọc tự nhiên, trong khai thác, kiểm hái cần phải bảo vệ điều kiện sinh tồn và phát triển của chúng, nếu không chỉ sau thời gian ngắn, nguồn rau rừng trong vùng đóng quân sẽ bị triệt phá, không còn khả năng hồi phục. Vì vậy, khi khai thác, kiểm hái rau rừng phải thực hiện nguyên tắc "ăn cây nào, lấy cây đó, sử dụng bộ phận nào, lấy bộ phận đó", "không chặt tận gốc, không nhổ cả cây". Chống quan niệm chỉ thu hoạch và ăn một lần mà không chú ý việc bảo vệ điều kiện và khả năng sinh tồn lâu dài của chúng.

Đối với những đơn vị đóng quân hoặc trú quân lâu dài, cần phải quan tâm tới việc gieo trồng và nhân giống rau rừng theo kế hoạch và quy hoạch. Vấn đề này tuy không đòi hỏi phức tạp như rau vườn, nhưng muốn có hiệu quả kinh tế cần chú ý tới:

- Điều kiện thiên nhiên nơi cây sống: cây mọc nơi sáng hay nơi tối, nơi ẩm hay nơi khô; vách núi đá hay nơi đất bùn.

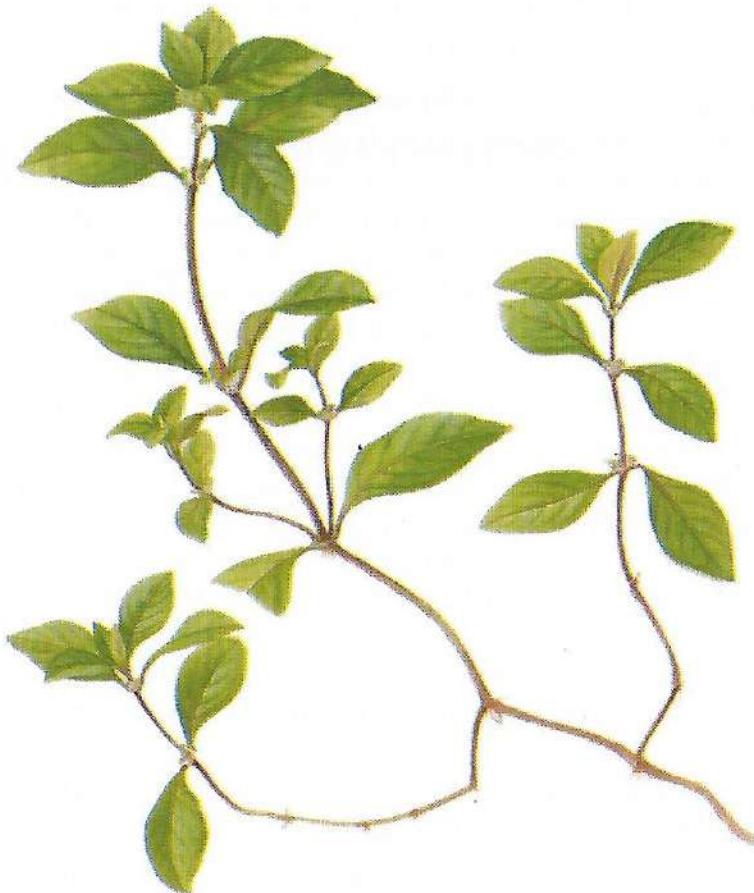
- Mùa ra hoa, kết quả để thu hạt giống; mùa hạt nảy mầm để dự kiến thời kỳ có thể gieo trồng cho thích hợp.

- Tìm hiểu và nắm vững các điều kiện sinh sản của cây (gieo hạt, nảy chồi, giâm cành...) để chọn phương pháp gieo trồng cho thích hợp.

Chương II **CÁC LOẠI RAU RỪNG**

1. RAU DÊU

ALTERNANTHERA SESSILIS (L.) R.BR



A. NHỮNG RAU ĂN ĐƯỢC

I. RAU

1. RAU DÊU

ALTERNANTHERA SESSILIS (L.) R.BR

(Rau diệu, Rau dền nước, Diếc không cuống)

Họ Rau dền - Amaranthaceae.

Cỏ một năm¹, thân thường màu nâu tím, mọc bò lan trên đất, dài 40 - 50cm. Lá đơn, mọc đối, phiến lá hình mũi mác nhọn 2 đầu, dài 4 - 6cm, rộng 1,5 - 2cm, mép lá nguyên. Hoa không cuống, nhiều hoa họp thành bông hình cầu hay hình trứng ở nách lá. Quả nang, có một hạt.

Nơi sống: Mọc hoang nơi đất ẩm, ven suối, trong thung lũng, bờ ruộng trên các bãi ven sông. Có phổ biến ở Việt Nam, còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non thu hái chủ yếu vào mùa Hè. Rau tươi luộc hoặc nấu canh với mắm tôm, mì chính, cá tươi, tôm, cua.

Thành phần dinh dưỡng²: Nước 89,3g; protein 4,5g; glutxit 1,9g, xơ 2,1g; tro 2,2g; canxi 98mg; phốt pho 22mg; sắt 1,2mg; carôten 5,1mg; vitamin C 77,7mg.

1. Cỏ là thuật ngữ khoa học dùng để chỉ những loại cây có thân mềm yếu (không hóa gỗ); ở một số sách khác còn gọi là "cây thân thảo" (hay cây thuộc thảo). Cỏ một năm là cây có chu kỳ sinh trưởng (từ khi nảy mầm, phát triển, ra hoa, quả và tàn lui) chỉ trong vòng 1 năm.

2. Thành phần dinh dưỡng tính cho 100g rau tươi.

2. CỎ XƯỚC

ACHYRANTHES ASPERA L.



2. CỎ XƯỚC

ACHYRANTHES ASPERA L.

(Cỏ dì, Ngưu tất, Cỏ sước, Cỏ xước)

Họ Rau dền - Amaranthaceae

Cỏ một năm, có thể cao tới 1m, thân có lông ngắn, hơi ráp. Lá đơn, mọc đối, phiến lá hình trứng hay hình mũi mác, dài 3 - 12cm, rộng 1 - 4cm, mép lá nguyên, cuống lá dài 0,5 - 2cm. Cụm hoa bông ở ngọn cành. Hoa nhỏ mọc quay đầu xuống dưới; dài 5, không có cành hoa, nhị 5 và có 5 nhị lép có nhiều tua viền. Quả hạch nằm trong một túi, mang lá bắc tồn tại đầu nhọn thành gai, khi ta chạm phải thì gai bám vào quần áo (cỏ dì).

Nơi sống: Mọc trên các nương rẫy cũ, quanh làng bản, ven đường, chỗ sáng và đất tốt. Có phổi biển ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá thu hái vào mùa Hè (khi cây già, nếu có hoa ăn đắng). Rau tươi vò kỹ, thái nhỏ, rửa sạch, chần qua nước sôi xào hoặc nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 81,9g; protein 3,7g; gluxit 9,2g; xơ 2,9g; tro 2,3g; caroten 2,6mg; vitamin C 20mg.

Ghi chú:

- Rễ phơi hoặc sấy khô sắc uống chữa viêm khớp, đau xương.

- Chú ý tránh nhầm lẫn với loài ngưu tất - *Achyranthes bidentata* Blume; trong rễ của loài này người ta đã chiết được chất sapônen độc, chất này có thể gây phá huyết và làm vón albumin.

3. DÊN GAI

AMARANTHUS SPINOSUS L.



3. DÊN GAI

AMARANTHUS SPINOSUS L.

(Dền gai, Dền hoang, Giên gai)

Họ Rau dền - Amaranthaceae

Cỏ một năm, cao 30 - 70cm, *thân* tròn có gai. *Lá* hình bầu dục hoặc hình trứng, dài 3 - 5cm, rộng 1 - 3cm, cuống lá mảnh, dài 0,5 - 2cm. *Cụm hoa* bông mọc ở nách lá hay ở đỉnh cành. Hoa nhỏ màu tím xanh; dài 5, không có cánh hoa, nhị 5. *Quả* hạch nằm trong túi do những lá dài đồng trưởng tạo thành. *Hạt* đen, bóng láng.

Nơi sống: Mọc trên các bãi hoang, ven sông, suối, bãi cát bồi, chỗ sáng. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non thu hái vào mùa Hè. Rau tươi rửa sạch, luộc, xào hoặc nấu canh (nấu vừa chín tới, nếu nấu kỹ ăn nồng).

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,7g; prôtein 3,6g; gluxit 1,3g; xơ 1,8g; tro 1,6g; carôten 8,8mg; vitamin C 46mg.

4. RAU DỀN CƠM

AMARANTHUS LIVIDUS L.



4. RAU DỀN CƠM

AMARANTHUS LIVIDUS L.

4. RAU DỀN CƠM

AMARANTHUS LIVIDUS L.

(Dền cơm, Dền cám, Giền cơm, Giền cám)

Họ Rau dền - Amaranthaceae

Cỏ một năm, *thân* cao 30 - 50cm (nơi đất tốt có thể cao tới 1m) phân nhánh nhiều. *Lá* đơn, mọc cách, phiến lá hình trứng hay gần hình bầu dục, dài 3 - 6cm, rộng 1,5 - 3cm, nửa ngọn màu lục nhạt, nửa gốc màu hồng, cuống lá dài 1 - 3cm. *Hoa* nhỏ, tập trung thành cụm hoa phức tạp ở nách lá và ngọn cành (cụm hoa nói chung là dạng bông gồm nhiều xim co phân nhánh tạo thành). *Quả* nang hình trứng có mõm nhọn, ở đỉnh cành, trong chứa một hạt đen bóng.

Nơi sống: Mọc hoang trên các nương rẫy, ruộng hoang, ven đường, nơi ẩm. Có phổ biến ở Việt Nam (ở đồng bằng thường gieo trồng bằng hạt để lấy rau ăn). Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn non (kể cả khi đang có hoa) rửa sạch, luộc hoặc nấu canh với tôm, cá hoặc mắm tôm, mì chính. Có thể chần qua nước sôi, rồi xào với mõm, mắm, mì chính. Nơi có nhiều nên thu hái phơi khô để dành dùng dần (khi dùng ngâm nước sôi cho mềm rồi xào hay nấu canh). Nhiều nơi dùng cho phụ nữ mới sinh ăn cho lành dạ.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 84,6g; prôtein 3,4g; gluxit 1,4g; xơ 1,6g; tro 1,6g; carôten 10,60mg; vitamin C 63mg; vitamin B1 0,36mg; vitamin B2 1,3mg; vitamin PP 1,30mg.

Ghi chú: Có nơi kiêng không ăn rau dền cơm cùng với tiết canh (chưa có kiểm tra và xác minh khoa học).

5. MÀO GÀ TRẮNG

CELOSIA ARGENTEA L.

(Mào gà dại, Dã kê quan, Dền đuôi nheo, Dền đuôi lươn)

Họ Rau dền - Amaranthaceae

Cỏ một năm, thân mọc đứng, cao 40 - 100cm, phân nhánh mạnh. Lá đơn, mọc cánh, phiến lá hình mũi mác nhọn đầu, dài 4 - 8cm, rộng 1 - 2cm. Hoa không cuống tập trung ở ngọn cành thành bông mập nhọn đầu (giống như đuôi lươn) màu trắng hay hơi hồng; lá dài 5, khô xác; nhị 5 dính nhau ở gốc thành một vòng bao quanh lấy bầu. Quả hộp nứt ngang. Hạt nhiều, dẹt, màu đen hoặc nâu đỏ, bóng láng.

Nơi sống: Mọc trên các bãi hoang, ven suối, nơi nhiều cát sỏi. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái vào các tháng 4 - 7 trước lúc cây có hoa. Ngọn non rửa sạch, luộc hoặc nấu canh như rau dền, có thể xào với mỡ, mắm, mì chính.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 88,5g; protein 4,4g; gluxit 2g; caroten 4,85mg; vitamin C 33mg.

Ghi chú: Hạt mào gà trắng (thanh tương tử) dùng làm thuốc cầm máu, chữa các bệnh chảy máu ruột, chảy máu cam, tử cung xuất huyết. Có khi còn dùng chữa ỉa chảy; chữa một số bệnh về gan, thận và đau mắt. Hạt còn dùng chữa rắn cắn.

5. MÀO GÀ TRẮNG

CELOSIA ARGENTEA L.

A - Thân non, B - Ngọn mang hoa



6. CỎ CUỐC ĐÀI

CYATHULA PROSTRATA (L.) BLUME

(Rau mới, Cỏ xước nước, Rau dền nước)

Họ Rau dền - Amaranthaceae

Cỏ một năm, gốc, thân bò rải rác, cao 15 - 30cm, thân 4 cạnh, có lông tơ màu hồng. Lá đơn mọc đối, phiến lá hình thoi hoặc hình mũi mác, ngọn lá màu hồng hay nâu, cuống lá rất ngắn. Hoa nhỏ màu hồng, từng nhóm 3 hoa họp lại thành một bông dài ở ngọn cành; trong mỗi nhóm 3 chỉ có hoa giữa hữu thụ, các hoa bên lép với lá dài cong hình móc câu; lá dài 5, nhì 5, chỉ nhị dính với nhau ở gốc. Quả một hạt.

Nơi sống: Mọc hoang ven suối, ven nương rẫy, ven rừng nơi đất tốt nhiều mùn. Có khá phổ biến ở Việt Nam, nhất là miền Trung (Quảng Bình, Quảng Trị, Thừa Thiên - Huế). Còn có ở Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái vào mùa Hè. Ngọn và lá non (khi chưa có hoa) rửa sạch, luộc hoặc nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 85,6g; protéin 3,6g; gluxit 4,7g; xơ 3,6g; tro 2,5g; carôten 2mg; vitamin C 10mg.

6. CỎ CUỐC ĐÀI

CYATHULA PROSTRATA (L.) BLUME



7. RAU MÁ

CENTELLA ASIATICA (L.) URB.

(Xà lách dây, Tich tiết thảo; Dhanok - Lào;
Tra chick kranh - Cam-pu-chia)

Họ Hoa tán - Apiaceae

Cỏ nhỏ sống nhiều năm, mọc bò trên mặt đất. *Thân* mảnh, dài 20-50cm, có đốt mang rễ và nhiều lá mọc tụm. *Lá* nguyên, gần hình tròn, rộng 2 - 4cm, có gân hình chân vịt, mép lá khía tai bèo, gốc lá hình tim hay hình thận, cuống lá dài 3 - 6cm. *Hoa* nhỏ, có cuống rất ngắn họp thành tán 2 - 5 hoa ở nách lá, cuống cụm hoa dài 1 - 3cm; cánh hoa màu trắng hoặc hơi hồng, xếp lớn. *Quả* dẹt.

Nơi sống: Mọc hoang ven suối, ven nương rẫy, bờ ruộng, ven đường. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

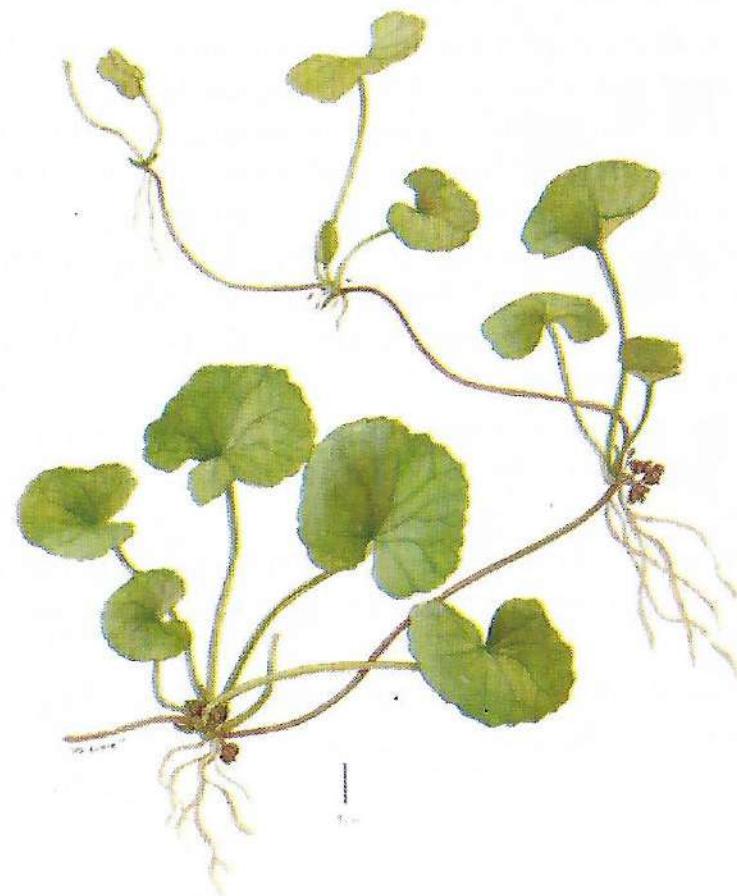
Thu hái, chế biến: Dùng cả cây, thu hái quanh năm. Rau tươi rửa sạch, ăn sống hoặc muối chua, có thể luộc hay nấu canh. Ăn sống giòn, thơm, nấu chín ăn dai và hơi đắng, có thể đem giã nát lọc lấy nước, thêm đường làm nước giải khát, uống hàng ngày chữa rôm sảy, mẩn ngứa.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 88,2g; protéin 3,2g; gluxit 1,8g; xơ 4,5g; tro 2,3g; canxi 229mg; phốt pho 2,4mg; carôten 2,6mg; vitamin C 37mg.

Ghi chú: Rau má tươi nhai với muối có thể chữa bệnh đau bụng ỉa chảy, lỵ. Còn dùng làm thuốc bổ máu.

7. RAU MÁ

CENTELLA ASIATICA (L.) URB.



8. RAU CẦN DẠI.

OENANTHE JAVANICA (BLUME) DC.

OENANTHE BENGHALENSIS BENTH. ET HOOK.F.

(Cần trâu, Cần hoang, Cần corm,
Cần ống; Phak si sang - Lào)

Họ Hoa tán - Apiaceae

Cỏ nhiều năm. *Thân* phân nhiều cành, các đốt đều có rễ, ngọn cành vươn cao tới 20 - 30cm. *Lá* đa dạng, có cuống và có bẹ ôm lấy thân; phiến lá thường chia thùy lông chim, các thùy có cuống riêng và thường lại chia thành 3 thùy nhỏ (lá thành ra có dạng như kép lông chim hai lần), thùy nhỏ thường hình thoi, mép có răng không đều. *Cụm hoa* là một tán kép, mọc đối diện với lá, trực chung dài 2 - 4cm, cuống của tán con dài 1 - 2cm. Hoa màu trắng. *Quả* hình thuôn.

Nơi sống: Mọc hoang ven suối, bờ ruộng, nơi ẩm. Có phổ biến ở Việt Nam, còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm. Cây non (khi chưa có hoa) rửa sạch, luộc, xào, nấu canh hoặc dùng muối dưa.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 4,6mg; vitamin C 6,2mg.

8. RAU CẦN DẠI

OENANTHE JAVANICA (BLUME) DC.

A - Cả cây. B - Một lá kép.



9. TẾ THÁI

CAPSELLA BURSA - PASTORIS (L.) MEDIK.
(Địa mĩ thái)

Họ Cải - Brassicaceae

Cỏ nhỏ, sống 1 - 2 năm. Lá đơn, phần nhiều mọc tu thành hoa thị ở gốc, phiến lá xẻ thành nhiều thùy (như lá xu hào), mép có răng, chất lá mỏng. Hoa màu trắng, mọc thành chùm ở ngọn thân; dài 4, cánh hoa 4, nhị 6. Quả hình tim ngược.

Nơi sống: Mọc ở nương rẫy, bãi hoang, ven suối hoặc các bãi sông. Có ở nhiều tỉnh vùng núi, trung du miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Thu hái vào mùa Xuân (trước khi cây có hoa). Cây non và lá rửa sạch, luộc, xào, nấu canh hoặc muối dưa ăn như rau cải.

Ghi chú: Cây già phơi khô, sắc uống chữa sốt, có tác dụng chống xuất huyết ruột, xuất huyết tử cung. Còn được dùng chữa bệnh đi tiểu đục. Hạt dùng chữa đau mắt, thông manh, chữa ly.

9. TẾ THÁI

CAPSELLA BURSA - PASTORIS (L.) MEDIK.



10. CẢI HOANG

RORIPPA INDICA (L.) MOCHZ.

Nasturtium indicum (L.) DC.
(Cải ma lùn, Đinh lịch lùn)

Họ Cải - Brassicaceae

Cỏ một năm, cao 10 - 40cm. *Thân* phân nhánh, có rãnh dọc, thường nhẵn. *Lá* đơn, mọc cành, phần lớn tụ ở gốc, phiến lá dài 6 - 10cm, rộng 2 - 4cm, những lá gốc xẻ thành tai và có cuống, những chiếc trên nguyên, ôm lấy thân, mép lá có răng. *Cụm hoa* chùm, dài 4 - 10cm, hoa nhỏ, màu vàng nhạt, dài 4, cánh hoa 4 dài hơn lá dài, nhí 6. *Quả* dạng cải, hình trụ.

Nơi sống: Mọc hoang trên các nương rẫy, bãi cát ven suối, ven sông. Có phổ biến ở Việt Nam, còn có ở Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái vào mùa Xuân, mùa Hè. Ngọn và lá non rửa sạch, luộc, xào, nấu canh hoặc muối dưa.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 88,4g; protein 3,3g; gluxit 1,5g; xơ 4,5g; tro 2,3g; canxi 84mg; phốt pho 3,7mg; caroten 1,6mg; vitamin C 82mg.

10. CẢI HOANG

RORIPPA INDICA (L.) MOCHZ.



11. CẢI SOONG

NASTURTIUM OFFICINALE R. BR.

(Đậu ban thái, Thủy diền thái, Tây dương thái)

Họ Cải - Brassicaceae

Cỏ nhiều năm, thân mập, mọc bò, các đốt có rễ, phần ngọn mọc vươn thẳng. Lá kép lông chim lẻ, gồm 3 - 9 lá chét, có cuống chung, lá chét hình trứng, mép thường khía tai bèo. Cụm hoa chùm, dài 15 - 25cm ở ngọn. Hoa trắng, lá dài 4, cánh hoa 4 hơi dài hơn lá dài, nhị 6. Quả hình trụ, dài 2cm.

Nơi sống: Mọc hoang dọc các suối, nơi nước luôn luân chảy. Ở đồng bằng thường trồng lấy rau ăn. Gặp ở các tỉnh miền núi Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Cây non thu hái vào các tháng 1 - 5, trước lúc cây có hoa. Rau tươi rửa sạch, luộc, xào hay nấu canh với mỡ, mắm, mì chính. Ăn ngon, vị hơi đắng. Có thể trộn rau tươi với dầu, giấm, ăn sống.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 93,7g; prôtein 2,1g; gluxit 1,4g; xơ 2g; tro 0,8g; canxi 69mg; phốt pho 28mg; sắt 1,6mg; vitamin C 25mg.

Ghi chú: Rau tươi ép lấy nước uống chữa ho (lao phổi), chữa viêm phế quản kinh niên hoặc dùng làm thuốc bổ; chữa bệnh chảy máu chân răng. Có khi còn dùng chữa bệnh đái đường.

11. CẢI SOONG

NASTURTIUM OFFICINALE R. BR.

A - Cây non, B - Chùm quả



12. RAU DỪA NƯỚC

LUDWIGIA ADSCENDENS (L.) HARA



12. RAU DỪA NƯỚC

LUDWIGIA ADSCENDENS (L.) HARA

Jussiaea repens L.

(Rau mương bò, Rau dừa trâu; Phak phi phouoy - Lào)

Họ Rau dừa nước - Onagraceae

Cỏ mập, sống nhiều năm, mọc bò trên bùn. *Thân* già có phao nổi xốp màu trắng. *Lá* đơn mọc cách, phiến lá hình bầu dục hoặc hình trứng ngược, dài 4 - 7cm, rộng 2 - 3,5cm, mép nguyên, cuống lá dài 5 - 10mm. *Hoa* mọc đơn độc ở nách lá, có cuống dài 1 - 3mm. *Lá* dài 5; cánh hoa 5, màu trắng kèm với gốc màu vàng nhạt; nhị 10. *Quả* nang dài 2,5cm, hình 5 cạnh, khi chín nứt thành 5 mảnh.

Nơi sống: Sống thủy sinh ở ao, hồ, đầm, ruộng. Có khắp nơi trong nước ta. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn non, thu hái quanh năm. Rau tươi rửa sạch, nấu canh hay xào, hoặc ăn sống như xà lách.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 86,2g; protein 2,6g; gluxit 4,5g; xơ 5,5g; tro 1,2g; canxi 153mg; phốt pho 2,5mg; carôten 2,6mg; vitamin C 52mg.

Ghi chú: Ở miền Nam còn dùng rau dừa nước (rau mương bò) sắc uống chữa sốt, lý ra máu, dùng đắp ngoài chữa rắn cắn, chữa bỏng. Có thể dùng cây sắc lấy nước rửa vết thương cho chóng lên da non. Cây tươi giã nát trộn với dầu thầu dầu, xát lên dầu chữa bệnh sài dầu ở trẻ em và một số bệnh ở da đầu khác.

13. DỀN ĐẤT

JUSSIAEA SUFFRUTICOSA. L
LUDWIGIA OCTOVALVIS (JACQ.) RAVEN



13. DỀN ĐẤT

JUSSIAEA SUFFRUTICOSA. L

LUDWIGIA OCTOVALVIS (JACQ.) RAVEN
(Muồng đất, Rau mương đứng, Pheo năm - Lào)

Họ Rau dừa nước - Onagraceae

Cỏ sống nhiều năm, thân mọc đứng, cao 50 - 90cm, phân nhiều nhánh. Lá đơn, mọc cách, phiến lá hình mũi mác, dài cỡ 4 - 7cm, rộng 1,5 - 3cm, mép nguyên, cuống lá rất ngắn. Hoa không cuống, mọc đơn độc ở kẽ lá. Lá dài 4, cánh hoa 4, màu vàng; nhị 8, bâu dài chừng 2cm hình 4 cạnh. Quả nang không cuống, mang 4 lá đài bền ở đỉnh, khi chín nứt theo đường dọc.

Nơi sống: Mọc hoang trên các nương rẫy, bãi sông, chحر
đất ẩm, gập phẳng biển ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm. Ngọn và lá non vò kỹ, rửa sạch, luộc, nấu canh.

14. MÀN MÀN TRẮNG

CLEOME GYNANDRA L.



14. MÀN MÀN TRẮNG

CLEOME GYNANDRA L.

GYNANDROPSIS PENTAPHYLLA (L.) DC.

- G.GYNANDRA (L.) BRIQUET

(Bát ta - Tày, Nùng)

Họ Bạch hoa - Capparaceae

Cỏ một năm, cao 20 - 80cm, thân và cành có khía dọc. Lá kép chân vịt, gồm 5 lá chét, phiến lá hình mũi mác, dài 2,5 - 3,5cm, rộng 0,7 - 2cm. Hoa mọc thành chùm ở ngọn thân. Lá dài 4; cánh hoa 4, màu trắng; nhị 6; bầu hình trụ có cuống riêng. Quả hình trụ, giống quả cải. Hạt hình thận, có viền mép dạng mào.

Nơi sống: Mọc hoang ở ven rừng thứ sinh, trên bãi hoang, ruộng bỏ hoa. Có phổ biến ở Việt Nam, nhất là ở các tỉnh miền núi và trung du. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái vào mùa Hè. Ngọn và lá non (bỏ hoa, quả) rửa sạch, muối dưa ăn như rau cải. Có thể nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 89,6g; protein 3,1g; gluxit 3g; xơ 2,5g; tro 1,5g; carôten 2,6mg; vitamin C 25,6mg.

1. Rừng thứ sinh là rừng mọc lại sau khi đã khai thác.

15. RAU XƯƠNG CÁ

MYOSOTON AQUATICUM (L.) MOENCH.



15. RAU XƯƠNG CÁ

MYOSOTON AQUATICUM (L.) MOENCH.

Stellaria aquatica (L.) Scop.

- Malachium aquaticum (L.) Fries

(Rau hấp cá, Rau hến, Phồn lâu (cây), Cây phồn lâu)

Họ Cẩm chướng - Caryophyllaceae

Cỏ một năm, cao 10 - 20cm; thân bò lan, trên các đốt có rễ phụ. Lá đơn, mọc đối, mỏng, những lá ở dưới có cuống ngắn, lá ngọn gần như không cuống. Hoa mọc thành xim ở ngọn cành hay ở nách lá. Cánh hoa màu trắng, chẻ đôi rất sâu thành 2 thùy. Nhị 10, chỉ nhị phồng ở gốc. Bầu một ô, có 5 vòi nhụy. Quả nang, hình thận.

Nơi sống: Mọc trên các nương rẫy cũ, ruộng hoang và những nơi đất ẩm. Phân bố khá phổ biến ở trung du và vùng đồng bằng nước ta. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến; Thu hái vào các tháng 2 - 4. Ngọn non rửa sạch, nấu canh với mỡ, mắm, mì chính. Có thể dùng cho người mới ốm dậy ăn.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 89,7g; protein 3,3g; gluxit 1,4g; xơ 3,7g; tro 1,9g; canxi 80mg; phốt pho 1,2mg; carôten 9,2mg; vitamin C 48mg.

16. RAU MUỐI

CHENOPODIUM ALBUM L.



16. RAU MUỐI

CHENOPODIUM ALBUM L.

Họ Rau muối - Chenopodiaceae

Cỏ một năm, cao 0,4 - 0,8m. Lá đơn mọc cách, có cuống dài; phiến lá thường hình thoi, dài 3 - 6cm, rộng 2 - 5cm, mép khía răng cưa to, mặt trên màu lục sẫm, mặt dưới có lông tuyến màu trắng (làm cho mặt lá như rắc bột hoặc dính muối). Cụm hoa thường ở ngọn cành, dài 6 - 10cm. Hoa nhỏ, cỡ 4 - 5mm. Lá dài 5, màu trắng, không có cánh hoa. Nhị 5, đính ở gốc lá dài. Bầu hình cầu dẹt, vòi đơn, đầu nhụy 2. Quả bế nằm trong bao hoa tồn tại. Hạt màu đen, bóng láng.

Nơi sống: Mọc hoang ở các thung lũng ẩm thấp, ruộng hoang, nương rẫy cũ. Phân bố khá phổ biến ở Việt Nam, nhất là ở đồng bằng và trung du. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái vào mùa Xuân và mùa Hạ (trước lúc cây có hoa ăn ngon hơn). Ngọn non rửa sạch, chần qua nước sôi, xào với hành, mỡ, mì chính, có thể luộc (bỏ nước) hay nấu canh (nấu vừa chín tới, nếu quá lửa ăn nồng).

Thành phần dinh dưỡng: Nước 87,7g; prôtein 5,3g; gluxit 1,2g; xơ 3,6g; tro 2,2g; canxi 132mg; phốt pho 2,8mg; carôten 5,6mg; vitamin C 108mg.

17. VÂY ỐC

ROTALA ROTUNDIFOLIA (WILLD.) KOEHN



17. VÂY ỐC

ROTALA ROTUNDIFOLIA (WILLD.) KOEHN

(Cỏ vây, Nắp ốc, Luân thảo lá tròn)

Họ Bằng lăng - Lythraceae

Cỏ nhỏ một năm, mọc bò trên mặt đất với các ngọn vươn thẳng; thân vuông, trên các đốt mang nhiều rễ phụ. Lá đơn, mọc đối; phiến lá gần tròn hoặc hình trứng, dài 1 - 2cm, rộng 0,5 - 1,6cm, gốc lá hình tim, không có cuống. Cụm hoa ở ngọn, dạng bông, dài 3 - 6cm, phân nhánh nhiều. Hoa nhỏ, đài hình chuông xẻ thùy 4 ở đỉnh; 4 cánh hoa màu nâu nhạt. Quả nang hình trứng ngược, mở bằng 3 - 4 van.

Nơi sống: Ruộng hoang, ven đường, nơi ẩm hoặc bùn. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

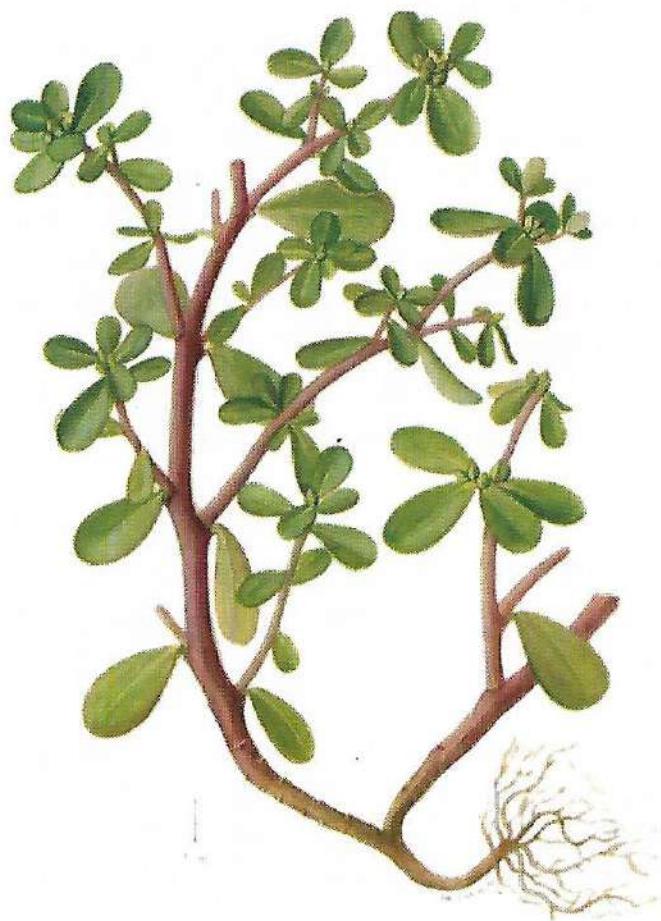
Thu hái, chế biến: Thu hái chủ yếu vào mùa Xuân và mùa Hạ. Ngọn non rửa sạch, luộc hay nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 2,6mg; vitamin C 17,3mg.

Ghi chú: Chớ nhầm cây vây ốc với cây "rau vây ốc" (*Pratia begoniifolia* Lindl.); "Rau vây ốc" thuộc họ Hoa chuông (Campanulaceae), thường mọc ven rừng, trên nương rẫy cù; là một loại cỏ bò, thân màu tím hay nâu, có nhựa mủ trắng, lá có cuống ngắn và mép lá có răng cưa.

18. RAU SAM

PORTULACA OLERACEA L.



18. RAU SAM

PORTULACA OLERACEA L.

(Mã xỉ hiện, Rau răng ngựa)

Họ Rau sam - Portulacaceae

Cỏ một năm, mọc bò lan trên mặt đất, thân màu đỏ tím hay đỏ nhạt, dài 10 - 30cm, phân nhiều cành. Lá đơn, mầm, mọc đối, không có cuống; phiến lá hình bầu dục, có màu giống như thân, dài 1,5 - 2cm, rộng khoảng 1cm. Hoa màu vàng, không cuống, mọc ở đầu cành. Quả hộp hình cầu, mở bằng nắp, trong chứa nhiều hạt màu đen láng.

Nơi sống: Mọc hoang trên các nương rẫy cù, bờ ruộng, vườn, ven đường, nơi ẩm. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

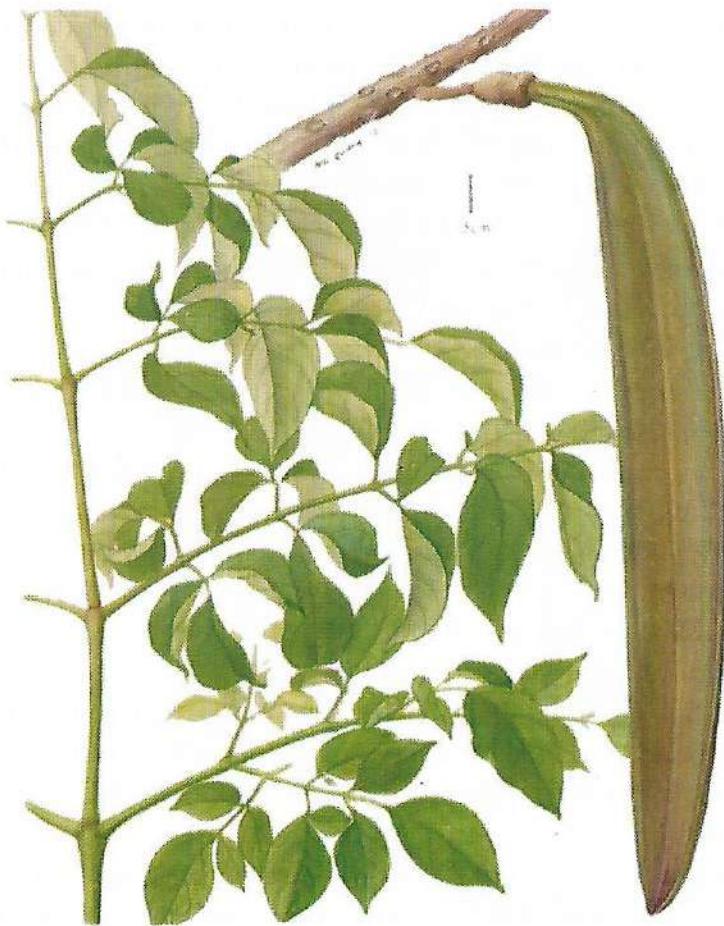
Thu hái, chế biến: Thu hái chủ yếu vào mùa Xuân và mùa Hạ. Ngọn non (kể cả khi có hoa) rửa sạch ăn sống (giòn, vị chua ngon) hoặc luộc vừa chín tới (nấu quá lửa rau nhớt và dai). Có thể nấu canh với lạc sống giã nhỏ hoặc với mắm tôm, mì chính. Còn có thể làm nêm: rau tươi chần qua nước sôi, vớt ra ép nhẹ tay; sau đó trộn với muối, giấm, gừng (có thể cho thêm ít lạc rang bóc vỏ).

Thành phần dinh dưỡng: Nước 93,6g; protein 1,4g; gluxit 3g; xơ 0,7g; tro 1,3g; canxi 85mg; phốt pho 56mg; sắt 1,5mg; carôten 0,32mg; vitamin B1 0,03mg; B2 0,11mg; PP 0,7mg; vitamin C 26mg; ngoài ra còn có nhiều axít hữu cơ.

Chú ý: Rau tươi giã với muối, vắt lấy nước, thêm đường uống có tác dụng trừ giun kim. Rau tươi giã nát đắp lên mụn nhọt để hút ngòi. Ăn canh rau sam khoảng một tuần liên tục còn có thể chữa bệnh đái ra máu.

19. NÚC NÁC

OROXYLUM INDICUM (L.) VENT.



19. NÚC NÁC

OROXYLUM INDICUM (L.) VENT.

