



S.TS. NGUYỄN VĂN LUẬT

Rau gia vị

KỸ THUẬT TRỒNG, LÀM THUỐC NAM VÀ NẤU NƯỚNG



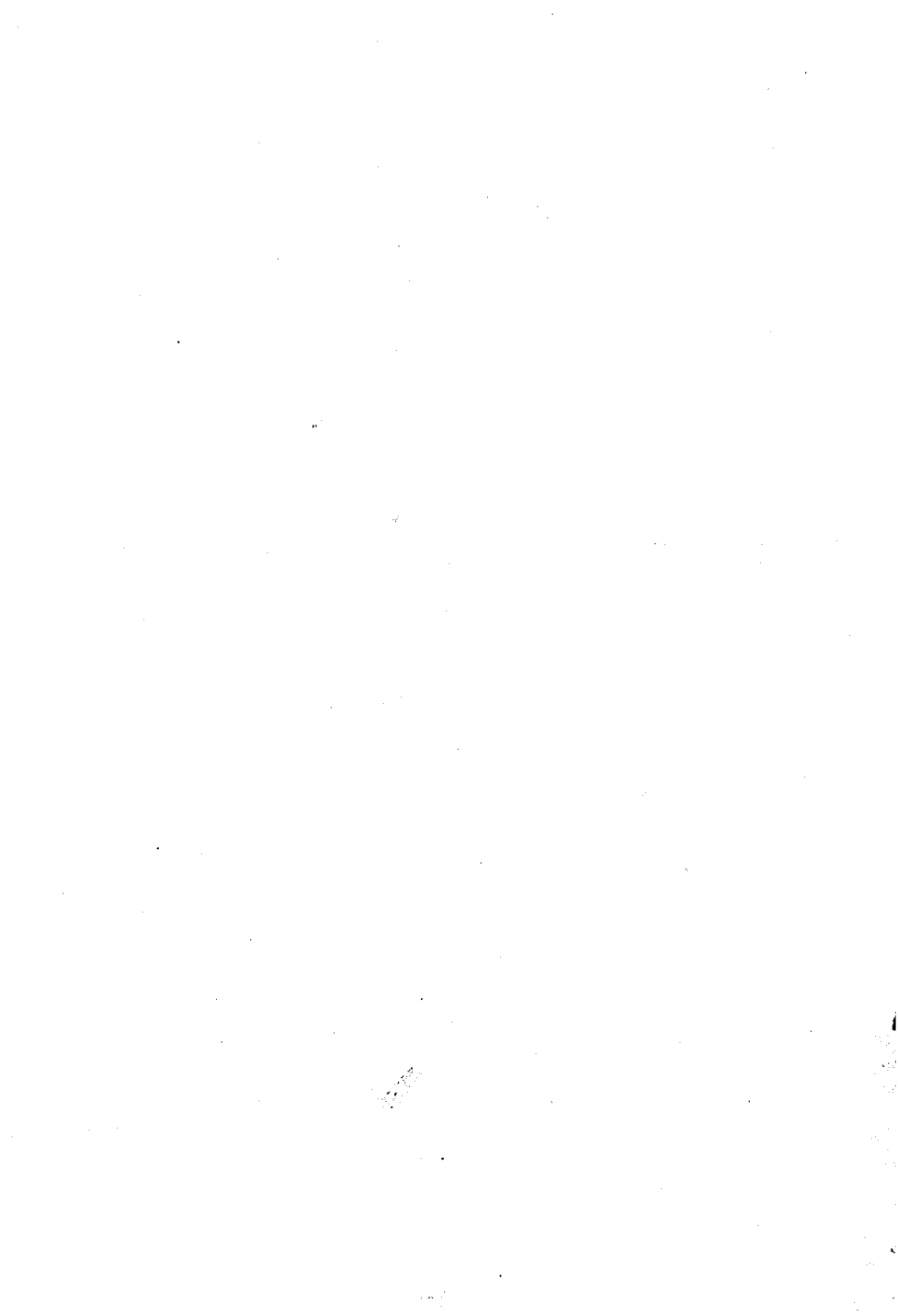
NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP

GS.TS. NGUYỄN VĂN LUẬT

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

(Tái bản lần 1)

**NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP
HÀ NỘI - 2008**



LỜI NÓI ĐẦU

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

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

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

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

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

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

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

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

GS.TS. Nguyễn Văn Luật

I. TÁC DỤNG CHUNG

1. Tầm quan trọng

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

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

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

Cây sả: *Sả thơm cay ấm*

*Trị bụng no hơi,
Kinh phong đàm ẩm,
Ói mửa cấp thời.*

Ngò: *Ngò zai cay ngọt,*

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

Húng: *Rau húng quế thơm,*

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

Chanh: *Chanh vỏ đắng the,*

*Tiêu đàm tiêu thực,
Trị ho khô khè,
Nhức đầu tức ngực...*

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

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

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

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

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

Hay những lời khuyên chân tình:

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

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

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

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

2. Tăng giá trị dinh dưỡng và ẩm thực

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

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

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

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

(Theo tài liệu của Viện Dinh dưỡng quốc gia)

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

Ở Nam bộ là:

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

Ở miền Bắc phổ biến câu:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3. Cách dùng rau gia vị

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

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

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

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

3.3.1. Ăn sống

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

3.3.2. Luộc

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3.3. Chần

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

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

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

3.3.4. Nấu canh

Có 3 loại canh:

- Loại canh mà rau là thành phần chính, như canh rau cải, canh rau ngót...;
- Loại canh mà rau là phụ trợ, như canh thịt nấu với rau ngót, canh cua nấu với măng tươi, canh măng nấu với chân giò.

Canh tôm nấu với ruột bầu,

Chồng chan vợ húp gật đầu khen ngon..

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

3.3.5. Xào

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

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

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

3.3.6. Nướng

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

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

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

3.3.7. Làm nộm hay gỏi

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

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

Vật liệu:

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

Cách làm:

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

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

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

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

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

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

3.3.8. Làm dưa

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

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

Dưa muối nén:

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

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

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

Dưa muối xổi

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

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

Dưa tỏi

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

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

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

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

Dưa gừng

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

Dưa muối xối hỗn hợp

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

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

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

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

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

Dưa góp

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

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

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

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

Dưa góp kim chi

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

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

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

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

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

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

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

3.3.9. Làm nước chấm

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dùng chanh chữa bệnh:

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

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

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

Dùng chanh làm gia vị:

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

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

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



Hình 1. Cây chanh

a. Cành hoa; b. Cành quả

*** Cách trồng chanh**

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

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

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

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

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

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

2. Gừng (*Zingiber officinale* Rosc.)

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

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

Cách dùng gừng chữa bệnh:

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

Thương anh vô giá quá gừng

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

Hay:

Giã ơn canh cải nấu gừng

Chẳng ăn thì chớ xin đừng mả mai./.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cách dùng gừng trong chế biến thức ăn:

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

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

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

Trồng gừng bằng củ rất dễ, như trồng nghệ.



Hình 2. Gừng

a. Cành lá; b. Thân rễ và cụm hoa

*** Cách trồng gừng**

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Hành (*Allium fistulosum* L.)

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

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

Cách chữa bệnh bằng hành:

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

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

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

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

Cách làm gia vị:

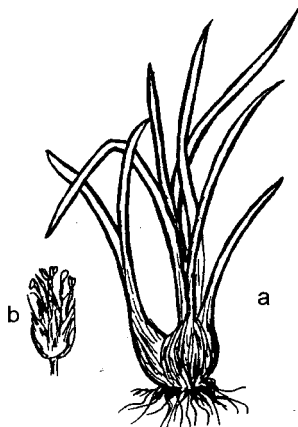
Gia vị hành tây, hành lá được dùng làm gia vị cho nhiều món ăn, trong đó có món ăn “Đầu cá hồi xóc nước mắm”.

Nguyên liệu cho 4 người ăn:

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

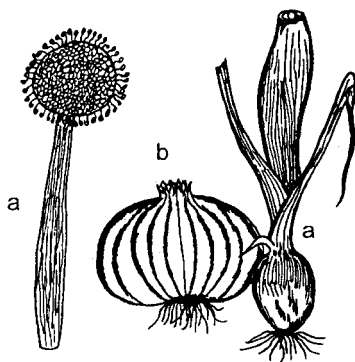
Cách làm: Ướp cá với 1 thìa cà phê nước mắm, cùng với tiêu, tỏi để cho thấm. Đem chiên (rán) vàng. Hành tây

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



Hình 3a. Hành ta

a. Thân củ; b. Hoa



Hình 3b. Hành tây

a. Cây hành; b. Củ hành; c. Chùm hoa

*** Cách trồng hành**

+ Trồng hành ta lấy củ:

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

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

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

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

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

+ Trồng hành hoa:

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

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

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

+ Trồng hành tây:

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Hẹ (*Allium odorum* L.)

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

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

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

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

Cách dùng hẹ chữa bệnh:

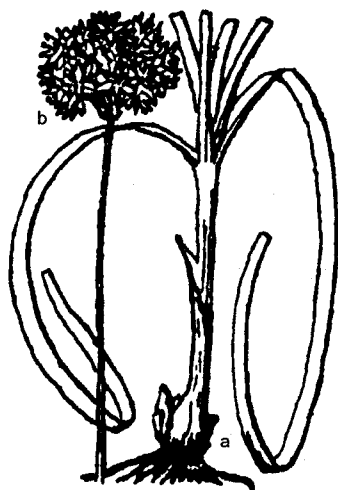
Mỗi ngày dùng 12 - 24 g giã nát, thêm nước, gạn uống.

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

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

*** Cách trồng hẹ**

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



Hình 4. Hẹ

a. Phần gốc; b. Cụm hoa

5. Húng chanh (*Coleus amboinicus* Lour)

Húng chanh còn được gọi là rau tần dầy lá, rau thơm lông.

Húng chanh thuộc loại cây thảo, cao 20 cm, có thể tới 50 cm, có thể sống lâu năm, có thể phân cành ngay từ gốc, phần sát gốc hóa gỗ. Lá mọc đối, dày, mỏng nước, mép có khía răng tròn, nhỏ. Hoa nhỏ màu tím hồng, mọc thành bông ở ngọn và đầu cành. Quả nhỏ, tròn, màu nâu, mỗi quả chứa 1 hạt. Toàn thân, kể cả lá có lông rất nhỏ. Lá có mùi thơm dễ chịu, tựa như có mùi chanh, vì có chứa tinh dầu có tác dụng kháng sinh mạnh đối với một số vi trùng.

Theo y học cổ truyền, húng chanh có vị cay, hơi chua, tính ấm, trừ đờm, giải cảm, thanh nhiệt, tiêu độc.

Húng chanh được dùng để trị cảm cúm, ho hen, ho ra máu, sốt cao, sốt không ra mồ hôi được, viêm họng, cảm cúm, khản tiếng.

Cách dùng húng chanh chữa bệnh

- Dạng thuốc sắc, hoặc giã lấy nước uống, ngày dùng 10 - 15 g

- Dùng nấu nước xông cho ra mồ hôi chữa cảm cúm: dùng riêng húng chanh tươi, hoặc dùng phối hợp với một số cây cỏ khác như lá sả, lá bưởi, lá tre, lá bạch đàn sẵn có ở địa phương.

- Lá tươi rửa sạch, ngâm với muối, nuốt ngấm vào họng dần dần để chữa ho, viêm họng, khản tiếng. Hoặc giã nhỏ độ 10 - 15 g, vắt lấy nước uống ngày 2 lần. Đối với trẻ

em cần cho thêm ít đường, hấp cơm, cho uống 2 - 3 lần 1 ngày.