(Sò do thuyền, Cơn cà, Nam hoàng bá,
K'nốc, Ung ca - Lào)

Họ Chùm ót - Bignoniaceae

Cây gỗ cao 8 - 15m hoặc hơn, *thân* thường chỉ phân cành ở ngọn. *Lá* lớn, 2 - 3 lần kép lông chim, dài tối 2m; lá chét có cuống ngắn, phiến lá hình trứng dài 8 - 15cm, rộng 5 - 6cm, đầu nhọn, mép lá nguyên. *Hoa* to màu nâu đỏ, mọc thành chùm ở ngọn; dài dày, hình ống khía 5 răng nồng; tràng hình chuông loe rộng ở đỉnh và xẻ 5 thùy không đều nhau. *Quả* nang rất to (có khi dài tới 1m) dẹt, và hơi cong; *Hạt* nhiều, có cánh màng rộng (giống hình con bướm).

Nơi sống: Trong rừng thưa, rừng thứ sinh, nơi sáng, trên nương rẫy cũ. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Hoa, quả thu hái vào mùa Hạ; lá có thể hái quanh năm. Lá non luộc bỏ nước, chấm mắm; có thể dùng lá non, hoa và quả non xào hoặc nấu canh. Quả non nướng qua, cạo bỏ vỏ ngoài rồi thái lát mỏng chấm mắm ăn.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 87,2g; protéin 3,2g; gluxit 7g; xơ 1,9g; tro 0,7g; carôten 3mg; vitamin C 8,9mg.

Chú ý: Hạt núc nác (mộc hồ điệp) sắc với nước và đường phèn (hay kẹo mạch nha) uống chữa ho, viêm phế quản. Hạt sấy khô, tán nhô uống chữa đau dạ dày, hoặc rắc lên vết lở loét, mụn nhọt vỡ lâu ngày mà chưa liền miệng, vỏ cây làm thuốc bổ, còn dùng để chữa dị ứng ngoài da, chữa lở sờn.

20. RAU SUỐT DỜI

MEMORIALIS HIRTA (BLUME) WEDD.



20. RAU SUỐT DỜI

MEMORIALIS HIRTA (BLUME) WEDD.

20. RAU SUỐT DỜI

MEMORIALIS HIRTA (BLUME) WEDD.

Pouzolzia hirta Hassk.

(Bọ mắm lá đồi)

Họ Gai - Urticaceae

Cỏ nhiều năm, cao tối 1 - 1,5m, thân và cành già màu đỏ, hầu như không có lông. Lá đơn, mọc đối, phiến lá hình mũi mác nhọn đầu, gốc lá hình tim, dài 3,5 - 7cm, rộng 1 - 2cm, có 3 gân từ gốc, mép lá nguyên, cuống lá rất ngắn. Cụm hoa là những xim co hình cầu, mọc ở nách lá, trong mỗi xim có thể toàn hoa đực hoặc toàn hoa cái hay tất cả hoa đều luồng tính. Hoa đực có 5 mảnh bao hoa và 5 nhị. Hoa cái gần như không cuống. Quả hình trứng.

Nơi sống: Mọc hoang ở rìa rừng, quanh nương rẫy, trên các bãi hoang, nơi sáng. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm. Ngọn non (trừ khi có hoa) vò qua, rửa sạch, nấu canh với mỡ, mắm, mì chính.

21. MẦM ĐÁ

PELLIONIA REPENS (LOUR.) MERR
Pellionia daveauana N.E.Br
(Sam đá bò, Tai đá)

Họ Gai - Urticaceae

Cỏ nhỏ, bò trên đá hay bám trên cây mục, thân mềm mọng nước, sinh rễ ở các đốt. Lá đơn, mọc cách, không có cuống; phiến lá thường màu trắng ở mặt trên, màu tím ở mặt dưới, hình trái xoan, theo ở gốc, dài 3 - 4cm, rộng 1,5 - 2,5cm; mép lá gợn sóng. Cụm hoa ở nách lá, có cuống dài. Hoa đơn tính, hoa đực có cuống, xếp thành xim thưa; hoa cái không cuống, xếp thành xim dày đặc. Bao hoa mẫu 5. Nhị 5 đối diện với các lá dài.

Nơi sống: Mọc hoang trên vách đá, ven suối ẩm và tối, trong các chỏ bụi rậm rạp. Có khá phổ biến ở miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm. Ngọn và lá non rửa sạch nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 86,4g; prôtein 2,4g; gluxit 8,3g; xơ 1,8g; tro 1,1g; carôten 2,6mg; vitamin C 50mg.

21. MẦM ĐÁ

PELLIONIA REPENS (LOUR.) MERR



22. BỌ MẮM

POUZOLZIA ZEYLANICA (L.) BENN.

Pouzolzia indica Gaud.

(Thuốc dòi, Rau day dài, Day mỡ)

Họ Gai - Urticaceae

Cỏ cao 40 - 50cm, thân phân nhánh và có rễ trên các mấu ở phần gốc. Lá đơn, mọc cách, có lá kèm hình dải, phiến lá hình mác hay hình trứng; dài 4 - 8cm, rộng 1 - 2cm; màu lục hoặc lục non hơi đỏ, mép lá nguyên, 3 gân ở gốc. Cụm hoa ở nách lá, dạng xim co, không cuống. Hoa đực có 4 lá dài và 4 nhị; hoa cái có bao hoa dạng túi, bầu mang vòi dài và mảnh.

Nơi sống: Mọc hoang ở bờ ruộng, ven suối, nơi ẩm. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm. Ngọn và lá non rửa sạch, nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 1,6mg; vitamin C 4,7mg.

Ghi chú: Củ cây bọ mắm sắc uống làm thuốc chữa bệnh phổi (ho lâu ngày hoặc ho lao). Lá cho vào lọ mắm để diệt dòi.

22. BỌ MẮM

POUZOLZIA ZEYLANICA (L.) BENN.



23. NHỚT NHÉO

POUZOLZIA SANGUINEA (BLUME) MERR.

Pouzolzia viminea (Wall.) Wedd.

(Đay rừng)

Họ Gai - Urticaceae

Bụi trườn, có thể dài tới 6-7m, mọc ở chỗ đất tốt, độ ẩm cao có thể vươn dài như dây leo. Lá đơn, mọc cách, có lá kèm và có cuống rõ; phiến lá hình mác, dài 7 - 8cm, rộng 3 - 4cm, mặt trên màu lục sẫm, mép khía răng cưa, có 3 gân ở gốc. Cụm hoa ở nách lá, dạng xim co, không có cuống. Hoa đơn tính; hoa đực có 4 lá dài và 4 nhị; hoa cái nằm trong bao hoa hình thia, vòi nhụy dài và mảnh.

Nơi sống: Mọc ở ven rừng, ven suối, những nơi sáng. Có khá phổ biến ở Việt Nam, nhất là các tỉnh miền núi. Còn có ở Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm. Ngọn và lá non vò kỹ, rửa sạch, nấu canh với mắm, mì chính, ăn như rau day.

23. NHỚT NHÉO

POUZOLZIA SANGUINEA (BLUME) MERR.



24. MÍA DÒ

COSTUS SPECIOSUS (KOENIG) SMITH

(Đẹt đắng, Củ chóc, Rau chóc;
Tậu chó - Lạng Sơn; Cát lồi)

Họ Mía dò - Costaceae

Cây cao 1 - 2m, *thân* thường màu nâu, lúc non có lông. *Lá* đơn, mọc cách, có bẹ ôm thân; phiến lá thuôn hay hình bầu dục, dài 12 - 18cm, rộng 4 - 7cm, hai mặt có lông mịn, mép nguyên. *Cụm hoa* dạng bông, mập. Hoa lưỡng tính; dài hợp thành ống; tràng hoa hình loa kèn màu trắng, và có vòng nâu tím ở giữa. *Quả nang*; *hạt* nhỏ và nhiều.

Nơi sống: Mọc hoang ven suối, ven rừng thưa, ở chân đồi, vách đá ẩm. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm, lá non trộn ít muối, vò cho bớt lông, rửa sạch, nấu canh. Thân non bỏ vỏ, thái nhỏ, xào hoặc nấu canh. Thân rễ (củ) luộc kỹ có thể ăn như khoai dong.

Thành phần dinh dưỡng: (lá) caroten 3,0mg; vitamin C 43mg.

Ghi chú: Ngọn non nướng nóng vắt lấy nước làm thuốc nhỏ mắt hoặc nhỏ tai (chữa đau mắt, đau tai). Đẹt non bóc vỏ, nhai nuốt nước chữa say sǎn, say dứa. Thân rễ nấu nước uống chữa sốt, làm ra mồ hôi. Ngoài ra thân, rễ còn có thể làm nguồn nguyên liệu để chiết lấy chất diosgenin.

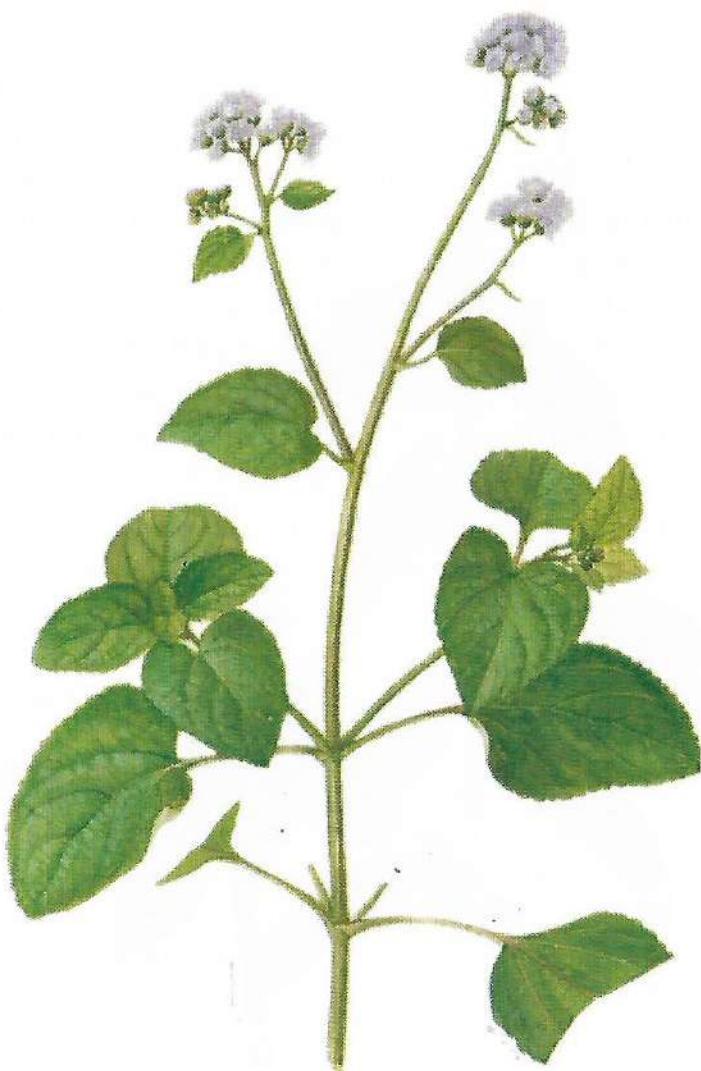
24. MÍA DÒ

COSTUS SPECIOSUS (KOENIG) SMITH



25. CÂY BÙ XÍCH

AGERATUM CONYZOIDES L.



25. CÂY BÙ XÍCH

AGERATUM CONYZOIDES L.

(Cây cút lợn, Hoa ngũ sắc, Bù xích (cây), Cúc hôi,
Pái khoa sảo - Quảng Đông)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ sống hàng năm, phân nhiều cành, thân và lá có lông. Lá mọc đối, hình bầu dục hay gần 3 cạnh, dài 3 - 10cm, rộng 1,5 - 5cm, có cuống, mép lá có răng cưa. Cụm hoa đầu xếp thành ngù thưa ở ngọn. Hoa màu trắng hoặc tím nhạt. Quả màu đen, 5 cạnh, có mào lông màu trắng nhạt.

Nơi sống: Ven đồi, ren rừng, ven đường, các bãi hoang, bờ ruộng nơi ẩm. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia, Ấn Độ, Indônêxia.

Thu hái, chế biến: Lá và ngọn non vò kỹ, rửa sạch rồi khi hết bột, luộc bỏ nước, vắt kiệt nước, xào hoặc nấu canh với mắm tôm, cá.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 90,4g; protein 3,5g; gluxit 4,1g; xơ 1,2g; tro 0,8g; carôten 0,82mg; vitamin C 28,6mg.

Ghi chú: Nhiều địa phương dùng lá chữa kết ly, làm thuốc cầm máu. Ngọn non giã nát, vắt lấy nước tắm bông cho vào lỗ mũi chữa loét mũi.

26. ĐƠN BUỐT

BIDENS PILOSA L.



26. ĐƠN BUỐT

BIDENS PILOSA L.

(Đơn kim, Quý trâm thảo, Tử tô hoang, Rau "bộ binh",
Rau cao sạ, Song nha, Trâm thảo,
Quẩy trâm sảo - Quảng Đông)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, cao 0,5 - 1m, *thân* mềm, nhẵn, có khía dọc. *Lá* mọc đối, có cuống dài, gồm 1 - 3 lá chét; phiến lá hình trứng, dài 3 - 5cm, rộng 1 - 3cm, mép có khía răng. *Cụm hoa* đầu đơn độc hoặc 2 chiếc trên một cuống ở ngọn cành. Các hoa ở vòng ngoài có cánh màu trắng hoặc vàng nhạt. *Quả* bế hình thoi, màu đen, đỉnh có 2 gai dài.

Nơi sống: Ven đường, ven đồi, các bãi hoang, bờ ruộng. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non, vò qua, luộc bỏ nước, rửa lại bằng nước lã, xào hoặc nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 82g; prôtein 4,1g; gluxit 9,8g; xơ 1,5g; tro 1,6g; carôten 8,6mg; vitamin C 50,2mg.

Ghi chú: Có thể dùng cả cây (bỏ rễ) nấu nước tắm chữa dị ứng, mẩn ngứa. Hoa ngâm rượu, ngâm chữa đau răng.

27. CẢI MA

BLUMEA LACERA (BURM. F.) DC.



27. CẢI MA

BLUMEA LACERA (BURM. F.) DC.

(Cải trời, Cây vừng tây, Vừng tây (cây), Cây cà rung,
Cà rung (cây), Cây che chang, Hoàng đầu)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, cao 0,20 - 1m, thường phân nhiều cành.
Lá biến dạng, từ nguyên đến phân thùy, dài 5 - 21cm, rộng 3 - 10cm, có cuống, hai mặt đều có lông. *Cụm hoa* đầu, đường kính khoảng 0,5 - 1cm, tập hợp thành bông, ở tận cùng. Hoa màu vàng. *Quả* bế thuôn dài, đỉnh quả có mào lông màu trắng.

Nơi sống: Ven đường, ven đồi, ven rừng, trên các bãi hoang, bờ ruộng. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá và ngọn non, chần qua nước sôi, vắt kiệt nước, xào hoặc nấu canh với mắm tôm.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 89,4g; protein 2,7g; gluxit 2,8g; xơ 3,5g; tro 1,6g; carôten 4,6mg; vitamin C 42mg.

Ghi chú: Nhân dân thường dùng cả cây phơi hoặc sao khô, sắc uống làm thuốc giải độc, cầm máu, chữa mụn nhọt.

28. RAU TÀU BAY

CRASSOCEPHALUM CREPIDIOIDES (BENTH.) S.MOORE



28. RAU TÀU BAY

CRASSOCEPHALUM CREPIDIOIDES (BENTH.) S.MOORE

Gynura crepidioides Benth.
(Cạc mệnh xồi - Quảng Đông)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, cao 60 - 80m (đôi khi cao tới 1m), thân mập, có rãnh. Lá hình bầu dục thuôn hoặc hình trứng thuôn; phiến lá phân thùy lông chim không đều, dài 8 - 19cm, rộng 2 - 5,5cm, hai mặt lá nhẵn bóng, lá có mùi thơm. Cụm hoa đầu hợp thành ngù ở ngọn cành; hoa màu hồng nhạt. Quả hình trụ, đỉnh có mào lông màu trắng.

Nơi sống: Ven rừng, nơi ẩm, trên các bãi bồi hoang ẩm, ruộng bỏ hóa, ven sông suối. Có phổ biến ở khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn, lá non ăn sống, xào, luộc chấm mắm hay muối dưa. Khi nấu canh nước có mùi hắc, muốn giảm độ hắc phải để lắng, gạn bớt phần trên chứa nhiều tinh dầu rồi mới cho mắm, muối, mì chính.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 93,1g; protein 2,5g; glutin 1,9g; xơ 1,6g; tro 0,9g; canxi 81mg; phốt pho 25mg; caroten 3,4mg; vitamin C 10mg.

Ghi chú: Rau ăn không độc, không gây thiếu máu.

29. RAU MÁ TÍA

EMILIA SONCHIFOLIA (L.) DC.

(Rau má, Lá rau muống, Mã đề hương, Rau chua lè,
Rau tâm tóc, Cây mặt trời, Tiết gà, Hồng bối nhộm,
Dương đê thảo, Rau chom át - Mường Hòa Bình)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, cao 30 - 50cm, mọc đứng, phân nhiều cành. Lá đa dạng; những chiếc ở gốc hình tròn hoặc hình trứng, dài 10 - 18cm, rộng 3 - 7cm; lá ở phía trên hẹp, không cuống, hình tam giác thuôn, mép có răng không đều. Cụm hoa có cuống dài; Hoa màu hồng tím hay tím. Quả hình trứng, đỉnh quả mang chùm lông trắng, mượt.

Nơi sống: Ven đường, ven đồi, ren rừng, nơi ẩm, trên bãi hoang, bờ ruộng. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm. Lá và ngọn non ăn sống như rau ghém, có vị hơi chua. Ngoài ra luộc, xào hoặc nấu canh với tôm, cua, cá tươi.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,5g; protein 1,9g; gluxit 0,8g; carôten 0,72mg; vitamin C 10mg.

Ghi chú: Nhiều địa phương dùng lá phơi khô, sao vàng sắc uống chữa ho, cảm sốt; lá tươi giã nát chữa mụn nhọt; nước sắc của lá tươi rửa mụn nhọt, vết thương, vết lở loét.

29. RAU MÁ TÍA

EMILIA SONCHIFOLIA (L.) DC.



30. RAU NGỔ

ENYDRA FLUCTUANS LOUR.

(Ngổ trâu, Ngổ nước, Cúc nước)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ nhiều năm, sống nổi hay ngập nước, *thân* dài hàng mét, phân cành nhiều; thân hình trụ, trên thân có mấu, có rãnh. *Lá* mọc đối không cuống, dài 2 - 10cm, rộng 0,5 - 1,8cm, mép có răng cưa. *Cụm hoa* đầu không cuống. Hoa màu xanh lá mạ nhạt, có 4 lá bắc hình trái xoan ôm lấy cụm hoa. *Quả* không có mào lông.

Nơi sống: Trong ao hồ, ruộng, sông suối và những nơi đất ẩm. Có phổ biến trên khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn chần qua nước sôi, chấm mắm ăn, xào hoặc nấu canh. Còn có thể ăn sống như rau ghém.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 93,8g; prôtein 2,1g; gluxit 1,2g; xơ 2,1g; tro 0,8g; carôten 0,72mg; vitamin B2 0,29mg; vitamin C 11mg.

Ghi chú: Rau ngổ còn dùng làm thuốc bổ máu; chữa băng huyết; chữa cảm sốt; giã nát đắp nơi viêm tấy.

30. RAU NGỔ

ENYDRA FLUCTUANS LOUR.



31. CÚC HÔI

ERIGERON CANADENSE L.

(Ngải dại, Thượng lão, Cải cúc, Cúc chân voi)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, cao 0,8-1m, mọc đứng; thân hơi có góc, gốc phân cành nhiều, toàn thân phủ lông trắng nhạt. Lá ở gốc hình trái xoan hép; còn các lá khác hình dài rộng, dài 5 - 11cm, rộng 2 - 4cm. Cụm hoa đầu tập hợp thành chùy lớn; hoa màu trắng hoặc vàng nhạt. Quả dẹt, có 2 gờ trên vỏ và phủ lông.

Nơi sống: Ven đường, ven đồi, trên bãi hoang, ven rừng nơi ẩm. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia, Ấn Độ.

Thu hái, chế biến: Lá và ngọn non vò kỹ, rửa hết bọt, chần qua nước sôi, bỏ nước, vắt kiệt, xào hoặc nấu canh với tôm, mắm, tua.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 2,6mg; vitamin C 10mg.

Ghi chú: Theo kinh nghiệm dân gian, lá dùng chữa lang ben (nấu nước tắm, dùng lá tươi xát vào nơi bị bệnh sau khi tắm sạch).

31. CÚC HÔI

ERIGERON CANADENSE L.

A - Ngọn non, B - Cụm hoa

C - Một nhánh cụm hoa, D - Quả



32. A - KHÚC NẾP

GNAPHALIUM INDICUM L.

B - KHÚC TẺ

GNAPHALIUM LUTEO-ALBUM L.



32. KHÚC NẾP

GNAPHALIUM INDICUM L.

(Rau khúc, Thủ cúc thảo; Xúi mạch xâu - Quảng Đông)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, *thân* mảnh, cao 15 - 30cm, toàn thân phủ lông trắng mềm. *Lá* hình dải có mũi nhọn, dài 3 - 5cm, rộng 0,5 - 1cm, cả 2 mặt lá đều phủ lông mềm dày đặc. *Cụm hoa* đầu tập hợp thành bông hay hình chùy ở tận cùng; hoa màu trắng bẩn; nhị màu vàng nhạt. *Quả* hơi thuôn, phủ lông.

Nơi sống: Bãi hoang, ruộng bỏ hóa, bờ ruộng, ven đường, nơi ẩm. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Cây non, ngọn non nấu canh với mắm hoặc giã nhỏ trộn với bột gạo và đậu xanh làm bánh khúc.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 94,5g; prôtein 1,4g; gluxit 1,2g; xơ 1,9g; tro 1g; canxi 84mg; phốt pho 54mg; carôten 4,2mg; vitamin C 25mg.

Ghi chú: Lá khúc tươi hoặc phơi khô dùng hầm hay sắc uống làm thuốc chữa ho, viêm phế quản.

Ở nước ta còn có loài rau khúc té (*Gnaphalium luteo-album* L.) cũng được dùng làm bánh khúc.

33. CHÂN CUA BỒ CÓC

GRANGEA MADERASPATANA (L.) POIR.



33. CHÂN CUA BỒ CÓC

GRANGEA MADERASPATANA (L.) POIR.

(Cải đồng, Rau cóc, Cải ruộng)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, phân cành nhiều ở ngay gần gốc và tỏa ra sát mặt đất, cành có rãnh. Lá mọc cách, dài 2 - 8cm, rộng 1 - 4cm, gần hình bầu dục, đầu lá tù, gốc thuôn, thường phân thùy lông chim, hai mặt lá đều có lông ngắn màu trắng. Cụm hoa đầu có cuống dài 1 - 4cm, ở tận cùng hoặc ở nách lá, sát cụm hoa có 1 lá biến dạng, lớn hơn các lá bắc của tổng bao; hoa màu vàng nhạt. Quả 1 cạnh vỏ nhẵn.

Nơi sống: Mọc ở các ruộng bỏ hóa, ven rừng, ven hồ ao, bờ ruộng. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và thân non chần qua nước sôi, xào hoặc nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 89,9g; prôtein 3,2g; gluxit 1,6; xơ 3,3g; tro 2,1g; carôten 2,6mg; vitamin C 60mg.

34. BẦU ĐẤT DÂY

GYNURA PROCUMBENS (LOUR.) MERR.



34. BẦU ĐẤT DÂY

GYNURA PROCUMBENS (LOUR.) MERR.

G.sarmentosa DC.

(Rau lúi, Kim thất, Thiên hắc địa hồng,
Khảm khom - Tày)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ leo, dài 2 - 3m, thường bò lan mặt đất. Lá mọc cách, mập, phiến lá hình trứng thuôn, dài 4 - 12cm, rộng 2 - 6cm, mép khía răng không đều, mặt trên xanh sẫm, mặt dưới đỏ tía. Cụm hoa đầu tập hợp thành chùm ở đầu cành và kẽ lá. Hoa màu vàng da cam đến vàng nghệ. Quả bế hình trụ ở đỉnh có mào lông màu trắng.

Nơi sống: Ven rừng, ven đồi, nơi ẩm, vách đá, bãi hoang ven suối. Có nơi còn gieo trồng. Có phổ biến khắp Việt Nam, nhất là các tỉnh miền núi. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá và ngọn non nấu canh với mì chính hoặc tôm (ngon như rau mùng tơi). Có thể chần qua nước sôi rồi xào.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 95,7g; protein 1,3g; gluxit 1,6g; xơ 0,8g; tro 0,6g; carôten 3,6mg; vitamin C 36mg.

Ghi chú: Nhiều nơi còn dùng lá giã nát chữa đau mắt do nóng bốc hỏa.

35. BẦU ĐẤT CỦ

GYNURA PSEUDOCHINA (L.) DC.



35. BẦU ĐẤT CỦ

GYNURA PSEUDOCHINA (L.) DC.

(Thổ tam tất, Tam thất giả, Nam bạch truật,
Bầu đất tía, Ngải rót; Dru baba cao -
Chàm Phan Rang; Rai poi san si)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, cao 40 - 70cm, mọc thẳng đứng, có rễ củ tròn mập màu trắng, giống như củ khoai sọ nhỏ, đường kính 2 - 3,5cm. Lá mập, dày, mọc tập trung ở gốc, phiến lá hình bầu dục thuôn, dài 8 - 12cm, rộng 5 - 8cm, mặt trên màu xanh, mặt dưới tím nhạt, mép hơi lượn sóng. Cụm hoa hình đầu có cuống dài, thường mỗi cuống có 4 - 7 cụm tập hợp thành hình ngù. Hoa màu vàng nghệ tươi. Quả hình trụ, đỉnh quả có mào lông màu trắng.

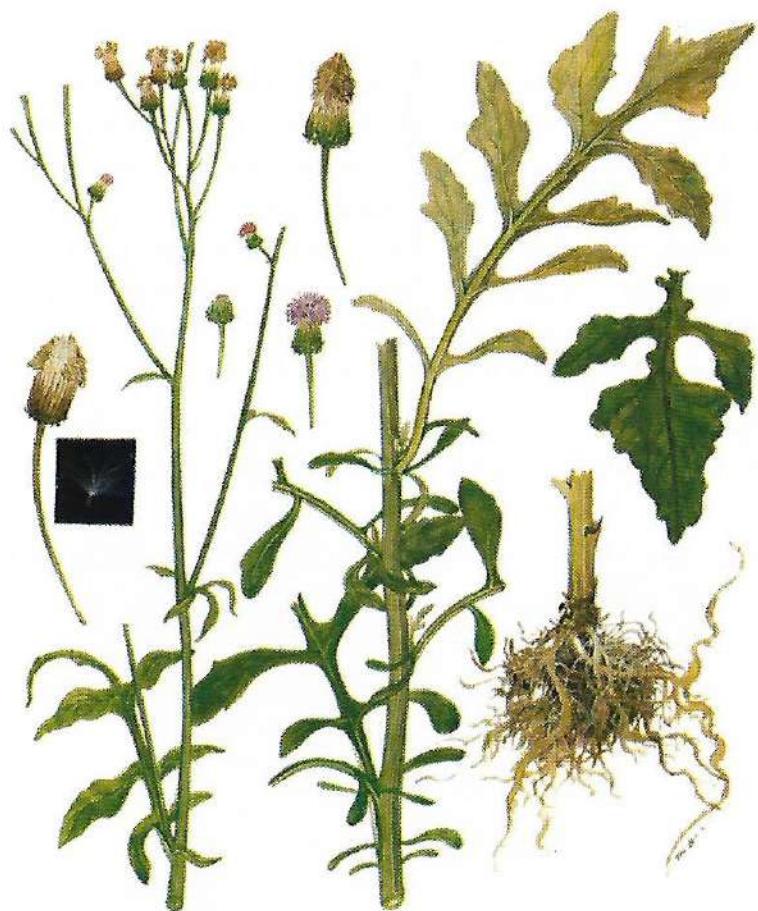
Nơi sống: Đồi, bãi ven rừng, nơi đất tốt có nhiều ánh sáng. Có ở vùng trung du và vùng núi Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Củ rửa sạch ăn sống mát, có vị hơi đắng. Lá và ngọn nấu canh ăn như rau bầu đất.

Ghi chú: Củ thái mỏng, phơi khô, sắc uống làm thuốc bổ và điều kinh cho phụ nữ mới sinh đẻ. Lá tươi giã nát đắp mụn nhọt, chống sưng tấy.

36. RAU TÔ

HEMISTEPTA LYRATA BUNGE



36. RAU TÔ

HEMISTEPTA LYRATA BUNGE

(Lê nê, Cơn trâu, Nay hü xôi - Quảng Đông)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, cao 40 - 80cm, phân cành nhiều, thân có rãnh và có lông ngắn màu bạc trắng. Lá xẻ thùy thành hình dàn lia, mặt trên màu lục, mặt dưới trắng nhạt, dài 10 - 25cm, rộng 6 - 14cm, viền mép lượn sóng. Quả hình trụ 15 cạnh.

Nơi sống: Ven rừng, ven đồi ẩm, bãi, ruộng bỏ hóa, ven sông suối. Gặp phổ biến ở Tây Nguyên và các tỉnh phía Bắc Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Lá và ngọn non luộc qua, bỏ nước hoặc vò kỹ, rửa sạch rồi thái nhỏ nấu canh hay xào.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 74,8g; protein 2,6g; gluxit 2,5g; xơ 1,4g; tro 1,8g; carôten 1,6mg; vitamin C 85mg.

37. RAU DIẾP DẠI

LACTUCA INDICA L.

(Mùi mác, Rau bao, Rau chuối, Bồ cúc, Rau mũi cày;
Phắc bao - Tày; Căng lín hán - Tày (Lạng Sơn);
San cỗ kậy - Quảng Đông)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, cao 0,5 - 1,2m, phân nhiều cành, có nhựa mủ trắng. Lá mọc cách, xẻ thùy hẹp và sâu, mép có khía răng (ở đồng bằng các lá phía ngọn thường ít xẻ thùy, ở miền núi lá phía ngọn xẻ thùy), dài 8 - 27cm, rộng 1,5 - 3,5cm. Cụm hoa đầu tập hợp thành chùm dài ở ngọn và kẽ lá; hoa màu vàng. Đỉnh quả có mào lông màu trắng.

Nơi sống: Mọc hoang ở các bãi, đồi, ruộng bỏ hóa, đường, ven suối, ven rừng, các thung lũng ẩm thấp. Có thể trồng bằng hạt vào mùa Đông Xuân. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non xào hoặc nấu canh, khi sôi bắc ra ngay, nếu chín quá khó ăn.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,8g; prôtein 3g; gluxit 1,1g; xơ 2,9g; tro 1,2g; carôten 3,4mg; vitamin C 25mg.

Ghi chú: - Nhân dân thu hái cả cây phơi khô hoặc sao lên sắc uống chữa mụn nhọt, áp xe, bắp chuối và làm thuốc tiêu độc.

- Chó nhầm rau diếp dại (nhiều tài liệu cũng gọi là bồ công anh) với cây bồ công anh có tên khoa học là *Taraxacum officinale* Wigg (cũng thuộc họ Cúc), cây này khác rau diếp dại là tất cả các lá đều mọc tụm thành hoa thị ở gốc; lá non có thể dùng ăn sống như rau xà lách.

37. RAU DIẾP DẠI

LACTUCA INDICA L.

A - Ngọn non, B - Cụm hoa



38. CẢI ĐỒNG

YOUNGIA JAPONICA (L.) DC.

Crepis japonica (L.) Benth.

(Cải dại, Cúc ruộng; Voọng xôi - Quảng Đông)

Họ Cúc - Asteraceae

Cỏ một năm, cao 40 - 60cm, mọc đứng, thường ít phân cành. Lá thường mọc ở gốc, dài 10 - 18cm, rộng 4 - 8cm, xẻ thùy, có cuống. Cụm hoa đầu tập hợp thành ngù ở đỉnh thân. Hoa màu vàng. Quả thuôn, màu nâu, đỉnh quả hơi có mõm, mang mào lông màu phớt hồng.

Nơi sống: Ven đồi, trên các bãi hoang, bờ ruộng, bãi cát ven sông suối và nơi ẩm. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm. Ngọn và lá non luộc, xào hoặc nấu canh với măng, tôm, cua.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 90,1g; protein 2,2g; gluxit 0,9g; xơ 1,6g; tro 0,8g; carôten 1,6mg; vitamin C 50mg.

38. CẢI ĐỒNG

YOUNGIA JAPONICA (L.) DC.



39. CÂY TAI MÈO

ABROMA ANGUSTA (L.) L.F.

(Cây bông vàng, Cây bát thực, Bát thực (cây),
Côm vang, Bông vàng (cây))

Họ Trôm - Sterculiaceae

Cây bụi cao 1 - 3m. *Thân* có lõi xốp, cành non phủ lông mềm hình sao. *Lá* đa dạng, nguyên hoặc đỉnh lá xẻ 2 - 3 thùy, gốc lá thường hình tim, phiến lá dài 15 - 20cm, hai mặt lá ít lông. *Cụm hoa* ở nách hoặc ở ngọn, gồm 1 - 3 hoa. Lá dài 5, hình tam giác, đỉnh nhọn, lớn lên cùng quả. Cánh hoa 5, màu mận chín. Nhị tạo thành vòng, thường 15 nhị. *Quả* nang có cánh dạng màng, có khía, chứa nhiều hạt.

Nơi sống: Mọc ở ven rừng, nương rẫy, ven các bãi hoang, dọc sông, suối, đồi cây bụi. Có phổ biến khắp Việt Nam nhưng chủ yếu ở trung du và miền núi, còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lấy lá non và lá bánh tẻ tước bỏ gân cứng, vò kỹ, thái nhỏ nấu canh với mắm (nước canh hơi nhớt, có mùi thơm như rau bí).

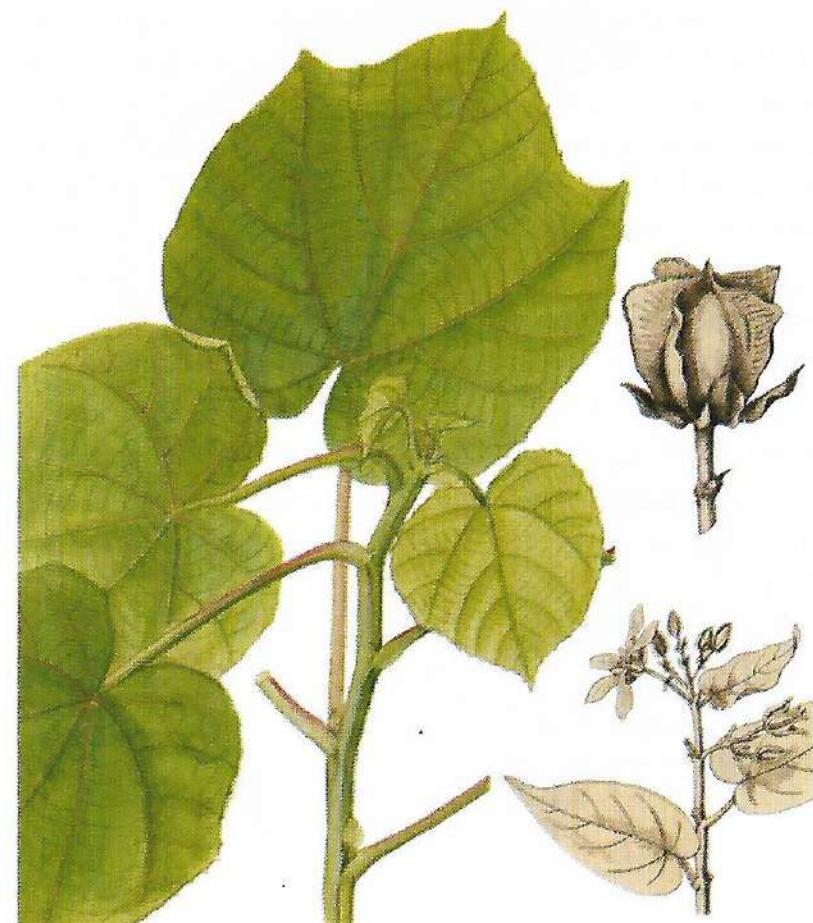
Thành phần dinh dưỡng: Nước 79,6g; prôtein 4,9g; gluxit 11,6g; xơ 2,1g; tro 1,8g; carôten 4,6mg; vitamin C 140mg.

Ghi chú: Nhân dân dùng vỏ, rễ làm thuốc điều kinh.

39. CÂY TAI MÈO

ABROMA ANGUSTA (L.) L.F.

A - Ngọn non, B - Cây và lá trưởng thành, C - Quả



40. SÂU SÂU LEO

BUETTNERIA ANDAMANENSIS KURZ.

(Bích nữ, Lá biến thiên, Phắc su - Lào)

Họ Trôm - Sterculiaceae

Cây bụi leo, phân nhiều cành, nhẵn. *Lá* xẻ thùy chân vịt, thành 3 - 5 thùy, mặt dưới lá có lông hìn sao, dài 8 - 16cm, rộng 5 - 13cm, gốc lá hình tim. *Cụm hoa* ở nách thường dạng ngù; lá dài 5, có lông hìn sao dày ở phía ngoài; cánh hoa 5, màu trắng; nhị 5. *Quả* hình cầu, đường kính 1,5 - 2,5cm, khi chín màu vàng, vỏ quả có nhiều gai.

Nơi sống: Mọc ở các rừng thưa, rừng thứ sinh, ven rừng, nơi nhiều ánh sáng. Có phổ biến khắp Việt Nam, nhưng chủ yếu ở trung du và miền núi. Còn có ở Lào.

Thu hái, chế biến: Lá non vò kỹ, rửa sạch, nấu canh. Có thể vò, chần qua nước sôi, bỏ nước rồi xào với mắm.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 90,6g; prôtein 3,1g; gluxit 2g; xơ 2,8g; tro 1,5g; carôten 3,6mg; vitamin C 15mg.

40. SÂU SÂU LEO

BUETTNERIA ANDAMANENSIS KURZ.



41. RAU TAI VOI

PENTAPHRAGMA SINENSE HEMSL. ET WILS.
Pentaphragma poilanei (Gagnep.) Gagnep.
(Rau bánh lái, Ngũ cách)

Họ Hoa chuông - Campanulaceae

Cỏ nhiều năm, cao 7 - 10cm, phân cành lan trên mặt đất. Lá mọc cách, phiến lá hình bầu dục, lệch ở gốc, dài 5 - 16cm, rộng 4 - 8cm, mặt trên nhẵn, mặt dưới có lông dày, cuống dài 4 - 6cm. Cụm hoa dạng xim ở nách, dài 3 - 7cm. Hoa màu trắng dài 12 - 13cm, không cuống, dài 5 răng ngắn, tràng 5 thùy màu trắng, nhị 5. Quả mọng không mở.

Nơi sống: Ven suối, vách núi đá ẩm, ven rừng ẩm ở độ cao 600 - 700m trở lên. Có phổ biến ở các tỉnh miền núi phía Bắc và Nam. Cũng gặp ở Quảng Bình, Quảng Trị, Thừa Thiên - Huế, Quảng Nam - Đà Nẵng, Tây Nguyên. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Lá và ngọn non rửa sạch, thái nhỏ xào, nấu canh với mắm và mì chính (hơi nhớt như canh mồng tơi), có thể muối chua.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 95g; protein 0,8g; gluxit 1,9g; xơ 1,5g; tro 0,8g; canxi 411mg; phốt pho 5,4mg; caroten 1,6mg; vitamin C 17mg.

41. RAU TAI VOI

PENTAPHRAGMA SINENSE HEMSL. ET WILS.



42. CÂY SAU SAU

LIQUIDAMBAR FORMOSANA HANCE

(Cây sâm cước, Cây chao, Chao (cây), Cây thâu;
Chà phái - Mường; Măng đen - Hơ Mông)

Họ Sau sau - Hamamelidaceae

Cây gỗ cao 20 - 25m, cành non có lông. Lá mọc cách, khi non có lông và có màu hồng nhạt, thường xẻ 3 - 5 thùy, gốc lá hình tim, dài 13 - 19cm, mép lá hơi có răng cưa. Cụm hoa đầu hình cầu. Trên cùng một cây có hoa đực và hoa cái; hoa đực màu đỏ, không có bao hoa; hoa cái có đài và không có cánh hoa; bầu hạ 2 ô, vòi nhụy 2, uốn cong ra phía ngoài. Quả nang hợp thành đầu hình cầu, mang vòi và lá dài tồn tại. Hạt có cánh.

Nơi sống: Ven đồi, rừng có nhiều ánh sáng, rừng thứ sinh; là loài cây mọc đầu tiên trong các loại rừng sau khi đã khai thác. Có phổ biến khắp Việt Nam, có nhiều ở trung du và vùng thấp. Có nơi trồng lấy bóng mát. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái chủ yếu vào mùa Xuân, khi cây đang có lộc non. Ngọn và lá non rửa sạch, ăn sống với mắm tôm, mắm tép; hoặc vò kỹ, rửa sạch, luộc bỏ nước, chấm muối lạc, muối vừng. Trong những tháng hiến rau (tháng 2-3) có thể kết hợp rau sau sau và rau dâng cầy vò kỹ, luộc với một ít lá chua ngút, vắt khô, làm nêm với vừng hoặc lạc rang giã nhỏ; hoặc xào với mỡ, mắm kem, mì chính, ăn khá ngon.

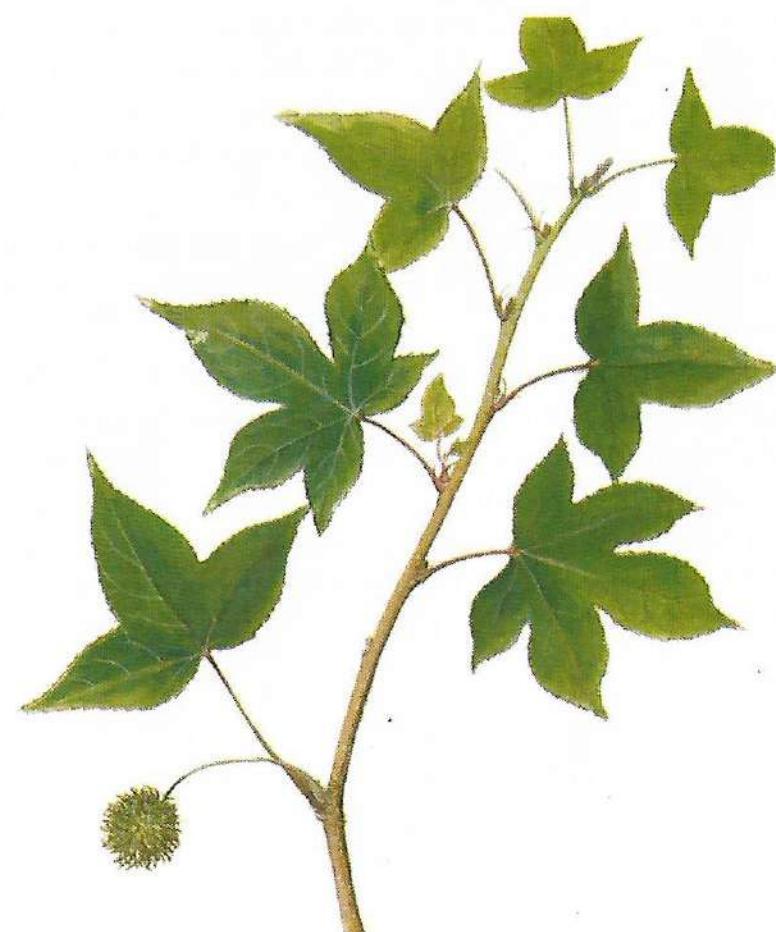
Thành phần dinh dưỡng: Nước 88,6g; protein 2,4g; gluxit 3g; xơ 5,3g; tro 0,7g; canxi 54mg; phot pho 2,8mg; sắt 0,4mg.

Ghi chú: - Cây sau sau cho một loại nhựa thơm, là cây chủ nuôi sâm cước.

- Vỏ cây thái nhỏ, sao khô, sắc đặc hoặc ngâm rượu, ngâm chữa đau nhức răng.

42. CÂY SAU SAU

LIQUIDAMBAR FORMOSANA HANCE



43. VÀNG ANH

SARACA DIVES PIERRE

(Lá lưỡi bò, Cây đuôi chồn, Duôi chồn (cây))

Họ Vang - Caesalpiniaceae

Cây gỗ, cao 7 - 8m. Lá kép lông chim chẵn, gồm 5 đôi lá chét rất to; lá non màu tím thông xuống rất đặc biệt. Lá chét dài 20 - 40cm, rộng 8 - 15cm. Hoa màu vàng đẹp, mọc thành chùm; cuống hoa mang 2 lá bắc nhỏ; đài hình ống có 5 thùy; 8 nhị gập trong nụ, thò ra ngoài khi hoa nở. Quả dẹt, mỏng. Hạt hình trứng.

Nơi sống: Ven suối, khe núi, rừng thứ sinh ẩm, rừng thưa nhiều ánh sáng. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái gần như quanh năm, nhiều nhất vào mùa Xuân - Hè. Lá non (những chiếc lá màu tím thông xuống) dùng ăn sống chấm mắm hoặc nấu canh, xào với mắm tôm, mì chính.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 93,7g; protein 0,9g; gluxit 2,5g; xơ 2g; tro 0,9g; canxi 64mg; caroten 2,6mg; vitamin C 19mg.

43. VÀNG ANH

SARACA DIVES PIERRE



44. CÂY CHẨN

MICRODESMIS CASEARIFOLIA PLANCH.
A - Cành non, B - Lá, C - Đoạn thân già



44. CÂY CHẨN

MICRODESMIS CASEARIFOLIA PLANCH.
(Chanh ốc, Sắng rừng, Rau mì chính, Chẩn (cây),
Rau ngọt, Rau gô)

Họ Thầu dầu - Euphorbiaceae

Cây bụi, cao 3 - 7m. Lá đơn, mọc cách, có cuống ngắn; phiến lá hình bầu dục thuôn, dài 6 - 14cm, rộng 3 - 10cm. Lá non hơi có lông mềm, mép có răng cưa hay hơi gợn răng cưa. Hoa đơn tính (cây đực riêng, cây cái riêng); hoa nhỏ, mọc ở nách lá thành cụm 4 - 6 hoa; dài có 5 thùy nhỏ, màu xanh. Quả thịt, tròn, đường kính 5mm, khi chín chuyển từ màu vàng sang tím đen.

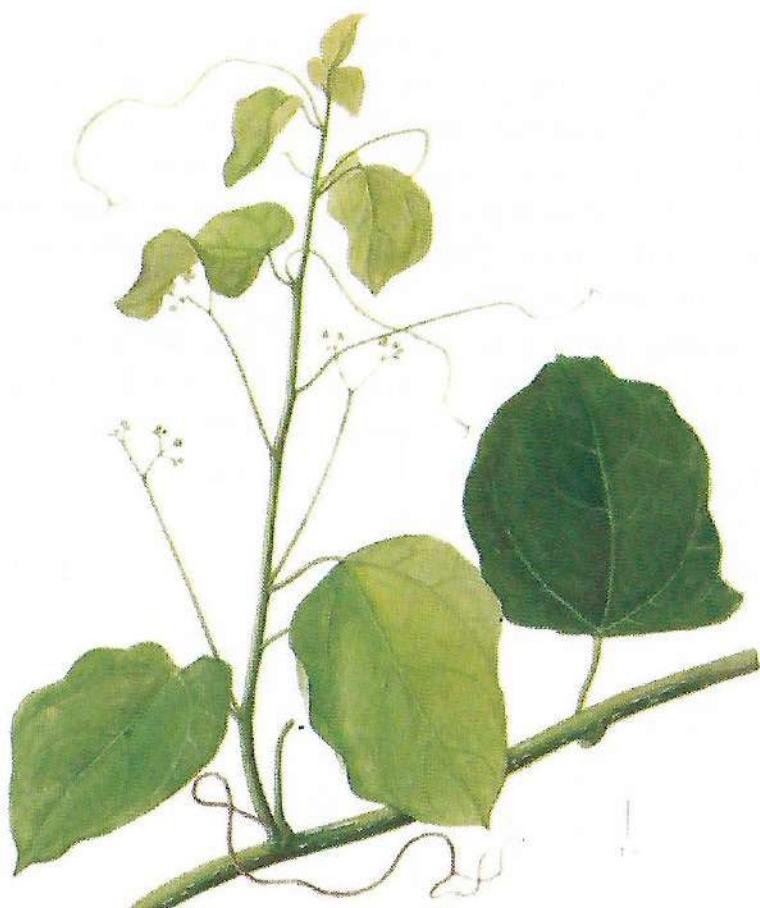
Nơi sống: Rừng thưa, rừng thứ sinh, gặp trong tầng cây bụi. Có phổ biến ở vùng trung du và miền núi, ít gặp ở đồng bằng. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non thái nhỏ nấu canh với mắm hoặc có thể xào. Quả chín ăn ngọt.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 3,6mg; vitamin C 11,5mg.

45. DÂY HƯƠNG

ERYTHROPALUM SCANDENS BLUME



45. DÂY HƯƠNG

ERYTHROPALUM SCANDENS BLUME

(Bô khai, Dây mần hăn, Dây ngọt rừng, Rau ngọt leo,
Hạ hòa, Hồng trực)

Họ Dương đầu - Olacaceae

Dây leo, thân gỗ có thể dài tới 8 - 10m hay hơn. Ở nách lá có tua cuốn dài 15 - 20cm; ngọn tua cuốn chia đôi và cong sang hai phía giống hình râu bướm. Lá hình khiên lèch; phiến lá hình trứng rộng, chóp nhọn, gốc tròn hay hơi hình tim, dài 10 - 20cm, rộng 6 - 10cm, có 3 gân tại gốc, mặt trên nhẵn bóng, mép lá nguyên, cuống lá dài 5 - 10cm. Cụm hoa hình xim hai ngả, có cuống chung dài 10 - 15cm; hoa nhỏ, đơn tính. Quả hạch hình trứng, dài 1 - 1,5cm, trong có 1 hạt lớn.

Nơi sống: Ven suối, ven rừng ẩm. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non thái nhỏ, vò qua, rửa kỹ cho hết mùi khai; nấu canh, xào (ăn ngon như rau ngọt).

Thành phần dinh dưỡng: Nước 78,8g; prôtein 6g; gluxit 6,1g; xơ 7,5g; tro 1,6g; canxi 138mg; phốt pho 40,7mg; carôten 2,6mg; vitamin C 60mg.

Ghi chú: Tránh nhầm với:

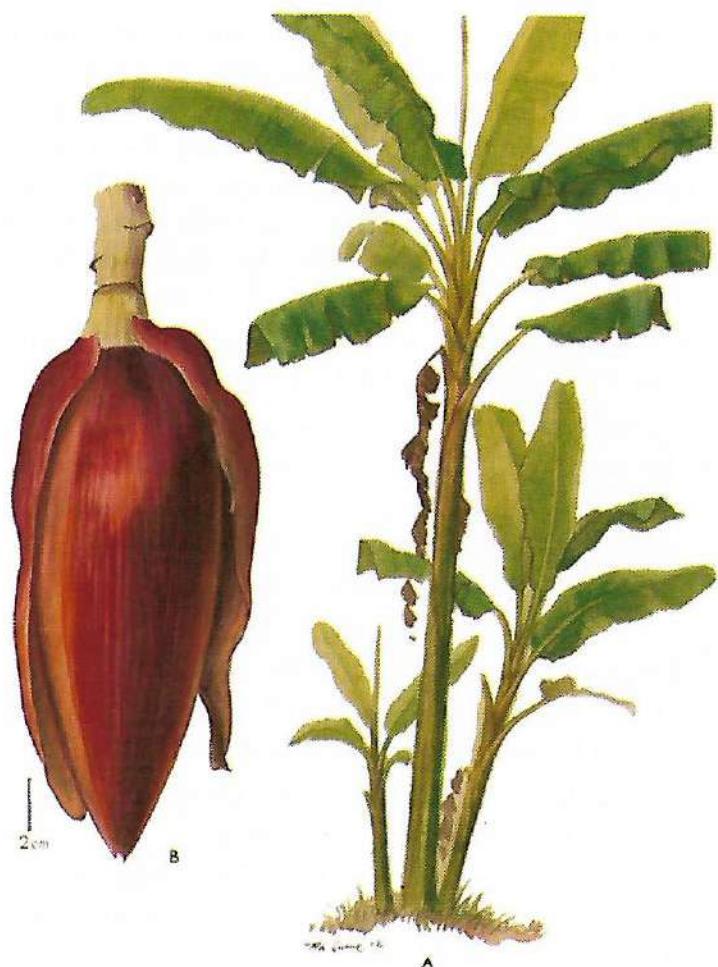
- Một số dây thuộc họ Tiết dê (Menispermaceae) như dây hoàng đằng (Fibraurea tinctoria), dây vàng đắng (Coscinium fenestratum) là những cây có mủ vàng, vị rất đắng.

- Hoặc nhầm với lá của dây đồng cầu (Anamirta cocculus) là cây có mủ trắng, hạt rất độc.

- Dây hương có đặc điểm: Lá hình khiên lèch, có mùi khai, vị ngọt; cây luôn luôn có tua cuốn chẻ đôi ở đỉnh. Đó là những đặc điểm để dễ nhận biết.

46. CHUỐI RỪNG

MUSA PARADISIACA L. VAR. SEMINIFERA (LOUR.) K.SCHUM.
A - Cây, B - Hoa



46. CHUỐI RỪNG

MUSA PARADISIACA L. VAR. SEMINIFERA (LOUR.) K.SCHUM.

Họ Chuối - Musaceae

Cây cao 2 - 4m, có củ ở dưới đất. Lá có phiến dài 1 - 1,5m, rộng 20 - 40cm, dày tròn. *Cụm hoa* (bắp chuối) rất lớn, mọc ở ngọn. Lá bắc màu vàng đỏ hay tím sẫm. Phần phía trên của cụm hoa gồm hoa đực, phần dưới là hoa cái; nhị 5, chỉ nhị dài gấp rưỡi bao phấn; bầu hình thoi. *Quả* hình thoi, 3 - 5 cạnh, dài 9 - 15cm, khi chín màu vàng, rất chát, chứa nhiều hạt.

Nơi sống: Ở những rừng sau khi khai phá, dọc bờ suối, nơi đất bồi hóa. Cây ưa sáng. Có phổ biến ở vùng trung du và vùng rừng núi Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến:

- Thân cây non bóc bỏ lớp bẹ già, thái lát mỏng ngâm vào chậu nước (để tránh bị thâm và bớt chát) ăn ghém cùng với rau thơm, rau muống chè.
- "Hoa" (bắp chuối) bóc phần già, thái mỏng, ngâm nước, luộc bỏ nước, dùng làm nêm, xào hoặc nấu với cua, cá.

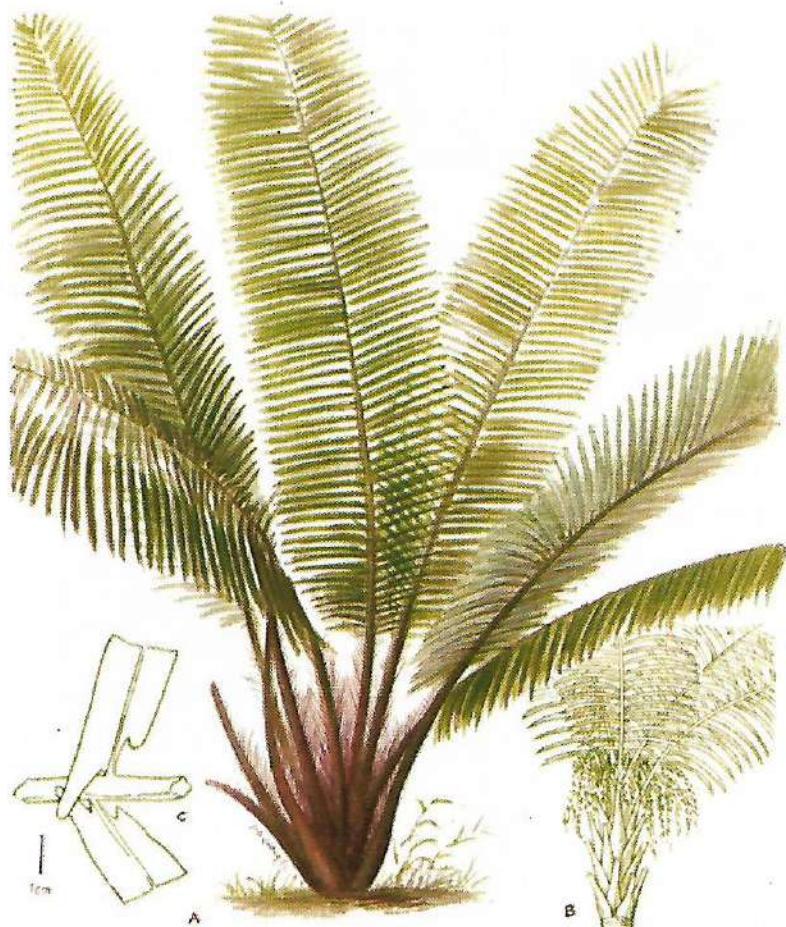
- Nôn (lóng - ruột của cây đã có buồng) thái ngang, sau đó cắt dọc thành hình que tính, ngâm nước, rồi muối dưa cùng rau cải, rau cần.

- Củ có bột, có thể xào hay hầm với xương.

Ghi chú: Chuối rừng có nhiều loài như *Musa uranoscopus* Lour., *M.coccinea* Andr. nhưng đều có thể ăn được như loài trên.

47. BÚNG BÁNG

ARENGA PINNATA (WURMB.) MERR.
A - Cây non, B - Cây trưởng thành
C - Cách mọc của lá chét



47. BÚNG BÁNG

ARENGA PINNATA (WURMB.) MERR.

Arenga saccharifera Labill
(Cây doác, Cây dót, Cây guộc, Guộc (cây))

Họ Cau - Arecaceae

Cây cao 7 - 12m, đường kính 30 - 40cm (giống cây dừa). Lá hình lông chim, dài 3 - 5m, gồm nhiều lá chét xếp 2 bên sống lá; các lá chét hình dài, dài 50 - 60cm, rộng 2,5 - 3,5cm, mặt trên màu lục, mặt dưới màu trắng mốc như phấn. Cụm hoa dạng bông mo (buồng), dài tối 1m. Hoa đơn tính; hoa đực có tới 70 - 80 nhị, hoa cái có 3 mảnh bao hoa ôm lấy bầu nhụy. Quả chứa 3 hạt.

Nơi sống: Mọc hoang trong rừng núi đất, sườn núi đá nơi thấp, ẩm và ít ánh sáng. Có khá phổ biến ở miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Campuchia.

Thu hái, chế biến: Chặt ngắn (quanh năm), bóc vỏ cứng, lấy phần mềm thái mỏng, luộc bỏ nước, rồi xào hay nấu canh (ăn như măng).

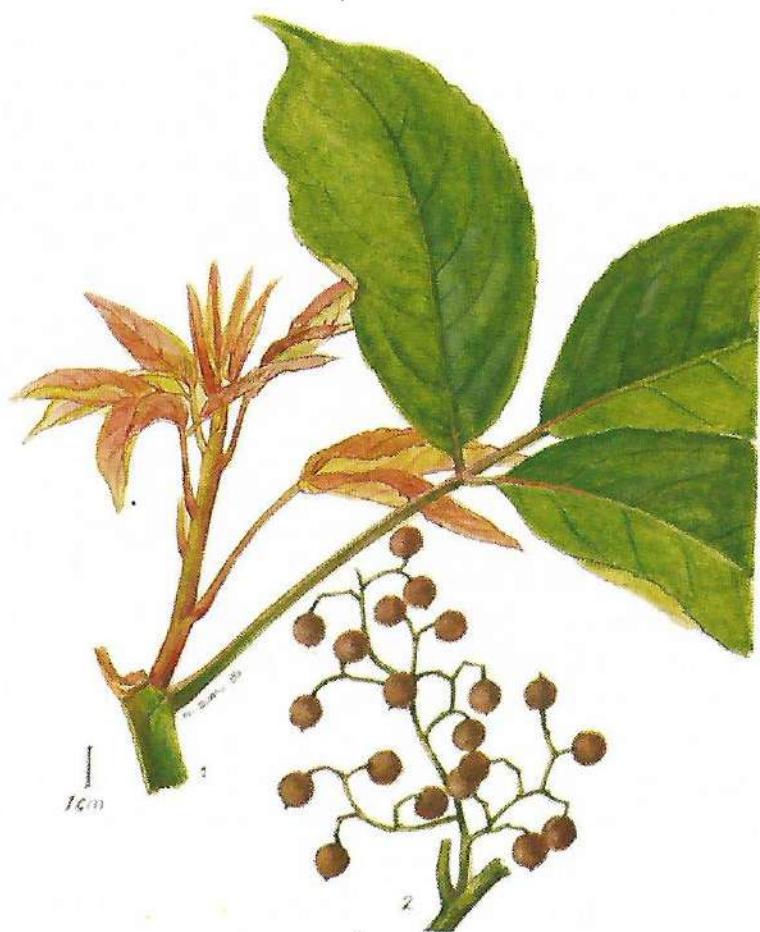
Khi cây có hoa chặt lấy thân và củ, đẽo bỏ vỏ cứng, thái mỏng, phơi khô, giã lấy bột, hoặc giã tươi ngâm nước rồi lọc lấy bột phơi khô. Bột dùng nấu cháo (với đường hay mắm) ăn thay gạo.

Khi cây có quả, cắt buồng hứng lấy nước ngọt; nước đem cô đặc, thêm vôi sẽ được một thứ đường, hoặc lấy nước rồi cho thêm men để cất rượu uống.

Ghi chú: Quả tươi rất ngọt, nhưng hạt đem luộc chín kỹ ăn được.

48. NHỘI

BISCHOFIA TRIFOLIATA (ROXB.) HOOK. F.



48. NHỘI

BISCHOFIA TRIFOLIATA (ROXB.) HOOK. F.

Bischofia javanica blume
(Thu phong, Ô dương)

Họ Thầu dầu - Euphorbiaceae

Cây gỗ cao 10 - 20m. Lá kép gồm 3 lá chét hình trứng hay hình mác rộng, mọc cách, có cuống chung dài, mép lá có răng cưa; lá non màu tím hồng, khi già màu xanh, vị hơi chua và chát. Cụm hoa dạng chùy ở nách lá. Quả mọng, tròn, đường kính 11 - 15cm, chứa 2 - 3 hạt; vỏ quả màu vàng nhạt, nhẵn; vị chua ngọt, hơi chát.

Nơi sống: Trong rừng ẩm, nơi sáng, ven sông suối, ven làng bản. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá và ngọn non ăn sống với gỏi cá, với mắm, hay nấu canh với cua, ốc, cá (để khử tanh) hoặc luộc bỏ nước ăn ngay.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 76,9g; prôtein 4,1g; gluxit 13g; xơ 3,9g; tro 2,1g; carôten 2,6mg; vitamin C 30mg.

Ghi chú: Quả già ăn được, vị chua và hơi chát. Lá phơi khô sắc uống chữa bệnh ỉa chảy do trùng roi.

49. SÂM MỒNG TƠI

TALINUM PANICULATUM (JACQ.) GAERTN.



49. SÂM MỒNG TƠI

TALINUM PANICULATUM (JACQ.) GAERTN.

Talinum crassifolium Willd.

(Thổ cao ly sâm, Sâm Đông Dương)

Họ Rau sam - Portulacaceae

Cỏ có củ, sống nhiều năm, mọc thẳng, cao tới 80cm, phân nhiều cành từ gốc; thân tròn mập, nhẵn, màu xanh hay hơi phớt tím. Lá mập, thường mọc đối; phiến lá hình trứng hay hình bầu dục, hai mặt nhẵn bóng, mép lá thường hơi cuộn về phía mặt dưới tạo thành viền nhỏ. Cụm hoa ở đầu cành, dạng chùm gồm nhiều xim. Hoa nhỏ nở vào buổi chiều, đường kính lúc hoa nở chừng 6mm. Lá đài 2, hình trứng, mọc đối nhau. Cánh hoa 5, màu phớt hồng hay tím hồng. Nhị 10 - 15. Quả nang, khi chín mở bằng 3 van dọc theo quả. Hạt nhiều, nhỏ, màu đen bóng.

Nơi sống: Mọc hoang hoặc được trồng ở nơi sáng. Có phổ biến khắp Việt Nam, đặc biệt ở vùng núi. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá thu hái quanh năm để nấu canh (ăn ngon như rau mồng tơi). Rễ tươi (củ) cạo sạch vỏ nấu với thịt hay hầm xương.

Ghi chú:

- Rễ phơi hay sấy khô, sắc uống làm vị thuốc bổ, chữa ho.
- Cây rất dễ trồng, có thể trồng từ hạt hay mảnh thân, mảnh rễ.

50. RAU MỒNG TƠI

BASELLA RUBRA L.



50. RAU MỒNG TƠI

BASELLA RUBRA L.

(Mồng tơi đỏ; Lạc quỳ; Phakpang - Lào)

Họ Mồng tơi - Basellaceae

Dây leo sống hàng năm. *Thân* dài 2 - 3m, mập, màu xanh nhạt hay tím nhạt. *Lá* đơn, mọc cách, mầm, phiến lá hình bầu dục, dài 5 - 12cm, rộng 3 - 5cm; cuống lá dài 1 - 2cm. *Cụm hoa* bông mọc ở kẽ lá; hoa không cuống, màu trắng hay hơi tím nhạt. *Quả* mọng, gần hình cầu, khi chín màu tím đen.

Nơi sống: Mọc hoang trên dồi cây bụi, ven đường, quanh làng bản. Là một loài đã được gieo trồng làm rau ăn. Có khá phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non rửa sạch, nấu canh với cua, ăn mát và nhuận tràng.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 93,2g; protein 2g; gluxit 1,4g; xơ 2,5g; tro 0,9g; caroten 3,6mg; vitamin C 72mg.

Ghi chú: Lá bánh té vò cho mềm, đắp lên mụn nhộn đã vỡ để hút mủ, mau lành.

51. MUỒNG NGỦ

CASSIA TORA L.



51. MUỒNG NGỦ

CASSIA TORA L.

51. MUỒNG NGỦ

CASSIA TORA L.

(Muồng trâu, Thảo quyết minh, Đậu ma, Lạc trời)

Họ Vang - Caesalpiniaceae

Cỏ một năm, cao 0,5 - 1m. Lá kép lông chim chǎn, gồm 2 - 4 đôi lá chét; phiến lá hình trứng ngược, dài 3 - 5cm, rộng 1,5 - 3cm. Hoa màu vàng mọc ở nách lá, đơn độc hay thành nhóm 2 - 3 hoa. Quả hình trụ, dài 12 - 15cm, chứa nhiều hạt.

Nơi sống: Mọc ở ven rừng nơi sáng, ven đường, trên các bãi hoang, quanh nương rẫy. Có phổ biến ở Việt Nam, nhất là ở các tỉnh miền núi. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái vào mùa Xuân Hè, trước khi cây có hoa. Ngọn non luộc chín, vắt bỏ nước hoặc vò nát đem đồ (sẽ mất mùi hôi), sau đó xào mỡ hay nấu canh (ăn ngon).

Thành phần dinh dưỡng: Nước 82,1g; protein 3,6g; gluxit 3g; carôten 2,67mg; vitamin C 124mg.

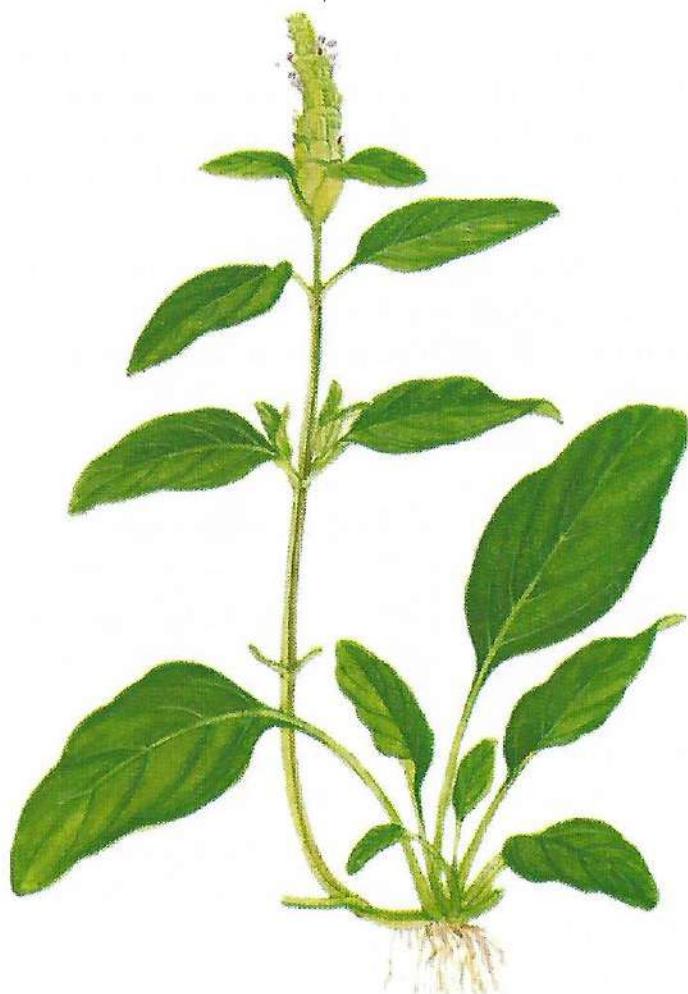
Ghi chú:

- Đồng bào dân tộc Mường vùng Hà Tây, Hòa Bình, Vĩnh Phú rất ưa thích loài rau này.

- Hạt muồng phơi khô, rang vàng, hãm nước uống có tác dụng chữa bệnh mất ngủ; có khi còn xay thành bột pha uống như cà phê.

- Trong lá và hạt tươi có chứa êmôdin là một chất gây tẩy mạnh; súc vật ăn với lượng nhiều có thể bị ỉa chảy.

52. HẠ KHÔ THẢO
PRUNELLA VULGARIS L.



52. HẠ KHÔ THẢO
PRUNELLA VULGARIS L.
(Cải đỏ)

Họ Bạc hà - Lamiaceae

Cỏ cao 15 - 30cm. *Thân* vuông, thường màu tím, có lông ở phần non. *Lá* mọc đối, hình trứng, mũi mác, đỉnh tù, gốc tròn hay hình nêm, mép nguyên hay lượn sóng, hai mặt nhẵn. *Cụm hoa* hình bông ở tận cùng. *Lá bắc* có màu tím. *Đài* có lông phần đốt ở phía ngoài. *Tràng* màu tím hay trắng. *Bầu* nhẵn. *Quả* màu đen.

Nơi sống: Nơi sáng vùng cao. Có ở Lào Cai, Yên Bái, Hà Giang, Tuyên Quang, Cao Bằng, Vĩnh Phú. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non luộc hay chần qua nước sôi, vắt hết nước rồi xào hoặc nấu canh.

Ghi chú: Cây non được dùng làm thuốc chữa bệnh tràng nhạc, thông tiểu tiện.

53. RAU ĐAY DẠI

CORCHORUS ACUTANGULUS LAMK.

(Rau day rừng, Đay quả dài, Bố rừng, Cây rộp)

Họ Đay - Tiliaceae

Cỏ cao 30 - 70cm. *Thân* nhẵn, thường có màu đỏ. *Lá* đơn, mọc cách, phiến lá hình trứng nhọn ở đỉnh, tròn ở gốc, mép khía răng cưa, nhẵn cả hai mặt, dài 5 - 7cm, rộng 2 - 3,5cm; cuống dài 1 - 2cm, có một dôi tai nhỏ ở gốc phiến. *Cụm hoa* mọc ở nách lá, thường 3 hoa. Hoa màu vàng. Đài 5 răng, có lông ở phía ngoài. Tràng 5 thùy, nhị nhiều (25 - 30 nhị). *Quả* hình trụ, dài 2cm, có 6 - 8 sườn nổi rõ, đỉnh quả xẻ 3 - 4.

Nơi sống: Ở những nơi sáng, ven đường, trên các bãi hoang, nương rẫy cũ. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Ngọn, lá non nấu canh như rau day trồng, rau đay dại có tác dụng nhuận tràng, chữa táo bón.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 4,6mg; vitamin C 133mg.

Ghi chú: Vỏ có thể lấy sợi. Hạt rau đay được dùng làm nguyên liệu chế davcozid để chữa bệnh tim.

53. RAU ĐAY DẠI

CORCHORUS ACUTANGULUS LAMK.



54. THÀI LÀI TÍA

ZEBRINA PENDULA SCHNIZL.

(Hồng trai)

Họ Thái lài - Commelinaceae

Cỏ nhiều năm, mọc bò trên mặt đất; thân mọng nước, màu tím. Lá đơn, mọc cách; phiến lá hình bầu dục hay hình trứng hơi nhọn đầu, dài 5 - 6cm, rộng 2,5 - 3cm, mặt trên xanh hoặc xanh xen với các sọc tím, mặt dưới màu tím; mép lá nguyên với vệt trắng óng ánh; bẹ màu xanh, ôm lấy thân. Hoa thường mọc đơn độc, ở nách lá hoặc ở ngọn cành. Cánh hoa 3, màu tím đẹp.

Nơi sống: Ven rừng ẩm, vách núi đá, núi đất ẩm, nương rẫy cũ. Gặp phổ biến ở vùng núi cao Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Lá và ngọn non, thái nhỏ, rửa sạch, nấu canh (ăn hơi nhớt).

Thành phần dinh dưỡng: Nước 88,8g; protéin 2,7g; gluxit 6,9g; xơ 1,7g; tro 2,1g; carôten 2,8mg; vitamin C 42mg.

54. THÀI LÀI TÍA

ZEBRINA PENDULA SCHNIZL.



55. RAU ĐẮNG CÁY

CLERODENDRUM CYRTOPHYLLUM TURCZ.

(Cây bọ mẩy, Rau bọ nẹt, Đại thanh, Mật kỳ cáy)

Họ Cỏ roi ngựa - Verbenaceae

Cây bụi nhỏ, cao 1 - 2m, cành non có lông ngắn. Lá hình mũi mác hay hình bầu dục, đỉnh nhọn, gốc thuôn hay tròn, mép nguyên, dài 5 - 13cm, rộng 3 - 7cm, hai mặt nhẵn, cuống lá dài 2 - 6cm. Cụm hoa hình ngù. Hoa màu trắng, nhỏ. Đài 5 răng có lông ở phía ngoài. Tràng 5 thùy. Nhị 5, thò dài gấp hai lần tràng. Quả hình cầu, đường kính 5 - 6mm, mang dài tồn tại.

Nơi sống: Trên đồi, ven rừng, ven đường, các bãi hoang. Có phổ biến ở các tỉnh trung du, miền núi phía Bắc Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non vò kỹ, rửa sạch, luộc sôi 10 - 15 phút, bỏ nước, ăn với mắm hay xào, nấu canh.

Ghi chú: Còn dùng làm thuốc cho phụ nữ mới đẻ ăn ngon, dễ tiêu. Ở Trung Quốc làm thuốc chữa sốt phát ban, viêm họng.

55. RAU ĐẮNG CÁY

CLERODENDRUM CYRTOPHYLLUM TURCZ.



56. MÒ TRẮNG

CLERODENDRUM PHILIPPINUM SCHAUER

Clerodendron fragrans Vent.

(Mò mâm xôi, Bến trắng, Mấn trắng, Cây vây, Vậy (cây),
Vậy hồi, Bạch đồng nữ)

Họ Cỏ roi ngựa - Verbenaceae

Cây bụi nhỏ, cao 1 - 1,5m, mọc đứng, có lông. Lá hình trứng rộng, gần tròn, mép xẻ răng cưa, hai mặt có lông, dài 10 - 20cm, rộng 8 - 18cm, cuống lá dài 6 - 8cm. Cụm hoa hình ngù. Hoa màu trắng hay trắng hồng, có mùi thơm. Đài 5 răng có lông ở phía ngoài. Tràng 5 thùy, nhẵn. Nhị 5, dài hơn tràng. Quả hình cầu, đường kính 8 - 10mm, mang dài tồn tại.

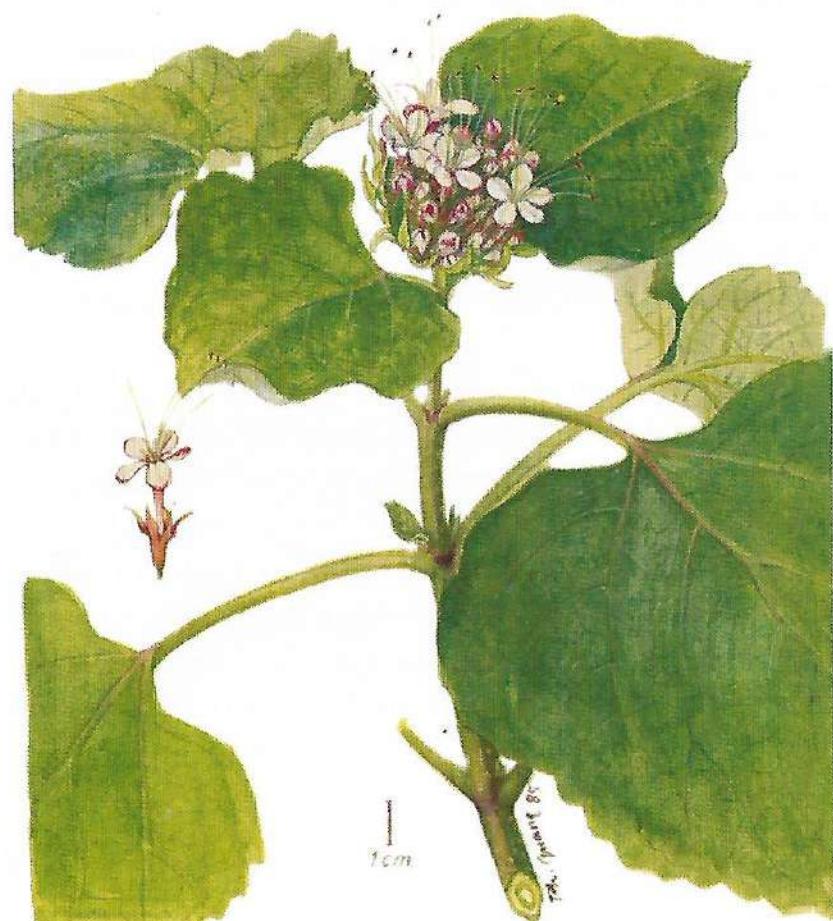
Nơi sống: Trên đồi, ven đường, các bãi hoang, nương rẫy cũ. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non vò kỹ, rửa sạch (sẽ hết hôi) luộc kỹ, bỏ nước, chấm muối vững hoặc mắm, ăn như rau đỗ.