- Lá húng chanh đắp và vết thương do ong đốt, rết/bọ cạp cắn.

- Lá húng chanh dùng để gia vị ăn sống với các loại rau sống khác.

Húng chanh còn được dùng làm gia vị tuy không phổ biến. Trong 1 đĩa nhiều loại rau sống, nếu có mấy lá húng chanh thái sẵn thành lát nhỏ sẽ là gia vị nhằm thêm vị thêm hương. Lá húng chanh có khi được dùng thêm vị chua cho nổi canh chua.

**** Cách trồng húng chanh***

Cách trồng húng chanh đơn giản, tính thích ứng rộng, nhiều nhà trồng ngay vào quanh gốc cây cảnh vừa để làm thuốc, vừa để làm rau gia vị. Cách trồng cụ thể giống như nhiều loại húng cũng rau gia vị khác. Làm đất tơi xốp, phơi nắng để ải. Dùng phân hữu cơ mục bón lót. Lên luống rộng độ 1,2 - 1,5 m. Chiều cao mặt luống 15 cm hay 25 cm tùy theo thoát nước tốt hay không, tương ứng với rãnh hẹp hay rộng (25 - 15 cm) tùy yêu cầu của lượng đất cần vét lên luống.

Húng có thể trồng quanh năm. Trồng bằng phương pháp giâm cành là những đoạn thân ngắn, chiều dài cành 3 - 5 cm, với khoảng cách khoảng 15 - 20 x 5 - 10 cm. Trồng vào sáng sớm, hay buổi chiều. Trồng xong tưới nhẹ. Khi cây hồi xanh thì bón thúc nếu cần, kết hợp với tưới nước pha urê nồng độ

thấp, khoảng 1 - 1,5%. Húng chanh trồng bằng hạt cũng được. Trồng bằng hạt có mạnh hơn trồng hom cành. Vỏ hạt húng chanh từ các cụm hoa rắc đều trên mặt luống, sau lấy đất bột phủ lên. Dùng rơm phủ thật kín, tưới nước, đến khi cây mọc thì bỏ rơm phủ đi và tiếp tục giữ ẩm. Nếu chú ý bấm ngọn cây sẽ ra nhiều cành. Thu hoạch khi có ngọn non vươn dài độ 8 - 10 lá, dùng dao kéo sắc cắt lấy 6 - 8 lá, để lại vài lá để cây ra cành mới. Sau mỗi lần thu hoạch cần tưới bón. Đến lần thu hái thứ tư cây có tán to, năng suất cao.



Hình 5. Húng chanh

6. Húng dũi (*Mentha aquatica* L.) (húng lũi)

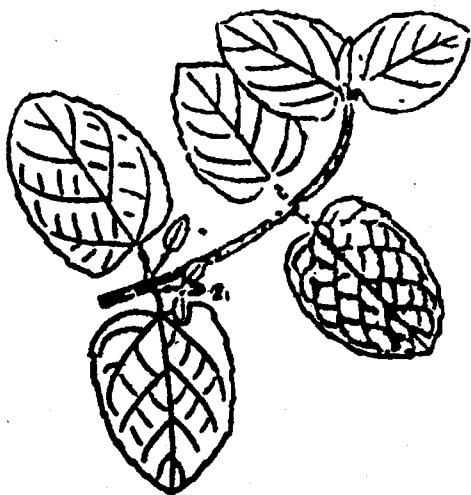
Cũng như húng chanh, húng dũi đều thuộc họ Hoa môi (Lamiaceae). Có khá nhiều loại húng, nên thường gọi tên lẫn lộn. Có tài liệu cho rằng húng Láng là đặc sản của làng Láng, nhưng dẫn cùng tên latin với húng dũi (*Mentha aquatica* L.). Hầu như tất cả các loại húng cùng

chung một họ (Hoa môi) trong phân loại thực vật. Điều này càng cho thấy các loại húng được sử dụng rất rộng rãi.

Là cây thảo sống nhiều năm, có chồi bò. Thân non màu tím, không lông. Lá xoan, không lông, lồi giữa các gân phụ, rất thơm. Chùm hoa có cuống. Đài to, tràng có lông ở trong. Quả bế.

Lá và chồi non thường được dùng ngoài da đắp làm thuốc sát trùng, chữa vết thương, chữa sưng vú.

Thường được trồng vì có mùi thơm, cả ở miền núi và đồng bằng, thích hợp điều kiện á nhiệt đới và ôn đới. Chưa có tài liệu nghiên cứu húng lõi như với các loại húng khác. Cách trồng tương tự như các loại húng chanh và húng khác.



Hình 6. Húng dũi

*** Cách trồng húng dũi**

Cũng như các giống húng khác, trồng húng dũi dễ, có thể trồng quanh năm. Gặp điều kiện khó khăn, như mùa rét, hạn, cây mọc chậm thường cho chất lượng cao, hoặc để giữ cây giống là chính.

Đất trồng húng cần tơi xốp, ải, giải nắng, sạch cỏ, bón lót bằng phân chuồng hoai mục. Lượng phân bón, kích thước lên luống tương tự như cách trồng húng chanh: luống rộng độ 1,2 - 1,5 m. Chiều cao mặt luống 15 cm hay 25 cm, rãnh hẹp hay rộng độ 25 - 15 cm.

Cách giâm cành trồng húng dũi tương tự như trồng húng chanh.

7. Húng giổi (*Ocinum basilicum* L.) (húng quế)

Còn gọi là húng quế, hay é trắng.

Cây bụi nhỏ, có mùi thơm đặc biệt, cao 50 đến 80 cm. Cành vuông, lá đơn, mọc đối, hơi có khía răng ở mép, màu lục hồng. Hoa mọc thành chùm đơn, dài 20 cm, gồm những vòng có 5 - 6 hoa cách xa nhau, có màu trắng hay hồng. Quả bé, mỗi quả chứa 1 hạt.

Húng giổi hay húng quế là một loài cỏ nhiệt đới, được trồng lấy cành lá làm rau ăn sống làm gia vị vì có mùi thơm, còn được trồng để lấy hạt làm thạch.

Tinh dầu trong húng giổi có mùi thơm của chanh và của sả, toàn cây chứa khoảng 0,02 - 0,08%, cao nhất vào lúc cây đã ra hoa.

Húng giổi được trồng để làm thuốc Nam khá phổ biến theo kinh nghiệm dân gian. Cây có vị cay, tính nóng, thơm dịu, kích thích sự hấp thụ, làm ra mồ hôi, lợi tiểu, giảm đau, chữa kinh nguyệt không đều, ỉa chảy. Dùng ngoài chữa sâu bọ đốt, viêm da, eczema. Quả có vị ngọt và cay, tính mát, kích thích thị lực. Toàn cây và lá chữa cảm cúm. Hoa có tính chất lợi tiểu, bổ thần kinh, đau đầu, ít ngủ, chóng mặt, đau bụng, ho viêm họng, ho gà. Húng giổi còn được dùng để kích thích sữa cho các bà mẹ thiếu sữa.

Cách dùng húng giổi chữa bệnh:

- Dùng 10 - 15 g thân lá, dạng thuốc sắc. Dùng ngoài: giã lá tươi đắp hoặc nấu nước rửa.

- Dùng 2,5 - 5g quả, dạng thuốc sắc, chữa trị chứng đau mắt, mờ đục giác mạc.

- Dùng 20 - 30 nhúm lá và hoa khô hãm trong 1 lít nước sôi, ngày uống 2 - 3 ly chữa trị chứng bồn chồn lo lắng, ho, viêm họng, đau đầu.

- Sắc 1 nắm lá trong 1 lít nước uống 2 ly 1 ngày, dùng cho phụ nữ cho con bú để kích thích tiết sữa ở tuyến vú.

- Dùng 15 g cành lá sắc nước uống chữa ỉa chảy, khó tiêu, sổ mũi...

** Cách trồng húng giổi (húng quế)*

Cách trồng húng quế giống như cách trồng các loại húng khác. Như trồng húng quế theo cách giâm cành; hái tỉa dần

thân lá để ăn; sau 20 - 30 ngày phải giâm cành lại: sau mỗi lần thu hoạch cần tưới nước giải pha loãng 15 - 20%, nếu có chế phẩm sinh học EM pha với nước giải rồi pha loãng với nước sạch càng tốt (xem mục cách trồng hành).



Hình 7. Húng giổi

8. Khế (*Averrhoa carambola* L.)

Cây gỗ, có thể cao tới 10 - 12 m, cây khế khi được uốn tỉa làm cảnh thì thường để cao 30 - 50 cm. Là khế xanh quanh năm, lá nào già chuyển màu vàng thì rụng xuống. Lá kép lông chim gồm 3 - 5 đôi lá chét, nguyên, mỏng, hình trái xoan mỏng. Cụm hoa ngắn màu tím ở các nách lá. Quả to, tiết diện hình ngôi sao 5 múi.

Trong múi khế chua có hàm lượng axit oxalic 1%, và nhiều yếu tố vi lượng khác nhất là K và Ca, Fe, P, Na, cùng các loại vitamin như A, C, B₁, B₂ và P.

Quả khế có vị chua và ngọt. Có loại khế ngọt khi chín được dùng như trái cây ăn ngọt mát.

Quả khế được dùng gia vị chua cho nhiều món ăn, như nấu canh chua, nộm chua ngọt. Loại khế chua ngọt hay khế ngọt có khi được dùng như một món rau sống riêng, hoặc trộn với rau sống.

Khi dùng khế làm một vị thuốc Nam, thì khế thuộc loại có tính bình. Trừ phong thấp, giảm đau, tiêu viêm, lợi tiểu. Hoa có vị ngọt, tính bình, dùng để trị sốt rét. Bộ phận nào của khế cũng có thể làm thuốc Nam chữa các bệnh khác nhau:

Quả trị ho, đau họng.

Rễ trị đau khớp, đau đầu mãn tính.

Thân và lá trị sổ mũi, viêm dạ dày, mụn nhọt, chấn thương bầm dập.

Hoa trị sốt rét, ho khan, ho đờm, kiết lỵ.

Vỏ cây chữa ho, trẻ em lên sởi, giúp sởi mọc tốt.

Cách dùng khế chữa bệnh:

Liều thường dùng là 4 - 12 g hoa (tắm nước gừng sao, sắc uống). Độ 20 - 40 g lá và quả (lá dùng tươi hay sao thơm); vỏ cây, rễ 10 - 20 g hay hơn, dạng thuốc sắc.

Chữa lở sơn, mào đay: lá khế 20 g hay hơn, nấu nước uống; lá tươi giã đắp ngoài hoặc nấu nước tắm.

Chữa sổ mũi, đau họng: dùng 90 - 120 g quả khế tươi, ép lấy nước uống.

*** Cách trồng khế**

Khế thường được trồng chỉ với cách chiết từ cây khế có phẩm chất hợp yêu cầu. Cách chiết khế như cây có múi, đó là dùng phương pháp cổ truyền, cây con dễ sống, mọc khỏe, giữ được nguyên tính chất tốt của cây mẹ, nếu chăm bón đầy đủ. Cành chiết tốt không lấy ở cây đã già đã ra hoa kết quả nhiều lần, mà lấy trên cây đương tơ là tốt nhất. Chọn những cành trên của tán cây, cành xiên, thô, lóng ngắn, lá mọc dày, ở chỗ phơi ra ánh nắng nhiều. Không lấy cành ở trên đỉnh ngọn, hoặc cành vượt.