Ghi chú: Lá tươi dùng làm thuốc chữa mụn nhọt, bạch đới, hoặc nấu nước tắm ghẻ, rễ phơi khô, sắc uống chữa bệnh vàng da.

56. MÒ TRẮNG

CLERODENDRUM PHILIPPINUM SCHAUER



57. BỒNG BỒNG

DRACAENA ANGUSTIFOLIA ROXB.

Pleomele angustifolia (Roxb.) N.E.Br.

(Phát dù hẹp, Giáng ông)

Họ Huyết dụ - Dracaenaceae

Cây bụi nhỏ, cao 1 - 4m, đơn độc hoặc phân nhánh, vỏ màu xám có các vết lá trên thân sau khi rụng. Lá mọc tập trung ở đỉnh thân, lá dày, dạng dải rộng, dài 10 - 35cm, rộng 1 - 5,5cm, có bẹ ôm lấy thân. Cụm hoa hình chùy mọc ở đỉnh, dài tới 60cm. Hoa màu trắng vàng, hay hơi tím, thơm, cuống hoa dài 3 - 6mm, đỉnh có mấu. Có 6 mảnh bao hoa, dài 2 - 2,5cm. Nhị 6. Quả mọng gần hình cầu, màu vàng.

Nơi sống: Dưới cây rừng, ven suối, ven rừng, nơi sáng và ẩm. Có ở Lào Cai, Yên Bái. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Lá non xào hoặc nấu canh. Hoa nấu với tôm.

Ghi chú: Nước sắc của lá dùng chữa ly, khí hư, lậu. Rễ cắt khúc phơi khô, nấu nước uống mát và ngọt, tiêu cơn.

Chú ý tránh nhầm với các cây bồng bồng (*Calotropis gigantea* và *C.procera*) thuộc họ Thiên lý (Asclepiadaceae) là những cây có mùi trắng; là loài cây độc.

57. BỒNG BỒNG

DRACAENA ANGUSTIFOLIA ROXB.



58. THỔ PHỤC LINH
SMILAX GLABRA ROXB.



58. THỔ PHỤC LINH
SMILAX GLABRA ROXB.
(Rau tập tàng, Khúc khắc nhăn)

Họ Khúc khắc - Smilacaceae

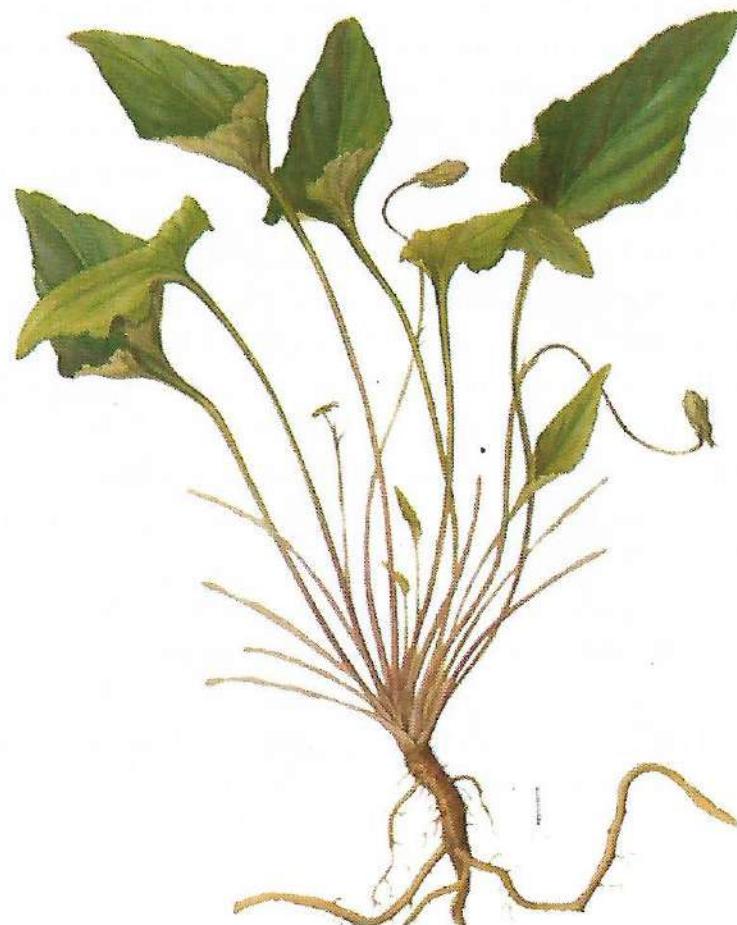
Dây leo trườn dài tới 10m, có tua cuốn mọc từ kẽ lá. *Thân* củ phình to có đốt rõ rệt, thân nhẵn không có gai. *Lá* mọc cách, dài, hình mũi mác, dài 5 - 12cm, có 3 gân, mặt lưng lá có phấn trắng. Cuống lá dài 1 - 1,5cm, gốc thường có cánh. *Hoa* đơn tính, khắc gốc, màu vàng nhạt, nhiều hoa tập hợp thành cụm hoa tán ở nách. Cuống cụm hoa ngắn. Lá dài và cánh hoa đều 3. Nhị 6. *Quả* mọng hình cầu, đường kính 6 - 8mm, khi chín màu đen tím.

Nơi sống: Mọc ở sườn núi, sườn đồi, thung lũng, trong đám cây bụi hoặc dưới rừng thưa. Có phổ biến ở miền núi, nhất là vùng trung du Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non vò qua, thái nhỏ xào hoặc nấu canh. Thân củ chứa nhiều tinh bột có thể làm bánh hoặc nấu rượu.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 83,3g; protein 2,4g; gluxit 8,9g; xơ 2,2g; tro 1,2g; carôten 1,6mg; vitamin C 18mg.

Ghi chú: Thân củ thái mỏng, phơi khô, làm thuốc chữa viêm, thấp khớp, viêm thận, tiêu hóa không tốt, giải độc thủy ngân.



59. RAU BUỚM
VIOLA INCONSPICUA BLUME

59. RAU BUỚM

VIOLA INCONSPICUA BLUME
(Rau cần, Cải rừng tía, Hoa tím ẩn)

Họ Hoa tím - Violaceae

Cỏ nhiều năm, cao 20 - 30cm. Lá đơn, mọc tụ ở gốc thành hoa thị, có cuống dài 15 - 20cm; phiến lá gần hình tim, dài 6 - 8cm; rộng 3 - 5cm, mép có răng. Hoa có răng cưa ngắn ở bên, mọc đơn độc từ kẽ lá có cuống dài gần bằng cuống lá. Đài xẻ 5 thùy, 5 cánh hoa không đều nhau, màu trắng hay tím nhạt, khi hoa nở xòe ra như hình con bướm. Quả nang, chứa nhiều hạt màu đen.

Nơi sống: Ven rừng, nương rẫy cũ, nơi ẩm. Gặp ở miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Cả cây (trừ rễ) rửa sạch, luộc, xào hoặc nấu canh với mỡ, mắm, mì chính.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 88g; prôtein 2,4g; gluxit 7,2g; xơ 1,2g; tro 1,2g; carôten 3,6mg; vitamin C 31mg.

60. LÁ DIỄN

DICLIPTERA CHINENSIS (L.) NEES

A - Cây mang lá và hoa, B - Đoạn thân và cụm hoa



60. LÁ DIỄN

DICLIPTERA CHINENSIS (L.) NEES

(Cây mảnh cộng, Mảnh cộng (cây))

Họ Ô rô - Acanthaceae

Cỏ sống lâu năm, phân nhiều nhánh, phần dưới thường bò. Thân non 4 cạnh, có lông. Lá mọc đối, có cuống rõ; phiến lá hình trứng, đầu nhọn, dài 3 - 4cm, rộng 1,5 - 2cm. Cụm hoa dạng xim co, mọc ở nách lá, có các lá bắc mọc chum làm thành tổng bao. Hoa màu tím. Tràng 2 môi, môi trên nguyên, môi dưới xẻ 3 thùy ngắn. Quả nang có lông, chứa hạt dẹt.

Nơi sống: Trong rừng, trên đồi, ven đường, bãi hoang. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Lào.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non luộc hoặc nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 86,6g; protéin 5,9g; gluxit 2,8g; xơ 3,2g; tro 1,5g; carôten 10,10mg; vitamin C 76mg.

Ghi chú: Cả cây có khi được dùng chữa cảm sốt, viêm thấp khớp, sốt phát ban, mụn nhọt.

61. ĐƠN NEM

MAESA PERLARIA (LOUR.) MERR.
(Đơn ăn gỏi)

Họ Đơn nem - Myrsinaceae

Cây bụi cao 1 - 3m. Cành, lá, cụm hoa đều có lông. *Lá* mọc cách, hình trái xoan, hoặc hình trứng, dài 6 - 12cm, rộng 3 - 5,5cm, đầu nhọn, gốc tròn hoặc hình nêm, mép có răng cưa hoặc gợn sóng. *Cụm hoa* chùm ở nách và đầu cành, dài 2 - 4cm. Hoa nhỏ, màu vàng nhạt, có đường tuyến dọc màu nâu. *Quả* hình cầu, mang dài tồn tại ở đỉnh. *Hạt* nhiều, có cạnh.

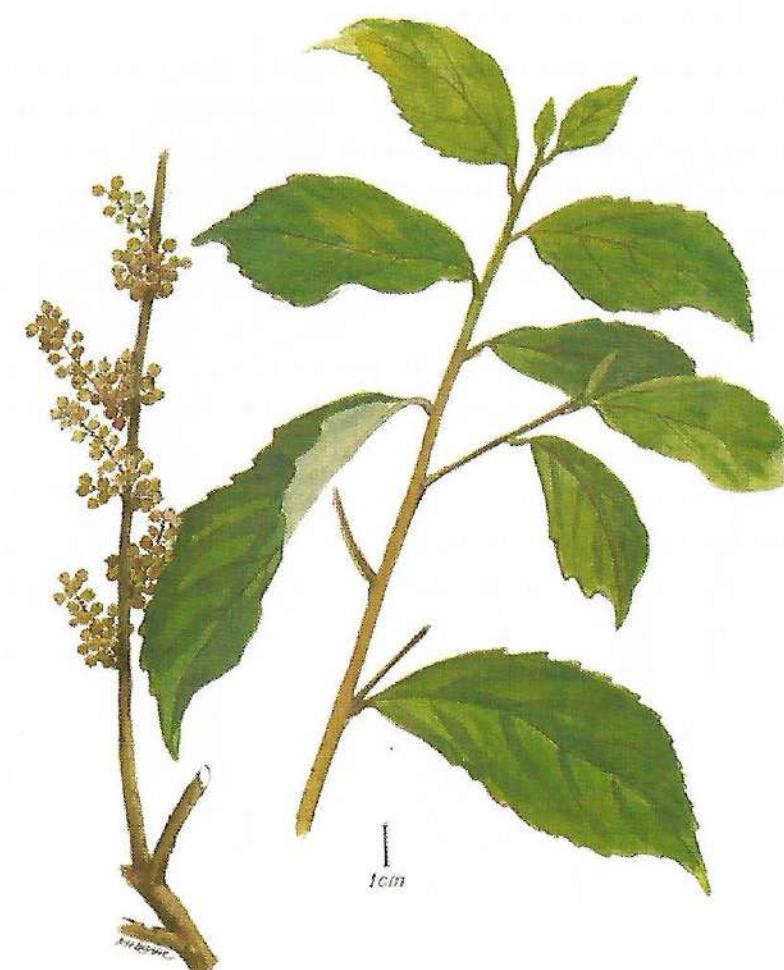
Nơi sống: Trong rừng, ven đồi, bãi hoang. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Lá dùng gói nem hoặc ăn gỏi với thịt.

Ghi chú: Toàn cây dùng chữa đinh nhọt, đinh râu.
Cách dùng: Giã nát đắp vào chỗ đau. Cả cây thu hái quanh năm, có thể thái, phơi khô dùng dần.

61. ĐƠN NEM

MAESA PERLARIA (LOUR.) MERR.



62. LANG RỪNG

MERREMIA STAPHYLINA (ROEM. ET SCHULT.) NHAN

Ipomoea staphylina Roem. et Schult.

(Lang tím)

Họ Khoai lang - Convolvulaceae

Cỏ leo, có mủ trắng, *thân* dài 5 - 6m, nhẵn. *Lá* hình tim, đỉnh có mũi nhọn, dài 8 - 11cm, rộng 5 - 8cm, nhẵn. *Cụm hoa* xim nhiều hoa, dài (6) 10 - 15 (20)cm, mọc ở nách lá. *Lá đài* 5, hình trứng, dài 4 - 5mm. Tràng hình phễu, cao 3 - 4cm, miệng loe rộng, màu vàng. *Quả* nang hình trứng, dài 1cm, nhẵn. *Hạt* hình tam giác, có chùm lông tơ ngắn.

Nơi sống: Ven đường đi, nương rẫy cũ, trong rощ cỏ, ven rừng, nơi khô sáng. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

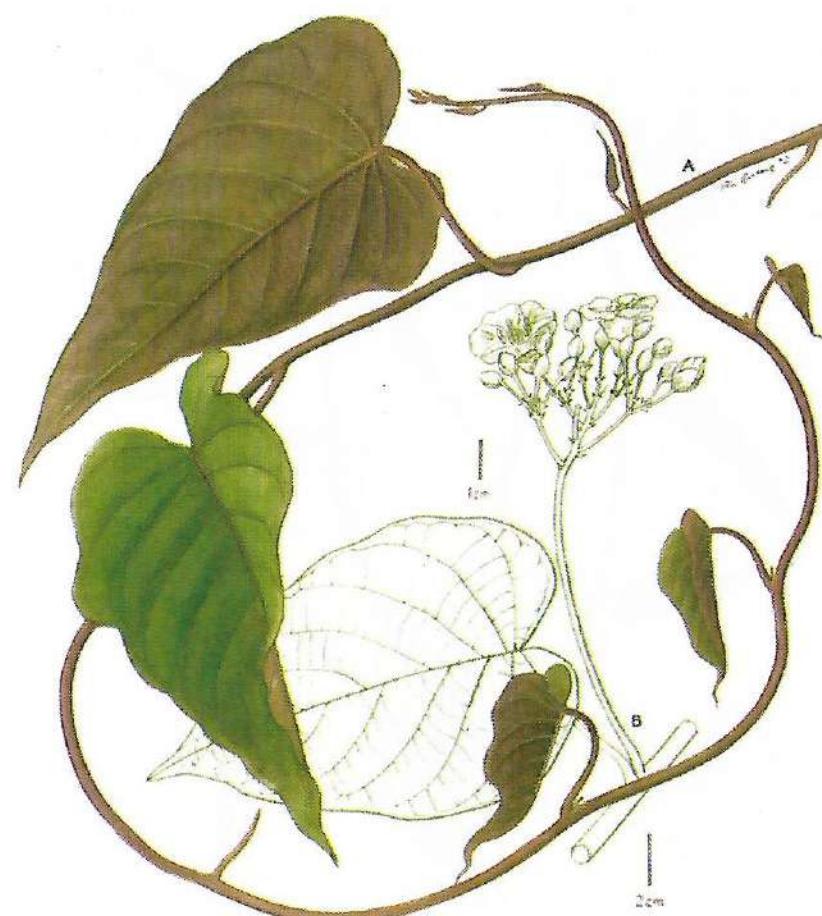
Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non luộc hay nấu canh (có tác dụng nhuận tràng).

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 3,6mg; vitamin C 47,5mg.

62. LANG RỪNG

MERREMIA STAPHYLINA (ROEM. ET SCHULT.) NHAN

A - Đoạn thân phía ngọn, B - Cụm hoa



63. RAU MÁC

SAGITTARIA SAGITTAEFLORIA L.

A - Cây non, B - Cụm hoa, C- Một hoa đực, D - Một hoa cái



63. RAU MÁC

SAGITTARIA SAGITTAEFLORIA L.

(Cỏ chúc, Từ cô)

Họ Trạch tả - Alismataceae

Cỏ lâu năm, sống dưới nước, thân rễ dạng củ. Lá đa dạng, hình mác hoặc hình mũi tên; phiến lá dài 10 - 20cm, rộng 2 - 3cm, chóp nhọn hay tù, cuống lá dài 20 - 40cm, có bẹ ôm lấy thân. Cụm hoa dài 10 - 50cm, cứ 3 - 5 hoa thành một vòng, các vòng hoa đực ở trên, hoa cái ở dưới. Hoa có 3 cánh màu trắng, gốc có vết tím. Nhị nhiều. Quả bế hình trứng ngược, dài 4 - 5mm có cánh ở lưng và bụng.

Nơi sống: Ở ruộng nước, nơi ẩm ướt. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá non luộc, xào hay nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,6g; protein 2,4g; gluxit 1,5g; xơ 3,1g; tro 1,4g; canxi 61mg; phốt pho 1,7mg; carôten 3,6mg; vitamin C 12,7mg.

64. RAU ÓT

MONOCHORIA VAGINALIS (BURM.) PRESL



64. RAU ÓT

MONOCHORIA VAGINALIS (BURM.) PRESL

Họ Lục bình - Pontederiaceae

Cỏ sống dưới nước, cao 20 - 35cm. Lá nguyên, thường hình trứng, bầu dục, hay hình trứng rộng có chóp nhọn, gốc thường hình tim, dài 4,5 - 7cm, rộng 4 - 5,5cm, gân hình cung rõ, cuống lá dài 20cm, gốc thành bẹ. Cụm hoa chùm 3 - 25 hoa, cuống hoa dài 3 - 8cm. Bao hoa 6, hình mác trứng. Nhị 6 - 5 - 4, thường là 5. Quả hình trứng 3 ô.

Nơi sống: Ở ao, đầm, ruộng nước. Có phổ biến Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non xào, nấu canh.

Ghi chú: Cả cây dùng làm thuốc, phơi khô sắc nước uống chống đau mỏi.

65. MÃ ĐỀ

PLANTAGO ASIATICA L.



65. MÃ ĐỀ

PLANTAGO ASIATICA L.

(Mã đê thảo; Xá tiền; Nhả cù dứt - Thái)

Họ Mã đê - Plantaginaceae

Cỏ nhiều năm, cao tới 30cm. Lá mọc tump ở gốc, cuống dài, phiến lá hình trứng, gân hình cung. Cụm hoa bông mọc thẳng, nhiều hoa. Mỗi hoa có 4 lá đài màu xanh, 4 cánh hoa màu nâu và 4 nhị nhỏ. Quả hộp, chứa nhiều hạt màu nâu, đen bóng.

Nơi sống: Ven đồi, ven rừng, ven làng, dọc theo đường đi, bờ ruộng và các bãi hoang, nơi sáng và ẩm. Có phổ biến khắp Việt Nam.

Thu hái, chế biến: Lá non luộc, xào hoặc nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,3g; prôtein 2,1g; gluxit 3,8g; xơ 1,8g; tro 1g; carôten 3,6mg; vitamin C 31mg.

Ghi chú: Lá tươi giã nát dắp lên mụn nhọt có tác dụng chóng vỡ, mau lành. Hạt khô (xá tiền tử) sắc uống, làm thuốc lợi tiểu. Cây mã đê đun sôi với nước, thêm đường, uống chữa ho khan, viêm khí quản.

66. ĐỊA LIỀN

KAEMPFERIA GALANGA (L.) SW



66. ĐỊA LIỀN

KAEMPFERIA GALANGA (L.) SW

(Thiên liên, Ngải máu, Sơn mai, Tam mại)

Họ Gừng - Zingiberaceae

Cây sống nhiều năm. Có củ hình trứng, mùi thơm. Lá có 2 - 3 cái (có thể 4), mọc sát đất, hình trứng, dài 8 - 10cm, rộng 6 - 7cm, cuống dài 1 - 2cm, đầu nhọn dần, mặt trên nhẵn, mặt dưới có lông. Cụm hoa ở giữa các bẹ lá, không cuống, có 6 - 12 hoa màu trắng với các chấm màu tím.

Nơi sống: Dưới rừng ẩm ướt. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá non (nhất là những lá còn cuộn tổ sâu) vò kỹ, thái nhỏ, nấu canh, hoặc làm nộm.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,1g; protein 2,5g; gluxit 3,2g; xơ 2,2g; tro 1g; caroten 4,6mg; vitamin C 11,2g.

Ghi chú: Củ có thể sắc uống, làm thuốc tiêu hóa hoặc ngâm rượu xoa bóp chữa té phủ, đau nhức.

67. VÔNG NEM

ERYTHRINA ORIENTALIS (L.) MURR.

A - Ngọn non, B - Đoạn thân và cụm hoa



67. VÔNG NEM

ERYTHRINA ORIENTALIS (L.) MURR.

Erythrina indica Lamk.

(Hải đồng bì, Thích đồng bì)

Họ Đậu - Fabaceae

Cây bụi hoặc gỗ nhỏ, cao 5 - 10m, vỏ xám, có gai ngắn. Lá kép 3 lá chét, màu xanh bóng, nhẵn, có vị ngọt; lá chét ở giữa có chiều rộng lớn hơn chiều dài; 2 lá chét bên ngược lại, có chiều dài lớn hơn chiều rộng, hình gần tam giác. Cụm hoa chùm mọc ở nách lá. Cánh hoa màu đỏ tươi, có 10 nhị. Quả có vỏ cứng, dài 15 - 30cm, mỗi quả có 5 - 6 hạt hình thận.

Nơi sống: Mọc hoang ở nơi sáng, ven đường, ven rừng (nhiều nơi trồng làm hàng rào). Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

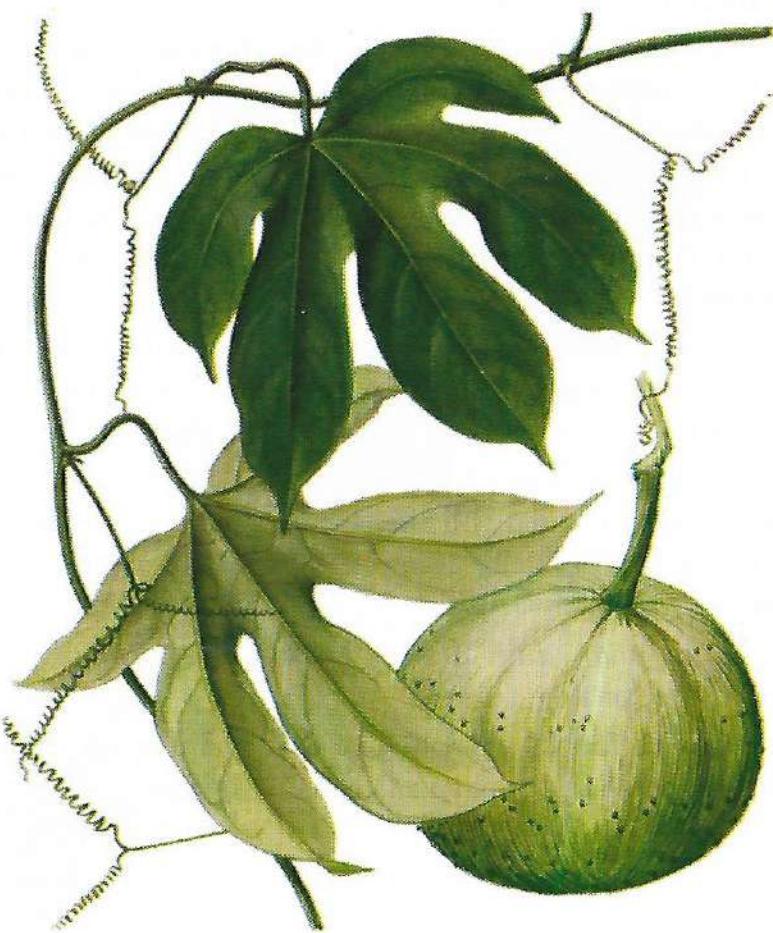
Thu hái, chế biến: Lá non, thái nhỏ, vò kỹ nấu canh tôm hoặc mắm kem. Có thể xào hay hấp với trứng gà, trứng vịt. Ăn rau vông nem còn có tác dụng an thần, gây ngủ.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 88,4g; protein 5,3g; gluxit 3,3g; xơ 1,6g; tro 1,4g.

Ghi chú: Hạt độc, hạt hay vỏ thái nhỏ đun với ít nước thành cháo nhão đắp chữa rắn cắn.

68. ĐẠI HÁI

HODGSONIA MACROCARPA (BLUME) COGN.



68. ĐẠI HÁI

HODGSONIA MACROCARPA (BLUME) COGN.

(Dây hái, Then hái, Cây mõ lợn, Mõ lợn (cây),
Cây quả mõ, Quả mõ (cây), Mướp rừng, Dây bao, Ké bao,
Dây sén, Huất sơn)

Họ Bầu - bí - Cucurbitaceae

Dây leo lớn, phân nhánh nhiều, dài tới 20 - 30m. Tua cuốn to khỏe, xẻ đôi. Lá chia 3 - 5 thùy, dài 15 - 25cm, dày, cứng, dai, nhẵn bóng, mặt trên xanh đậm, mặt dưới nhạt hơn, chóp lá nhọn, gốc lá tròn, có 3 - 5 gân phân từ gốc, cuống lá dài 5 - 8cm. Cây đực, cây cái khác gốc. Cụm hoa đực dạng chùm dài 20 - 35cm, mang những hoa đực to màu trắng. Đài hình ống, có 5 răng ngắn, 5 cánh hoa có rèm dạng sợi nhiều lông. 3 nhị có ô phấn dính nhau thành một khối. Hoa cái mọc đơn độc trên cuống dài ở nách lá. Quả to hình cầu, đường kính khoảng 20cm, có từ 10 - 12 khía nồng, cùi quả màu trắng, có 6 - 12 hạt hình trứng dẹt to, dài 8cm, rộng 5cm. Hạt có vỏ rất cứng, và lá mầm rất lớn.

Nơi sống: Leo trên các cây khác ở trong rừng thứ sinh, ven rừng, chỗ trống trong rừng. Mọc rải rác ở Hà Giang, Tuyên Quang, Vĩnh Phú, Bắc Thái, Hà Tây, Hòa Bình, Thanh Hóa, Nghệ An, Hà Tĩnh, Quảng Bình, Quảng Trị, Thừa Thiên - Huế, Tây Nguyên. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Vào mùa Đông Xuân hái các quả già chín, đập lấy hạt, đem đốt nóng cạy lấy nhân hoặc rang ăn ngon như lạc. Có thể ép dầu ăn thay mỡ lợn.

Thành phần dinh dưỡng: Trong hạt có khoảng 60 - 65% dầu béo, nếu để lắng dầu này sẽ phân thành hai lớp: lớp trên chứa chừng 20% panmitin, lớp dưới chủ yếu là olein, ở hạt sống có vị đắng có thể chứa alcaloid hoặc glucozid độc.

Ghi chú: Có nơi người ta dùng lá sắc lấy nước, hoặc lấy nước ép của thân để nhỏ mũi hoặc đốt lá khô lấy khói xông để chữa bệnh loét mũi.

69. LẠC TIÊN

PASSIFLORA FOETIDA L.

(Tiên lạc, Hồng tiên, Chùm bao, Nhãn lồng, Lồng đèn,
Mắm nêm, Long châu quả, Mắc mát, Rọ lợn)

Họ Lạc tiên - Passifloraceae.

Dây leo thân cỏ, mảnh, có mùi thơm, lông dính, và tua cuốn dạng lò xo. *Lá* mọc cách, hình trứng tam giác, hoặc trứng tròn, dài 3 - 10cm, rộng 2 - 7cm, phân 3 thùy nồng; chóp lá nhọn, gốc lá hình tim, mép có lông mịn; cuống lá dài 6 - 9cm, có lá kèm. *Hoa* mọc ở nách lá, đường kính 3 - 5,5cm, có 3 lá bắc rất to xẻ thùy hình sợi thành tổng bao ôm lấy quả cho đến lúc chín. 5 lá dài, 5 cánh hoa màu trắng hoặc tím nhạt, 2 vòng tràng phụ gồm nhiều bản dạng sợi màu tím ở gốc tràng, có cuống nhị nhụy. *Quả* mọng hình cầu, khi chín màu vàng. *Hạt* có cơm chua ngọt.

Nơi sống: Mọc hoang quanh nương rẫy, trong trảng cây bụi, nơi cao ráo. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non vò qua, rửa sạch, nấu canh với tôm, cua, cá tươi. Quả chín ăn thơm ngon, có nơi còn làm nước giải khát.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 86g; protein 6,9g; gluxit 3,3g; xơ 2,5g; tro 1,3g; canxi 99,8mg; phốt pho 38,7mg; caroten 8,6mg; vitamin C 220mg.

Ghi chú: Từ năm 1940, toàn bộ cây lạc tiên đã được dùng làm thuốc an thần.

69. LẠC TIÊN

PASSIFLORA FOETIDA L.



70. DƯƠNG XỈ MỘC

CYATHEA PODOPHYLLA (HOOK.) COPEL.

(Giáng tiên tọa có cuống)

Họ Dương xỉ mộc - Cyatheaceae.

Cây nhiều năm, *thân* gỗ, cao khoảng 1,5m. *Lá* kép lông chim 3 lần; cuống lá dài tới 50cm, màu nâu hơi sẫm ở gốc cuống, phía trên màu xanh hơi đậm; phiến lá khá lớn, thường dài khoảng 2 - 3m. Các lá già thường cứng, nhẵn (vì các vảy màu nâu đã rụng đi). Nõn lá non uốn cong hình voi voi mang vảy màu nâu. Các gân lá thường mang vảy hình trái xoan.

Nơi sống: Ven suối, thung lũng và các khe nước chảy trong rừng. Có phổ biến ở các khu rừng rậm, ẩm ướt của các tỉnh Lào Cai, Yên Bái, Cao Bằng, một số tỉnh miền Trung và tỉnh Đồng Nai. Còn có ở Ấn Độ, Lào, Cam-pu-chia và Ma-lai-xi-a.

Thu hái, chế biến: Nõn lá non (hình voi voi) tước bỏ vỏ ngoài, thái thành lát mỏng, rửa sạch nhớt, luộc kỹ, bỏ nước rồi xào với mỡ, mắm, mì chính hoặc dùng muối dưa. Đot non bóc hết lớp vỏ cứng ở ngoài, thái nhỏ, ngâm nước cho hết nhớt, rửa sạch, luộc bỏ nước, sau đó nấu canh hay xào.

Ghi chú: ở Việt Nam chi Cyathea có 7 loài, hầu hết nõn và đot non của các loài này đều có thể ăn được. Loài Cyathea podophylla mô tả ở đây có lá kép lông chim 1 - 2 lần, còn các loài khác có lá kép lông chim 3 lần hay xé lông chim 3 lần.

70. DƯƠNG XỈ MỘC

CYATHEA PODOPHYLLA (HOOK.) COPEL.

A - Đoạn thân phía ngọn, B - Lá, C - Cây



71. RAU DỚN

DIPLOAZIUM ESCULENTUM (RETZ.) SW.
Callipteris esculenta (Retz.) J.Sm.
(Dớn rừng, Rau nhút)

Họ Rau dớn - Athyriaceae.

Cây sống nhiều năm. *Thân* rễ mọc nghiêng, cao khoảng 15cm, phủ các vảy ngắn, ráp, màu hung. Lá kép lông chim 2 lần. Cuống lá dài khoảng 50 - 100cm, màu vàng nhạt hay nâu nhạt, gốc cuống lá màu đen và mang những vảy ngắn. Phiến lá dài tới 1,5m. Các lá chét gần như không có cuống, các thùy lá tròn, thùy đầu tiên rất phát triển (lớn hơn những thùy khác). Những lá chét phía dưới và trên cùng thường xẻ thùy lông chim dài khoảng 8 - 10cm, rộng 2cm. Loài có lá thường hay biến dạng.

Nơi sống: Ven suối, ven khe nước, trong các thung lũng râm mát. Có phổ biến ở các vùng núi Việt Nam. Còn có ở Lào, Cam-pu-chia và một số nước khác thuộc vùng nhiệt đới châu Á.

Thu hái, chế biến: Lá non (còn cuộn tròn như sầu cuốn chiếu) rửa sạch, luộc, xào hoặc nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,8g; protein 3,6g; gluxit 1,5g; xơ 2,2g; tro 0,9g; canxi 17mg; phốt pho 1,7mg; carôten 1,6mg; vitamin C 25mg.

Ghi chú: Ở Ma-lai-xi-a, người ta dùng lá tươi sắc lấy nước cho phụ nữ uống sau khi đẻ.

71. RAU DỚN

DIPLOAZIUM ESCULENTUM (RETZ.) SW.



72. MÓNG NGựa

ANGIOPTERIS CONFERTINERVIA CHING

Họ Móng ngựa - Angiopteridaceae.

Cây sống lâu năm, cao gần 2m. *Thân rễ* (còn gọi là củ) hình cầu, đường kính tới 45cm, màu nâu nhạt, lúc non có các lá kèm màu hơi tím trông giống vết móng chân ngựa. *Lá* kép lông chim 2 lần. Cuống lá có nhiều nếp nhăn sần sùi (nhất là gần gốc cuống lá). Các lá chét có kích thước không giống nhau, lá chét phía trên và lá chét tận cùng lớn hơn nhiều so với lá chét dưới. Trên trực lá chét có vảy màu nâu nhạt.

Nơi sống: Trong thung lũng và rừng ẩm ướt, ven suối. Gặp ở các tỉnh Bắc Thái, Hà Tây, Hòa Bình. Còn có ở Lào.

Thu hái, chế biến: Cuống lá non tước bỏ vỏ, thái nhỏ, xào hoặc nấu canh. Thân rễ (hay củ) rửa sạch, gọt vỏ, thái mỏng, ngâm nước một ngày đêm hoặc luộc kỹ, sau đó xào hoặc độn cơm.

Thành phần dinh dưỡng của thân củ: Nước 92,8g; prôtein 0,8g; gluxit 3g; xơ 2,6g; tro 0,8g; canxi 107mg; phốt pho 10mg; carôten 0,16mg; vitamin C 17mg.

Ghi chú: Loài này mọc phổ biến ở Lào, ở Việt Nam mọc ít hơn, trong khi đó ở Việt Nam loài mọc phổ biến là *Angiopteris repandula* Vriese: cuống lá ít nếp nhăn xù xì, các lá chét có kích thước giống nhau và không có vảy trên trực lá chét. Ở các tỉnh Cao Bằng, Lạng Sơn, Bắc Thái, Hà Nam Ninh, Bình Trị Thiên, Phú Khánh thường gặp loài này.

72. MÓNG NGựa

ANGIOPTERIS CONFERTINERVIA CHING



73. SUNG

FICUS RACEMOSA L.

Ficus glomerata Roxb.

Họ Dâu tằm - Moraceae

Cây gỗ, cao 5 - 20m, có nhựa mủ trắng, vỏ xám, dai. *Lá* hình bầu dục, thuôn dần về phía gốc, khi non hai mặt đều có lông, khi già nhẵn, mép nguyên hay có răng thưa. *Lá sung* thường có mụn nhỉ sần sùi gọi là vú sung. *Cụm hoa* (gọi là "quả") mọc trên thân hay cành to thành từng chùm, hình quả lê, đường kính khoảng 3cm (nhỏ hơn quả vả). Hoa nhỏ xếp sát nhau ở phía trong, hoa đực ở trên, hoa cái ở dưới. "Quả" khi chín có màu đỏ nâu.

Noi sống: Mọc hoang ven sông suối, hồ. Có phổ biến khắp Việt Nam (ở đồng bằng thường trồng quanh hồ ao). Còn có ở Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá non ăn gỏi hay luộc, chấm mắm. "Quả" xanh bỗng đồi rửa sạch, muối chua ăn như cà muối hoặc sau khi muối chua đem kho với mắm. Có thể đem "quả" tươi luộc kỹ (khoảng 30 - 40 phút) với muối hoặc các loại lá chua để khử chất, sau đó rửa sạch, thái nhỏ, xào hoặc kho với cá.

Thành phần dinh dưỡng của lá: Nước 85,2g; prôtein 3,7g; gluxit 4,8g; xơ 4,7g; tro 1,6g; canxi 67mg; phốt pho 45,7mg; carôten 2,6mg; vitamin C 17mg;

Ghi chú: Nhựa sung dùng như cao, bôi lên các chỗ sưng tấy, mụn nhọt.

73. SUNG

FICUS RACEMOSA L.

A - Cành lá, B - lá, C - Chùm quả



74. CÂY VÀ

FUCUS AURICULATA LOUR.

Họ Dâu tằm - Moraceae.

Cây gỗ, cao 3 - 10m, vỏ nhẵn, màu xám, có nhựa mủ trắng. Lá to, gần hình tròn hay hình tim rộng, khi non màu đỏ tía, khi già màu xanh; cuống lá dài 4 - 10cm. Cụm hoa (theo thói quen gọi là "quả") mọc trên thân, trên cành và thậm chí cả ở rễ, khi non màu xanh hay xám, có vị chát, khi chín màu đỏ xám hoặc phớt đỏ, mềm, có vị ngọt.

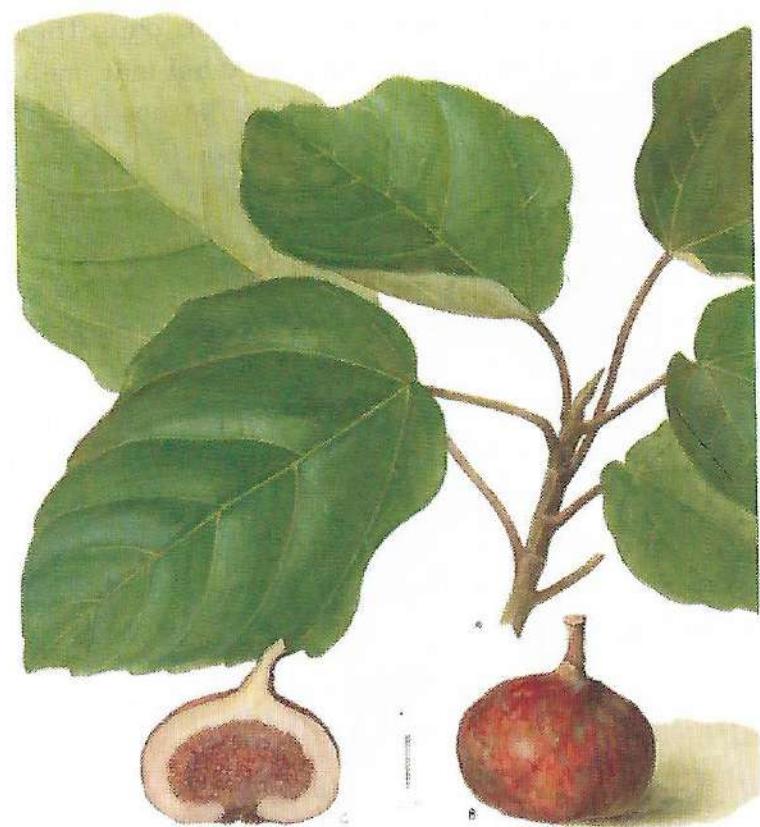
Nơi sống: Trong rừng ẩm, mọc theo khe suối hay ven sông, sườn núi ẩm. Có phổ biến ở vùng núi Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Lá non, vò kỹ, rửa sạch (rửa cho hết bột, nước rửa trong), luộc chấm mắm. "Quả" xanh bỗ dọc thành 4 - 6 miếng, rửa sạch, muối chua như cà hoặc kho mắm. Nếu không muối chua, cần luộc nhiều nước với ít muối, đun sôi khoảng 30 phút cho bớt chát, rồi thái mỏng, rửa sạch, xào hoặc luộc (luộc kỹ quả mềm và dỡ chát).

74. CÂY VÀ

FUCUS AURICULATA LOUR.

A - Cành lá, B - Quả, C - Quả bỗ dọc



75. DƯƠNG

BROUSSONETIA PAPYRIFERA (L.) VENT.
(Cây ráng, Cây rét, Rét (cây), Chữ dào thụ)

Họ Dâu tằm - Moraceae.

Cây gỗ, có khi cao tới 10m; vỏ thân nhẵn, màu tro, dai, có nhựa mủ trắng. Lá mọc cách, có hình dạng thay đổi, nguyên hay xẻ 5 thùy sâu, có lông ráp ở hai mặt, mép lá có răng cưa. Cụm hoa có 2 loại: Cụm hoa đực mọc thành bông hình trụ ở nách lá, đầu cành; cụm hoa có hình cầu ở nách lá phía dưới. Quả hình cầu, gồm nhiều quả nhỏ (quả hạch), khi chín có màu vàng hay đỏ, có vị hơi ngọt.

Nơi sống: Mọc ở nơi sáng, nương rẫy, ven rừng, khe suối. Có phổ biến khắp Việt Nam, đặc biệt ở miền Bắc và miền Trung. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Lá non và lá bánh tẻ vò cho hết lông rồi luộc hay nấu canh với mắm tôm, mắm cô hoặc tép khô; canh có mùi thơm như canh rau bí. Quả chín ăn được hoặc dùng để nấu rượu.

Ghi chú: Nhựa mủ dùng đắp lên vết rắn cắn, ong đốt hay chó cắn.

75. DƯƠNG

BROUSSONETIA PAPYRIFERA (L.) VENT.
A - Cành mang cụm hoa đực
B - Cành mang cụm hoa cái, C - Lá xẻ thùy



76. RAU SẮNG

MELIANTHA SUAVIS PIERRE



76. RAU SẮNG

MELIANTHA SUAVIS PIERRE

(Mì chính cây, Rau ngọt, Ngót rừng)

Họ Sơn cam - Opiliaceae.

Cây bụi hay gỗ nhỏ, cao 4 - 8m, vỏ nhẵn, khi già màu xanh nhạt với vết trắng lốm đốm. Lá mọc cách, hai mặt đều nhẵn, khi non màu xanh sẫm, khi già màu xanh nhạt hơn, dày và giòn; vị lá ngọt đậm. Cụm hoa dạng bông phân nhánh, mọc ở thân hoặc nách lá trên cành già, khi cụm hoa còn non có các vảy hình tam giác phủ kín hoa. Quả hình trứng, dài 2 - 3cm, chứa 1 hạt.

Nơi sống: Rừng núi đá hay núi đất. Gặp ở một số tỉnh vùng núi miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

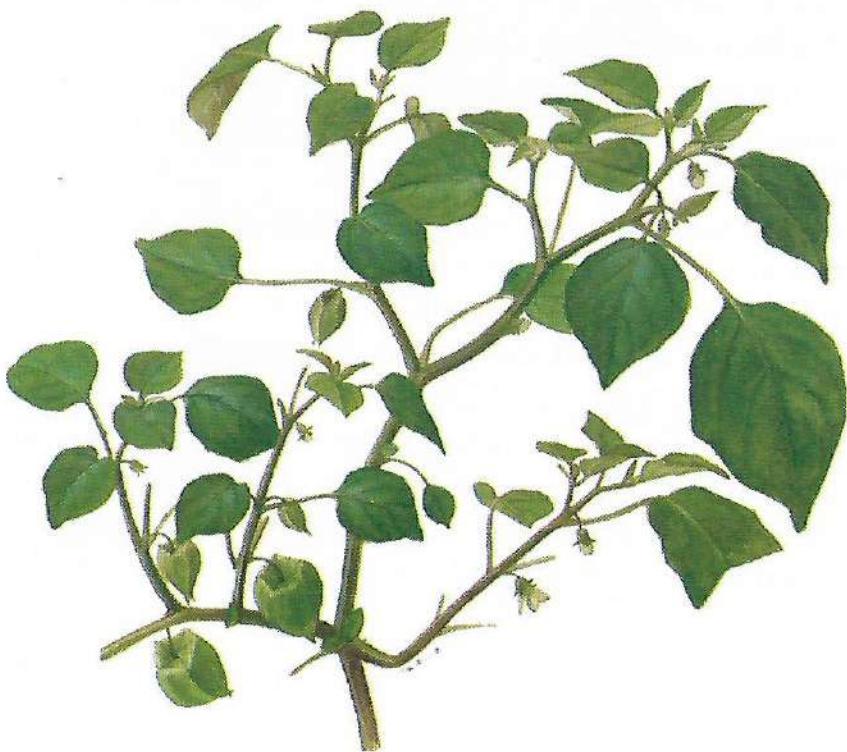
Thu hái, chế biến: Tháng 3 - 4 hái lá non và lá bánh tẻ, thái nhỏ, nấu canh với mắm, muối; nước canh rất ngọt. Lá già nấu kỹ lấy nước ngọt dùng làm canh.

Thành phần dinh dưỡng: Protein 5,5g; gluxit 5,3g;

Ghi chú: Cần phân biệt loài này với cây sắng đắng (sắng dại); loại sắng đắng khác với rau sắng là: Thân cây phân nhiều cành, các cành vươn dài như trườn, lá non có lông trắng (không nhẵn); nhâm ngọt, sau có vị đắng. Ăn nhầm cây sắng đắng có thể bị say.

77. TÂM BÓP

PHYSALIS ANGULATA L.



77. TÂM BÓP

PHYSALIS ANGULATA L.

(Lu lu cái, Lồng đèn, Thủ lù cạnh)

Họ Cà - Solanaceae.

Cỏ một năm, cao 50 - 70cm, thân mầm, giòn. Lá mọc cách, có lông, hình bầu dục hoặc hình thoi, đôi khi có phân thùy; phiến lá dài 3 - 5cm, rộng 2- 3cm. Hoa mọc ở nách lá, màu vàng hay hơi trắng. Quả mọng, tròn, màu đỏ, đường kính 1cm, nằm trong các lá đài đồng trưởng tạo thành cái lồng.

Nơi sống: Mọc hoang nơi sáng ẩm, trên nương rẫy, dọc bờ suối, ven rừng, bãi phù sa bồi, ven làng. Gặp phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Lào và Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá và ngọn non vò, rửa sạch, luộc hoặc xào hay nấu canh với tôm, cua, cá, mắm kem.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 83,9g; protein 4,0g; gluxit 2,7g; carôten 7,6mg; vitamin C 58mg.

Ghi chú: Vào mùa khô lá có vị hơi đắng, mùa xuân ít đắng hơn, khi nấu cần vò kỹ, rửa kỹ cho trong nước.

78. LU LU ĐỨC

SOLANUM NIGRUM L.

A - Cành mang hoa, B - Cành mang quả chín



78. LU LU ĐỨC

SOLANUM NIGRUM L.

(Quả nút áo, Thủ lù đực, Cà đen)

Họ Cà - Solanaceae.

Cỏ một năm, cao 40 - 80cm. Lá hình bầu dục, màu xanh sẫm, phiến lá kéo dài men theo cuống. Cụm hoa gần hình tán ở trên thân hay nách lá, cánh hoa màu trắng. Quả hình cầu, lúc đầu màu xanh, sau màu vàng và khi chín màu đen, nhiều hạt.

Nơi sống: Ưa chỗ sáng, nương rẫy cũ, bãi bồi ven sông, suối, ven làng, ruộng hoang. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non, vò và rửa kỹ, luộc bỏ nước rồi nấu canh hay xào.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 90,5g; protein 4,4g; glutxit 1,1g; xơ 2,7g; tro 1,3g; canxi 50mg; phốt pho 0,4mg; caroten 3,6mg; vitamin C 74mg.

Ghi chú: Toàn cây (nhất là quả xanh) có chứa một loại alcaloid độc (solanin). Tuy vậy, nhân dân ta và nhân dân nhiều nước ở châu Phi, châu Âu, Án Độ, Ma-lai-xi-a vẫn dùng làm rau ăn. Chú ý: Cần nấu chín kỹ.

79. MÔN THỰC

HOMALOMENA OCCULTA (LOUR.) SCHOTT



79. MÔN THỰC

HOMALOMENA OCCULTA (LOUR.) SCHOTT

Homalomena aromatica sensu gagnep.

(Sơn thực, Thiên niên kiện, Thiên la môn)

Họ Ráy - Araceae.

Cỏ nhiều năm, thân rễ bò trên mặt đất, màu nâu. Lá có cuống dài 10 - 30cm, xếp như dọc khoai nước, vỏ dai, phiến lá hình tim hoặc hình mũi tên. Cụm hoa hình bông nằm trong một mo màu xanh. Quả mọng, khi chín màu đỏ. Toàn bộ cây có mùi thơm.

Nơi sống: Trong rừng, thung lũng, núi đất ẩm, dưới tán cây hoặc dọc suối. Có phổ biến ở vùng núi Việt Nam (đặc biệt là rừng Trường Sơn). Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lấy dọc (cuống lá), tước bỏ vỏ ngoài, chẻ 2 (hay 3, 4) tùy theo độ lớn của dọc; cắt khúc 3 - 4cm, bóp muối, rửa sạch, có thể xào mỡ hoặc chần qua nước sôi, vắt khô nước làm nộm. Dọc có thể muối chua, sau đó xào hay nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 92,3g; prôtein 1,5g; gluxit 2,4g; xơ 2,2g; tro 1,6g; carôten 1,6mg; vitamin C 5mg.

Ghi chú: Thân rễ thái mỏng phơi khô hoặc sấy khô, ngâm rượu hoặc sắc uống làm thuốc chữa té thấp, bổ gân cốt, chữa đau nhức khớp xương và làm thuốc tiêu hóa. Lá bánh tẻ nướng nóng đắp lên thái dương chữa đau đầu.

80. MÔN DÓC

SCHISMATOGLOTTIS CALYPTRATA ZOLL. ET MOR.

A - Cây non, B - Quả và cụm hoa



80. MÔN DÓC

SCHISMATOGLOTTIS CALYPTRATA ZOLL. ET MOR.

(Đoạn thiệt)

Họ Ráy - Araceae.

Cỏ nhiều năm. *Thân* rễ màu trắng, lõi hơi vàng, chồi mọc từ thân, có nhiều lá mọc tụm ở gốc. *Lá* hình bầu dục thuôn dài, nhọn đầu, hai mặt nhẵn bóng, mặt trên xanh đậm, mặt dưới xanh nhạt, cuống lá dài 20 - 30cm, xốp, vỏ màu xanh đậm và nhẵn. *Cụm hoa* mọc từ nách lá, màu trắng, dạng bông hình trụ, màu vàng, sớm rụng, nằm trong một mo mềm, phần trên mang các hoa đực dài 1cm, phần dưới mang các hoa cái dài 2,5 - 3cm. *Quả* mọng, khi chín màu đỏ tươi.

Nơi sống: Trong rừng, núi dất ẩm, dưới tán cây, dọc suối, mọc rải rác trong các rừng ẩm của các tỉnh miền Bắc. Gặp nhiều ở rừng miền Trung. Còn có ở Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thu hái quanh năm, dọc thái vát dài cỡ 2 dốt ngón tay, chần qua nước sôi, xào hay nấu canh; dọc tươi muối chua không cần chần qua nước sôi. Củ (thân rễ) luộc kỹ ăn hoặc nấu nhừ làm canh.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 1,6mg; vitamin C 11,2mg.

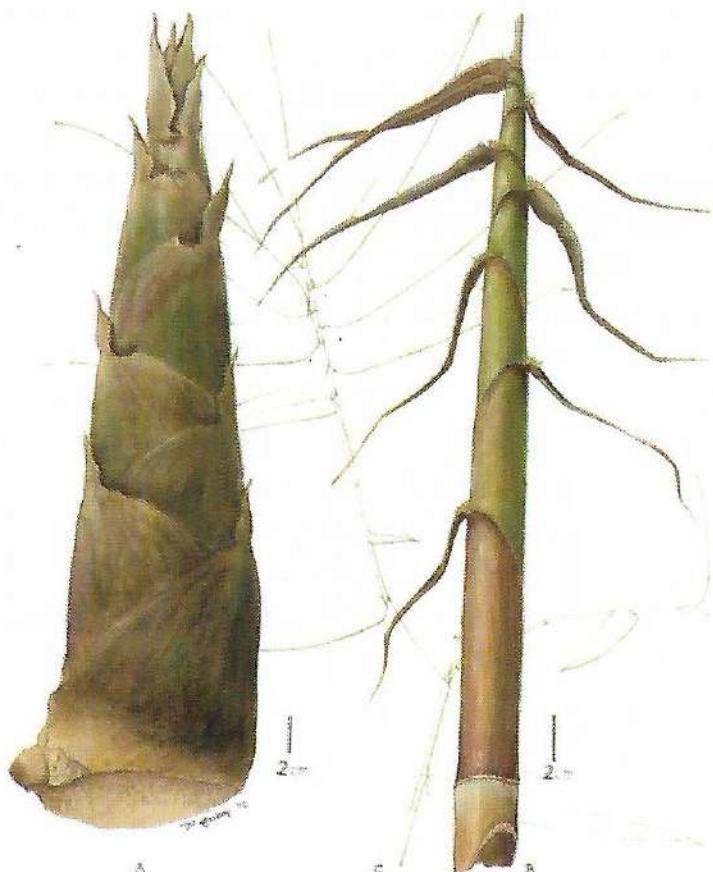
81. CÁC LOẠI MĂNG

BAMBUSOIDEAE

A - Măng tre, *Bambusa* sp.

B - Măng nứa, *Neohouzeaua* sp.

C - Một dạng lá của các loại măng



81. CÁC LOẠI MĂNG

BAMBUSOIDEAE

Họ Hòa thảo - Poaceae.

Măng là danh từ dùng để chỉ cây mầm của nhiều loài trong họ tre, nứa (Bambooideae), thuộc họ Hòa thảo (Poaceae). Các loại măng thường được lấy từ các loài tre (*Bambusa* spp), nứa (*Neohouzeaua* spp). Hoặc Schizostachyum spp., trúc (*Phyllostachys* spp.), mai (*Sinocalamus* spp.) giang (*Dendrocalamus* spp)... Các loài thuộc các chi trên đây đều có thân rỗng và chia đóng, tuy là loại thân cỏ nhưng hóa gỗ và khá cứng; thân mọc thẳng đứng hoặc trườn (giang). Lá đơn, mọc cách và thường tập trung ở đầu cành con; phiến lá thường hình ngọn giáo. Cây phát triển nhiều năm mới ra hoa một lần và sau đó chết (thường được gọi là hiện tượng khuy).

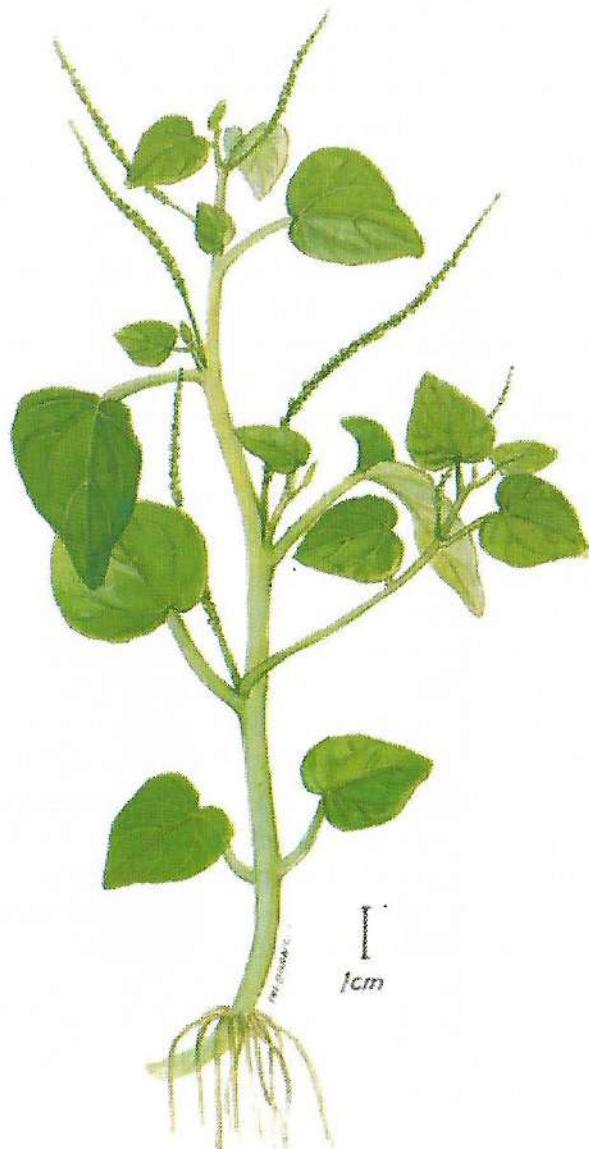
Nơi sống: Mọc hoang ở vùng rừng núi và thường tạo thành những khu rừng thuần loại. Rất phổ biến ở Việt Nam.

Thu hái, chế biến: Lấy măng bóc vỏ bỏ lớp già ở ngoài, thái mỏng, luộc bỏ nước rồi xào hoặc nấu canh với mỡ, mắm, mì chính. Có thể lấy măng tươi thái mỏng muối chua, sau đó nấu canh hay xào. Đối với một số loại măng như măng nứa, măng giang, bóc bỏ vỏ già, luộc kỹ (bỏ nước) sau đó tước nhỏ chấm mắm hoặc trộn với muối, lạc, vừng (làm nộm).

Ghi chú: Các loại măng nêu trên mọc hoang phổ biến ở vùng rừng núi, có một số loại được trồng ở đồng bằng và trung du như: các loại tre, mai, vầu... Tất cả các loại măng trồng đều được chế biến thành món ăn giống măng rừng. Thực tế ăn măng nhiều trong trường hợp dối, thiếu chất bột có hiện tượng say, gây chóng mặt hoặc nôn, do axit Cyanhydric gây nên. Để tránh hiện tượng say, tốt nhất là luộc kỹ, bỏ nước hoặc muối chua để khử vị đắng, mùi hăng trước khi chế biến thành món ăn.

82. CÀNG CUA

PEPEROMIA PELLUCIDA (L.) KUNTH.



II. RAU CHUA

82. CÀNG CUA

PEPEROMIA PELLUCIDA (L.) KUNTH

(Cây chua, Phắc)

Họ Hồ tiêu - Piperaceae.

Cỏ một năm, thân mập, cao 20 - 40cm, nhẵn, thơm. Lá đơn, mọc cách, phiến lá có 5 - 7 gân xuất phát từ gốc; cuống lá dài 1 - 1,5cm. Cụm hoa dạng bông, mọc ở đỉnh và nách lá, dài 3 - 6cm (dài gấp 2 - 3 lần so với chiều dài lá). Hoa nhỏ lưỡng tính, không cánh, nhị hai, bầu gần hình bầu dục. Quả hình cầu, rất nhỏ.

Nơi sống: Mọc hoang ở các hốc đất ẩm trong rừng. Gặp ở miền núi nước ta. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Thân và lá ăn sống hoặc nấu canh chua.

83. DÂY GIANG

AGANONERION POLYMORPHUM PIERRE EX SPIRE



83. DÂY GIANG

AGANONERION POLYMORPHUM PIERRE EX SPIRE

(Dây lá giang, Giang chua, Dây đực)

Họ Trúc đào - Apocynaceae.

Dây leo dài 2 - 6m, nhẵn, có mủ trắng như sữa, phần non có lông mịn. Lá mọc đối, hình bầu dục hoặc hình mũi mác, dài 3,5 - 10cm, rộng 2 - 5cm. Cụm hoa sim, mọc ở đầu cành. Hoa màu hồng hoặc trắng, có mùi thơm. Quả khô, gồm hai đại hình trụ, dài 8 - 15cm, mọc choai thành góc 180°. Hạt có chùm lông.

Nơi sống: Ven rừng, ven suối, nương rẫy, nơi nhiều ánh sáng. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá nấu canh chua với cá hoặc mắm tôm.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 85,3g; prôtein 3,5g; gluxit 3,6g; carôten 0,6mg; vitamin C 26mg.

84. CHUA KHAN LÔNG
BEGONIA LACINIATA ROXB.



192

84. CHUA KHAN LÔNG
BEGONIA LACINIATA ROXB.
(Thu hải đường xẻ, Thu hải đường dại)

Họ Thu hải đường - Begoniaceae.

Cỏ mọng nước, mọc đứng hoặc bò, thân rễ mập có lông nâu. Lá hình tim xẻ thùy chân vịt, có nhiều lông màu nâu đỏ ở mặt dưới, có 5 - 7 gân gốc, mép lá có răng cưa; cuống lá dài 4 - 10cm có lông dày. Lá kèm hình mác, dài 1,5 - 2cm. Cụm hoa dài 7 - 15cm, mang ít hoa, cuống cụm hoa có lông. Lá bắc hình thuôn, lớn, mặt ngoài có lông màu đỏ nâu. Hoa màu trắng mặt hơi hồng. Hoa đực có 4 phiến bao hoa, hai phiến ngoài lớn hơn, mặt lưng có lông. Nhị rất nhiều. Hoa cái có 5 phiến bao hoa. Quả nang, dài 15mm, có 3 cánh, cánh giữa lớn và hướng xuống.

Nơi sống: Vùng núi cao. Có ở miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Thân, lá thu hái quanh năm, dùng nấu canh chua với tôm, cua, cá.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 88,5g; protéin 1,5g; glucxit 5,5g; xơ 3,7g; tro 0,8g; carôten 0,16mg; canxi 101,0mg; phốt pho 12,3mg; vitamin C 15mg.

Ghi chú: Toàn cây có thể làm thuốc giải độc, giảm đau.

193

85. CHUA ME HOA ĐỎ
OXALIS REPENS L.

Họ Chua me đất - Oxalidaceae.

Cỏ một năm, mọc bò lan trên mặt đất, thân mảnh, phân nhiều cành, hơi có lông. Lá kép 3, có cuống dài tới 15 - 20cm, lá chét hình tim ngược, không cuống, rộng 2 - 2,5cm. Cụm hoa dài hơn lá. Lá dài 5, hơi dính nhau ở gốc; cánh hoa 5, màu đỏ hay hồng sẫm; nhị 5. Quả nang hình thuôn, khi chín nứt thành 5 mảnh.

Nơi sống: Mọc dại trên các đồi cỏ tranh, trên bãi hoang, nương rẫy cũ, ven rừng, nơi ẩm. Có khá phổ biến ở miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Há cả cây (bỏ rễ) vào mùa xuân và mùa hạ. Cây tươi rửa sạch dùng nấu canh chua, nước canh hơi có màu trắng (như nước canh nấu với quả sấu).

Thành phần dinh dưỡng: Nước 90,9g; protein 4g; gluxit 1,7g; xơ 1,7g; tro 1,7g; vitamin C 75mg.

85. CHUA ME HOA ĐỎ
OXALIS REPENS L.



86. CHUA ME ĐẤT

OXALIS CORNICULATA L.

Xanthoxalis corniculata (L.) Small

(Chua me hoa vàng, Toan vị thảo, Tam diệp thảo)

Họ Chua me đất - Oxalidaceae.

Cỏ một năm, thân mọc bò lan trên mặt đất, hơi có lông. Lá kép có cuống dài, gồm 3 lá chét, các lá chét không cuống, hình tim ngược, rộng 1,5 - 2cm. Cụm hoa dạng tán, mọc từ nách lá gồm 3 - 5 hoa. Lá dài 5; cánh hoa 5, màu vàng; nhị 5. Quả nang, hình thuôn, dài 1 - 1,5cm, khi chín nứt thành 5 mảnh. Hạt hình trứng, màu nâu sẫm.

Nơi sống: Mọc dại trên các nương rẫy cù, nơi ẩm, trên bãi hoang, ven đường, trên các bãi cát ven sông, suối. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Toàn cây (kể cả khi có hoa quả), thu hái chủ yếu vào mùa hè. Rau tươi rửa sạch, nấu canh chua với cá hoặc luộc ăn cả nước và cá. Có thể ăn sống như xà lách.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 84,9g; protein 3,9g; gluxit 1,7g; canxi 27mg; phốt pho 125mg; caroten 8,43mg; vitamin B1 0,25mg; vitamin B2 0,31mg; vitamin C 98mg.

Ghi chú: Cây tươi giã nát, vắt lấy nước rửa vết loét. Còn được dùng làm thuốc giải nhiệt, lợi tiểu. Những người mắc bệnh sỏi thận, sỏi bàng quang không nên dùng (vì muối oxalat có trong cây sẽ làm tăng lượng sỏi).

86. CHUA ME ĐẤT

OXALIS CORNICULATA L.



87. RAU BỌ

MARSILEA QUADRIFOLIA L.

(Cỏ bẹ, Cỏ tần, Cỏ chữ thập, Diền tại thảo)

Họ Rau bẹ - Marsileaceae.

Cỏ lâu năm, thân rễ bò. Lá kép có cuống dài 5 - 25cm, gồm 4 lá chét xếp chéo hình chữ thập, về chiêu cup lại; phiến lá chét gần hình tam giác ngược, nhẵn, nguyên, xòe ra. Quả bào tử thường nhóm thành chùm 2 - 4 chiếc, ít khi đơn độc, dính trên gốc cuống lá, đứng thẳng hay nằm ngang, hình thuôn, viền mép quả bào tử khi non có lông tơ, có răng nhỏ ở gần gốc, đỉnh tròn.

Nơi sống: Mọc hoang ven bờ ruộng, ven suối, trong ao, đầm, chỗ đất ẩm ướt nhiều. Có phổ biến ở khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Há cả cây, có thể dùng để ăn sống, luộc hay nấu canh chua với cua, cá, mắm tôm, mắm kem.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 84,2g; prôtein 4,6g; gluxit 1,6g; carôten 0,72mg; vitamin C 76mg.

Ghi chú: Cây phơi khô, sao vàng sắc uống, làm thuốc chữa bệnh bạch đới, lợi tiểu tiện, chữa sỏi thận. Dịch ép của lá tươi uống chữa rắn cắn. Cả cây giã nát dùng để đắp chỗ bị áp-xe, sưng tấy.

87. RAU BỌ

MARSILEA QUADRIFOLIA L.



88. DÂY CHUA NGÚT

EMBELIA LAETA (L.) MEZ

(Dây chua méo, Chua ngút, Vón vén, Thùn mǔn)

Họ Đơn nem - Myrsinaceae.

Cây bụi leo, dài 1 - 3m. Cành màu nâu có khía dọc, nhiều bì khổng. Lá mọc cách, hình trứng ngược, dài 3 - 7cm, rộng 1,5 - 2,5cm, có cuống, mép nguyên. Cụm hoa hình chùm ngắn ở nách lá, dài 6 - 10mm. Hoa màu trắng. Lá bắc nhiều, xếp lớp ở gốc cụm hoa. Đài 4, tràng 4, nhị 4, có điểm tuyến. Quả hạch hình cầu, khi chín màu đỏ sẫm đến đỏ tím.

Nơi sống: Ven rừng, bãi hoang, trên các đồi cây bụi. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: lá dùng nấu canh chua với cá, cua.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 4,6mg; vitamin C 62,5mg.

Ghi chú: Rễ, lá làm tan các vết ứ máu, chữa viêm ruột, kiết lỵ, sưng đau cổ họng, thiếu máu, đau dạ dày, thiếu axít, bế kinh; quả ăn bổ máu và trị giun sán. Trong thú y dùng rễ, lá cho trâu, bò ăn chữa khỏi trường hơi và nhiệt mồm.

88. DÂY CHUA NGÚT

EMBELIA LAETA (L.) MEZ

A - Cành non, B - Cành mang hoa



89. DỌC

GARCINIA MULTIFLORA CHAMP.

Họ Búa - Clusiaceae.

Cây gỗ nhỏ, cao khoảng 10 - 15m, cành nhánh dâm ngang. Cây có nhựa mủ vàng. Lá đơn mọc đối, hình trứng hoặc trứng thuôn, dài 7 - 15cm, rộng 2 - 5cm, chóp lá nhọn, gốc lá hình nêm, mép nguyên, nhẵn cả hai mặt, cuống lá ngắn. Hoa đơn tính ít khi tạp tính. Cụm hoa mọc ở đầu cành hoặc nách lá. Hoa màu vàng nhạt. Hoa đực có 4 lá dài, 4 cánh hoa, 4 - 5 bô nhị. Hoa cái có bao hoa tương tự như hoa đực, có 4 - 6 bô nhị lép. Bầu 4 ô, mỗi ô một noãn. Quả mọng gần hình cầu, đường kính 3 - 4cm, khi chín màu vàng, chứa 3 - 4 hạt dài.

Nơi sống: Mọc dại ở vùng rừng núi, đồi trung du. Có ở Lào Cai, Yên Bái, Cao Bằng, Lạng Sơn, Bắc Thái, Vĩnh Phú, Hà Tây, Hòa Bình. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Lá non, quả già nấu canh chua với cua, cá, tôm. Quả chín có vị chua ngọt, ăn được. Tuy vậy không nên ăn nhiều vì trong quả có chất nhựa vàng có thể gây đau bụng.

Thành phần dinh dưỡng của lá: Vitamin C 100mg.

Ghi chú: Rễ, vỏ quả và vỏ rễ có thể dùng làm thuốc giảm đau, chế chất thuốc da, hạt dùng ép dầu thấp đèn, chế sơn, xà phòng.

89. DỌC

GARCINIA MULTIFLORA CHAMP.

A - Cành mang lá và hoa, B - Quả



90. THỒM LỒM

POLYGONUM CHINENSE L.

(Đuôi tôm, Mía bẻm, Mía mung, Chuồng chuồng,
Hỏa khôi máu)

Họ Rau răm - Polygonaceae.

Cỏ sống lâu năm, thân leo trườn, màu nâu đỏ, nhẵn và có rãnh dọc. Lá hình bầu dục, chóp nhọn, gốc bằng, mép nguyên, mặt dưới có các điểm nhỏ màu nâu, cuống lá ngắn. Lá kèm mỏng, hình nêm. Cụm hoa hình đầu, tập hợp thành cụm hoa phức tạp ở đầu cành. Lá bắc mỏng, hình trứng. Hoa màu trắng hoặc đỏ nhạt. Bao hoa 5 lón lên cùng với quả. Vòi nhụy 3. Quả hình trứng 3 cạnh, màu đen lóng lánh.

Nơi sống: Mọc hoang ven rừng thứ sinh, quanh nương rẫy, ven suối. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non dùng luộc, xào hoặc nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 1,2mg; vitamin C 12,2mg.

Ghi chú: Toàn cây dùng làm thuốc có khả năng thanh nhiệt, giải độc, chữa ly, mụn nhọt, lở loét (đặc biệt là chữa lở tai). Nhiều nơi vùng trung du trẻ em thích lấy đoạn thân bánh té tước bỏ vỏ, ăn khi khát nước (mía bẻm).

90. THỒM LỒM

POLYGONUM CHINENSE L.



91. RAU MÁ NGỌ

POLYGONUM PERFOLIATUM L.

(Thوم lồm gai, Rau sông chua dây, Giang bẩn quy)

Họ Rau răm - Polygonaceae.

Cỏ leo, sống lâu năm, thân màu nâu đỏ, có gai móc ngược. Lá có cuống dài 3 - 8cm, có gai móc ngược thưa; phiến lá hình tam giác, mặt dưới dọc theo gân có gai móc thưa. Bẹ chia hình lá bao lấy thân, trông như chui qua lá. Cụm hoa bông mọc ở đỉnh hoặc nách lá. Lá bắc dạng lá. Hoa màu trắng hoặc đỏ nhạt. Lá dài 5 mảnh màu lam thẫm, lớn cùng với quả. Quả hình cầu, màu đen.

Nơi sống: Mọc hoang ở nơi ẩm thấp trong rừng, chỗ cây bụi, thung lũng và ven suối, nương rẫy cũ. Có phổ biến ở vùng núi Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non thu hái vào cuối xuân sang hè, dùng nấu canh chua với cá, tôm, cua.

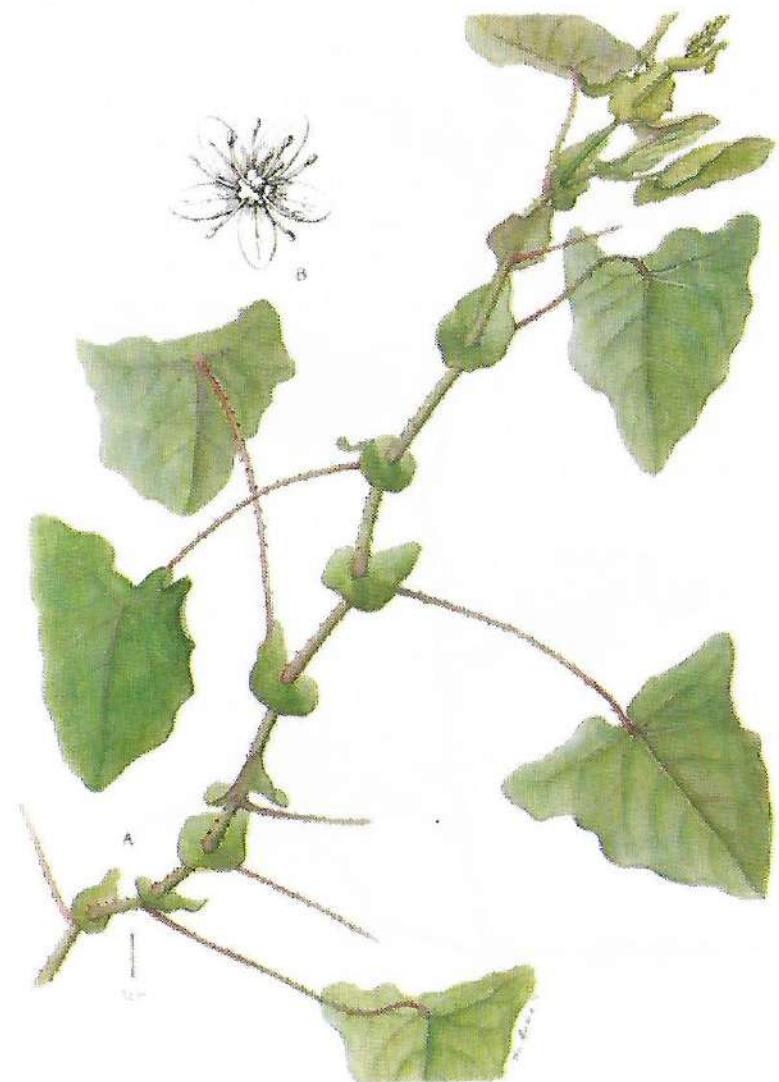
Thành phần dinh dưỡng: Nước 79,1g; protein 5,1g; gluxit 5,2g; xơ 6,4g; tro 4,2g; canxi 147mg; phốt pho 4,4mg; sắt 0,5mg; carôten 1,6mg; vitamin C 22mg.

Ghi chú: Thân, lá dùng làm thuốc thanh nhiệt, giải độc, trị ho, viêm ruột, chữa lỵ, rắn cắn, ghẻ lở, tràng nhạc, chàm, trĩ, lở loét.

91. RAU MÁ NGỌ

POLYGONUM PERFOLIATUM L.

A - Thân và lá, B - Hoa



92. NGHẾ CHUA

POLYGONUM NEPALENSE MEISN.



92. NGHẾ CHUA

POLYGONUM NEPALENSE MEISN.

Họ Rau răm - Polygonaceae.

Cỏ một năm, cao 30 - 50cm. *Thân* mảnh yếu, phân nhánh nhiều. *Lá* ở phía dưới có cuống, các lá ở phía trên gần như không cuống, bao lấy thân; phiến lá hình trứng, mặt dưới có lông tuyến màu vàng ánh, gốc lá hình nêm hoặc tròn, dọc phía dưới cuống lá kéo dài thành cánh hoặc thành tai, bẹ chìa dạng ống, mỏng như màng. *Cụm hoa* hình đầu mọc ở đỉnh hoặc nách lá. Hoa màu trắng hoặc hồng. Bao hoa thường 4 mảnh, vòi nhụy 2 hộp ở dưới, đầu nhụy tròn. *Quả* bế 2 mặt lồi, màu đen.