Cách chiết rất đơn giản: Ở chân cành chiết dùng dao cắt bỏ 1 khoanh vỏ khoảng 3 - 4 cm chiều rộng dọc theo thân. Chiết vào mùa mưa nhựa lưu thông mạnh thì dễ bóc vỏ. Dùng lưỡi dao khẽ cạo lên gỗ ở dưới khoanh vỏ đã bóc, phải cạo toàn bộ mặt gỗ, không để sót chỗ nào, nếu không sẽ còn lại ít nhiều tượng tầng sẽ tái sinh vỏ, không thuận lợi cho việc ra rễ. Chờ 2 - 3 ngày sau, khi tượng tầng đã chết, mặt gỗ đã khô, mới đắp bùn nhào với rơm rạ chặt vụn cho thông khí (có nơi dùng lục bình tức bèo Nhật Bản, cắt bỏ phần lá), phía ngoài bọc nilon màu đen hay giấy bao xi măng cũ. Dùng dây buộc chặt phía trên, lỏng phía dưới để phòng nước mưa hay nước tưới ngấm vào. Rễ sẽ mọc ở phần trên của lát cắt.

Chất lượng và năng suất quả không chỉ phụ thuộc vào giống, mà còn chịu ảnh hưởng lớn bởi chăm bón. Đào hố, bón lót phân hữu cơ, phân lân và kali, nếu đất chua thì dùng vôi khử chua. Đất xấu thì có thể dùng chút ít phân đạm. Liều lượng và cách bón tương tự như đối với cây chanh.

Hiện khế chưa được trồng phổ biến để có hàng hóa như đối với nhiều cây ăn trái khác. Ở nhiều nước, như Malaysia, Thái Lan đã có những vườn khế ngọt hàng hóa, trái khế bóc được vỏ, ăn mát ngọt, quả bán ở thị trường được người tiêu dùng ưa chuộng như nhiều loại trái cây khác. Viện Cây ăn quả miền Nam đã nhập giống khế này hiện đang nghiên cứu phát triển.



Hình 8. Khế

a. Ngọn cây mang hoa; b. Hoa; c. Cành hoa; d. Nhụy; e. Bầu; f. Quả

9. Kinh giới (*Elsholtzia ciliata* (Thumb) Hyland)

Cây có thể cao trên 40 cm. Thân vuông có lông mịn, mọc đứng. Lá thuôn, nhọn, mọc đối, mép có răng cưa, cuống dài vài centimét. Hoa nhỏ, không cuống, màu tím nhạt. Quả gồm 4 quả hạch nhỏ.

Kinh giới được trồng bằng hạt, được dùng làm rau ăn rất phổ biến như là một loại gia vị và làm thuốc Nam. Người ta thường dùng rau kinh giới làm gia vị cho nhiều loại rau ăn sống, hay ăn với rau hoa chuối, hay ăn sống cùng với rau muống luộc...

Lấy hạt kinh giới ở cây to khỏe, trước khi gieo hạt đem trộn với tro để kiến không tha hạt. Kinh giới mọc tốt ở đất có nhiều mùn, khô ráo, nhiều nắng. Sau gieo, phủ rơm rạ tưới nước giữ ẩm đều. Độ 3 - 4 tháng sau gieo là có thể thu hoạch. Cắt cành lá của những cây đang ra hoa, dùng để ăn sống, luộc ăn làm gia vị cho rau khác, hay làm thuốc Nam. Để làm thuốc Nam thì cắt cành lá cây đang ra hoa, chặt ngắn, phơi hay sấy nhẹ đến khô.

Trong cành lá kinh giới có nhiều tinh dầu, nên có vị cay, tính hơi nóng, có tác dụng ra mồ hôi, lợi tiểu, trừ sốt nóng.

Cách dùng kinh giới chữa bệnh:

Dùng ngoài, giã cành lá tươi đắp trị viêm mủ da, mụn nhọt.

Dùng 3 - 10 g dạng thuốc sắc, có thể chữa khỏi các bệnh sau: 1. Cảm cúm mùa hè, say nóng, sốt không đổ mồ

hôi, nhức đầu; 2. Viêm dạ dày ruột, hơi thở nặng; 3. Đau xương, đau mình, bại liệt, phong thấp;...



Hình 9. Kinh giới

a. Cành mang hoa; b. Hoa

*** Cách trồng kinh giới**

Cũng như đối với tía tô (ở phần sau), kinh giới có tính thích ứng rộng, kinh giới dễ trồng, có thể trồng trên nhiều loại đất khác nhau, nhiều vụ, thu nhiều lứa trong năm. Để đạt năng suất và chất lượng cao, miền Bắc nên trồng vào mùa xuân, miền Nam nên trồng vào vụ đông xuân.

Kinh giới được trồng bằng hạt hoặc bằng cành giâm.

- **Giâm:** Trên thân cây kinh giới ở các đốt thường sinh ra rễ bất định, dựa vào đặc điểm này mà có thể áp dụng kỹ thuật giâm cành. Đoạn thân để giâm không nên non quá, khó sống. Cắt thành từng đoạn dài 12 - 14 cm

có 3 - 4 mắt. Cắm cành giâm xuống luống chừa khoảng 5 - 7 cm, cắt bớt lá để giảm mất nước. Tưới nước giữ ẩm, che bớt ánh nắng. Sau giâm khoảng 1 tuần lễ thì ra rễ non.

- Gieo hạt: Có thể gieo vãi (sạ) hoặc gieo hàng, lấp một lớp đất mỏng, phủ rơm rạ hay trấu lên trên, rồi tưới nước giữ ẩm để hạt nảy mầm và cây mọc đều. Tuổi cây con thích hợp vào 30 - 50 ngày, khi có 5 - 6 lá thật.

Đất thịt nhẹ thích hợp với trồng kinh giới/tía tô, chủ động nguồn nước tưới, đất giàu chất hữu cơ, đủ ẩm, thoát nước tốt. Để có rau lành sạch, nên trồng xa những nơi có thể gây ô nhiễm, như khu công nghiệp, nghĩa trang, bệnh viện, đường quốc lộ ít nhất 100 m.

Đất được cày bừa kỹ, tơi xốp, lên luống rộng 1,0 - 1,2 m, cao 30 cm. Mật độ trồng tùy theo cách thu hoạch: nếu thu 1 lần nhỏ đem bán thì trồng dày, độ 15 x 15 cm, hoặc gieo vãi (sạ), nhỏ cả cây bó lại đem bán. Nếu để thu hoạch nhiều lần thì trồng thưa, 25 - 30 cm, cây cách cây 20 cm. Khoảng cách mỗi lần thu hoạch khoảng 20 - 30 ngày, tùy thời vụ và đất tốt xấu. Sau mỗi lần cắt thu hoạch phải chăm bón, vun đất, làm cỏ, tưới phân. Khi cắt nên để cách mặt đất 10 - 15 cm, giữ lại 2 - 3 tầng lá để cây đâm chồi. Nếu trồng để làm thuốc thì theo cách trồng thưa, không tỉa mà để mọc tự nhiên cho có nhiều hoa nhiều hạt.

Phân bón: tuyệt đối không được dùng nước phân tươi. Bón phân cho 1 ha: phân chuồng khoảng 20 tấn, phân đạm

urê 150 kg, phân lân supe 400 kg, phân sunfat kali 120 kg. Nếu tăng phân chuồng, phân hữu cơ vi sinh mà giảm được lượng đạm càng nhiều càng tốt, vì phẩm chất rau sẽ tăng. Thời kỳ bón: lót toàn bộ phân chuồng và phân lân, bón 1/3 urê (50 kg) và 1/3 kali (40 kg). Số phân còn lại bón thúc khoảng 9 - 10 lần, sau mỗi lần thu hoạch.

Kinh giới/tía tô ít bị sâu bệnh, thường chỉ bị sâu róm phá hại. Có thể dùng Sherpa 10EC 0,1% và Trebon 10EC 0,2% để trừ theo chỉ dẫn, nhưng phải đảm bảo trước thu hoạch 10 - 15 ngày để người tiêu dùng khỏi nhiễm độc.

Cần sử dụng nước sạch để tưới, như nước phù sa dẫn thẳng vào ruộng, nước giếng khoan, nước sau xử lý đảm bảo sạch. Tuyệt đối không dùng nước ao tù, nước thải sinh hoạt/công nghiệp. Cần giữ ẩm thường xuyên cho tía tô/kinh giới.

10. Lá lốt (*Piper lolot* L.)

Cây thảo sống lâu, mọc bò, cao 30 - 40 cm và hơn. Thân có mấu phồng lên, có nhiều rãnh dọc ở mặt ngoài. Lá mọc so le, đơn nguyên, hình tim. Cuống có gốc bẹ ôm lấy thân, từ cuống lá tỏa ra 5 gân chính. Quả mọng, chứa 1 hạt.

Cây lá lốt trồng rất dễ: cắt thành từng khúc 20 - 25 cm, giâm vào nơi ẩm ướt. Cây phát triển rất nhanh mạnh, gặp điều kiện mọc lan và phát triển như cỏ dại, phải phá bỏ bớt.

Cách dùng lá lốt làm gia vị:

Để làm gia vị dùng tươi, rửa sạch, thái sợi, nấu với canh cá, với ốc hầm chuối xanh. Dùng nguyên lá bọc thịt để chiên/nướng.

Cách nấu canh thịt bò lá lốt: Thịt bò thái mỏng, ướp tỏi, hành băm nhuyễn, muối, tiêu, đường, mì chính. Lá lốt rửa sạch, cắt sợi nhuyễn. Bắc chảo mỡ nóng, phi tỏi cho thơm. Cho thịt vào xào lửa lớn, thịt vừa chín tới thì vớt thịt ra. Đổ nước vào, khoảng 1 tô nước, đun sôi. Nêm cho vừa ăn. Cho thịt và lá lốt vào, bắc xuống, múc ra tô, rắc tiêu lên mặt.

Cách dùng lá lốt làm thuốc Nam:

Để làm thuốc, thu hái quanh năm, dùng tươi hay phơi sấy khô dùng dần. Lá lốt có vị cay, mùi thơm, tính ấm, trong cây có tinh dầu.

Ngày dùng 6 - 12 g hay nhiều hơn, dạng thuốc sắc, để trị phong hàn thấp, tay chân lạnh, tê bại, rối loạn tiêu hóa, nôn mửa, đầy hơi, sinh bụng, đau bụng ỉa chảy, bàng quan và thận lạnh, đau răng, đau đầu, chảy nước mũi hôi. Có kinh nghiệm, chữa đau nhức răng bằng cách lấy rễ lá lốt rửa sạch, giã nát, đắp vào răng đau.

Cách dùng lá lốt giải độc nấm và chữa rắn cắn: lá lốt tươi giã nát, phối hợp với lá khế, lá đậu ván trắng, mỗi vị 59 g, thêm nước, lọc nước cốt uống. Cần nhớ: khi chữa rắn cắn, trước khi dùng bài thuốc trên hoặc bằng cách khác, đều phải garô cho nọc không chạy về tim, rửa sạch hút bớt nọc độc. Khi có cây kim vàng thì dùng lá tốt hơn, giã nát, uống nước cốt, bã đắp trên vết cắn.



Hình 10. Cây lá lốt

*** Cách trồng lá lốt**

Lá nốt ưa ẩm, được trồng nơi ít nắng, như dọc theo tường, dưới chân hàng rào, nói chung rất dễ trồng, vì là cây bán hoang dại, khi có đủ ẩm mọc như cỏ dại, nhưng dễ trừ.