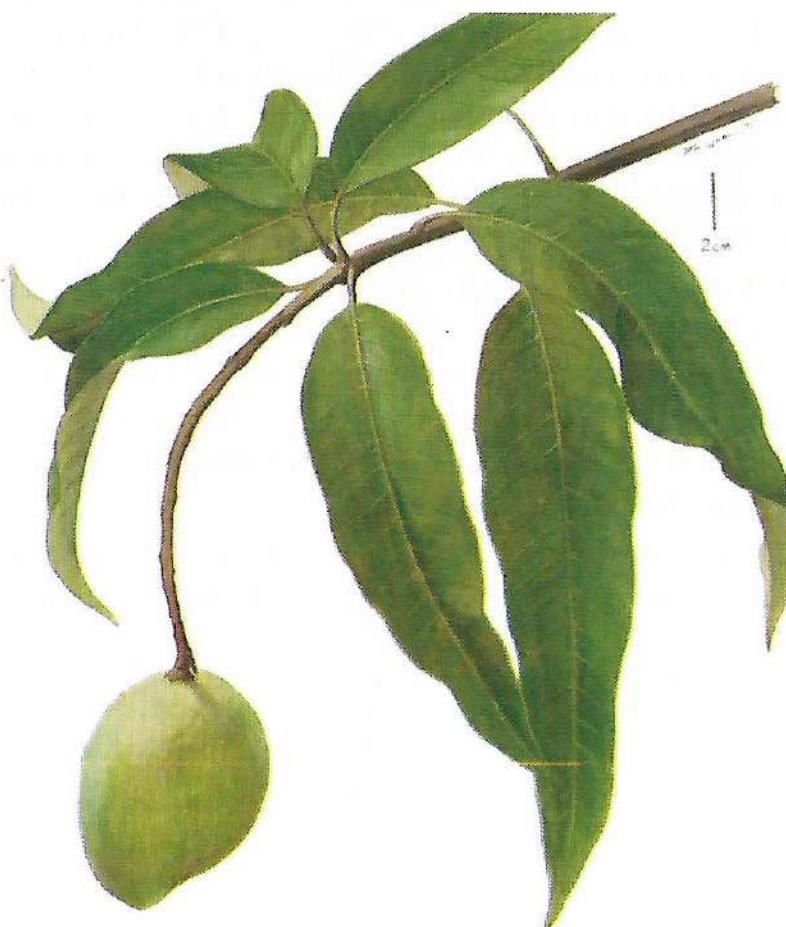
Nơi sống: Thường mọc ở ven suối, nương rẫy cũ, vách núi đá, ven đường chỗ ẩm ướt. Có ở Lai Châu, Lào Cai, Yên Bái, Hà Giang, Tuyên Quang. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non thu hái vào cuối xuân sang hè, dùng nấu canh chua.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 89,3g; prôtein 2,4g; gluxit 6g; xơ 1,1g; tro 1,2g; carôten 8,6mg; vitamin C 41mg.

93. QUÉO

MANGIFERA INDICA L.



93. QUÉO

MANGIFERA INDICA L.

(Muỗm, Xoài)

Họ Dào lộn hột - Anacardiaceae.

Cây gỗ, cao tới 15 - 30m, cành non có cạnh. Lá non màu hồng, khi già xanh đen, dày, có vị chua. Cụm hoa chùm kép ở đầu cành, cuống hoa và cụm hoa màu tím hồng. Cánh hoa màu vàng. Quả hình thận, dài 8 - 10cm, vỏ nhẵn, xanh bóng, khi chín màu vàng, vị chua ngọt; hạt có vỏ cứng và nhiều rãnh chạy theo chiều dọc.

Nơi sống: Trồng ở làng bản, hoặc mọc hoang. Có phổ biến khắp Việt Nam.

Thu hái, chế biến: Quả xanh dùng nấu canh chua. Quả chín (vào tháng 6 - 7) ăn được.

Thành phần dinh dưỡng: Protein 0,5g; gluxit 6,6g; tro 0,3g; canxi 4,0mg; phốt pho 4,0mg; sắt 0,2mg; carôten 3,81mg; vitamin C 60mg; vitamin B1 0,06mg; vitamin B2 0,06mg; vitamin PP 0,9mg.

94. SẤU

DRACONTOMELUM DUPERREANUM PIERRE



94. SẤU

DRACONTOMELUM DUPERREANUM PIERRE

(Long cóc)

Họ Đào lộn hột - Anacardiaceae.

Cây gỗ cao tới 40m, thường có bạnh gốc lớn, vỏ có vết đen trắng loang lổ. Lá kép lông chim lẻ, màu xanh đậm, nhẵn, có vị chua. Cụm hoa dạng chùy. Cánh hoa màu trắng. Quả tròn có hạt cứng, khi xanh có vị chua. Khi chín màu vàng, vị chua ngọt.

Nơi sống: Mọc hoang trong rừng già, vùng núi, trung du, ven làng bản. Có phổ biến khắp Việt Nam.

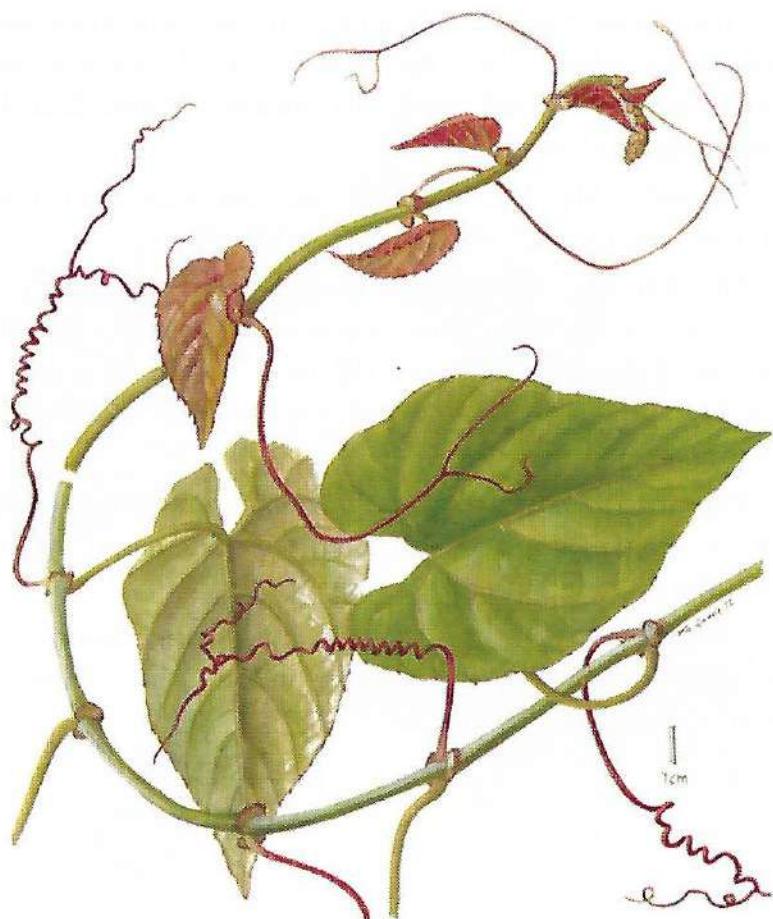
Thu hái, chế biến: Lá non và quả xanh dùng nấu canh chua với cua, cá hoặc cho vào nước luộc rau muống. Quả chín ăn được, ngọt. Vào các tháng 7 - 9 hái quả, loại bỏ hạt, lấy thịt quả phơi khô hay sấy khô chế thành tương hay mút ăn dần.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 65,4g; prôtein 1,0g; axít hữu cơ 0,8g; gluxit 6,2g; xơ 2,0g; tro 0,6g; canxi 76,0mg; phốt pho 33,4mg; vitamin C 2mg.

Ghi chú: Hoa và quả sấu còn được dùng chữa ho. Có thể đem quả tắm với nước gừng, muối và cám thảo, chế thành ô mai sấu để ngâm ho.

95. RAU PHẦN

CISSUS REPENS LAMK.



95. RAU PHẦN

CISSUS REPENS LAMK.

(Hồ đằng bò, Nho chua, Dây chà vôi xanh)

Họ Nho - Vitaceae.

Dây leo có tua cuốn, cành nhánh hình 4 cạnh, lúc non có phấn trắng, ngọn màu nâu tía. Lá hình tim chót nhọn, dài 5 - 10cm, rộng 4 - 6cm, mép có răng, hai mặt lá nhẵn. Cụm hoa là một sim phức tạp có cuống dài, mọc đối diện với lá. Hoa luồng tính, màu xanh, mầu 4. Quả mọng, hình trứng ngược, dài 6mm, khi chín màu đen, chứa 1 hạt.

Nơi sống: Mọc hoang ven đường, bờ đậu, rừng thưa, ven suối, nơi có nhiều ánh sáng. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non thái nhỏ, nấu canh chua.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,3g; protéin 1,4g; gluxit 5,4g; xơ 1,1g; tro 0,8g; carôten 1,6mg; vitamin C 42,5mg.

96. SỔ

DILLENIA INDICA L.



96. SỔ

DILLENIA INDICA L.

(Sổ bà; Co ma sản - Thái)

Họ Sổ - Dilleniaceae.

Cây gỗ cao 15 - 20m, vỏ tróc từng mảng màu đỏ hồng, cành non có những vết sẹo hình lưỡi liềm (vết tích của cuống lá đã rụng). Lá đơn, mọc cách, phiến lá hình bầu dục thuôn, dài 15 - 30cm, rộng 5 - 10cm, gân bên song song và nổi rất rõ, mép có răng cưa rất đều. Hoa to, mọc đơn độc ở kẽ lá, lá dài 5, xếp lợp, bền và đầy lên theo quả thành những bát mọng nước, vị chua, ăn được. Cánh hoa 5, màu vàng, sớm rụng. Nhị nhiều, hợp thành nhiều bó. Quả hình cầu, đường kính 10cm hay hơn. Mỗi cây có thể cho tới 50 - 100kg quả.

Nơi sống: Dọc bờ suối, bờ sông, dưới chân núi, nơi ẩm. Có phổ biến ở Việt Nam (các tỉnh Lạng Sơn, Bắc Thái, Hà Bắc, Hà Tây, Hòa Bình, Vĩnh Phú, Hà Nam Ninh, Tây Nguyên... có nhiều). Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Quả thu hái vào mùa hạ, mùa thu. Bóc lấy lá dài ("vỏ quả") dùng nấu canh chua, ăn sống (giải khát) hoặc dùng làm mứt. Lá noãn chín ("múi" nằm trong dài) cũng có thể ăn được, vị chua (giải khát).

Thành phần dinh dưỡng: Phần ăn được ngoài nước (tới 86,5%) còn có đường glucôza và axit malic.

Ghi chú: Lá tươi nấu thành cao hoặc đem phơi khô sắc uống, dùng làm thuốc giải độc, chữa ho, sốt, phù thũng, đầy bụng.

97. THUỐC BỎNG

KALANCHOE PINNATA (LAMK.) PERS



97. THUỐC BỎNG

KALANCHOE PINNATA (LAMK.) PERS

(Lá bỏng, Trưởng sinh, Lạc địa sinh căn)

Họ Thuốc bỏng - Crassulaceae.

Cỏ mập, sống nhiều năm, cao 25 - 80cm, thân tròn, mọng nước. Lá mọc đối, những lá trên ngọn mọc đơn, phiến lá dày, hình bầu dục, dài 8 - 15cm, mép khía tai bèo và thường có màu tím nhạt, những lá dưới thường xẻ thùy rất sâu, các thùy ở cách xa nhau làm cho lá giống như những lá kép lông chim. Cụm hoa sim, tập trung ở ngọn cành. Đài hình ống, xẻ 4 thùy ở đỉnh. Cánh hoa hợp thành ống hình trụ. Nhị 8, đính trên ống của tràng. Quả nang, chứa 4 hạt.

Nơi sống: Mọc hoang trên vách đá, ven suối, nơi nhiều ánh sáng. Có phổ biến ở Việt Nam (nhiều nơi trồng làm thuốc và làm cảnh). Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn non (không kể hoa) thu hái quanh năm. Rau tươi thái nhỏ, nấu canh chua.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 89,7g; protéin 1,9g; gluxit 5,7g; xơ 1,6g; tro 1,1g; carôten 2,6mg; vitamin C 43,7mg.

Ghi chú: Lá dùng làm thuốc cầm máu, đắp vết thương, chữa bỏng, giải độc. Có khi còn dùng chữa một số bệnh đường ruột, hoặc ngâm chữa viêm họng.

98. RAU CHUA SONG QUẾ
MEDINILLA SPIREI GUILLAUM.



98. RAU CHUA SONG QUẾ
MEDINILLA SPIREI GUILLAUM.
(Dây mùa chua)

Họ Mua - Melastomataceae.

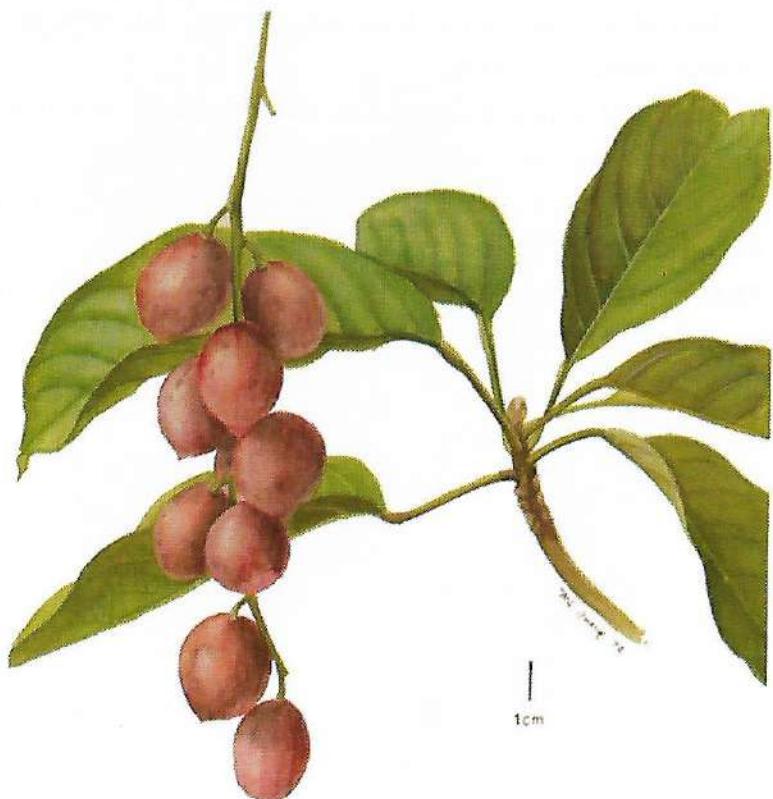
Cây bụi, cành mềm, gân như leo, khi non vỏ nhẵn, màu xanh tím, khi già sần sùi màu xám. Lá mọc đối, không cuống, hình bầu dục nhọn đầu, màu xanh bóng (lá non hơi hung đỏ), có vị chua ngọt. Cụm hoa hình chùy ở đầu cành hay ở nách lá tận cùng. Cánh hoa 4, màu hồng hay nâu đỏ. Nhị 8, bao phấn màu vàng. Quả mọng hình cầu, màu đen. Hạt nhiều, màu nâu sáng.

Nơi sống: Mọc nơi sáng và ẩm, dọc khe suối, ven rừng. Có phổi biển khắp vùng núi Việt Nam. Còn có ở Lào.

Thu hái, chế biến: Lá non và lá bánh té nấu canh chua với cá, mắm kem. Vị chua ngọt, rất dễ ăn.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,7g; protéin 1,1g; glutit 5,8g; xơ 0,9g; tro 0,5g; carôten 3,6mg; vitamin C 16mg.

99. GIÂU GIA ĐẤT
BACCAUREA RAMIFLORA LOUR.



99. GIÂU GIA ĐẤT
BACCAUREA RAMIFLORA LOUR.
Baccaurea sapida muell. - ARG.
(Giâu giắt, Cô phi, Giâu gia đất, Giâu đất)

Họ Thầu dầu - Euphorbiaceae.

Cây gỗ cao 10 - 15m; vỏ nhẵn, màu trắng. Lá xanh sẫm, dày, hình trứng, hai đầu nhọn, có vị chua. Cụm hoa hình chùm dài. Mọc trên thân và cành già. Quả mọng, vỏ quả màu hồng hay trắng hồng, nhẵn, có vị chua, tách vỏ quả thấy có 1 đến 3 hạt với lớp cơm (cùi) mọng nước, màu trắng mềm, có vị chua ngọt.

Nơi sống: Mọc hoang ở rừng già, sườn núi hoặc khe ẩm, ven suối. Có phổ biến ở vùng núi Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá non, hoa, quả xanh nấu canh chua. Quả chín ăn có vị chua ngọt. Có thể bóc lấy cùi dùng chế xirô.

Thành phần dinh dưỡng: Prôtein 0,6g; gluxit 2g; tro 0,4g; canxi 20,0g; phốt pho 12,0mg; sắt 0,5mg; vitamin C 2mg.

100. ME QUẢ TRÒN
PHYLLANTHUS EMBLICA L.



100. ME QUẢ TRÒN
PHYLLANTHUS EMBLICA L.
(Chùm ruột núi, Mận rừng)

Họ Thầu dầu - Euphorbiaceae.

Cây bụi hay gỗ nhỏ, cao 2 - 7m. Vỏ màu xám. Lá đơn, mọc cách, xen kẽ nhau thành 2 dãy, nhẵn, hai đầu tù, dài 9 - 10mm, rộng 2 - 3mm. Cụm hoa ở nách lá. Quả tròn, đường kính 1 - 2,5cm, vỏ nhẵn màu xanh hay hơi vàng, thịt quả mọng nước, nếm có vị chua, lúc sau nuốt nước bọt có vị hơi ngọt; có 1 hạt cứng, màu đỏ, 3 cạnh.

Nơi sống: Vùng đồi hoang, rừng thứ sinh, ven rừng nơi ẩm hoặc cả những nơi khô, nhiều ánh sáng. Có phổ biến ở vùng trung du và miền núi Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Quả xanh dùng nấu canh chua. Quả chín ăn sống đỡ khát nước, hoặc có thể dùng làm mứt.

Thành phần dinh dưỡng: vitamin C 350mg (quả).

101. LÀNH NGẠNH

CRATOXYLON PRUNIFOLIUM KURZ.

(Thành ngành, Ngành ngành, Đỏ ngọn, Mạy tiên)

Họ Bứa - Clusiaceae.

Cây gỗ nhỏ, có gai thưa ở gốc, gỗ màu đỏ. Cành non hình 4 cạnh có lông màu tía, sau nhẵn, có những cành thoái hóa. *Lá* đơn mọc đối, hình trứng ngược, hoặc hình bầu dục thuôn nhọn ở hai đầu, dài 6 - 11cm, rộng 2,5 - 3,5cm, mép nguyên có lông. *Hoa* màu đỏ, mọc trên những cành nhỏ, ngắn cùng với lá non, bao hoa mẫu 5. *Lá dài* hình trái xoan thuôn, dài 7mm, có lông ở phía ngoài. Cánh hoa hình thuôn tù, dài 15mm, có lông ở mép. Nhị hợp thành 3 bó, mỗi bó có 20 - 30 nhị. *Bầu* hình nón, 3 ô, 3 vòi xòe rộng, đầu nhụy hình đầu. *Quả nang* dài 15mm, rộng 7 - 8mm. *Hạt* dài 6mm, có cánh.

Nơi sống: Mọc trên các trảng cây bụi, rừng phục hồi sau nương rẫy cũ, ưa sáng, chịu khô hạn. Có ở khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non dùng nấu canh chua. Lá già hái phơi khô, nấu nước uống như chè, có tác dụng giúp tiêu hóa.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 1,6mg; vitamin C 23mg.

Ghi chú: Gỗ tuy nhỏ nhưng khá tốt, dùng trong kỹ thuật gỗ ghép.

101. LÀNH NGẠNH

CRATOXYLON PRUNIFOLIUM KURZ.



102. ME QUẢ DÀI

TAMARINDUS INDICA L.

(Cây me, Mak kham - Lào; Khua me - Cam-pu-chia)

Họ Vang - Caesalpiniaceae.

Cây gỗ cao 10 - 20m. Lá kép lông chim chǎn, gồm 15 - 20 đôi lá chét mọc đối diện nhau; lá chét có cuống rất ngắn, phiến hình thuôn dài 2cm, rộng gần 1cm, mép nguyên. Cụm hoa chùm, mọc ở đỉnh cành con, dài 10 - 15cm. Hoa màu đỏ, có cuống rõ. Quả gần hình trụ hơi dẹt, thường cong hình khiên, vỏ ngoài màu gỉ sắt, chứa 6 - 10 hạt lớn.

Nơi sống: Mọc trong rừng thưa, nơi sáng, ở đồng bằng trũng lấy bóng mát, lấy quả và lá làm rau. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá thu hái chủ yếu vào mùa hè, dùng nấu canh chua với cua, cá. Quả ăn sống, nấu canh hoặc dùng để làm mứt.

Ghi chú: Gỗ me dùng sắc uống làm thuốc nhuận tràng, lợi tiểu. Vỏ cây dùng chữa ỉa chảy, viêm răng lợi. "Cơm" của quả me còn dùng chữa sốt, bệnh về gan.

102. ME QUẢ DÀI

TAMARINDUS INDICA L.

A - Cành mang lá và hoa, B - Quả



103. RAU DIẾP CÁ

HOUTTUYNIA CORDATA THUNB.

(Giấp cá, Lá giấp, Ngư tinh thảo, Rau vẹn)

Họ Lá giấp - Saururaceae.

Cỏ sống lâu năm, có thân rễ mọc ngầm dưới đất, phần thân mọc đứng trên mặt đất cao 30 - 50cm, màu nâu tím. *Lá đơn* mọc cách, có cuống dài; phiến lá hình tim, dài 4 - 6cm, rộng 3 - 4cm, có 5 - 7 gân, xuất phát từ gốc. *Hoa* nhỏ, màu vàng nhạt, tập hợp thành bông dài 2,5cm, có 4 lá bắc màu trắng ở gốc làm cho cụm hoa giống như một hoa đơn độc. *Quả* nang nhiều hạt. Toàn cây có mùi tanh của cá.

Nơi sống: Mọc hoang trên các bãi ven suối, bờ ruộng, nơi đất ẩm. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Há cả cây, ăn sống (ăn với gỏi cá), có vị cay chua, dùng làm gia vị.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,5g; protéin 2,9g; gluxit 2,7g; xơ 1,8g; tro 1,1g; carôten 1,24mg; vitamin C 68mg.

Ghi chú: Nhân dân nhiều nơi thường dùng chữa đau mắt, chữa lòi dom, thông tiểu tiện, chữa mụn nhọt, chữa sởi ở trẻ em. Trong cây tươi có chứa một loại alcaloid là cordalin, chất này có tính kích ứng da, gây phồng.

103. RAU DIẾP CÁ

HOUTTUYNIA CORDATA THUNB.



104. HÀM ẾCH

SAURURUS CHINENSIS (LOUR.) BAILL.

(Rau giổi, Tam bạch thảo, Đường biên ngẫu)

Họ Lá giáp - Saururaceae.

Cỏ sống lâu năm, có thân rễ ngầm; thân cao 40 - 50cm, có rãnh dọc. Lá đơn, mọc cách; phiến lá hình bầu dục, dài 8 - 12cm, rộng 4 - 5cm, có 5 gân hình chân vịt ở gốc; cuống lá dài 2 - 5cm, có bẹ ôm lấy thân. Hoa nhỏ, màu trắng, mọc thành bông đối diện với lá (cụm hoa không có lá bắc). Quả nang.

Nơi sống: Mọc hoang ven suối trong các ruộng ẩm ướt. Gặp ở miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Ngọn non và lá non thu hái quanh năm, dùng làm gia vị, đôi khi dùng nấu canh.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 89,7g; protein 2,7g; gluxit 2,2g; xơ 4,5g; tro 0,9g; canxi 93mg; phốt pho 3,4mg; sắt 0,5mg; caroten 1,6mg; vitamin C 68mg.

Ghi chú: Lá giổi nhỏ đắp chỗ mụn nhọt. Cả cây (thu hái lúc cây có hoa và có 3 lá ngọn màu trắng - Tam bạch thảo) dùng chữa thủy thũng, tiểu tiện khó khăn, bệnh cước khí (chân sưng đau, khớp xương nhức).

104. HÀM ẾCH

SAURURUS CHINENSIS (LOUR.) BAILL.



105. MÙI TÀU

ERYNGIUM FOETIDUM L.

(Ngò tàu, Ngò tây, Rau mèo,
Dhak hom thet - Cam-pu-chia)

Họ Hoa tán - Apiaceae.

Cỏ sống 2 năm, toàn cây có mùi thơm đặc biệt. Lá tập trung ở gốc thành hoa thị, phiến lá mỏng hình mác, dài 10 - 30cm, rộng 1 - 4cm, mép có răng cưa nhọn như gai. Thân cây chỉ phát triển khi sắp ra hoa. Hoa nhỏ, tập trung thành hình đầu được bao bọc bởi nhiều lá bắc dạng lá, các đầu tập trung ở ngọn thân. Quả gần hình cầu.

Nơi sống: Mọc dại trên bãi hoang, ven rừng, ven đường, trong các thung lũng ẩm thấp, bờ ruộng, ven đê. Có ở khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá non thu hái gần như quanh năm, ăn sống như rau thơm.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 92g; prôtein 2,1g; gluxit 3,2g; xơ 1,6g; tro 1,1g; canxi 20mg; phốt pho 30mg.

Ghi chú: Cây mùi tàu khô cùng cây cam thảo nam đun sôi, lấy nước uống nóng, chữa cảm mạo, ăn uống không tiêu.

Chú ý: chớ nhầm cây mùi tàu với cây mù măt (*Isotoma longiflora* (L.) K.B. Presl, thuộc họ Hoa chuông - *Campanulaceae*) cây mù măt rất độc (có mủ trắng, vị đắng). Khi ăn nhầm cây này có thể chết, nhựa mủ của nó nếu dây vào mắt sẽ gây kích ứng mạnh, có thể mù.

105. MÙI TÀU

ERYNGIUM FOETIDUM L.



106. RAU MƠ LÔNG

PAEDERIA SCANDENS (LOUR.) MERR.

Paederia tomentosa Blume

(Mơ tam thể, Dây thối địt, Ngưu bì đồng)

Họ Cà phê - Rubiaceae.

Dây leo, có thể dài tới 6 - 10m, cành non thường có màu tím nhạt. Toàn thân có mùi hăng đặc biệt (mùi bisunfuacarbon). Lá đơn, mọc đối, có cuống rõ; phiến lá hình trứng với gốc tròn hay hình tim, dài 5 - 8cm, rộng 2 - 4cm, hai mặt đều có lông. Cụm hoa sim phức tạp, mọc ở nách lá hoặc đầu cành. Hoa to, cao cỡ 1cm, tràng hoa hình ống, đỉnh loe rộng và xẻ thùy, mặt ngoài màu xám, mặt trong màu tím. Quả hình cầu mang dài tồn tại ở đỉnh.

Nơi sống: Mọc hoang trên nương rẫy, ven rừng, ven đường, quanh làng bản. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá và ngọn thu hái quanh năm, dùng ăn sống, làm gia vị.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 89,5g; protein 3,3g; gluxit 2,9g; xơ 2,5g; tro 1,8g.

Ghi chú: Lá mơ lông tươi thái nhỏ, trộn với trứng gà, gói bằng lá chuối, đem nướng hoặc rán khan (không mỡ), ăn chữa bệnh lỵ trực khuẩn.

106. RAU MƠ LÔNG

PAEDERIA SCANDENS (LOUR.) MERR.



107. LÁ LỐT
PIPER LOLOT C.DC.

Họ Hồ tiêu - Piperaceae.

Cỏ thường leo bám trên các cây gỗ lớn, thân mềm, hơi có lông, có mùi thơm hắc. Lá hình tim, có cuống, phiến lá dài 6 - 13cm, rộng 5 - 8,5cm, có lông ở mặt dưới, có 5 - 7 gân xuất phát từ gốc lá, cuống lá dài 2,5cm. Cụm hoa bông, hoa đực và hoa cái khác gốc. Bông cái dài 1cm, màu vàng, có lông, lá bắc tròn, bầu nhẵn, hình trứng, vòi nhụy chẻ 3.

Nơi sống: Mọc hoang trong rừng già, nơi ẩm, dọc bãi cát bồi ven sông suối. Có phổi biển ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Thu hái, chế biến: Lá tươi luộc chung với các loại rau khác, có mùi thơm, hơi cay. Dùng làm gia vị khi nấu canh với cua, ếch, ba ba; xào với thịt trâu, thịt bò. Dùng gói chả nướng (chả lá lốt).

Thành phần dinh dưỡng: Nước 86,5g; protein 4,3g; gluxit 5,4g; xơ 2,5g; tro 1,3g; canxi 260mg; phốt pho 980mg; sắt 0,4mg; carôten 8,1mg; vitamin C 34mg.

Ghi chú: Lá khô sắc uống chữa đau xương, thấp khớp, đổ mồ hôi ở tay chân.

107. LÁ LỐT
PIPER LOLOT C.DC.



108. MÀNG TANG

LITSEA CUBEBA (LOUR.) PERS.



108. MÀNG TANG

LITSEA CUBEBA (LOUR.) PERS.

Litsea citrata Blume

(Bời lời chanh)

Họ Long não - Lauraceae.

Cây gỗ nhỏ, cao 5 - 10m, có mùi thơm chanh, thân và cành có màu xanh hay vàng, nhẵn hay có lông. Lá đơn, mọc cách, hình trái xoan, dài 7 - 12cm, rộng 1,5 - 2,5cm, có điểm tuyến, nhẵn cả 2 mặt, cuống lá dài 0,6 - 1,2cm. Cụm hoa hình tán, có cuống rất mảnh, mỗi tán có 4 - 6 hoa. Quả hình cầu, mọng nước, khi non màu xanh vàng, khi chín màu đen.

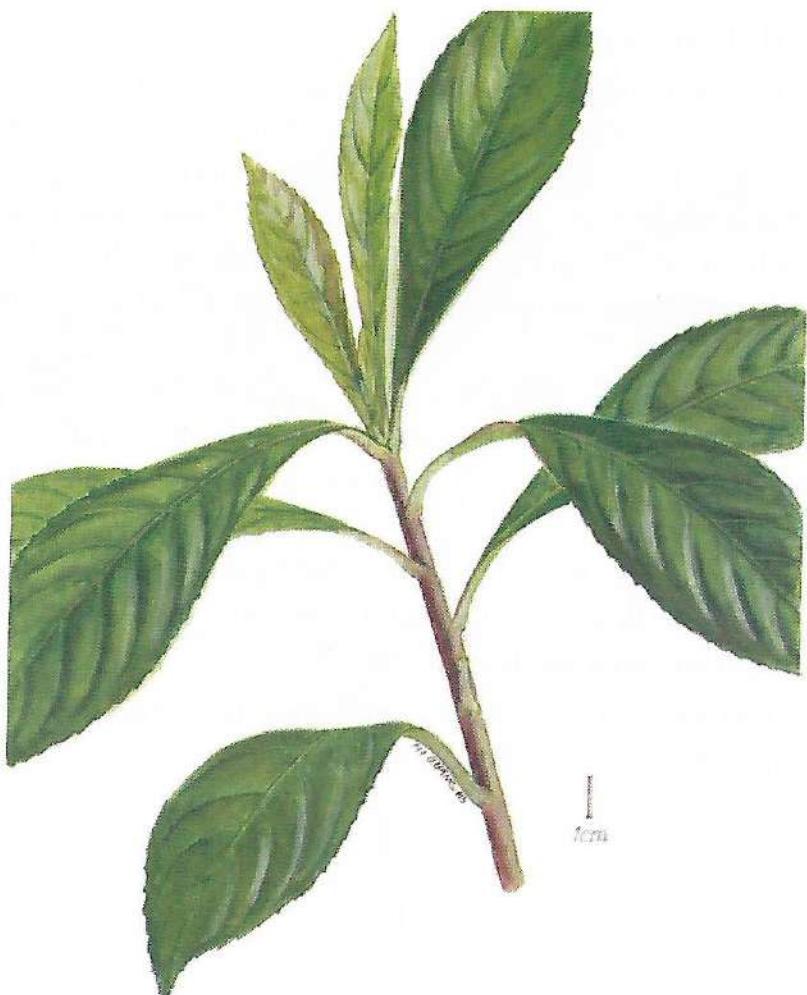
Nơi sống: Mọc trong rừng thứ sinh, trên đồi và nương rẫy cũ. Có phổ biến khắp Việt Nam (nhiều nhất ở Lào Cai, Yên Bái, Nghệ An, Hà Tĩnh). Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá non ăn sống, làm gia vị hoặc thái nhỏ nấu với hoa chuối. Quả tươi nấu canh với cá hoặc phơi khô giã với muối ăn thay hạt tiêu.

Ghi chú: Quả và rễ phơi khô, nấu nước uống chữa đầy bụng, nhức đầu; còn dùng chữa rắn cắn.

109. XƯƠNG SÔNG

BLUMEA LANCEOLARIA (ROXB.) DRUCE



109. XƯƠNG SÔNG

BLUMEA LANCEOLARIA (ROXB.) DRUCE

Blumea myriocephala DC.

(Xang sông, Lá chả, Rau nướng chả)

Họ Cúc - Asteraceae.

Cỏ lâu năm, mọc đơn độc hoặc thành bụi nhỏ, *thân* cao 0,5 - 2m, gốc thân hóa gỗ, đường kính 1cm. *Lá* mọc cách, hình thuôn, hay hình bầu dục mũi mác hép dần về phía gốc, dài 15 - 30cm, rộng 1 - 4cm, mép có răng cưa. *Cụm hoa* đầu đường kính 1cm, tập hợp thành chùy ở đầu cành. Hoa màu vàng; hoa cái ở viền, hoa luồng tính ở giữa. *Quả* mang chùm lông màu vàng nhạt, khi khô màu hơi đỏ.

Nơi sống: Mọc ven rừng, ven đồi; hoặc trồng trong vườn. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Lá dùng làm gia vị, ăn sống hoặc băm nhỏ cùng các rau khác cho vào đồ cháo. Lá bánh tẻ dùng gói thịt nướng chả.

Thành phần dinh dưỡng: Nước 91,7g; protein 2,2g; gluxit 1,5g; xơ 3,2g; tro 1,4g; canxi 112mg; phốt pho 17mg; vitamin C 4mg.

Ghi chú: Thân và lá làm thuốc chữa ho, giải nhiệt, đầy bụng. Có thể giã nát, xào nóng, chườm lên nơi đau nhức, thấp khớp.

110. RIỀNG GIÓ

ZINGIBER ZERUMBET (L.) SMITH



110. RIỀNG GIÓ

ZINGIBER ZERUMBET (L.) SMITH

(Riềng dại)

Họ Gừng - Zingiberaceae.

Cỏ sống nhiều năm, cao khoảng 1m, có củ màu vàng nhạt lúc non, sau màu trắng, mùi thơm. Lá hình thuôn, dài khoảng 20cm, rộng khoảng 5cm, mặt trên nhẵn, mặt dưới có lông. Cụm hoa mọc ở gốc, cao 20 - 30cm; đài hoa hình ống dài 1,2cm, có răng cưa, màu trắng; tràng hoa hình ống dài 2cm và có thùy hình mũi mác, màu trắng; cánh môi dài, xẻ 3 thùy, màu vàng nhạt.

Nơi sống: Mọc hoang nơi rừng ẩm. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Lào, Cam-pu-chia.

Thu hái, chế biến: Hoa, thân bóc bỏ lớp bẹ ngoài, thái nhỏ, rửa sạch, xào hoặc nấu canh. Củ sử dụng như củ riềng, ăn sống hoặc làm gia vị.

Thành phần dinh dưỡng: Caroten 0,66mg; vitamin C 19mg.

Ghi chú: Có thể dùng làm thuốc bổ.

111. BẠC HÀ LÁ TRÒN

MENTHA ROTUNDIFOLIA (L.) HUDS.

A - Rễ, B - lá, C - Hoa



111. BẠC HÀ LÁ TRÒN

MENTHA ROTUNDIFOLIA (L.) HUDS.

(Bạc hà dại)

Họ Bạc hà - Lamiaceae.

Cỏ bò, dài 30 - 80cm, thân vuông, có lông màu xám. *Lá* mọc đối, hình tròn hay hình trứng mọng, đỉnh tù, gốc tròn hay hình tim, mép xẻ răng cưa, 2 mặt có lông xám, dài 1,5 - 5cm, rộng 1 - 3cm. *Cụm hoa* hình bông dày ở đỉnh cành. Đài có lông ở phía ngoài, tràng màu trắng, có lông ở phía ngoài. *Quả* nhỏ màu nâu.

Nơi sống: Mọc dại ven đường, bãi hoang, nơi sáng và ẩm. Có ở Hà Giang, Tuyên Quang (Đồng Văn, Phó Bảng). Còn có ở Trung Quốc.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non ăn sống (làm gia vị).

112. LÁ MEN

MOSLA DIANTHERA (BUCH. - HAM.) MAXIM.

A - Rễ, B - Lá, C - Hoa



112. LÁ MEN

MOSLA DIANTHERA (BUCH. - HAM.) MAXIM.

(Kinh giới núi, Cây men)

Họ Bạc hà - Lamiaceae.

Cỏ cao 25 - 60cm, thân vuông, nhẵn. Lá mọc đối, hình trứng, đỉnh nhọn, gốc hình nêm, mép xẻ răng cưa, hai mặt nhẵn, dài 1,2 - 3,5cm, rộng 0,5 - 1,8cm. Cụm hoa hình chùm ở tận cùng, mỗi đốt 2 hoa. Đài 2 môi, môi trên 3 răng, môi dưới 2 răng, có lông ở phía ngoài. Tràng màu trắng hay hồng, 2 môi, môi trên 2 thùy, môi dưới 3 thùy. Quả hình cầu, có gân hình mạng.

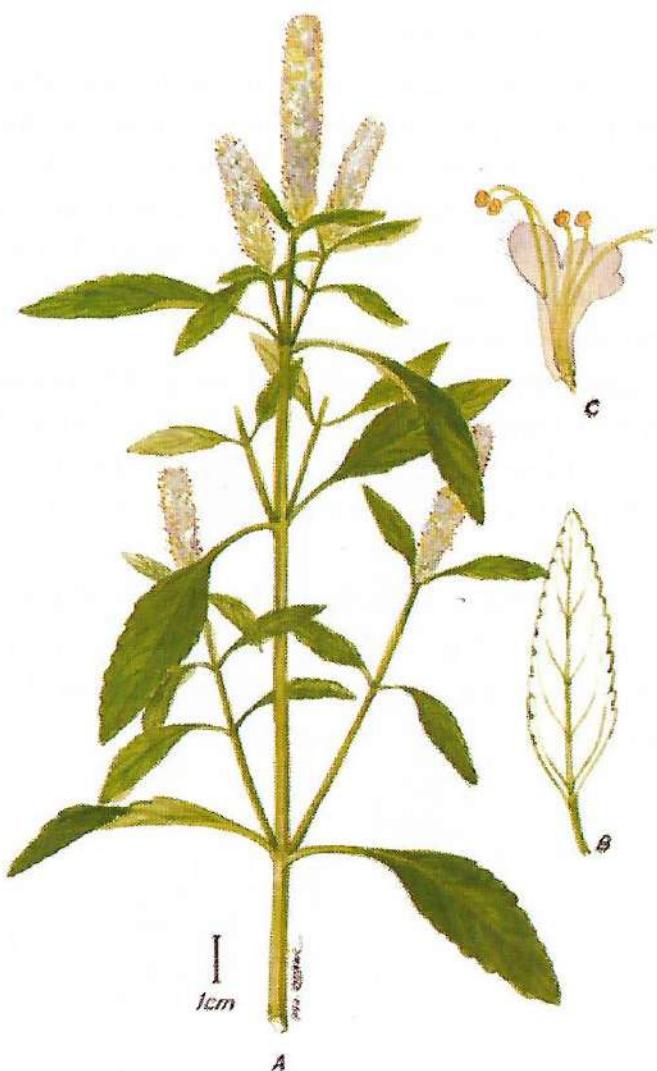
Nơi sống: Mọc ven đường, ven rừng, bãi hoang, nơi sáng và ẩm. Gặp ở Lào Cai, Yên Bái, Hà Giang, Tuyên Quang, Cao Bằng, Lạng Sơn, Vĩnh Phú, Hà Tây, Hòa Bình, Quảng Bình, Quảng Trị, Thừa Thiên - Huế. Còn có ở Trung Quốc.