Cây lá lốt trồng rất dễ: nhỏ cây con trồng, hay cắt thành từng khúc 20 - 25 cm, giâm vào nơi ẩm ướt. Cây phát triển nhanh mạnh, gặp điều kiện mọc lan và phát triển như cỏ dại, phải phá bỏ bớt. Lá lốt trồng bằng cách giâm cành: đào lấy một phần thân ngầm có nhánh trên mặt đất.

Tạo tán bằng cách bấm ngọn liên tục cho ra nhiều nhánh. Khi có hoa cần bấm hết hoa cho cây ra cành nhiều. Thu hoạch vài đợt thì tưới thúc nếu hạn.

11. Ngải cứu (*Artemisia vulgaris* L.)

Cây thảo, sống dai, cao tới 1 mét. Thân có rãnh dọc. Lá mọc so le, xẻ nhiều kiểu, từ xẻ thùy theo đường gân đến xẻ lông chim, mặt trên xanh đậm, mặt dưới xanh trắng, có lông tơ. Hoa màu lục nhạt, xếp thành chùm xim.

Ngải cứu được trồng chủ yếu làm thuốc Nam, nhưng có khi được dùng làm rau: lấy 1 nắm nấu canh, khi chín đập 1 quả trứng gà vào nồi canh. Ấn tượng nhất là món canh nấu với thịt gà cho người mới sinh nở ăn. Cách làm tốt nhất là nấu cách thủy với gà giò bỏ hết bộ lòng ra, nhét ngải cứu vào cùng với tam thất, nấu cách thủy. Người mới đẻ mất sức, uống nước cốt đến đâu hồi sức đến đó, ăn được cả thịt gà càng tốt, những ngày tiếp nếu cần có thể tiếp tục dùng theo cách nấu cách thủy trên.

Dùng ngải cứu chữa bệnh:

Thu hái các ngọn cây có hoa và lá để dùng tươi hay phơi khô dùng dần. Nếu tán nhỏ, thì rây lấy phần lông trắng và bột, được vật gọi là ngải, dùng để làm mồi cứu. Trong cây có tinh dầu và tanin. Tinh dầu có tác dụng kích thích, hưng phấn thần kinh.

Ngải cứu dùng tươi hay sấy khô có tính ấm, mùi thơm, vị đắng, có tác dụng an thai, cầm máu, điều hòa khí huyết.

Dùng chữa ngoài: lấy lá lốt và ngải cứu, liều lượng bằng nhau, giã nát, chế thêm giấm, chưng nóng, đắp, chườm, chữa các bệnh tê thấp đau lưng, đau gập ngang lưng, sưng đầu gối, bàn chân tê thấp, trị bụng lạnh đau, đau khớp, ngứa. Lá ngải cứu hơi nóng chườm lên bụng trị chứng đau bụng; gối đầu hay đắp lên 2 thái dương trị đau đầu.

Dùng cách hãm, hoặc sắc uống: Dùng tươi hay phơi khô tán bột, ngày dùng 6 - 10 g. Thường phối hợp với cỏ cú, ích mẫu để điều hòa kinh nguyệt. Phối hợp với gừng sống trị hàn lỵ ra huyết. Trộn bột ngải cứu với mạch nha làm thuốc bổ máu, trị sốt rét kinh niên. Ngải cứu khô ngâm với rượu trắng, hay nước cơm rượu nếp dùng uống hoạt huyết, bổ huyết.



Hình 11. Ngải cứu

a. Ngọn cây mang hoa; b. Cụm hoa đầu; c. Hoa cái; d. Hoa lưỡng tính

*** Cách trồng ngải cứu**

Ngải cứu thường được trồng chủ yếu để dùng trong gia đình. Cách trồng cũng khá đơn giản: (i) trồng từ hạt gieo ương rồi nhân ra, hoặc tự phát tán, mọc cây con, nhổ trồng; (ii) trồng theo cách nhân vô tính: cắt lấy đoạn thân mọc bò lan, có rễ càng tốt, hay cắt cành giâm xuống đất đã xáo xới tơi nhỏ, tưới ẩm. Khi ngải cứu có hoa quả, tự rụng và phát tán, mọc đầy đặc cây con, nhổ tĩa ra trồng như những cây rau mùi khác. Nếu có đủ ẩm, ngải cứu có thể bò lan, mọc rễ ở các đoạn thân, có khi như cỏ dại, nhưng khi cần phá bớt cũng rất dễ dàng.

12. Nghệ (*Curcuma longa* L.)

Cây thảo sống nhiều năm, cao đến 1 m. Thân rễ phát triển nhanh thành củ hình khối và sinh ra nhiều rễ trụ có màu vàng cam. Từ rễ củ mọc ra rễ to, đoạn cuối phình to ra thành hình thoi. Thân rễ cây nghệ gọi là củ nghệ, đông y gọi là khương hoàng. Rễ hay dải củ nghệ gọi là uất kim. Lá nghệ có bẹ, to, mọc so le. Hoa màu vàng trắng xếp thành hình trụ ở ngọn thân như tháp ở chùa. Cắm hoa vào đĩa có chút nước sẽ để chơi khá lâu, trang trí đẹp mắt, thanh cao. Sau khi thu hoạch thân rễ, muốn để lâu thì rửa sạch, phơi nắng hay sấy khô, tốt nhất là trước đó hấp 10 - 12 giờ.

Nghệ có vị cay đắng, mùi thơm hắc, tính ấm. Theo một số thông tin hiện có thì trong nghệ 3 - 5% tinh dầu, các chất có màu vàng gọi chung là curcumin (0,3 - 1,5%),

tan trong axit và trong kiềm, có nhiều tác dụng như phá cholesterol trong máu. Tinh dầu nghệ có màu vàng nhạt, thơm, có tác dụng diệt nấm ngoài da. Có kinh nghiệm dùng nghệ bôi lên vết thương để hạn chế việc lên sẹo.

Y học cổ truyền dùng nghệ chữa kinh nguyệt không đều, bế kinh, ứ máu khí trướng đau tức, đau liên sườn dưới khó thở, sau khi đẻ máu xấu không ra, kết hòn trong bụng, bị đòn ngã tổn thương, ứ huyết, dạ dày viêm loét, phong thấp, chân tay đau nhức, ghẻ lở, ung nhọt.

Cách dùng nghệ chữa bệnh:

Dùng 4 - 12 g dạng thuốc sắc hàng ngày. Để bôi ngoài da viêm tấy lở loét thì lấy nghệ tươi giã nhỏ vắt lấy nước. Nghệ tán bột trộn với mật ong ăn dài ngày trị đau dạ dày, chữa vàng da. Dùng nghệ dài ngày có thể bị nóng bụng, cơ thể khô ráo, nên cần chế biến nghệ hay dùng kèm thuốc bổ âm, như huyền sâm, sâm bố chính, thực địa.

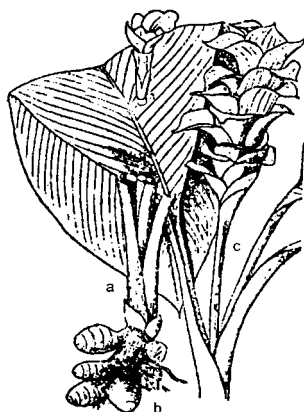
Ở An Giang có bài thuốc rửa âm đạo như sau: Bột nghệ vàng 30 g, hắc the 20 g; nước 500 g, nấu sôi 15 phút rồi lọc sạch. Nấu sôi lần nữa, để nguội, bơm rửa trong âm đạo. Người cơ thể hư nhược không nên dùng.

Trồng nghệ rất dễ, trồng ở góc vườn hay trong chậu. Chỉ cần vùi củ nghệ xuống đất, đất đủ ẩm, là có thể mọc được. Nếu đất tốt thì mọc lan rất mạnh. Khi khô hạn thì bộ lá có thể lụi đi, củ nằm nghỉ dưới đất, khi có điều kiện lại mọc lên và phát triển bình thường.

Nhiều nơi dùng nghệ, riêng, ruốc... để ướp vừa độ thịt hơn (giò lợn nạc). Tuy nhiên, người nấu phải canh lửa củi

không để lửa lớn, đảo đều tay cho đến lúc màu sắc xuống đúng mức, màu thịt sườn non vàng ươm thơm ngát, ăn với xôi vừa chín, với giò heo (lợn) sẽ khó lòng dừng đũa.

Theo một thông tin mới nhất từ BBC: nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ cho biết chất chiết xuất từ củ nghệ có thể ngừa viêm khớp mãn tính và loãng xương. Chất này có chứa hoạt chất curcumin tạo màu vàng của nghệ.



Hình 12. Nghệ

a. Ngọn mang hoa; b. Chùm củ; c. Hoa

Cách trồng nghệ tương tự như cách trồng gừng.

13. Mùi tàu (*Eryngium foetidum* L.)

Mùi tàu, hay rau mùi tàu, ngò tàu, ngò gai thuộc họ Hoa tán (Apiaceae).

Cây thảo, mọc hàng năm, thân đơn độc, phân nhánh ở ngọn, cao 15 đến 50 cm. Lá ở gốc, hình hoa thị, mỏng,

thuôn thuận mũi mác, hẹp ở gốc, mép có răng cưa, hơi có gai mềm. Lá ở trên, chổ phân nhánh xẻ 3 đến 7 thùy. Đầu hoa hình trứng hay hình trụ. Quả gần hình cầu, hơi dẹt, đường kính 2 mm.

Mùi tàu nhập vào nước ta từ châu Mỹ nhiệt đới, mọc hoang ở nơi ẩm mát, vùng ngập lũ sau khi lũ rút lại có thể mọc lên từ gốc. Mùi tàu được trồng phổ biến ở nhiều nơi làm gia vị, trồng bằng hạt vào đầu mùa mưa hay ở nơi có đủ độ ẩm. Dùng để ăn sống hoặc nấu canh, xào với những rau chính khác, thường bỏ sau. Mùi tàu có mùi thơm gần như rau mùi, là rau gia vị quen thuộc của nhân dân ta... Phụ nữ dùng mùi tàu kết hợp với bồ kết đun nước gội đầu cho thơm tóc.

Để làm thuốc, mùi tàu được thu hái cả cây quanh năm, dùng tươi hoặc phơi khô trong mát dùng dần.

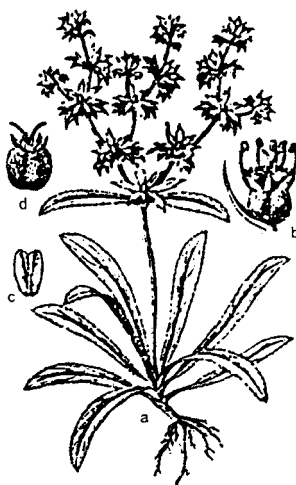
Mùi tàu có vị cay, hơi đắng, tính ấm, thơm, có tác dụng khai vị, ăn ngon cơm, trị rối loạn tiêu hóa, ỉa chảy, sổ mũi, đau tức ngực, giải độc các chất tanh, giải cảm thấp nhiệt.

Cách dùng mùi tàu chữa bệnh:

Dùng ngoài: giã nát cả cây, đắp trị chấn thương.

Mỗi ngày dùng 10 - 15 g hãm uống hay sắc uống, chia làm nhiều lần, để chữa sốt, cảm mạo, có thể phối hợp với gừng, ngải cứu.

Đơn thuốc chữa cảm mạo, ăn uống không tiêu: mùi tàu khô 10 g, cam thảo đất 6 g, nước 300 ml. đun sôi trong 15 phút. Uống nóng 3 lần trong ngày.