Thu hái, chế biến: Ngọn, lá non ăn sống (làm gia vị).

Ghi chú: Cây có tinh dầu và còn được làm thuốc chữa nhức đầu, đau bụng, chảy máu cam, mẩn ngứa. Lá dùng làm men rượu.

113. KINH GIỚI DẠI

ELSHOLTZIA COMMUNIS (COLL. ET HEMSL.) DIELS
A - Đoạn thân, B - Lá, C - Hoa



113. KINH GIỚI DẠI

ELSHOLTZIA COMMUNIS (COLL. ET HEMSL.) DIELS

Họ Bạc hà - Lamiaceae.

Cỏ cao 20 - 50cm. *Thân* vuông, có lông tơ. *Lá* mọc đối, hình trứng hay mũi mác, đỉnh nhọn, gốc hình nêm, mép xẻ răng cưa, 2 mặt có lông, dài 2 - 4,5cm, rộng 0,8 - 1cm. *Cụm hoa* hình bông dày. *Đài* có lông dày. Tràng màu hồng, có lông ở phía ngoài. *Quả* màu hung.

Nơi sống: Mọc dại trên các bãi hoang, ven đường. Gặp ở Lào Cai, Yên Bái, Hà Giang, Tuyên Quang. Còn có ở Trung Quốc.

Thu hái, chế biến: Ngọn và lá non ăn sống, có mùi thơm bạc hà (làm gia vị).

Ghi chú: Cây kinh giới dại có tinh dầu, dùng làm thuốc chữa sốt, đau đầu.

114. HỒNG TRÂU
CAPPARIS VERSICOLOR GRIFF.



B - NHỮNG CÂY RAU ĐỘC

114. HỒNG TRÂU (*Rau độc*)
CAPPARIS VERSICOLOR GRIFF.
(Mề gà, Khua mật)

Họ Màn màn - Capparaceae.

Cây bụi trườn, cao 3 - 4m, cành non màu xanh, không lông. Lá đơn mọc cách, xếp thành 2 dãy; phiến lá hình mác thuôn hoặc hình mác ngược, dài 6 - 8cm, rộng 2,5 - 3,5cm, mép nguyên. Có 8 - 10 đôi gân bên hơi nổi rõ ở mặt trên nhưng không rõ ở mặt dưới; cuống lá dài 8 - 9mm, có rãnh, ở gốc cuống lá có 2 lá kèm biến thành gai hơi cong. Hoa mọc ở đầu cành. Bầu có cuống riêng (gynophora). Quả hình trứng hoặc hình cầu, đường kính 4,5 - 5cm, có rãnh dọc, khi chín có màu da cam, thịt quả rất ngọt. Hạt ít, hình cái dẹp.

Nơi sống: Mọc hoang trên các trảng cây bụi, vùng đồi núi thấp; có ở Hà Giang, Tuyên Quang.

Bộ phận độc và chất độc: Quả, hạt.

Triệu chứng ngộ độc: Váng đầu, buồn nôn rồi nôn mửa, ỉa chảy, ngạt thở rồi chết.

Giải độc: Gây nôn, rửa dạ dày, cho uống nước chè đặc. Nếu có triệu chứng ngạt thở cho thở ôxy và làm hô hấp nhân tạo.

Ghi chú: Đã có nhiều người bị ngộ độc và chết khi ăn quả Hồng trâu.

115. MÃ TIỀN
STRYCHNOS NUX - VOMICA L.



115. MÃ TIỀN (*Rau độc*)
STRYCHNOS NUX - VOMICA L.
(Mác sèn súc - Thổ; Co bên khô - Thái; Kok toun ka - Lào;
Sleng thom, Sleng touch - Cam-pu-chia)

Họ Mã tiền - Loganiaceae.

Cây gỗ, cao 10 - 15m, cành non có gai. Lá đơn, mọc đối, dày, nhẵn bóng, có 3 - 5 gân từ gốc lá, cuống ngắn; phiến lá hình bầu dục. Hoa nhỏ, màu vàng pha hồng nhạt, tập hợp thành sim dang tán ở ngọn cành; dài hình phễu với 5 răng; tràng hình ống xẻ 5 thùy ở đỉnh; 5 nhị đính ở họng của ống tràng; bầu trên. Quả mọng hình cầu, đường kính 5 - 6cm, khi chín màu vàng cam, có lớp cùm màu trắng (vị đắng). Hạt nhiều, có lông, hình dạng giống chiếc khuy áo.

Nơi sống: Mọc hoang trong rừng ẩm, gần bờ sông, suối ở vùng núi đất thuộc miền Nam Việt Nam (có nhiều ở Tây Nguyên). Có gặp ở Lào, Cam-pu-chia.

Ngoài loài mô tả trên đây, ở các miền rừng núi còn có nhiều loài mã tiền dây khác, hầu hết đều độc. Những loài này dễ nhận biết: lá những dây leo thân gỗ, dài 10 - 20m, đường kính có khi tới 10cm; lá cũng có 3 - 5 gân từ gốc lá (trông tựa như lá que, nhưng nhỏ hơn), ở gốc lá thường có 1 - 2 móng cong hình móc câu.

Bộ phận độc và chất độc: Toàn cây, đặc biệt là hạt. Các chất độc chính là những alcaloid như strychnin ($C_{21}H_{22}O_2N_2$), brucin ($C_{22}H_{26}O_4N_2$).

Triệu chứng ngộ độc: Khi ăn nhầm chất độc cây mã tiền, nạn nhân thấy có phản ứng mạnh ở hệ thần kinh trung ương, có cảm giác sợ hãi (sợ ánh sáng, sợ tiếng động), cơ bị co giật, rồi co quắp toàn thân, khó thở, mất tái, răng nghiến chặt, nếu bị nặng thở yếu dần đến ngạt thở, té liệt rồi chết.

Giải độc: Để nạn nhân nằm yên tĩnh trong buồng tối, gây nôn, tiêm thuốc chống co giật; rửa da dày, cho ngửi este hoặc Clorofoc. Nếu xuất hiện té liệt hô hấp, phải cho thở ôxy trộn 5 phần trăm CO_2 hoặc làm hô hấp nhân tạo. Chuyển gấp nạn nhân đến trạm y tế, nơi có đủ phương tiện cấp cứu và thuốc điều trị. Kinh nghiệm nhân dân dùng cam thảo và đất sét, sắc, lọc lấy nước cho nạn nhân uống.

Ghi chú: Hạt mã tiền tuy rất độc nhưng là một vị thuốc quý được dùng trong đông y để chữa một số bệnh hiểm nghèo. Tây y dùng mã tiền để chế strychnin làm thuốc kích thích thần kinh trung ương. Thuốc độc Bảng A, dùng theo sự chỉ dẫn của thầy thuốc.

116. LÁ NGÓN

GELSEMIUM ELEGANS (GARDN. ET CHAMP.) BENTH.



116. LÁ NGÓN (*Rau độc*)

GELSEMIUM ELEGANS (GARDN. ET CHAMP.) BENTH.
(Co ngón, Thuốc đứt ruột, Đoạn trường thảo, Câu vắn)

Họ Mã tiền - Loganiaceae.

Dây leo thân gỗ, phân nhiều cành nhánh, không có lông, gỗ màu vàng. Lá đơn mọc đối; phiến lá hình trứng dài hoặc hình mác rộng, dài 7 - 12cm, rộng 2,5 - 5,5cm, chóp lá nhọn, gốc lá gần tròn. Cụm hoa sim ở nách lá hay đầu cành. 5 lá dài rời; tràng hoa màu vàng hợp thành hình ống, chia 5 thùy ở đỉnh. Nhị 5 dính ở giữa ống tràng. Bầu không có lông, hình trứng thuôn, cao 2 - 2,5mm, vòi dài 6 - 12mm, 4 đầu nhụy. Quả nang dài 1cm, rộng 5mm, khi chín màu nâu. Hạt hình thận hoặc hình bầu dục, có cánh mỏng, có 20 - 40 hạt.

Nơi sống: Mọc hoang trong rừng, trảng cỏ, ven đường, sườn núi, quanh nương rẫy. Có phổ biến ở trung du và vùng núi Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Bộ phận độc và chất độc: Toàn cây, nhất là lá, rễ và hạt. Chất độc là gelsemin ($C_{20}H_{22}O_2N_2$), kumin ($C_{20}H_{22}ON_2$), kuminidin ($C_{19}H_{25}O_4N_2$).

Triệu chứng ngộ độc: Khát nước, sốt cao, nóng rát ở cổ họng, đau bụng, nôn mửa, hoa mắt, răng cắn chặt, sùi bọt mép, hạ thân nhiệt, hạ huyết áp, hô hấp chậm rồi chết.

Giải độc: Phải nhanh chóng gây nôn; tiêm truyền huyết thanh và điều trị tiếp: nếu hạ huyết áp thì tiêm ephêdrin; nếu khó thở thì tiêm nikêtamit, cho thở ôxy hoặc làm hô hấp nhân tạo; nếu đau bụng dùng thuốc giảm đau và uống thêm nước sắc cây kim ngân. Có nơi chỉ dùng rễ cây rau muống già lấy nước uống hoặc sắc uống cũng có kết quả.

Ghi chú: Vào cuối mùa xuân, đầu mùa hạ cây lá ngón có lá non màu xanh lá mạ, trông hấp dẫn như một loại rau ăn.

117. CÀ ĐỘC DƯỢC (*Rau độc*)

DATURA METEL L.

(Cà dược, Sùa tùa - tiếng Mèo; Mạn đà la)

Họ Cà - Solanaceae.

Cỏ một năm, *thân* mập, cao 1 - 2m; thân và cành non màu xanh lục hay tím. *Lá* đơn, mọc cách; phiến lá hình trứng nhọn, hoặc trứng thuôn, dài 9 - 16cm, rộng 4 - 9cm, gốc lá hình nêm, lệch, mép nguyên, cuống lá dài. *Hoa* to mọc ở nách lá; đài hình ống màu xanh, 5 răng; tràng màu trắng hoặc hơi tím, hình phễu, dài 16 - 18cm; nhị 5, dính trên ống tràng. *Bầu* trên 2 ô, mỗi ô có một vách giả ngăn đôi mang nhiều noãn. *Quả* hình trứng hoặc hình cầu, đường kính 3cm, màu xanh, phía ngoài có nhiều gai mềm. Khi chín nứt làm 4 mảnh. *Hạt* nhiều, dẹt.

Nơi sống: Mọc hoang ven đường, nơi đất nhiều mùn, ẩm, ven sông suối; thường gặp ở trung du và đồng bằng Việt Nam. Có nơi trồng để làm thuốc, làm cảnh.

Bộ phận độc và chất độc: Trong lá và hạt chứa các alcaloid độc như scopolamin (hyoscin - $C_{17}H_{21}O_4N$), atropin (hyosciemi - $C_{17}H_{21}O_3N$).

Triệu chứng ngộ độc: Giãn đồng tử, mờ mắt, tim đập nhanh, giãn phế quản, mọi sự điều tiết đều bị giảm, nạn nhân bị khô môi, khô cổ đến khó nuốt, khó nói. Chất độc làm ảnh hưởng xấu đến hệ thần kinh trung ương, làm cho nạn nhân chóng mặt, ảo giác, mê sảng; sau đó bị tê liệt và hôn mê cho đến khi chết.

Giải độc: Kích thích gây nôn, rửa ruột, sau đó cho uống viên tanin, cuối cùng cho tẩy. Nếu ở giai đoạn nguy kịch phải hô hấp nhân tạo và tiêm thuốc trợ lực.

Ghi chú: Lá khô cuộn (như thuốc lá) hút chữa hen. Quả cắt 2 đầu và khoét giữa thành chiếc nhẫn deo vào ngón tay để chữa bệnh lên đỉnh ở ngón tay (theo kinh nghiệm nhân dân).

117. CÀ ĐỘC DƯỢC

DATURA METEL L.



118. CÀ DẠI HOA VÀNG (*Rau độc*)
 ARGEMONE MEXICANA L.
 (Mùi cua, Gai cua, Càng cua)

Họ A phiến - Papaveraceae.

Cỏ một năm, cao 30 - 60cm, có nhựa mủ vàng nhạt; thân non có gai thừa. Lá đơn mọc cách, gốc lá ôm lấy thân; phiến lá dài 15 - 25cm, rộng 3 - 8cm, màu xanh lục sẫm, xẻ thùy sâu, mép lá có gai. Hoa to, mọc đơn độc ở đầu cành; 3 lá dài màu xanh sớm rụng; 6 cánh hoa màu vàng; bầu trên 1 ô, vòi nhụy ngắn. Quả nang, vỏ có gai, trong chứa nhiều hạt nhỏ màu đen.

Nơi sống: Mọc hoang ven làng, bản, quanh nương rẫy, bãi cát, ven sông suối, các bãi hoang. Có phổ biến khắp Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Bộ phận độc và chất độc: Toàn cây có chứa các alcaloid độc như protopin ($C_{20}H_{19}O_5N$), allocryptopin ($C_{21}H_{23}O_5N$), sanguinarin ($C_{20}H_{15}O_5N$).

Triệu chứng ngộ độc: Khi bị ngộ độc nạn nhân khó thở, chân tay tê liệt, nôn mửa, ỉa chảy.

Giải độc: Gây nôn, rửa dạ dày, cho nạn nhân uống dung dịch lòng trắng trứng, vitamin C, uống nhiều chè đặc, tiêm atropin vào bắp và đưa dung dịch huyết thanh ngọt vào tĩnh mạch, giữ ấm cơ thể.

Ghi chú: Nhựa mủ có thể dùng bôi chữa chai chân, mụn cорм.

118. CÀ DẠI HOA VÀNG
 ARGEMONE MEXICANA L.



119. ĐUÔI CÔNG TRẮNG (*Rau độc*)

PLUMBAGO ZEYLANICA L.

(Bạch hoa xà, Cây chiên, Chiên (cây);
Lít phi khao - Lào)

Họ Duôi công - Plumbaginaceae.

Có cao 1 - 1,5m, thân màu xanh, hơi khúc khuỷu, có khía dọc, không lông. Lá đơn mọc cách, hình trứng hoặc trứng thuôn, dài 4 - 10cm, đầu lá nhọn, gốc lá hình nêm và hơi men xuống cuống, mép nguyên; cuống lá rộng và ôm lấy thân. Cụm hoa bông, dài 5 - 25cm, mọc ở nách lá hoặc đầu cành, mang nhiều hoa. Đài dài 1cm, màu xanh, có lông dính ở mặt ngoài. Tràng hợp thành hình đinh, dài 2cm, đỉnh xẻ 5 thùy. Nhị 5. Quả nang.

Nơi sống: Mọc dại ở các trảng bụi, rừng thưa, nơi đất tốt, ven đường, thường trồng làm cảnh và làm thuốc. Gặp rải rác ở khắp Việt Nam. Được trồng khắp các nước vùng nhiệt đới (Nhật Bản, Trung Quốc, Ấn Độ, In-đô-nê-xi-a, và châu Phi).

Bộ phận độc và chất độc: Trong cây nhất là rễ và lá có chứa glucozid độc là plumbagin ($C_{11}H_9O_3$), có mùi rất hắc, vị đắng.

Triệu chứng ngộ độc: Dịch của cây gây viêm đỏ da rồi bỏng da; làm toát mồ hôi. Người và gia súc ăn nhầm sẽ bị say, nôn mửa, có thể bị tê liệt, uy hiếp sự an toàn cho thai nhi.

Giải độc: Nếu bị viêm da phải dùng nước hoặc dung dịch axit tanic để rửa; nếu loét da, bôi thuốc mỡ axit boric. Nếu chất độc cây đuôi công trắng vào đường tiêu hóa phải gây nôn, rửa dạ dày, cho uống lòng trắng trứng, nước đường hoặc than hoạt. Nếu có triệu chứng tê liệt phải tiêm truyền huyết thanh, thuốc trợ tim. Nếu có nguy cơ sẩy thai cần tiêm progesterol và vitamin E.

Ghi chú: Người ta dùng rễ để điều trị các chứng bệnh: phong thấp, lưng gối tê mỏi, vết thương do bị đánh đập, ho ra máu. Dùng lá tươi giã đắp (không quá 15 - 20 phút) để chữa và trị ung nhọt và trị rắn độc cắn.

119. ĐUÔI CÔNG TRẮNG

PLUMBAGO ZEYLANICA L.



120. DẦU GIUN (*Rau độc*)

CHENOPODIUM AMBROSIOIDES L.

(Cỏ hôi, Rau muối dại, Thổ kinh giới)

Họ Rau muối - Chenopodiaceae.

Cỏ một năm, cao 50 - 80cm, thân tròn, có khía dọc theo thân. Lá mọc cách, dài 7 - 8cm, rộng 1,5 - 3cm, mép lá có răng cưa thưa. Toàn cây, vỏ có mùi thơm hắc đặc biệt. Cụm hoa dạng chùy, dài 15 - 20cm, ở đầu cành hay nách lá, gồm nhiều hoa nhỏ (đường kính khoảng 1mm) xếp dày đặc trên trực cụm hoa. Quả bế hình cầu, hạt nhỏ, màu đen bóng.

Nơi sống: Quanh bản, làng, ven sông, ven đường, nương rẫy và các vùng đất bỏ hoang. Có phổ biến ở Việt Nam (nhất là vùng đồng bằng, trung du và vùng núi thấp ở miền Bắc).

Bộ phận độc và chất độc: Toàn cây (nhất là lá và hạt) chứa tinh dầu giun, mùi hắc khó chịu, dễ gây nôn. Thành phần chủ yếu là ascaridol.

Triệu chứng ngộ độc: Buồn nôn, huyết áp hạ, nhịp thở ngắn, nôn mửa, chóng mặt, ủ tai, hoa mắt, lạnh các đầu ngón chân, tay. Trường hợp đặc biệt dẫn đến tê liệt trung khu hô hấp, có thể chết.

Giải độc: Thải chất độc ra khỏi cơ thể, lấy tinh chất của thùy sau tuyến yên hòa trong dung dịch sinh lý, rồi tiêm vào tĩnh mạch nạn nhân.

Ghi chú: Chất ascaridol thường dùng làm thuốc tẩy giun đũa. Lá dầu giun giã đắp trị rắn cắn.

120. DẦU GIUN

CHENOPODIUM AMBROSIOIDES L.



121. SỦ QUÂN TỬ (*Rau độc*)

QUISQUALIS INDICA L.

(Cây giun, Cây quả giun, Dây quả giun,
Cây quả nắc, Quả nắc (cây))

Họ Bàng - Combretaceae.

Dây leo thân gỗ, dài, cành nhánh mảnh. Lá đơn, mọc đối, mặt trên xanh bóng, hình ngọn giáo thuôn hoặc trứng nhọn, dài 7 - 10cm, rộng 4 - 5cm, gốc lá tròn hoặc hơi hình tim, có 9 dôi gân bên; cuống lá dài 8 - 9mm. Cành non và lá có lông mịn màu gỉ sắt. Cụm hoa thành bông mọc rủ xuống ở đầu cành hay nách lá. Hoa rất thơm. Lá bắc hình sợi dài 5 - 8mm, sớm rụng, dài hình ống dài, xẻ 5 thùy 5 cánh hoa, lúc mới nở màu trắng sau chuyển dần màu hồng và đỏ. Nhị 10, xếp thành 2 vòng. Bầu dưới có lông, mít ô chứa 4 - 5 noãn. Quả khô, có 5 cạnh dọc như quả khế, dài 1,5 - 3,5cm, rộng 2cm, lúc chín màu nâu đen.

Nơi sống: Mọc hoang ở rìa rừng, trong rừng thưa, nơi đất bằng phẳng. Có khá phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Bộ phận độc và chất độc: Hạt chứa 21 - 27% dầu béo và chất muối kali của axit quisqualic có tác dụng diệt giun dũa.

Triệu chứng ngộ độc: Ăn nhiều hạt sẽ bị nắc, gây viêm niêm mạc dạ dày và ruột, đi ỉa chảy.

Giải độc: ở mức độ nhẹ có thể dùng ngay vỏ của quả sắc uống để giải độc, theo nguyên tắc "lấy độc trị độc".

121. SỦ QUÂN TỬ

QUISQUALIS INDICA L.



122. SẦU ĐÂU RỪNG (*Rau độc*)

BRUCEA JAVANICA (L.) MERR.

(Sầu đâu cùt chuột, Hạt khổ sâm, Khổ luyện tử,
Nha đam tử, San đực, Cứt cò, Bạt bỉnh)

Họ Thanh thất - Simaroubaceae.

Cây bụi, cao 1 - 1,5m, trên thân có vạch dọc và vết sẹo của các lá đã rụng. Lá kép lông chim lẻ, gồm 7 - 11 lá chét; phiến lá chét hình bầu dục, dài 2 - 3cm, rộng 1 - 1,5cm, mép khía răng cưa. Hoa nhỏ, đơn tính (khác gốc), mọc thành chùm ở nách lá; bao hoa mẫu 4. Quả hình 4 cạnh.

Nơi sống: Mọc hoang ở vùng đồi núi thấp, trên đất cát pha, đất sét, vùng ven biển. Có ở miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Bộ phận độc và chất độc: Vỏ quả và hạt. Trong quả và hạt ngoài dầu béo còn có nhiều chất khác, trong đó có các glucozid như quassin (dắng) và kosamin. Chất kosamin liều nhỏ gây nôn, liều cao gây độc.

Triệu chứng ngộ độc: Khi ăn nhiều quả sầu đâu rừng, nạn nhân thấy nôn nao, tim đập chậm, nôn ra mật và máu, đi ỉa chảy, ống tiêu hóa và màng não bị viêm, nếu nặng có thể chết, máu của nạn nhân có màu đen, không đông được, hồng cầu phồng lên và vón lại.

Giải độc: Rửa dạ dày, cho uống lòng trắng trứng hoặc than hoạt. Uống hoặc tiêm vitamin B1, tiêm truyền huyết thanh pha với vitamin C. Nếu đau bụng nhiều, cho uống thuốc giảm đau.

Ghi chú: Quả sầu đâu rừng được dùng làm thuốc chữa sốt rét, chữa lỵ, ỉa lỏng, viêm ruột. Khi dùng quả sầu đâu rừng làm thuốc phải tuân theo đúng chỉ dẫn của thầy thuốc.

122. SẦU ĐÂU RỪNG

BRUCEA JAVANICA (L.) MERR.



123. DÂY ĐÔNG CẦU (*Rau độc*)

ANAMIRTA COCCULUS (L.) WIGHT ET ARN.

Anamirta paniculata Colebr.

(Dây táo)

Họ Tiết dê - Menispermaceae.

Dây leo thân gỗ, dài 15 - 25m, đường kính ở gốc có thể tới 10cm, có nhựa mủ trắng, thân có vỏ nứt dọc sâu. Lá đơn, mọc cách, dạng hình khiên lệch, có cuống dài; phiến lá gần hình tròn, dài và rộng khoảng 10 - 13cm, có 5 gân ở gốc. Cụm hoa dạng chùy, rất nhiều hoa nhỏ, mọc ở nách lá hoặc thường ở trên thân già. Hoa thơm, đơn tính; hoa đực có 6 lá đài, 3 cánh hoa và nhiều nhị (20 - 30); hoa cái có 3 - 5 lá noãn. Quả hạch, hình trái xoan, đường kính cỡ 1cm.

Nơi sống: Mọc hoang ven rừng già, nơi sáng. Thường gặp ở các tỉnh miền núi Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Bộ phận độc và chất độc: Trong hạt chứa chất độc (rất đáng) là picrotoxin - chất kích thích hệ thần kinh trung ương rất mạnh.

Triệu chứng ngộ độc: Khi bị ngộ độc có biểu hiện co quắp toàn thân, nếu nặng có thể chết rất nhanh.

Giải độc: Nhanh chóng thụt rửa dạ dày và ruột, làm hô hấp nhân tạo, cho thở ôxy và tiêm vào tĩnh mạch thuốc ngủ barbiturat.

123. DÂY ĐÔNG CẦU

ANAMIRTA COCCULUS (L.) WIGHT ET ARN.



124. DẦU MÈ

JATROPHAS CURCAS L.



124. DẦU MÈ (*Rau độc*)

JATROPHAS CURCAS L.

(Dầu lai, Cốc dầu, Ba đậu nam, Ba đậu mè, Đậu cọc rào)

Họ Thầu dầu - Euphorbiaceae.

Cây nhỏ, cao 2 - 5m, cành mập tròn, màu xanh, nhẵn, mang nhiều sẹo lá. Toàn cây có nhựa trong. Lá đơn, mọc nách, xẻ thùy chân vịt thành 3 - 5 thùy; gốc lá hình tim; cuống lá dài 7 - 12cm. Cụm hoa sim ở nách lá hoặc đầu cành. Hoa nhỏ, màu vàng (hoa đực và cái cùng gốc). Hoa đực mâu 5, 10 nhị, xếp thành 2 vòng, 5 nhị vòng trong dính nhau ở chỉ nhị, còn 5 nhị vòng ngoài rời. Hoa cái có dài và tràng. Quả nang hình trứng có cuống dài, khi khô nứt thành 3 mảnh vỏ. Hạt 3, hình trứng, dài 2cm, rộng 1cm, có vị ngọt.

Nơi sống: Thường được trồng làm hàng rào, hoặc mọc dại.

Bộ phận độc và chất độc: Hạt, nhựa mủ, cành, lá đều có độc. Trong hạt có 20 - 25% dầu béo và chất phytotoxin độc (dạng protein) gọi là curcin; chất này làm tổn thương các mạch máu và có thể gây nguy hiểm cho người.

Triệu chứng ngộ độc: Ăn 2 - 3 hạt đã có thể bị đau bụng đi ngoài, ăn nhiều hơn sẽ bị ngộ độc nặng; triệu chứng: cổ họng bỏng rát, dạ dày nóng, chóng mặt, nôn mửa, ỉa chảy nhiều, hôn mê rồi chết. Liều chết người là 25 - 30 hạt. Ăn nhầm lá cũng bị đau bụng dữ dội, đi ỉa chảy, hôn mê.

Giải độc: Gây nôn, rửa dạ dày, ruột bằng dung dịch tanin hoặc thuốc tím loãng. Sau gây ỉa chảy, tiêm truyền huyết thanh mặn hoặc ngọt. Nếu kèm theo triệu chứng tan máu và khó thở, phải cho thở ôxy, hô hấp nhân tạo và tiếp máu. Ngoài ra, có thể cho uống nước đường, mật mía hoặc nước cam thảo.

Ghi chú: Dầu của loài cây này cũng được dùng làm thuốc xổ, làm dầu bôi trơn máy như dầu thầu dầu, dùng để thắp sáng không có khói, chế xà phòng cứng.

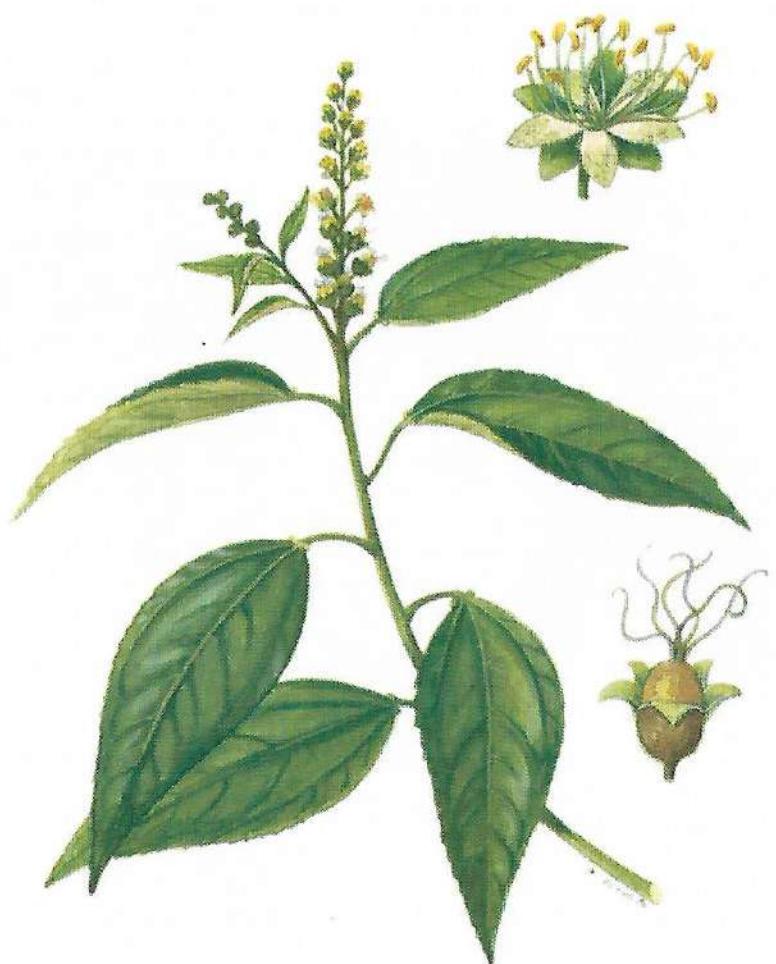
Lá dùng trị bệnh viêm dạ dày cấp tính. Lá giã nát đắp các vết lở loét hoặc cầm máu các vết thương.

Rễ chữa tê liệt, bại liệt.

Nhựa mủ có độc dùng để duốc cá; có thể dùng nhựa mủ bôi lên vết thương hay vết loét, khi khô sẽ tạo thành màng che như kiểu vết màng collodion.

125. BA ĐẬU

CROTON TIGLIUM L.



125. BA ĐẬU (Rau độc)

CROTON TIGLIUM L.

(Mần đẻ, Phổn, Công khói, Mắc vát)

Họ Thầu dầu - Euphorbiaceae.

Cây gỗ nhỏ, cao 4 - 6m. Lá đơn, mọc cách; phiến lá dài 8 - 12cm, rộng 4 - 6cm, hình trứng nhọn đầu, gốc gần tròn và có 2 tuyến hình mắt cua; mép lá khía răng cưa; lá non màu nâu đỏ; cuống lá dài 2 - 6cm. Hoa mọc thành chùm dài 10 - 20cm ở đỉnh cành; hoa đực (ở phía ngọn) có 5 lá dài, 5 cánh hoa và 15 - 20 nhị; hoa cái (ở phía dưới) thường không có cánh hoa, bầu hình cầu, có lông hình sao, 3 vòi nhụy xẻ đôi ở đỉnh. Quả nang hình trái xoan, khi chín tách thành 3 mảnh. Hạt màu nâu xám.

Nơi sống: Mọc hoang ven rừng hoặc trong rừng thứ sinh, ven sông suối. Gặp nhiều ở các tỉnh vùng núi miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào.

Bộ phận độc và chất độc: Lá, rễ, vỏ và đặc biệt là hạt. Trong hạt chứa dầu béo (30 - 50%) và các chất độc khác như crotin và alcaloid gần giống với ricinin (của hạt thầu dầu).

Triệu chứng ngộ độc: Ăn nhầm hạt hoặc uống dầu ba đậu (là chất tẩy rất mạnh) liều nhỏ gây đau bụng, đi ngoài nhiều lần, nóng ở hậu môn; liều cao gây nôn mửa, ỉa chảy (có khi ỉa ra máu), toát mồ hôi, mạch đập nhanh và yếu, huyết áp hạ, có thể chết. Chất crotin có tác dụng làm vón máu. Dầu ba đậu khi dính vào da sẽ gây viêm, da rát bỏng và phồng lên, mọng nước, sau đó thành mụn và tróc da (như bị bỏng).

Giải độc: Khi mới bị ngộ độc có thể gây nôn, rửa dạ dày, cho uống lòng trắng trứng hoặc than hoạt, tiêm truyền huyết thanh. Kinh nghiệm dân gian cho uống nước lá chuối tươi ép hoặc nước hầm hoàng liên, nước đậu dũa (đều uống nguội).

126. RÙM NAO

MALLOTUS MULTIGLANDULOSA
(BLUME) REICHB. F. ET ZOLL.



126. RÙM NAO (*Rau độc*)

MALLOTUS MULTIGLANDULOSA
(BLUME) REICHB. F. ET ZOLL.

Mallotus philippinensis Muell. - Arg.
(Cánh kiến đỏ, Thô khang sài, Kamala).

Họ Thầu dầu - Euphorbiaceae.

Cây gỗ nhỏ, cao 7 - 15m, cành non có lông màu gỉ sét. Lá đơn, mọc cách, có cuống dài; phiến lá hình trứng hay hình bầu dục, dài 7 - 10cm, rộng 3 - 4cm, đầu lá hơi nhọn, gốc lá tù hay gần tròn, có 2 tuyến màu đen, mép lá nguyên; mặt trên nhẵn; mặt dưới có lông màu nâu đỏ; có 3 gân từ gốc. Hoa nhỏ, đơn tính, không có cánh hoa, mọc thành bông ở nách lá hay đầu cành. Quả nang gần như cầu, đường kính cỡ 1cm, mặt ngoài có lông hình sao và hạch tuyến màu nâu đỏ, khi chín quả nứt thành 3 mảnh. Hạt hình trứng, có mồng, màu đen mờ.

Nơi sống: Mọc hoang ven rừng già, thứ sinh, đồi hoang, quanh nương rẫy. Có khá phổ biến ở vùng rừng núi miền Bắc và miền Trung Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Campu-chia.

Bộ phận độc và chất độc: Lông và hạch tuyến (đặc biệt của quả) có chứa chất rottlerin (hoặc mallotoxin hay kamalin) và một chất nhựa có tác dụng gây tẩy mạnh; liều cao gây ỉa chảy mãnh liệt.

Triệu chứng ngộ độc: Khi ăn nhiều lông rùm nao sẽ bị nôn mửa, ỉa chảy, viêm dạ dày và ruột, có cảm giác khó thở, tê liệt sự vận động của thần kinh và bắp thịt.

Giải độc: Rửa dạ dày, cho uống lòng trắng trứng, than hoạt hoặc dung dịch tanin. Cho uống nhiều nước sôi để nguội hoặc tiêm truyền huyết thanh.

Ghi chú: Vỏ cây phơi khô sắc uống chữa bệnh phì, dày da bụng. Lông và hạch tuyến có khi dùng liều thấp làm thuốc trị sán (nhất là sán xơ mít). Khi dùng phải có hướng dẫn của thầy thuốc.

127. NIỆT DÓ

WIKSTROEMIA INDICA (L.) C.A. MEY.



127. NIỆT DÓ (*Rau độc*)

WIKSTROEMIA INDICA (L.) C.A. MEY.

(Cây niệt, Gió niệt, Gió miết, Gió cánh, Gió chuột,
Liễu kha vương, Độc ngư đằng)

Họ Trâm - Thymelaeaceae.

Cây bụi nhỏ, cao 40 - 90cm, phân nhiều cành, cành mảnh màu nâu đỏ. Lá đơn, nguyên, gần như không cuống, mọc đối; phiến lá hình trái xoan, dài 3 - 4cm, rộng 1 - 2cm. Cụm hoa dạng tán ở đầu cành, gồm 2 - 7 hoa. Đài màu hơi vàng, hợp thành ống dài 1cm, đỉnh chia thành 4 thùy không đều nhau; không có cánh hoa; 8 nhị xếp 2 hàng. Quả hình trứng, khi chín màu đỏ, có một hạt cứng.

Nơi sống: Mọc hoang trên các đồi hoang, ven rừng, quanh bản làng. Có phổ biến ở Việt Nam. Còn có ở Trung Quốc, Lào, Cam-pu-chia.

Bộ phận độc và chất độc: Toàn cây có chất độc, riêng hạt có chứa saponin.

Triệu chứng ngộ độc: Nôn mửa, ỉa chảy và có thể chết.

Giải độc: Trước hết phải rửa dạ dày, sau đó cho uống nước chè đặc, than hoạt, cho uống nhiều nước muối loãng hoặc tiêm truyền huyết thanh. Kinh nghiệm dân gian, cho ăn cháo nhạt để nguội, nếu ỉa chảy nhiều thì nhai búp ổi.

Ghi chú: Khi dùng niệt gió làm giấy cần chú ý vì vỏ của rễ và vỏ của thân có một chất dễ bay hơi, gây kích thích và làm nhiễm độc.

128. CÂY SÙNG DÊ

STROPHANTHUS DIVARICATUS (LOUR.) HOOK. ET ARN.



128. CÂY SÙNG DÊ (*Rau độc*)

STROPHANTHUS DIVARICATUS (LOUR.) HOOK. ET ARN.

(Cây sùng trâu, Sùng trâu (cây), Cây sùng bò,
Sùng bò (cây), Dương giác ảo)

Họ Trúc đào - Apocynaceae.

Cây bụi, cao 3 - 5m, có nhựa mủ trắng. Lá đơn, mọc đối, phiến lá hình bầu dục hoặc hình trứng ngược, dài 5 - 9cm, rộng 3 - 5cm, đầu và gốc lá đều nhọn. Cụm hoa sim ở đầu cành con. Đài 5 răng. Tràng màu vàng, hình phễu rộng, xẻ 5 thùy sâu, thùy hép hình dải dài tới 10cm. Quả gồm 2 đai dính nhau ở gốc và choai ra trông như sừng dê. Hạt nhiều, có chùm lông mượt ở đỉnh.

Nơi sống: Mọc hoang ở rừng non, rừng cây thấp. Gặp rải rác khắp các tỉnh miền núi Việt Nam (có nhiều ở Hà Tây, Hòa Bình, Hà Nam, Ninh Bình, Nghệ An, Hà Tĩnh, Quảng Bình, Quảng Trị, Thừa Thiên - Huế). Còn có ở Trung Quốc, Lào, Bắc Cam-pu-chia.

Bộ phận độc và chất độc: Lá, rễ, nhựa mủ và đặc biệt là hạt. Trong hạt chứa các glucozid độc (dùng chữa bệnh suy tim) dạng strophanthin như divanicozid và divolstrozid.

Triệu chứng ngộ độc: Buồn nôn và kéo dài, gây mất nước, có khi kèm theo ỉa chảy, rối loạn thị giác và nhịp tim. Có thể còn bị ù tai, chóng mặt, nhức đầu, yếu cơ, ngộ độc nặng có thể chết.

Giải độc: Nhanh chóng rửa ruột, tẩy. Để nặn nhân nằm nơi yên tĩnh, tránh choáng, tiêm liều nhỏ các thuốc kích thích tim như long não, cafein; tiêm truyền huyết thanh mặn. Nếu tim đập chậm, cần tiêm atropin, tránh dùng adrenalin.

PHỤ LỤC 1
BẢNG TRA CỨU CÁC LOẠI RAU RỪNG
THEO TÊN VIỆT NAM

	Trang		Trang
Ba đậu	275	Bồ cóc	98
Ba đậu mè	273	Bồ khai	115
Ba đậu nam	273	Bồ rừng	130
Bạc hà dại	247	Bông vàng (cây)	102
Bạc hà lá tròn	247	Bồng bồng	138
Bạch đồng nữ	136	Bời lòi chanh	241
Bạch hoa xà	262	Bù xích (cây)	75
Bát ta	53	Búng báng	119
Bạt bỉnh	268	Cà dại hoa vàng	260
Bến trắng	136	Cà dược	258
Bầu đất củ	95	Cà đen	181
Bầu đất dây	93	Cà độc dược	258
Bầu đất tía	95	Cà rung (cây)	79
Bất thực (cây)	102	Các loại măng	187
Bích nữ	104	Cạc mệnh xồi	81
Bọ mắm	68	Cải cúc	86
Bọ mắm lá đổi	65	Cải dại	100

	Trang		Trang
Cải dỏ	129	Cây che chang	79
Cải đồng	91	Cây chiên	262
Cải đồng	100	Cây chua	189
Cải hoang	44	Cây cứt lợn	75
Cải ma	79	Cây đoác	119
Cải ma lùn	44	Cây đót	119
Cải ruộng	91	Cây đuôi chồn	110
Cải rừng tía	143	Cây giun	266
Cải soong	46	Cây guộc	119
Cải trời	79	Cây mảnh cộng	145
Càng cua	189	Cây mặt trời	82
Càng cua	260	Cây me	228
Cánh kiến đỏ	277	Cây men	249
Cát lồi	72	Cây mỡ lợn	161
Căng lín hán	98	Cây niệt	279
Cần cơm	40	Cây phồn lâu	55
Cần hoang	40	Cây quả giun	266
Cần ống	40	Cây quả mỡ	161
Cần trâu	40	Cây quả nắc	266
Câu vắn	257	Cây ráng	174
Cây bất thực	102	Cây rét	174
Cây bẹ mẩy	134	Cây rộp	130
Cây bông vàng	102	Cây sau sau	108
Cây bù xích	75	Cây sâu cước	108
Cây cà rung	79	Cây sừng bò	281
Cây chao	108	Cây sừng dê	281
Cây chẩn	113	Cây sừng trâu	281

	Trang		Trang		Trang		Trang
Cây tai mèo	102	Cỏ cước dài	36	Dây chua ngút	200	Dương đê thảo	82
Cây thầu	108	Cỏ đĩ	29	Dây chìa vôi xanh	215	Dương giác ảo	281
Cây vả	172	Cỏ hôi	264	Dây dông cầu	270	Dương xỉ mộc	164
Cây vây	136	Cỏ sước	29	Dây đực	191	Dưỡng	174
Cây vùng tây	79	Cỏ xước	29	Dây hái	161	Dru baba cao	95
Chà phái	108	Cỏ xước nước	36	Dây giang	191	Đại hái	161
Chanh ốc	113	Cỏ tần	198	Dây hương	115	Đại thanh	134
Chao (cây)	108	Cỏ vảy	59	Dây lá giang	191	Đay mỡ	68
Chân cua bồ cóc	91	Cóng khói	275	Dây mần hăn	115	Đay quả dài	130
Chẩn (cây)	113	Cô phi	223	Dây mùa chua	221	Đay rừng	70
Chiền (cây)	262	Cốc dầu	273	Dây ngọt rừng	115	Đậu ban thái	46
Chua khan lông	193	Côm vang	102	Dây quả giun	266	Đậu cọc rào	273
Chua me đất	196	Cơn cà	63	Dây sén	161	Đậu ma	127
Chua me hoa đỏ	194	Cơn trâu	97	Dây táo	270	Địa liền	157
Chua me hoa vàng	196	Củ chóc	72	Dây thối địt	236	Địa mễ thái	42
Chua ngút	200	Cúc chân voi	86	Dên cám	33	Điền tại thảo	198
Chùm bao	162	Cúc hôi	75	Dên cơm	33	Đình lịch lùn	44
Chùm ruột núi	225	Cúc hôi	86	Dên đất	51	Đỗ ngọt	226
Chuối rừng	117	Cúc nước	84	Dên đuôi lươn	34	Đoạn thiệt	185
Chuồng chuồng	204	Cúc ruộng	100	Dên đuôi nheo	34	Đoạn trường thảo	257
Chữ đàò thụ	174	Cút cò	268	Dên gai	31	Đợt đắng	72
Co bên khô	225	Dã kê quan	34	Dên hoang	31	Độc ngư đằng	279
Co ma sản	217	Dầu giun	264	Dhak hom thet (Cam-pu-chia)	234	Đơn buốt	77
Co ngón	257	Dầu lai	273	Dhanok	38	Đơn nem	146
Cỏ bợ	198	Dầu mè	273	Diếc không cuống	27	Đơn ăn gỏi	146
Cỏ chóc	151	Dây bao	161	Dọc	202	Đơn kim	77
Cỏ chữ thập	198	Dây chua méo	200	Dớn rừng	166	Đuôi chồn (cây)	110

	Trang		Trang		Trang		Trang
Đuôi công trăng	262	Hoa tím ẩn	143	Lá giáp	230	Màn màn trăng	53
Đuôi tôm	204	Hỏa khôi mẫu	204	Lá lốt	238	Mạn đà la	258
Đường biên ngẫu	232	Hoàng đầu	79	Lá lưỡi bò	110	Màng tang	241
Gai cua	260	Hồ đằng bò	215	Lá men	249	Mảnh cộng (cây)	145
Giang chua	191	Hồng bối nhậm	82	Lá ngón	257	Mào gà dại	34
Giang bản quy	206	Hồng trâu	253	Lạc địa sinh căn	219	Mào gà trắng	34
Giáng ông	138	Hồng tiên	162	Lạc quỳ	125	Mắc mát	162
Giáng tiên tọa có cuống	164	Hồng trai	132	Lạc tiên	162	Mác rèn súc	255
Giấp cá	230	Hồng trực	115	Lạc trời	127	Mắc vát	275
Giâu gia đất	223	Huất sơn	161	Lang rừng	148	Mak kham	228
Giâu đất	223	Kamala	277	Lang tím	148	Mắm nêm	162
Giâu gia đất	223	Ké bao	161	Lành ngạnh	226	Mầm đá	66
Giâu giắt	223	Khảm khom	93	Lê nê	97	Mần đẻ	275
Dền cám	33	Khổ luyện tử	268	Liễu kha vương	279	Mấn trắng	136
Dền cơm	33	Khua me	228	Lít phi khao	262	Mận rừng	225
Dền gai	31	Khua mật	253	Long châu quả	162	Măng đen	108
Gió cánh	279	Khúc khắc nhăn	141	Long cúc	213	Mậy kỳ cây	134
Gió chuột	279	Kim thất	93	Long đèn	162	Mại tiên	226
Gió miết	279	Kinh giới đại	251	Long đèn	179	Me quả dài	228
Gió niệt	279	Kinh giới núi	249	Lu lu cái	179	Me quả tròn	225
Guộc (cây)	119	Khúc nếp	89	Lu lu đực	181	Mề gà	253
Hạ hòa	115	K'nốc	63	Luân thảo lá tròn	59	Mì chính cây	177
Hạ khô thảo	129	Kok toun ka	255	Mã đê	155	Mía bẻm	204
Hải đồng bì	159	Lá biến thiên	104	Mã đê hương	82	Mía dò	72
Hàm ếch	232	Lá b榜	219	Mã đê thảo	155	Mía mung	204
Hạt khổ sâm	268	Lá chả	243	Mã tiền	255	Mò mâm xôi	136
Hoa ngũ sắc	75	Lá diễn	145	Mã xỉ hiện	61	Mò trắng	136

	Trang		Trang		Trang		Trang
Móng ngựa	168	Ngô trâu	84	Quả nút áo	181	Rau dớn	166
Môn dốc	185	Ngũ cách	106	Quέo	211	Rau dừa nước	49
Môn thực	183	Ngưu tinh thảo	230	Quỷ trâm thảo	77	Rau dừa trâu	49
Mồng tai đỏ	125	Ngưu bì đồng	236	Quẩy trâm sảo	77	Rau đay dại	68
Mơ tam thể	236	Ngưu tất	29	Rai poi san si	95	Rau đay dại	130
Mõ lợn (cây)	161	Nha đam tử	268	Rau bánh lái	106	Rau day rừng	130
Mùi cua	260	Nhả cú dứt	155	Rau bao	98	Rau đắng cây	134
Mùi tàu	234	Nhân lồng	162	Rau bẹ nẹt	134	Rau giổi	232
Mũi mác	98	Nho chua	215	Rau bợ	198	Rau gõ	113
Muỗm	211	Nhội	121	Rau bộ binh	77	Rau hấp cá	55
Muồng đất	51	Nhớt nhéo	70	Rau cao sạ	77	Rau hến	55
Muồng ngủ	127	Niệt gió	279	Rau bướm	143	Rau khúc	89
Muồng trâu	127	Núc nác	63	Rau cǎn	143	Rau lúi	93
Mướp rừng	161	Ô dương	121	Rau cần dại	40	Rau má	38
Nam bạch truật	95	Pái khoa sảo	75	Rau chóc	72	Rau má lá rau muống	82
Nam hoàng bá	63	Phak phi phouoy	49	Rau chom át	82	Rau má tía	82
Nay hụ xôi	97	Phắc	189	Rau chua lè	82	Rau má ngọ	206
Nắp ốc	59	Phắc bao	98	Rau chua song quế	221	Rau mác	151
Ngải dại	86	Phắc su	104	Rau chuối	98	Rau mèo	234
Ngải máu	157	Phakpang	125	Rau cóc	81	Rau mì chính	113
Ngải ró	95	Phak si sang	40	Rau dền cơm	33	Rau mồi	36
Ngành ngạnh	226	Phất dù hép	138	Rau dền nước	27	Rau mơ lông	236
Nghể chua	209	Pheo năm	51	Rau dền nước	36	Rau mồng tai	125
Ngò tàu	234	Phổn	275	Rau dêu	27	Rau mũi cà	98
Ngò tây	234	Phổn lâu (cây)	55	Rau diếp cá	230	Rau muối	57
Ngót rừng	177	Quả mõ (cây)	161	Rau diếp dại	98	Rau muối dại	264
Ngổ nước	84	Quả nắc (cây)	266	Rau diệu	27	Rau mương bò	49

	Trang		Trang		Trang		Trang
Rau mương đứng	51	San cồ kậy	98	Tâm bóp	179	Thuốc đứt ruột	257
Rau ngót leo	115	San đực	268	Tậu chó	72	Thủy điền thái	46
Rau ngọt	113	Sắng rừng	113	Tây dương thái	46	Thủ cúc thảo	89
Rau ngọt	177	Sâm Đông Dương	123	Tê thái	42	Thượng lão	86
Rau ngổ	84	Sâu sâu leo	104	Thài lài tía	132	Tích tiết thảo	88
Rau nhút	166	Sâm mồng tơi	123	Thành ngạnh	226	Tiên lạc	162
Rau nướng chả	243	Sâu đâu cút chuột	268	Thảo quyết minh	127	Tiết gà	82
Rau ớt	153	Sâu đâu rừng	268	Then hái	161	Toan vị thảo	196
Rau phấn	215	Sấu	213	Thiên hắc địa hồng	93	Tra chick kranh	38
Rau răng ngựa	61	Sleng thong	255	Thiên la môn	183	Trâm thảo	77
Rau sam	61	Sleng touch	255	Thiên niên kiện	183	Trường sinh	219
Rau sáng	177	Sò đeo thuyền	63	Thiên liền	157	Tử cô	151
Rau sòng chua dây	206	Sổ	217	Thích đồng bì	159	Tử tô hoang	77
Rau suốt dòi	65	Sổ bà	217	Thô khang sài	277	Ung ca	63
Rau tai voi	106	Song nha	77	Thổ cao ly sâm	123	Vàng anh	110
Rau tâm tóc	82	Sơn mai	157	Thổ kinh giới	264	Vảy ốc	59
Rau tập tàng	141	Sơn thực	183	Thổ tam thất	95	Vậy (cây)	136
Rau tàu bay	81	Sùa tùa	258	Thổ phục linh	141	Vậy hồi	136
Rau tôm	97	Sung	170	Thổm lồm	204	Vón vén	200
Rau vẹn	230	Sừng bò (cây)	281	Thổm lồm gai	206	Voọng xồi	100
Rau xương cá	55	Sừng trâu (cây)	281	Thu hải đườngẠI	193	Vông nem	159
Rét (cây)	174	Sử quân tử	266	Thu hải đườngXÉ	193	Vừng tây (cây)	79
Riềng đại	245	Tai đá	66	Thu phong	121	Xà lách dây	38
Riềng gió	245	Tam bạch thảo	232	Thù lù cạnh	179	Xá tiền	155
Rợ lợn	162	Tam diệp thảo	196	Thù lù đực	181	Xang sông	243
Rùm nao	277	Tam mại	157	Thùn mǔn	200	Xoài	211
Sam đá bò	66	Tam thất giả	95	Thuốc bổng	219	Xúi mạch xâu	89
				Thuốc dài	68	Xương sông	243

PHỤ LỤC 2
BẢNG TRA CỨU CÁC LOẠI RAU RỪNG
THEO TÊN LA TINH

	Trang		Trang
<i>Abroma angusta</i>	102	<i>Basella rubra</i>	125
<i>Achyranthes aspera</i>	29	<i>Begonia laciniata</i>	193
<i>Aganonerion polymorphum</i>	191	<i>Bidens pilosa</i>	77
<i>Ageratum conyzoides</i>	75	<i>Bischofia javanica</i>	121
<i>Argemone mexicana</i>	260	<i>Bischofia trifolia</i>	121
<i>Alternanthera sessilis</i>	27	<i>Blumea lacera</i>	79
<i>Amaranthus spinosus</i>	31	<i>Blumea lanceolaria</i>	243
<i>Amaranthus lividus</i>	33	<i>Blumea myriocephala</i>	243
<i>Anamirta cocculus</i>	270	<i>Broussonetia papyrifera</i>	174
<i>Anamirta paniculata</i>	270	<i>Brucea javanica</i>	268
<i>Angiopteris confertinervia</i>	168	<i>Buettneria andamanensis</i>	104
<i>Arenga pinnata</i>	119	<i>Callipteris esculenta</i>	166
<i>Arenga saccharifera</i>		<i>Capparis versicolor</i>	253
<i>Baccaurea ramiflora</i>	223	<i>Capsella bursa - pastoris</i>	42
<i>Baccaurea sapida</i>	223	<i>Cassia tora</i>	127
<i>Bambusoideae</i>	187	<i>Celosia argentea</i>	34

	Trang		Trang
<i>Centella asiatica</i>	38	<i>Eryngium foetidum</i>	234
<i>Chenopodium album</i>	57	<i>Erythrina indica</i>	159
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	264	<i>Erythrina orientalis</i>	159
<i>Cissus repens</i>	215	<i>Erythropalum scandens</i>	115
<i>Cleome gynandra</i>	53	<i>Ficus auriculata</i>	172
<i>Clerodendrum cyrtophyllum</i>	134	<i>Ficus glomerata, racemosa</i>	170
<i>Clerodendrum fragrans</i>	136	<i>Garcinia multiflora</i>	202
<i>Clerodendrum philippinum</i>	136	<i>Gelsemium elegans</i>	257
<i>Corchorus acutangulus</i>	130	<i>Gnaphalium indicum</i>	89
<i>Costus speciosus</i>	72	<i>Grangea maderaspatana</i>	91
<i>Crassocephalum crepidioides</i>	81	<i>Gynura crepidioides</i>	81
<i>Cratoxylon prunifolium</i>	226	<i>Gynura procumbens</i>	93
<i>Crepis japonica</i>	100	<i>Gynura pseudochina</i>	95
<i>Croton tiglium</i>	275	<i>Gynura sarmentosa</i>	93
<i>Cyathea podophylla</i>	164	<i>Gynandropsis gynandra</i>	53
<i>Cyathula prostrata</i>	36	<i>Gynandropsis pentaphylla</i>	53
<i>Datura metel</i>	258	<i>Hemistepta lyrata</i>	97
<i>Dicliptera chinensis</i>	145	<i>Hodgsonia macrocarpa</i>	161
<i>Dillenia indica</i>	217	<i>Homalomena aromatica</i>	183
<i>Diplazium esculentum</i>	166	<i>Homalomena occulta</i>	183
<i>Dracaena angustifolia</i>	138	<i>Houttuynia cordata</i>	230
<i>Dracontomelum duperreanum</i>	213	<i>Ipomoea staphylina</i>	148
<i>Elsholtzia communis</i>	251	<i>Jatropha curcas</i>	273
<i>Embelia laeta</i>	200	<i>Jussiaea repens</i>	49
<i>Emilia sonchifolia</i>	82	<i>Jussiaea suffruticosa</i>	51
<i>Enydra fluctuans</i>	84	<i>Kaempferia galanga</i>	157
<i>Erigeron canadense</i>	86	<i>Kalanchoe pinnata</i>	219

	Trang		Trang		Trang		Trang
<i>Lactuca indica</i>	98	<i>Oxalis corniculata</i>	196	<i>Rorippa indica</i>	44	<i>Strychnos nux - vomica</i>	255
<i>Liquidambar formosana</i>	108	<i>Oxalis repens</i>	194	<i>Rotala rotundifolia</i>	59	<i>Talinum Crassifolium</i>	123
<i>Litsea citrata</i>	241	<i>Paederia scandens</i>	236	<i>Sagittaria sagittaefolia</i>	151	<i>Talinum paniculatum</i>	123
<i>Litsea cubeba</i>	241	<i>Paederia tomentosa</i>	236	<i>Saraca dives</i>	110	<i>Tamarindus indicus</i>	228
<i>Ludwigia adscendens</i>	49	<i>Passiflora foetida</i>	162	<i>Saururus chinensis</i>	232	<i>Viola inconspicua</i>	143
<i>Ludwigia octovalvis</i>	51	<i>Pellionia daveauana</i>	66	<i>Schismatoglottis calyprata</i>	185	<i>Wikstroemia indica</i>	279
<i>Maesa perlarius</i>	146	<i>Pellionia repens</i>	66	<i>Smilax glabra</i>	141	<i>Xanthoxalis corniculata</i>	196
<i>Malachium aquaticum</i>	55	<i>Pentaphragma poilanci</i>	106	<i>Solanum nigrum</i>	181	<i>Youngia japonica</i>	100
<i>Mallotus multiglandulosa</i>	277	<i>Pentaphragma sinensis</i>	106	<i>Stellaria aquaticum</i>	55	<i>Zebrina pendula</i>	132
<i>Mallotus philippinensis</i>	277	<i>Peperomia pellucida</i>	189	<i>Strophanthus divaricatus</i>	281	<i>Zingiber zerumbet</i>	245
<i>Mangifera indica</i>	211	<i>Piper lolot</i>	238				
<i>Marsilea quadrifolia</i>	198	<i>Phyllanthus emblica</i>	225				
<i>Medinilla spirei</i>	221	<i>Physalis angulata</i>	179				
<i>Meliantha suavis</i>	177	<i>Plantago asiatica</i>	155				
<i>Memorialis hirta</i>	65	<i>Pleomele angustifolia</i>	138				
<i>Mentha rotundifolia</i>	247	<i>Plumbago zeylanica</i>	262				
<i>Merremia staphylina</i>	148	<i>Polygonum chinense</i>	204				
<i>Microdesmis casearifolia</i>	113	<i>Polygonum nepalense</i>	209				
<i>Monochoria vaginalis</i>	153	<i>Polygonum perfoliatum</i>	206				
<i>Mosla dianthera</i>	249	<i>Portulaca oleracea</i>	61				
<i>Musa paradisiaca</i>	117	<i>Pouzolzia hirta</i>	65				
<i>Myosoton aquaticum</i>	55	<i>Pouzolzia indica</i>	68				
<i>Nasturtium officinale</i>	44	<i>Pouzolzia sanguinea</i>	70				
<i>Oenanthe javanica</i>	46	<i>Pouzolzia viminea</i>	70				
<i>Oenanthe benghalensis</i>	40	<i>Pouzolzia zeylanica</i>	68				
<i>Oroxylum indicum</i>	40	<i>Prunella vulgaris</i>	129				
	63	<i>Quisqualis indica</i>	266				

PHỤ LỤC 3
THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CỦA RAU RỪNG

Số thứ tự	Tên rau rừng	Thành phần hóa học (g%)						Khoáng (mg%)		Vitamin (mg%)	
		Nước	Prôtein	Gluxit	Xơ	Tro	Calo 100g	Canxi	Phốt pho	Carôten	Vitamin C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Rau dêu	89,3	4,5	1,9	2,1	2,2	26	98,0	22,0	5,1	77,7
2	Cỏ xước	81,9	3,7	9,2	2,9	2,3	53			2,6	20
3	Dền gai	91,7	3,6	1,3	1,8	1,6	20			8,8	46
4	Rau dền corm	92,0	3,4	1,4	1,6	1,6	20			10,6	63
5	Mào gà trắng	88,5	4,4	2,0			26			4,85	33
6	Cỏ cước dài	85,6	3,6	4,7	3,6	2,5	34			2	10
7	Rau má	88,2	3,2	1,8	4,5	2,3	21	229,0	2,4	2,60	37
8	Rau cần đai									4,6	6,2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9	Cải hoang	88,4	3,3	1,5	4,5	2,3	20	84,0	3,7	1,6	82
10	Cải soong	93,7	2,1	1,4	2,0	0,8	14	69	28		25
11	Rau dừa nước	86,2	2,6	4,5	5,5	1,2	29	153,0	2,5	2,6	52
12	Màu màu trắng	89,6	3,1	3,0	2,5	1,5	25			2,6	25,6
13	Rau xương cá	89,7	3,3	1,4	3,7	1,9	19	80,0	1,2	9,2	48
14	Rau muối	87,7	5,3	1,2	3,6	2,2	27	132,0	2,8	5,6	108
15	Vảy ốc									2,6	17,3
16	Rau sam	93,6	1,4	3,0	0,7	1,3	18			0,32	26
17	Núc nác	87,2	3,2	7,0	1,9	0,7	42	85,0	56,0	3	8,9
18	Mầm dá	86,4	2,4	8,3	1,8	1,1	44			2,6	50
19	Bẹ mắn									1,6	4,7
20	Mía dò (lá)									3,0	43,0
21	Cây bù xích	90,4	3,5	4,1	1,2	0,8	31			0,82	28,6
22	Đơn buốt	82,0	4,1	9,8	1,5	1,6	57			8,6	50,2
23	Cải ma	89,4	2,7	2,8	3,5	1,6	23			4,6	42

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
41 Rau mồng tơi (dò)	93,2	2,0	1,4	2,5	0,9	14					
42 Mồng ngò	82,1	3,6	3			27					
43 Rau day đái	82,1	1,4	1,4	2,5	0,9	14					
44 Thái lái tra	88,8	2,7	6,9	1,7	2,1	39					
45 Thảo phүc linh	88,8	2,7	6,9	1,7	2,1	39					
46 Rau bùom	83,3	2,4	8,9	2,2	1,2	46					
47 Lang rết	88,0	2,4	7,2	1,2	1,2	39					
48 Rau mac	91,6	2,4	1,5	3,1	1,4	16	61,0	1,7			
49 Lá dién (Mãnh cợng)	86,6	5,9	1,5	3,1	1,4	16					
50 Ma đé	91,1	2,1	3,8	3,2	1,5	36					
51 Dứa lén	91,3	2,1	1,8	1,0	1,0	24					
52 Võng nem	88,4	5,3	3,2	2,2	1,0	23					
53 Lác tién	86,0	6,9	3,3	1,6	1,4	35					
54 Rau đón	91,8	3,6	1,5	2,5	1,3	42	99,8	38,7	8,6	220	
55 Móng ngựa	92,8	0,8	0,8	2,2	0,9	21	17,0	1,7	1,6	25	
56 Sừng (là)	85,2	3,7	4,8	4,7	1,6	35	67,0	45,7	2,6	17	
57 Rau sầnge											

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
24 Rau tau bay	93,1	2,5	1,9	1,6	0,9	18	81,0	25,0	3,4	10	
25 Rau ma tía	91,5	1,9	0,8	0,9	18		0,72	0,72	10		
26 Rau ngó	93,8	2,1	1,2	2,1	0,8	14					
27 Cúc hoài							0,72				
28 Khoai nếp	94,5	1,4	1,2	1,9	1,0	11	84,0	54,0	4,2	25	
29 Chan cuả bồ cát	89,9	3,2	1,6	3,3	2,1	19					
30 Rau rốt	74,8	2,6	2,5	1,4	1,8	21					
31 Rau đập đái	91,8	3,0	1,1	2,9	1,2	17					
32 Cải đòn g	90,1	2,2	0,9	1,6	0,8	13					
33 Cay tai leo	79,6	4,9	1,6	2,1	1,8	67					
34 Sau sau leo	90,6	3,1	2	2,8	1,5	21					
35 Rau tai voi	85	0,8	1,9	1,5	0,8	11	411	5,4	1,6	17	
36 Cay sau sau	88,6	2,4	0,9	3,0	5,3	0,7	22	54	2,8		
37 Vàng anh	93,7	0,9	2,5	2,0	0,9	14	64		2,6	19	
38 Cay chàu											
39 Day huống	78,8	6,0	6,1	7,5	1,6	50	138	40,7	2,6	60	
40 Nhị	76,9	4,1	3,9	3,9	2,1	70			2,6	30	

1	2	Tam belp	83,9	4,0	2,7	27	6	5	4	3	2
58	59	Làm dâu	90,5	4,4	1,1	2,7	1,3	23	56,0	0,4	74
60	61	Món thicc	92,3	1,5	2,4	2,2	1,6	16	1,6	5	58
61	62	Món đồcc	85,3	3,5	3,6	3,7	0,8	29	101,0	12,3	26
62	63	Chua kham long	88,5	1,5	5,5	3,7	1,7	1,7	45	0,16	15
63	64	Chua me hoa do	90,9	4,0	1,7	1,7	1,7	1,7	45	0,16	75
64	65	Rau bò	84,2	4,6	1,6	1,6		25		0,72	76
65	66	Day chua ngtu	99,1	5,1	5,2	6,4	4,2	42	147,0	4,4	46
66	67	Thom lom	79,1	5,1	5,2	6,4	4,2	42		1,2	62,5
67	68	Rau ma ngeo	89,3	2,4	6,0	1,1	1,2	34	147,0	4,4	22
68	69	Nghe chua	99,3	2,4	6,0	1,1	1,2	34	4,0	8,6	41
69	70	Quéo qua)	91,3	1,4	5,4	1,1	0,8	28	76	33,4	2
70	71	Sau (lá)	91,4	1,0	6,2	2,0	0,6	29	4,0	3,81	60
71	72	Rau phan	91,7	1,9	5,7	1,6	0,5	28		1,6	42,5
72	73	Thuc bonge (lá)	99,7	1,9	5,7	1,1	31			2,6	43,7
73	74	Rau chua son g que	91,7	1,1	5,8	0,9	0,5	28		3,6	16,0

DANH MỤC RAU RỪNG THEO TRANH MÀU

A. NHỮNG CÂY RAU ĂN ĐƯỢC

I. RAU

1. Rau dậu
 2. Cỏ xước
 3. Dền gai
 4. Rau dền corm
 5. Mào gà trắng
 6. Cỏ cuốc đài
 7. Rau má
 8. Rau cần dại
 9. Tề thái
 10. Cải hoang
 11. Cải soong
 12. Rau dừa nước
 13. Dền đất
 14. Màn màn trắng
 15. Rau xương cá
 16. Rau muối
 17. Vảy ốc
 18. Rau sam
 19. Núc nác
 20. Rau suốt dòi
 21. Mầm đá
 22. Bọ mắm
 23. Nhót nhéo
- Alternanthera sessilis (L.) R.Br.
Achyranthes aspera L.
Amaranthus spinosus L.
Amaranthus lividus L.
Celosia argentea L.
Cyathula prostrata (L.) Blume
Centella asiatica (L.) Urb.
Oenanthe javanica (Blume) DC.
Capsella bursa - pastoris (L.) Medik.
Rorippa indica (L.) Mochiz.
Nasturtium officinale R.Br.
Ludwigia adscendens (L.) Hara
Jussiaea suffruticosa. L.,
Ludwigia octovalvis (Jacq. Raven)
Cleome gynandra L.
Myosoton aquaticum (L.) Moench.
Chenopodium album L.
Rotala rotundifolia (Willd.) Koehne
Portulaca oleracea L.
Oroxylum indicum (L.) Vent.
Memoralis hirta (Blume) Wedd.
Pellionia repens (Lour.) Merr.
Pouzolzia zeylanica (L.) Benn.
Pouzolzia sanguinea (Blume) Merr.

24. Mía dò
 25. Cây bù xích
 26. Đơn buốt
 27. Cải ma
 28. Rau tàu bay
 29. Rau má tía
 30. Rau ngô
 31. Cúc hôi
 32. Khúc nếp
Khúc tê
 33. Chân cua bồ cát
 34. Bầu đất dây
 35. Bầu đất củ
 36. Rau tó
 37. Rau diếp dại
 38. Cải đồng
 39. Cây tai mèo
 40. Sâu sâu leo
 41. Rau tai voi
 42. Cây sau sau
 43. Vàng anh
 44. Cây chẩn
 45. Dây hương
 46. Chuối rừng
 47. Bóng bóng
 48. Nhội
 49. Sâm mồng tai
 50. Rau mồng tai
 51. Muồng ngủ
 52. Hạ khô thảo
 53. Rau đay dại
- Costus speciosus (Koenig) Smith
Ageratum conyzoides L.
Bidens pilosa L.
Blumea lacera (Burm. F.) DC.
Crassocephalum crepidioides (Benth.)
S.moore
Emilia sonchifolia (L.) DC.
Enydra fluctuans Lour.
Erigeron canadense L.
Gnaphalium indicum L.
Gnaphalium luteo - album L.
Grangea maderaspatana (L.) Poir
Gynura procumbens (Lour.) Merr
Gynura pseudochina (L.) DC.
Hemistepta lyrata Bunge
Lactuca indica L.
Youngia japonica (L.) DC.
Abroma angusta (L.) L.F.
Buettneria andamanensis Kurz.
Pentaphragma sinense Hemsl. et Wils.
Liquidambar formosana Hance
Saraca dives Pierre
Microdesmis casearifolia Planch.
Erythropalum scandens Blume
Musa paradisiaca L. var. Seminifera (Lour.)
K.Schum.
Arenga pinnata (Wurmb.) Merr.
Bischofia trifolia (Roxb.) Hook F.
Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.
Basella rubra L.
Cassia tora L.
Prunella vulgaris L.
Corchorus acutangulus Lamk.

54. Thài lài tía
 55. Rau dắng cây
 56. Mò trắng
 57. Bồng bồng
 58. Thổ phục linh
 59. Rau bướm
 60. Lá diễn
 61. Đơn nem
 62. Lang rừng
 63. Rau mác
 64. Rau ót
 65. Mã đê
 66. Địa liên
 67. Vông nem
 68. Đại hái
 69. Lạc tiên
 70. Dương xỉ mộc
 71. Rau dớn
 72. Móng ngựa
 73. Sung
 74. Cây vả
 75. Dưỡng
 76. Rau sắng
 77. Tầm b López
 78. Lu lu đực
 79. Môn thực
 80. Môn dóc
 81. Các loại măng
 - Măng tre
 - Măng nứa

- Zebrina pendula Schnizl.
 Clerodendrum cyrtophyllum Turcz.
 Clerodendrum philippinum Schauer
 Dracaena angustifolia Roxb.
 Smilax glabra Roxb.
 Viola inconspicua Blume
 Dicliptera chinensis (L.) Nees
 Maesa perlaria (Lour.) Merr.
 Merremia staphylina (Roem, et Schult.) Nhan
 Sagittaria sagittaeifolia L.
 Monochoria vaginalis (Burm.) Presl
 Plantago asiatica L.
 Kaempferia galanga (L.) Sw.
 Erythrina orientalis (L.) Murr.
 Hodgsonia macrocarpa (Blume) Cogn.
 Passiflora foetida L.
 Cyathea podophylla (Hook.) Copel.
 Diplazium esculentum (Retz.) Sw.
 Angiopteris confertinervia Ching
 Ficus glomerata Roxb. Racemosa L.
 Fucus auriculata Lour.
 Broussonetia papyrifera (L.) Vent.
 Meliantha suavis Pierre
 Physalis angulata L.
 Solanum nigrum L.
 Homalomena occulta (Lour.) Schott
 Schismatoglottis calyprata Zoll. et. Mor.
 Bambusoideae
 Bambusa sp.
 Neohouzeaua sp.

82. Càng cua
 83. Dây giang
 84. Chua khan lồng
 85. Chua me hoa dỗ
 86. Chua me đất
 87. Rau bợ
 88. Dây chua ngút
 89. Dọc
 90. Thồm lồm
 91. Rau má ngọ
 92. Nghé chua
 93. Quέo
 94. Sáu
 95. Rau phán
 96. Sô
 97. Thuốc bồng
 98. Rau chua song quế
 99. Giàu gia đât
 100. Me quả tròn
 101. Lành ngạnh
 102. Me quả dài

II. RAU CHUA

- Peperomia pellucida (L.) Kunth.
 Aganonerion polymorphum Pierre ex Spire
 Begonia laciniata Roxb.
 Oxalis repens L.
 Oxalis corniculata L.
 Marsilea quadrifolia L.
 Embelia laeta (L.) Mez.
 Garcinia multiflora Champ.
 Polygonum chinense L.
 Polygonum perfoliatum L.
 Polygonum nepalense Meisn.
 Mangifera indica L.
 Dracontomelum duperreanum Pierre
 Cissus repens Lamk.
 Dillenia indica L.
 Kalanchoe pinnata (Lamk.) Pers.
 Medinilla spirei Guillau.
 Baccaurea sapida Muell.-Arg.;
 Baccaurea ramiflora Lour.
 Phyllanthus emblica L.
 Cratoxylon prunifolium
 Tamarindus indicus L.

III. RAU GIA VI

- Houttuynia cordata Thunb.
 Saururus chinensis (Lour.) Baill.
 Eryngium foetidum L.
 Paederia scandens (Lour.) Merr.
 Piper lolot C.DC.

108. Màng tang	<i>Litsea cubeba</i> (Lour.) Pers.
109. Xương sông	<i>Blumea lanceolaria</i> (Roxb.) Druce
110. Riềng gió	<i>Zingiber zerumbet</i> (L.) Smith
111. Bạc hà lá tròn	<i>Mentha rotundifolia</i> (L.) Huds.
112. Lá men	<i>Mosla dianthera</i> (Buch. Ham.) Maxim.
113. Kinh giới đại	<i>Elsholtzia communis</i> (Coll. et Hemsl Diels)

B - NHỮNG CÂY RAU ĐỘC

114. Hồng trâu	<i>Capparis versicolor</i> Griff
115. Mã tiền	<i>Strychnos nux - vomica</i> L.
116. Lá ngón	<i>Gelsemium elegans</i> (Gardn. et Champ.) Benth.
117. Cà độc được	<i>Datura metel</i> L.
118. Cà dại hoa vàng	<i>Agremone mexicana</i> L.
119. Duôi công trắng	<i>Plumbago zeylanica</i> L.
120. Dầu giun	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.
121. Sứ quân tử	<i>Quisqualis indica</i> L.
122. Sầu đâu rừng	<i>Brucea javanica</i> (L.) Merr.
123. Dây đồng cầu	<i>Anamitra cocculus</i> L. Wight et Arn.
124. Dầu mè	<i>Jatropha curcas</i> L.
125. Ba đậu	<i>Croton tiglium</i> L.
126. Rùm nao	<i>Mallotus multiglandulosa</i> (Blume) Reichb F. et Zoll.
127. Niệt dó	<i>Wikstroemia indica</i> (L.) (A.Mey)
128. Cây sừng dê	<i>Strophanthus divaricatus</i> (Lour.) Hook. et Arn.

MỤC LỤC

Trang	
Lời nhà xuất bản	6
Mở đầu	7
<i>Chương I: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI KHAI THÁC VÀ SỬ DỤNG RAU RỪNG</i>	11
A. Rau xanh với đời sống	11
B. Giá trị dinh dưỡng của rau rừng	14
C. Phân biệt cây rau ăn được và cây rau độc	15
D. Kiểm tra và phòng tránh rau độc, nấm độc	17
D. Cấp cứu ngộ độc khi ăn phải rau độc, nấm độc	19
E. Nơi sống của các loại rau rừng	21
G. Nấu ăn và chế biến rau rừng	22
H. Khai thác, bảo vệ và phát triển những cây rau rừng ăn được	24
<i>Chương II: CÁC LOẠI RAU RỪNG</i>	25
A. Những rau ăn được	27
I. Rau	27
II. Rau chua	189
III. Rau gia vị	230
B. Những cây rau độc	253
Phụ lục 1: Bảng tra cứu các loại rau rừng theo tên Việt Nam	282
Phụ lục 2: Bảng tra cứu các loại rau rừng theo tên La-tinh	292
Phụ lục 3: Thành phần dinh dưỡng của rau rừng	296
Danh mục rau rừng theo tranh màu	302

641.35
N9217

641.35
N9217

Tác giả và Nhà xuất bản giữ bản quyền. Không được
dịch in, sao chụp, kể cả photocopy các tranh mục trong
sách nếu không được sự đồng ý bằng văn bản của tác
giả và Nhà xuất bản.

MỘT SỐ RAU DẠI ĂN ĐƯỢC Ở VIỆT NAM

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHẠM QUANG ĐỊNH

Biên tập:

KIỀU BÁCH TUẤN

Trình bày:

THU HOÀN

Sửa bản in:

KIM OANH- PHƯƠNG CHI

Bìa:

MAI THƠ

NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

23 Lý Nam Đế, Hà Nội - ĐT: 04.8455766;

7.470780; Fax: (04) 7471106

Chi nhánh tại phía Nam

Số 8 Nguyễn Bình Khiêm, P. Đa Kao, quận 1 Tp. Hồ Chí Minh

ĐT (069) 667452 - (08) 9111563

Cơ quan đại diện tại Tp. Cần Thơ

Số 6 đại lộ Hòa Bình; ĐT: 971742931-071814772

Cơ quan đại diện tại Tp. Đà Nẵng

Số 418 Nguyễn Tri Phương; ĐT-Fax: 051 1250803

Bắt đầu in: 11-2007. In xong: 12-2007. Nộp lưu chiểu: 12-2007

Số trang: 308. Số xuất bản: 94-2007/CXB/291-09/QĐND

Số lượng: 1.423Q. Khổ sách: 14,5x20,5. Sắp chữ tại: Nxb Quân đội nhân dân.

In và đóng sách tại: Xí nghiệp in Tổng cục CNQP Số in:



98.000đ