Hình 13. Mùi tàu

a. Dạng chung; b. Hoa; c. Bao phấn; d. Quả

14. Mùi tây (*Petroselinum crispum* *Mill.)

Còn gọi là rau mùi tây, cũng họ Hoa tán (Apiaceae).

Cây thảo sống 2 năm, cao 20 - 50 cm, thân xẻ rãnh. Lá chia thùy hoặc xẻ thành nhiều phần hẹp, nhất là ở những lá phía trên. Mỗi tán mang cỡ 10 - 15 hoa trắng, đối xứng 2 bên, cánh hoa nguyên, hay chẻ đôi. Quả tròn, dài, độ 4 mm.

Gốc cây mùi tây ở Tây Á và Bắc Phi. Ở nước ta được trồng để làm rau gia vị như hành, tỏi, có thể thu hoạch quanh năm.

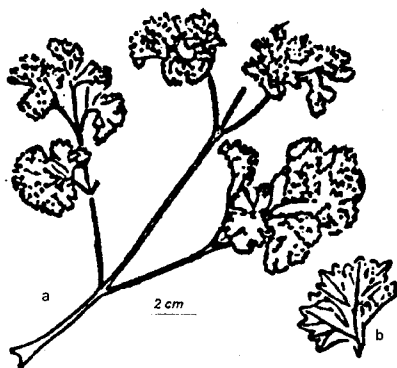
Các bộ phận của cây đều chứa tinh dầu, ở lá và quả có tỷ lệ tinh dầu cao. Ngoài tinh dầu, cây mùi tây có chứa nhiều chất, như vitamin A, B, và rất giàu vitamin C.

Mùi tây thường được dùng để kích thích chung vào hệ thần kinh, giúp khai vị, dễ tiêu hóa, giải độc, lọc máu, lợi tiểu, kích thích cơ trơn, trị giun, chống thiếu máu, còi xương, điều hòa kinh nguyệt, chống khô mắt.

Cách dùng mùi tây chữa bệnh:

Uống dưới dạng nước sắc: dùng 25 - 50 g, toàn cây hay rễ, lá trong 1 lít nước. Đun sôi trong 5 phút, hãm 15 phút, ngày uống 2 lần.

Dùng ngoài giã đắp, nấu nước rửa.



Hình 14. Mùi tây

a. Cành hoa; b. Chi tiết lá

*** Cách trồng rau mùi**

Có nhiều giống rau mùi, tuy có những đặc tính và hình thái khác nhau ít nhiều, có tên Latinh khác nhau (*Eryngium foetidum* L.; *Petroselinum crispum* *Mill và *Coriandrum sativum* L.), nhưng nói chung giống nhau và

cùng họ thuộc Hoa tán. Do đó, cách trồng trọt cũng tương tự nhau.

Tính thích ứng của rau mùi với điều kiện sinh thái rất rộng rãi, nên có mặt ở nhiều khu vực, như ở các nước nhiệt đới, á nhiệt đới, Trung Đông. Cây rau mùi sinh trưởng tốt ở các vùng nhiệt đới và sản xuất được hạt giống tốt ở những nơi có độ cao 500 m trở lên. Do đó, trên hầu hết các loại đất đều có thể trồng được, nhưng đất tơi xốp, đủ ẩm sẽ mọc tốt hơn. Rau mùi mọc kém trên đất phèn mặn, nhưng nếu cần có rau mùi ăn vẫn có sản lượng nếu như đất đủ ẩm và bón phân hữu cơ.

Ở miền Bắc có thể gieo vụ chính vào tháng 9 tháng 10, thu hoạch vào tháng 10 tháng 11. Gieo vụ sớm vào tháng 8, thu hoạch tháng 9 và kéo dài thêm một thời gian thích hợp như đối với chính vụ. Gieo vụ muộn vào tháng 12, thu hoạch tháng 1, 2 và 3. Thời vụ ở miền Nam rộng hơn, vì trồng được vào nhiều vụ, miễn là đảm bảo đầy đủ điều kiện về nước và phân bón.

Cũng như nhiều cây rau gia vị khác, khi trồng tự túc thì chọn một mảnh đất thích hợp để gieo trồng, giữ ẩm. Khi trồng làm hàng hóa thì cần lên luống, rộng khoảng 1,0 đến 1,2 m, cao 20 - 30 cm tùy theo nơi cần thoát nước nhiều hay ít, rãnh rộng độ 30 cm và phụ thuộc vào chiều cao của luống.

Hạt trước khi gieo cần ngâm trong nước ấm 24 đến 30 giờ cho hút no nước, trộn với tro bếp khi gieo. Mật độ gieo thích hợp 1 - 2 g hạt. Đất cần được xử lý bằng vôi bột.

Gieo xong dùng cào hay cuốc cào nhẹ cho hạt chìm vào đất, xong phủ rơm rạ và tưới giữ ẩm.

Phân bón cho 1 ha: phân hữu cơ nên bón 10 tấn, bón lót cả; phân đạm urê giành để bón thúc, khoảng 90 kg bón thúc làm 2 lần, mỗi lần $\frac{1}{2}$; supe lân: 240 kg, lót cả; 40 kg sunfat kali, bón thúc vào đợt đầu. Trước khi thu hoạch hay khi tỉa dùng 15 - 20 ngày không bón phân, nhưng có tưới để rau đẹp và dưỡng cây. Thúc lần đầu khi cây có 2 lá thật, lần thứ 2 khi có 3 lá thật, kết hợp với tỉa lần đầu.

Cũng như đối với cây rau ăn lá, nhất là ăn sống như các loại rau thơm, nước tưới cần sạch để có rau lành sạch, như nước phù sa dẫn trực tiếp hay nước giếng khoan, không dùng nước thải sinh hoạt, nước thải công nghiệp chưa xử lý.

Sau khi trồng khoảng 1 tháng có thể tỉa thu hoạch, có thể thu vài bốn đợt. Năng suất có thể đạt 7 - 8 tạ/ha.

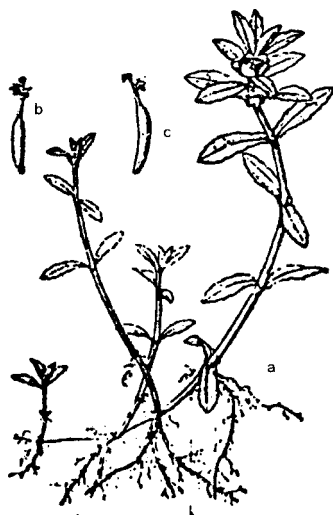
15. Ngổ (*Enhydra fluctans* Lour)

Còn gọi là ngổ hương, ngổ trâu, ngổ đất, thuộc họ Cúc (Asteraceae).

Cây thảo, sống nổi hay ngập nước sống chung với lũ, mọc dài hàng thước, phân cành nhiều, có đốt. Thân hình trụ, có rãnh. Lá không có cuống, mọc đối, mép lá có răng cưa, gốc lá hơi rộng và ôm lấy thân. Cụm hoa màu lục. Hoa cái và hoa lưỡng tính đều sinh sản, quả bế.

Ở nước ta rau ngổ mọc hoang trong các hồ ao ruộng máng. Có thể hái lượm hay trồng làm rau ăn sống hay nấu

canh, nhưng thường làm rau gia vị cho các loại rau khác, đứng giữa nhóm rau ăn thường và rau gia vị.



Hình 15. Ngổ

a. Toàn cây; b. Hoa lưỡng tính; c. Hoa cái

Rau ngổ có vị đắng, tính mát, có tác dụng kháng sinh, cầm máu, nhuận tràng, dễ tiêu hóa, chữa cảm sốt, băng huyết, thổ huyết.

Dùng lá non ăn như ăn rau gia vị.

Dùng ngoài chữa bệnh: nghiền nát đắp ngoài trị phát ban, mụn nhọt.

*** Cách trồng ngổ**

Tuy ngổ là loại được dùng làm rau khá phổ biến, ăn sống và nấu canh, nhưng rất ít người trồng trọt, vì dễ hái

lượng. Rau ngổ mọc và phát triển ở nơi ngập úng, như từ vũng nước tù, đến rãnh nước, kênh mương, ven bờ ao. Nơi chưa có chỉ cần nhỏ lấy vài năm, về cắm cây ở nơi có điều kiện về nước như trên. Cũng có thể cấy như rau muống bằng những đoạn thân cây ngổ, nhưng đất cần tơi xốp và đảm bảo đầy đủ điều kiện về nước.

16. Ớt (*Capsicum frutescena* L.)

Có tới khoảng 50 giống ớt khác nhau, có tên gọi rất khác nhau tùy hình dạng hay đặc tính, như ớt sừng trâu, ớt cựa gà, ớt cà, ớt chỉ thiên, ớt hiểm, ớt ngọt.

Cây bụi nhỏ, phân cành nhiều, cao khoảng 0,5 - 1 m. Lá nguyên, mọc đối. Hoa mọc ở nách lá, thường mọc đơn, ít khi mọc đôi. Đài hợp thành hình cái chuông, chia 5 thùy, màu trắng hay vàng nhạt. Quả mọng, có hình dạng, màu sắc, to nhỏ rất khác nhau: to, nhỏ, tròn, thuôn, mảnh, bầu, đủ màu xanh đỏ tím vàng tùy giống, nên thường trồng vào chậu làm cây cảnh (kiểng), nhất là để bày biện trong ngày tết.

Trong quả ớt có các chất như nitơ (15%), tinh dầu (1,12%), dầu cố định (12,5%). các chất không có nitơ (35%); xenluloza (%), tro (5%), chất thơm, vitamin C (0,05%).

Trong y học cổ truyền, ớt có vị cay xé, dẫn hỏa, tính rất nóng, làm ấm bụng, sát trùng, lợi tiểu, kích thích dạ dày. Lá ớt có vị đắng, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, sát trùng, lợi tiểu.

Cách dùng ớt làm gia vị cho món sườn nướng tương ớt và gà sả ớt:

Sườn nướng tương ớt:

Nguyên liệu: Mỗi thứ 1 muống cà phê gồm có: tương ớt; tương cà; đường; tỏi băm; hành tím băm; nước chanh; sốt barbecue; và 1/2 muống cà phê tiêu; rau: xà lách, cà chua, dưa leo, ngò.

Cách chế biến: Sườn chặt đoạn 5 cm, rửa sạch để cho khô ráo. Ướp sườn với tất cả gia vị kể trên, bao gồm cả nước chanh. Để sườn vào ngăn mát của tủ lạnh 1 - 2 giờ cho thấm gia vị vào sườn. Nướng sườn bằng than với lửa nhỏ và canh trở đều 2 mặt. Khi sườn chín sẽ có màu đỏ nâu rất đẹp mắt. Xếp sườn ra đĩa, dùng rau trang trí tăng sức hấp dẫn.

Gà sả ớt:

Gà làm sạch, cắt miếng vừa ăn, độ 400 g đùi gà hoặc ức gà non.

Ớt và sả được băm nhỏ, độ 1/2 bát (chén) sả, ớt.

Ướp gà: dùng 1/2 lượng sả, ớt; 1/5 muống cà phê bột cary, cùng với đường, mì chính, nước mắm, để 1/2 giờ cho ngấm.

Bắc chảo mỡ, tỏi sả phi vàng, cho gà vào xào săn, cho hết nước mắm vào, khi gà chín nêm lại cho vừa ăn. Đổ hết cary vào + 2 muống canh mỡ nước, xào đều. Bắc xuống ăn. Nếu gà già cứng thì pha nước mắm với 1/2 bát nước lạnh cho gà mềm.



Hình 16. Cành và quả ớt

*** Cách trồng ớt**

Có 2 loại ớt: cay là gia vị và ngọt làm rau.

Cách trồng ớt cay:

Có thể gieo hạt nhiều vụ trong năm: gieo tháng 10 đến tháng 12. Trồng tháng 1, tháng 2. Có thể thu hoạch từ tháng 4 đến tháng 5, kéo dài đến tháng 7. Có thể gieo vào tháng 6, tháng 7. Trồng tháng 8, tháng 9. Thu trái vào tháng 1 đến tháng 2. Nói chung có thể trồng và thu hoạch hầu như quanh năm, nhất là ở Nam bộ, có thể gieo thêm vài vụ, như tháng 2, tháng 3. Trồng tháng 3 tháng 4. Thu hoạch tháng 7, tháng 8.

Đất gieo hạt ớt làm kỹ như làm đất gieo hạt mùi, hạt cà chua, gieo khoảng $0,5 - 0,6 \text{ g/m}^2$ hay 600 g/ha . Cần 100 đến 120 m^2 vườn ươm cho 1 ha. để có đủ cây con cho 1 ha

là 40 - 42.000 cây. Ở miền Bắc khi gieo nhiệt độ đất thấp ($< 20^0\text{C}$) thì trước khi gieo nên ủ cho hạt nứt nanh mới gieo. Không bón phân hóa học cho các cây con trong vườn ươm. Sau khi mọc 3 - 5 ngày cần tưới nước bằng nước phân chuồng, nước giải pha loãng, tốt hơn nếu có pha chế phẩm EM như nói trên. Cần chú ý, ở nhiều vườn ươm cây ớt con, kiến hay đến ăn hạt, nên cần trộn với tro và phủ tro; chế phẩm EM cũng có tác dụng đuổi kiến khi pha với phân hay nước giải pha loãng (xem phần trồng hành). Khi cây ớt con ở vườn ươm đem trồng phải có được 4 đến 5 lá thật, cao 15 - 20 cm, thường sau khi mọc khoảng 40 - 50 ngày.

Cũng như nhiều loại rau gia vị khác, ớt ưa đất thịt nhẹ, hoặc cát pha, thoáng nước. Luống lên hẹp hơn chút ít, khoảng 1 m, cao 30 cm, rãnh rộng 20 cm. Trồng 2 hàng/1 luống, hàng cách hàng 60 cm, cây cách cây 40 - 50 cm...

Bón phân cho 1 ha: lót phân hữu cơ, tốt nhất là phân gia cầm 15 - 20 t/ha + phân supe lân 400 kg + 1/2 phân urê (140 kg) + 1/2 phân sunfat kali (100 - 200 kg); nếu đất chua, $\text{pH} < 5,5$, bón cả vôi khoảng 1000 kg.

Cách bón: nên bón trực tiếp vào hốc, đảo kỹ với đất, phủ lên một lớp đất mỏng rồi mới đặt cây ớt con lên. Sau trồng cần giữ đất liên tục có độ ẩm. Số phân đạm và kali còn lại bón thúc 3 lần kết hợp với xáo xới làm cỏ và cho tưới xới đất. Bón thúc lần thứ nhất vào lúc cây hồi xanh thường sau khi trồng 20 - 25 ngày, lần thứ hai vào lúc cây ra hoa vào sau lần 1 độ 20 ngày, và lần thứ ba vào sau khi thu hoạch đợt đầu. Thường xuyên loại bỏ lá già, lá bị bệnh dưới gốc và tỉa cành trước ra hoa, mỗi cây chỉ để lại 3 - 4 cành.

Phòng trừ bệnh: ớt thường bị những bệnh do nấm gây ra như bệnh thán thư, bệnh mốc sương và bệnh héo rũ. Có thể áp dụng cách phòng trừ chung như sau:

- (i) Đảm bảo đất tơi xốp và tưới đủ nước;
- (ii) Khi chăm sóc sao cho không gây sây sát gốc rễ để nấm xâm nhập;
- (iii) Phát hiện nhanh những cây bị bệnh, nhổ ngay và chuyển đi nơi khác. Thu nhặt hết tàn dư vụ ớt;
- (iv) Không trồng ớt liên tục trên 1 ruộng, và trồng sau những cây cùng họ cà, như khoai tây, cà chua, cà...
- (v) Khi có nguy cơ bệnh lây lan nhanh thì có thể dùng thuốc bảo vệ thực vật, như thuốc hóa học Kasuran, hay Fudazol với các dùng như hướng dẫn trên bao bì.

Phòng trừ sâu: Ớt thường bị hại bởi nhện trắng, làm cho ớt bị xoắn ngọn, xoắn lá, có thể phun trừ bằng Padan 95 SP hoặc Applaud. Rệp muội thường ẩn nấp ở mặt sau của lá. Cần phát hiện sớm và phòng trừ bằng tay, khi có nhiều rệp thì trừ bằng thuốc Bi 58 theo hướng dẫn ở bao bì trên bao bì.

Thời gian thu hoạch ớt kéo dài nhiều đợt, có nhiều lứa hoa quả: sau khi trồng 2 tháng thì ớt ra hoa, sau một tháng nữa thì được thu hoạch lứa đầu.

Trên cây ớt có quả chín có quả xanh. Cần thu hoạch ngay quả chín. Hái quả chín cả cuống, không để ảnh hưởng đến chùm hoa và quả non. Nếu bán để dùng ớt tươi thì rải đều phơi thoáng một đêm cho chín đều rồi bán

ngay, không nên để lâu. Nếu để nghiền bột thì sau khi hái phải phơi sấy ngay rồi đem nghiền.

Năng suất ớt bình quân khoảng 10 tấn/ha. Xay thành bột khảng 1,2 - 1,5 tấn/ha, tỷ lệ khô/tươi khoảng 1/6.

17. Rau om (*Limmophila Chinensis* (Osborne))

Rau om, hay còn gọi là ngò om, là cây thảo sống nhiều năm, cao 15 - 30 cm. Thân mập, giòn, rỗng ruột. Lá đơn, không cuống, có lông, mọc đối hoặc mọc vòng 3 - 5 chiếc lá. Mép lá hơi có răng cưa thưa. Mặt dưới lá có nhiều đốm màu xanh. Hoa thường mọc đơn độc ở nách lá, cánh hoa có màu tím nhạt. Quả nang hình trứng, chứa nhiều hạt.

Rau om mọc hoang ở ruộng, ao, hồ, và được trồng để làm rau gia vị, vì có mùi thơm, vị cay se se. Rau om được thu hái quanh năm. Nếu làm thuốc thì rửa sạch dùng tươi, hay phơi khô dùng dần. Khi cần trồng thì trồng như rau ngổ.

Trong cây rau om có tinh dầu và tanin, có tác dụng làm giãn cơ phủ tạng như ruột, thận, do đó làm giảm và đến mức có thể mất các cơn đau. Rau om còn làm giãn mạch, tăng lọc cầu thận, tăng lượng nước tiểu, tạo điều kiện tổng viên sỏi thận ra ngoài.

Rau om có tính bình, có tác dụng tiêu viêm, tiêu sưng, trừ ho, lợi tiểu, cảm lạnh.

Cách dùng rau om chữa bệnh:

Ngày dùng 15 - 30 g, dạng thuốc sắc.

Dùng ngoài: lấy cây tươi giã đắp, không được dùng cho người có thai. Trừ viêm mủ da, đinh nhọt, ngứa sẩn.



Hình 17. Rau om

a. Cành hoa: b. Gốc cây : c. Chi tiết lá

18. Rau răm (*Polygonum odoratum* Lour)

Cây thảo, mọc hàng năm, mọc trườn ở gốc, đâm rễ ở các mấu, rồi mọc vươn đứng lên cao 30 - 35 cm. Lá mọc so le, hình bầu dục ngọn lá, có tinh dầu màu vàng nhạt, mùi thơm mát dễ chịu. Hoa hợp thành bông dài. Quả nhỏ, có 3 cạnh. Có thể thu hái cành lá quanh năm, thường dùng tươi.

Khi làm rau gia vị, rau răm có hai tác dụng nổi bật là: (i) Có hương vị mạnh cân đối được với thức ăn cần có rau răm ăn kèm, (ii) Làm giảm bớt “sự rợn rùng phấn khích”

khi ăn trứng vịt lộn, nhất là ăn nhum sống hay cháo nhum, mắm nhum.

Một kinh nghiệm dùng rau răm kho với cá kèo ở đồng bằng sông Cửu Long như sau: Cho cá (độ 400 g) và 2 thìa canh muối vào nồi, đậy kín nắp cho đến khi cá chết, rửa sạch cá, cắt bỏ mỡ và đuôi, để ráo nước. Rau răm (độ 50 g) được nhặt lá để riêng, phần cọng lấy khúc non thái nhuyễn. Bắc nồi lên bếp, phi mỡ (độ 2 thìa canh mỡ) và tỏi và cọng rau răm cho vàng. Đổ nước mắm (1/4 chén nước mắm ngon), nước lã (1/4 chén), đường (1 thìa canh đường cát) và bột ngọt (mì chính 1 thìa cà phê). Đun sôi, nêm vừa ăn. Cho cá kèo vào, đun sôi vớt bọt, khi cá vừa chín, cho vào hạt tiêu (1/4 thìa cà phê) cùng lá rau răm. Bắc xuống đậy kín nắp lại. Món này ăn nóng với cơm và rau sống.

Rau răm có tính ấm, cay nồng, mùi thơm, có tác dụng tán hàn, tiêu thực, sát trùng.

Cách dùng rau răm chữa bệnh:

Dùng 20 - 30 g tươi, giã nát lấy nước uống hay sắc uống. Có tác dụng kích thích tiêu hóa, chữa dạ dày lạnh, đầy hơi, đau bụng, kém ăn, co giãn (chuột rút); chữa sốt, lợi tiểu, chống nôn.

Chữa ngoài: dùng cành lá tươi giã nát, uống nước cốt, lấy bã đắp vào chỗ đau, chữa bệnh hắc lao, sâu quảng, chó cắn...

Ở miền Tây có nhiều người thuộc câu ca dao có nói về mỹ nhân Lê Thị Răm quê ở Tiền Giang, tài trí, có số phận

bi hùng, là phi tần được sủng ái của Nguyễn Ánh mà bị Nguyễn Ánh hại chết cả 2 mẹ con (tên là Cải) chỉ vì lời khuyên dũng cảm là dùng rước giặc Pháp về sẽ sinh hậu họa lâu dài.

Gió đưa cây cải về trời

Rau răm ở lại chịu lời đắng cay.



Hình 18. Rau răm

19. Riềng (*Alpinia officinarum* Hanc)

Có nơi gọi là riềng ấm, cao lương khương, thuộc họ Gừng.

Cây mọc thẳng tới 1 - 1,5 m, thuộc cây thảo, sống lâu. Thân rễ mọc bò ngang, nhiều đốt không đều nhau, màu đỏ nâu, phủ nhiều vẩy. Lá không có cuống, hình mác, mọc

thành 2 dãy, có bẹ. Hoa màu trắng, hợp thành chùm thưa ở ngọn. Quả hình cầu, có lông. Hạt có áo hạt. Trồng bằng đoạn thân, sau 1 năm thì dùng được thân rễ, thường gọi là củ riềng.

Riềng được trồng khá phổ biến, có mọc hoang. Riềng làm gia vị cho nhiều món ăn, nếu thiếu riềng thì giá trị thực phẩm của món ăn đó giảm sút hẳn. Củ riềng được thái thành lát kho với cá, muối cà, nấu thịt chó với riềng mẻ, hay ăn với thịt chó luộc hay hấp. Trong đĩa rau sống nhiều loại, như rau sống ăn với lẩu mắm thường có một số lát riềng.

Để làm thuốc Nam, thu hoạch củ riềng già, cắt bỏ rễ non, rửa sạch, cắt thành từng đoạn độ 4 - 5 cm, phơi khô, hoặc đồ qua rồi mới phơi.

Riềng chứa tinh dầu, có vị cay thơm, tính ấm, chống lạnh, lợi tiêu hóa, giảm đau.

Cách dùng riềng chữa bệnh:

Dùng 3 - 10 g dạng thuốc sắc, riềng có thể trị được các bệnh sau:

- Đau thượng vị, nôn mửa, tiêu hóa kém;
- Loét dạ dày và tá tràng, đau dạ dày mãn tính;
- Viêm dạ dày, viêm ruột;
- Sốt rét.

Dùng ngoài: giã cây tươi, đắp.

Giã nát, ngâm rượu hay dấm bôi trị lang ben.



Hình 19. Riềng

a. Gốc riềng; b. Ngọn cây mang hoa

*** Cách trồng riềng**

Riềng thường được trồng ở vườn nhà, trồng vào nơi đất tận dụng, như ở góc vườn, thay thế bờ rào, đầu hồi.

Trồng vào vụ xuân, chọn những củ còn non nhiều mắt, sạch sâu bệnh. Đất trồng riềng cần được đào sâu, hố cách hố độ 50 cm, bón lót mỗi hố vài kilogam hữu cơ, tốt nhất là 1 kg phân chuồng hoai mục. Lấp kín phân, đặt củ giống và vùi kín. Trồng vào lúc khô hạn thì cần tưới 1 - 2 lần để giữ ẩm cho cây mọc nhanh.

Trồng vào mùa thu, tách từ khóm riềng cũ ra cây mới đủ lá phát triển, chỉ để lại trên thân riềng 5 - 6 cm và đem trồng như cách trồng vào mùa xuân.

Chọn củ để giống: Chọn các củ to, khỏe, nạc trông riêng để giống. Đến vụ trồng thì đào toàn bụi rồi phân loại: các củ đã già dùng làm gia vị; loại bỏ các củ bị nhiễm sâu bệnh; các củ còn trẻ khỏe thì tách ra lấy những phần có đủ 3 lớp nhánh thì đem trồng.

20. Sả (*Cymbopogon citratus* (DC.) Staft

Sả thuộc họ Lúa (Poaceae).

Còn gọi là sả chanh, hoặc cỏ sả. Sống lâu năm, cao khoảng 1,5 m. Mọc thành bụi, dễ nhánh nhiều. Thân rễ trắng hoặc hơi tím. Lá dài, hẹp, mép hơi nháp. Cụm hoa gồm nhiều bông nhỏ.

Sả có vị cay, mùi thơm, tính ấm, vì trong sả có 1 - 2% tinh dầu mà thành phần chủ yếu là xitral (65 - 85%), geraniol (< 35%). Tinh dầu thơm mùi chanh, có màu vàng nhạt. Lá sả thường được dùng trong nồi nước xông. Tinh dầu sả dùng khử mùi hôi tanh, xua ruồi muỗi.

Cách dùng gia vị sả:

Sả thường dùng làm gia vị khi nấu thịt bò, thịt chó, thịt vịt, thịt gà, hay hầm xương gia súc gia cầm trên, vì có mùi thơm, vị cay, tính ấm. Khi hầm thì để cả củ.

Cách làm lươn sả ớt:

Khi làm với 1 con lươn khoảng 400 g thì cần: 1/2 bát sả, ớt; 4 thìa canh (muỗng) nước mắm ngon; 3 thìa cà phê bột cary; 4 thìa canh mỡ nước; 2 thìa canh đường cát; 2 thìa cà phê mì chính.

- Lươn làm sạch, cắt khoanh dày khoảng 1,5 cm.

- Sả, ớt băm nhuyễn.

- Ướp lươn với 1/2 lượng sả ớt, 1/2 lượng cary, 1/2 lượng mì chính và 1/2 lượng đường cát.

- Bắc chảo mỡ nóng cho sả ớt còn lại vào, phi vàng. Cho lươn vào xào săn. Cho đường, nước mắm, mì chính vào nêm vừa ăn. Cho mỡ và cary vào sào đều, tiếp tục sào cho tới khi vừa khô tới.

Sả được dùng làm gia vị cho nhiều món ăn, trong đó có số món ăn phổ biến, có loại ít người biết đến, ví dụ:

Thịt lợn (chân giò lợn) xứ Huế chỉ có hương vị đậm đà khi có đủ gia vị sả, hành tím, tỏi và bột cary, bột giã cây... Cách làm cụ thể như sau:

Nguyên liệu: giò heo nạc 300 g; giò heo móng 300 g; nắm mè (mộc nhĩ) 2 tai; ruốc Huế 10 g; sả 3 cây; hành tím 4 củ; tỏi: 2 tép; đường 20 g; muối 10 g; tiêu 1/2 muỗng (thìa) cà phê; bột 10 g; bột giã cây 5 g; nước dùng 700 ml.

Cách chế biến: 1. Giò heo rửa sạch, chặt thành miếng vừa ăn; 2. Hành tím, tỏi giã nhuyễn, ướp vào thịt giò với các gia vị khác để thấm khoảng 20 phút. 3. Ướp bột cary và bột giã cây; 4. Phi dầu với chút tỏi rồi cho sả cây đập dập. Cho giò đã ướp vào xào đến lúc săn mặt là được. 5. Cho nước dùng vào nấu nhỏ lửa cho đến lúc sệt lại là được, nêm cho vừa ăn. Thịt lợn ăn với xôi nếp.

Gà hầm sả là món ăn ít người biết đến so với các món như gà nướng lá chanh, gà nấu giấm, cary gà... Gà được hầm trong lấu với sả và củ cải trắng khoảng 1 giờ. Khi

dùng như với các loại lấu khác, như cùng với hàng chục loại rau nhúng vào lấu nước sôi sùng sục.

Sả làm thuốc Nam có tác dụng làm ấm bụng, giúp tiêu hóa, khởi nôn, sát trùng, khử uế, tiêu đờm, tiêu viêm, giảm đau...

Cách dùng sả chữa bệnh:

Ngày dùng 10 - 15 g hoặc 1 lượng nhỏ tinh dầu, chữa:
1. Cảm sốt, ho, viêm phổi; 2. Đau bụng ỉa chảy, đầy hơi chướng bụng; nôn mửa, đau dạ dày; 3. Thấp khớp, co cứng; 4. Kinh nguyệt không đều, phù thũng khi có mang.



Hình 20. Sả

a. Dạng chung; b. Hoa

* *Cách trồng sả*

Sả thích nghi với mọi vùng sinh thái khí hậu, nên dễ trồng, không kén đất. Sả được trồng ở nhiều vùng, nhiều gia đình. Ở những vùng còn rậm rạp, có rần độc, người ta cho rằng trồng sả ngăn được rần đến, là do cạnh lá có gai sắc hay do rần kỵ mùi sả, chưa ai nghiên cứu.

Người ta thường trồng sả ở chân bờ rào, đầu hồi, bên chuồng gia súc gia cầm. Đào hố mỗi chiều 20 cm, sâu 20 cm, mỗi hố bón một vài kg phân hữu cơ trộn với lớp đất mặt. Mỗi hố trồng 1 - 2 nhánh sả, cắt bớt lá, tưới bỏ lá khô bọc ngoài, cắt bớt rễ. Đặt nhánh sả hơi nghiêng 15 - 20°, lấp đất, nén gốc, tưới cho đủ ẩm, không để cho khô hạn. Sau cấy trồng 10 - 15 ngày thì sả bén rễ rồi nảy chồi mới, lúc này có thể tưới nước giải pha loãng 3 lần.

Sau khi trồng 3 - 4 tháng là có thể cắt tỉa lá làm gia vị cho nhiều món ăn, nấu nước xông, nấu nước gội đầu. Nếu thấy xấu thì có thể tưới thúc nước giải pha loãng, bón thêm phân hữu cơ.

21. Thì là, hay thì là (*Allium fistulosum* L.)

Thì là là loại cây hàng năm, thân thảo, nhỏ, ít phân nhánh, thân bóng cao khoảng 20 cm đến 100 cm. Lá là những phiến nhỏ hình sợi, vò ra có mùi thơm đặc trưng. Hoa màu vàng, quả hình trứng.

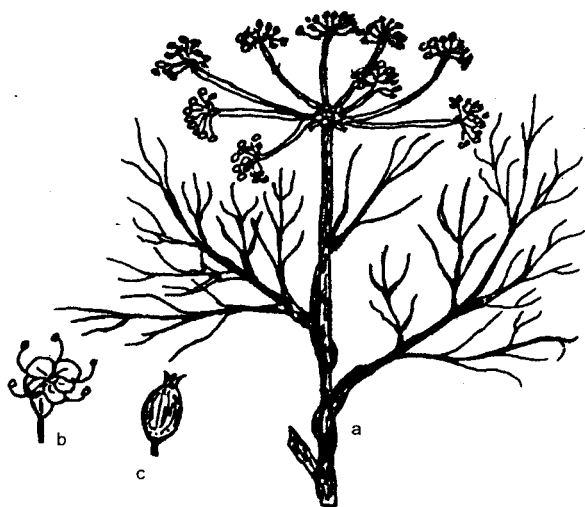
Thì là được trồng phổ biến ở nước ta dùng làm gia vị, thường được dùng để nấu canh cá, hấp với cá.

Quả thì là được dùng làm hương liệu ướp chè.

Thìa là được dùng làm thuốc chữa lạnh bụng, đầy hơi, nôn mửa.

*** Cách trồng thìa là**

Kỹ thuật trồng cây thìa là như trồng nhiều loại cây rau khác. Cần làm đất nhỏ, tơi xốp, dễ ải. Lên luống rộng 1,2 m, cao độ 20 cm, nơi cao ráo thoát nước tốt thì thấp hơn để tranh thủ diện tích mặt luống rộng hơn; ngược lại, nơi khó thoát nước hơn thì luống cần cao hơn. Cần bón phân, tưới nước đầy đủ. Sau khi trồng 40 - 50 ngày là có thể thu hoạch lứa đầu, nhổ tỉa hoặc hái lá. Muốn để giống, khi quả chín nhỏ cả cây về phơi. Vò lấy hạt, phơi 2 - 3 nắng, sàng xẩy sạch, có thể thu 500 kg hạt/ha.



Hình 21. Thìa là

a. Cành lá, chùm hoa; b. Hoa; c. Quả

22. Tía tô (*Perilla frutescens* (L.) Britt.)

Còn gọi tử tô, họ Hoa môi.

Cây thảo sống hàng năm, có thể cao 30 cm đến 1 m. Thân vuông, có rãnh dọc, có lông. Lá có cuống dài, mọc đối, mép có khía răng, có lông. Mặt trên lá xanh lục, mặt dưới màu tía hay xanh tía, có khi cả 2 mặt đều tía. Hoa mọc thành chùm ở nách lá hay đầu cành, có màu trắng hay tím nhạt. Quả hình cầu, màu nâu nhạt.

Cây tía tô được trồng làm rau gia vị hàng ngày giúp tiêu hóa tốt hơn, và làm thuốc Nam. Chọn những cây to, khỏe, sạch sâu bệnh để lấy hạt gieo trồng. Sau trồng một vài tháng là có thể thu hoạch lần đầu, sau 1 tháng là có thể thu lần 2, nếu chăm bón có thể thu hoạch tiếp. Nên tưới bón bằng nước tiểu pha loãng, hay bằng khô dầu giã nhỏ, bằng phân hữu cơ sinh học, bón vào gốc. Sau thu hoạch cành là phơi trong mát hay sấy nhẹ để giữ được hương vị.

Tía tô chứa tinh dầu, có mùi thơm, vị cay, thường được dùng phổ biến làm gia vị cho các rau sống khác, hoặc ăn riêng, hay nấu canh cua, nấu ốc, thái nhỏ trộn vào món nộm.

Cách dùng tía tô chữa bệnh :

Tía tô tính ấm, thường dùng 5 - 10 g dạng thuốc sắc.

- Lá có tác dụng làm ra mồ hôi. Ăn cháo nóng tía tô cũng là một cách giải cảm giải nóng, bằng cách thái nhỏ với hành trộn vào cháo. Nước vắt lá tươi hoặc nước sắc lá

khô (10 - 20 g) giải độc cua cá. Lá còn được dùng để trị sổ mũi, đau đầu, buồn nôn, tức ngực, khó tiêu. Có kinh nghiệm lấy lá tươi ngâm giấm, uống mỗi lần 2 thìa cà phê trị nhức đầu, nóng lạnh, ho;

- Thân cành để trị đau tức ngực, đầy bụng; nôn mửa khi có thai, thai trôi lên, đau bụng.

- Nước sắc hạt trị ho, nôn mửa, đau bụng, hen, thở khò khè.



Hình 22. Cây tía tô

a. Cành mang hoa : b. Hoa

23. Tỏi (tỏi ta) (*Allium sativum* L.)

Xuất xứ của tỏi ta là các nước Trung Cận Đông (Apganixtan, Iran..), ưa khí hậu mát mẻ và ánh sáng ngày dài. Tuy nhiên, các giống tỏi được tạo ra trong điều kiện ngắn ngày hơn thì sẽ thích ứng được với điều kiện chu kỳ sáng nơi được tạo chọn. Nhiều đặc tính của tỏi tương tự như hành.

Ở nước ta, tỏi được trồng ở khắp nước, ở Bắc, Trung cũng như Nam bộ. Như ở miền Trung có câu:

Thăm vương quốc “tỏi” Lí Sơn (đảo Cù Lao Ré ở Quảng Ngãi).

Ném cua Huỳnh đế, tôm hùm, mắm nhum.

Bà khen ông nhắm mắm nhum,

Cụng li rượu huyết tôm hùm càng xung./.

Có nhận xét: tỏi được trồng ở miền Bắc có khí hậu khắc nghiệt thì cay hơn ở nơi ôn hòa như ở vùng trồng tỏi tập trung thuộc huyện ven biển Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng.

Có hai giống tỏi chính: 1. Tỏi trắng có lá xanh đậm, củ to, khi thu hoạch, vỏ lụa củ có màu trắng. Khó bảo quản giống tỏi này, vì củ không chắc, dễ bị óp, không để được lâu; 2. Tỏi tím: lá dày, cứng, màu xanh nhạt. Củ chắc và cay hơn tỏi trắng. Dọc thân gần củ có màu tím. Khi thu hoạch củ có màu trắng ngà. Giống này được trồng nhiều hơn, vì có hương vị tốt hơn.

Tỏi tây có đặc điểm sinh học chính tương tự như tỏi ta. Trong sản xuất, dùng giống tỏi tây lùn là tốt nhất. Giống

tỏi tây lùn có đoạn thân từ cổ rễ đến lá dài 10 - 15 cm, đường kính thân 3 - 4 cm. Lá hình lưỡi mác, rộng 4 - 5 cm.

Cũng như hành, tỏi được trồng trên diện tích rộng làm hàng hóa chủ yếu do đặc tính gia vị mạnh và phổ biến của tỏi. Hầu như món sào nào cũng có tỏi. Loại thức ăn dân giã đang trở thành thời thượng giá cao là rau muống sào tỏi, ngọn khoai lang sào tỏi, ngọn bầu sào tỏi, hoa thiên lý cùng với tủy gà, dồi trường gà sào tỏi...

Cách dùng tỏi chữa bệnh:

Tỏi được trồng phổ biến làm gia vị, và còn được dùng làm thuốc Nam khá phổ biến. Bởi vì tỏi được dùng để chữa khá nhiều bệnh, như cảm cúm, ho gà, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, đau dây thần kinh hông, tẩy giun kim. Nhiều công trình nghiên cứu của nước ngoài cho thấy tỏi có tác dụng ngăn ngừa ung thư, virus cúm. Rượu tỏi đã được dùng từ hồi xa xưa để chữa nhiều bệnh cho người cao tuổi, có tác dụng như cải lão hoàn đồng.

Cách dùng tỏi làm thuốc Nam nhiều trường hợp rất đơn giản, như kinh nghiệm hàng ngày ăn 1 tép (nhánh) tỏi sống bóc hết vỏ, nếu để nguyên ăn thì quá hăng, nhưng cắt thành từng lát để dính liền cho tiện ăn, chờ một lúc mới ăn thì dịu hẳn; hay ngâm rượu tỏi chỉ cần uống mấy giọt đều đặn hàng ngày.

** Cách trồng tỏi*

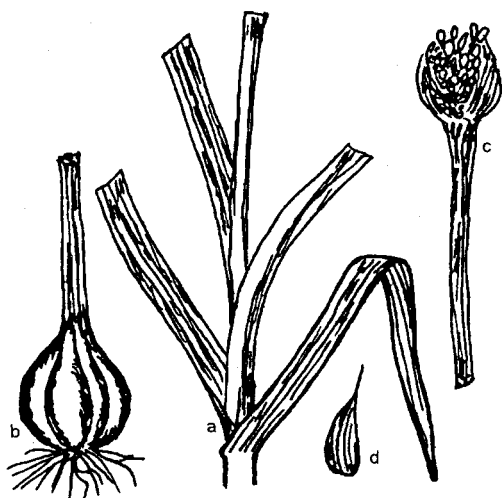
Kỹ thuật trồng tỏi tương tự như trồng hành. Chọn củ chắc, ánh chắc tách ra trồng, khoảng cách giữa 2 hàng 15 - 20

cm, cây cách cây 8 - 10 cm, lấp chìm xuống đất 2/3 nhánh, trên phủ một lớp rạ dày 5 - 8 cm, tưới nước giữ ẩm đều. Bón cho 1 ha khoảng 20 tấn phân hữu cơ, trộn đều với đất, cùng với toàn bộ phân lân (khoảng 500 kg) cùng với 1/3 sunfat kali (80 kg).

Đất cần được cày bừa phơi ải lên luống cao để tiện thoát nước, tháo nước vào rãnh tưới thêm. Ở vùng trồng tỏi trên đất giồng cát huyện Vĩnh Châu, tỉnh Sóc Trăng, người dân tộc Khmer lên luống trồng hành tỏi cao, thẳng tắp đẹp mắt, có khi 2 bên mép luống tranh thủ trồng rau ngắn ngày, có khi trồng cả lúa cực sớm như OMCS7, không phải chăm bón thêm, lại giữ được đất trên luống bị trôi xuống rãnh và thu hoạch thêm vài tạ thóc, rơm rạ lại được dùng để phủ mặt luống cho vụ hành tỏi sau. Bón thúc thêm vài đợt với số phân còn lại bằng cách hòa phân vào nước tưới, lần thúc đầu lúc cây có 3 - 4 lá thật.

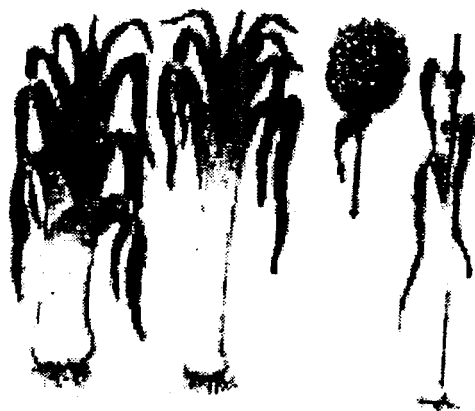
Không nên bón muộn vào lúc tỏi đã được 80 ngày. Không nên bón nhiều phân đạm làm giảm chất lượng tỏi và khó bảo quản. Cần tưới nước giữ ẩm đều, không để mặt luống khô trắng rồi mới tưới. Khi cây có 3 - 4 lá, kết hợp với bón thúc đợt đầu, có thể tưới nước vào rãnh cho ngấm lên. Tưới cho cả vụ tỏi khoảng 3 - 5 lần.

Tỏi tây (*Allium porum* L.) cũng như tỏi có xuất xứ ở tận Trung Cận Đông, được trồng để ăn tươi là chính, nên sau khi trồng độ 100 ngày là có thể nhổ tỉa ăn dần. Tỏi tây trồng bằng hạt, rồi nhổ cây con trồng. Tỏi tây không được dùng làm thuốc Nam như tỏi ta.



Hình 23a. Tỏi

a. Lá tỏi; b. Củ tỏi; c. Chùm hoa; d. Múi (ảnh)



Hình 23b. Tỏi tây

24. Xương sông (*Blumea myriocephala* DC.)

Thuộc loại cây thảo sống dai, có thể cao tới trên 1m. Lá hình ngọn giáo, gốc thuần dài, chóp nhọn, mép có răng cưa. Cuống lá có khi có tai ngắn. Cụm hoa màu vàng nhạt, mào lông màu trắng gió thổi bay đi tự nhiên giống, có 2 - 4 cái ở nách các lá bắc. Quả bế hình trụ, có 5 cạnh.

Cây xương sông mọc hoang trong vườn, ven đường làng, ven rừng, và cũng được trồng làm rau gia vị và làm thuốc. Khó trồng ở đồng bằng sông Cửu Long, vì nhấc nước như na (mãng cầu ta), đu đủ, mít.

Không được dùng làm rau gia vị như hành tỏi, nhưng có những món ăn mà thiếu vắng xương sông thì giá trị thực phẩm bị giảm, như món ốc nấu, ốc hầm chuối xanh, sào với lươn, gói thịt/cá băm nướng chả, trộn với những thức làm dồi lòng lợn cũng như làm dồi chó với lá mơ. Đôi khi xương sông được thái sợi nhỏ trộn với nộm cho tăng hương vị. Trong đĩa nhiều loại rau sống ăn với lẩu mắm, cũng có nguyên lá xương sông.

Để làm thuốc có thể thu hái lá và rễ quanh năm, dùng tươi hay phơi khô.

Trong lá xương sông có tinh dầu, có vị cay, có mùi thơm, tính ấm, có tác dụng trừ tanh hôi, lợi tiểu, giúp tiêu hóa, trị tiêu sưng, giảm đau, làm ra mồ hôi.

Cách dùng xương sông chữa bệnh:

Thường được dùng với liều lượng 15 - 20 g dạng thuốc sắc, hay dùng lá tươi ngâm và chiết lấy nước uống để chữa:

1. Cảm sốt, viêm họng, viêm phế quản;
2. Tưa miệng, trắng lưỡi, tưa miệng;

3. Đầy bụng đi ngoài, nôn mửa;

4. Sốt co giật trẻ em.

Dùng ngoài: giã nát, xào nóng chườm lên những chỗ sưng tấy, đau nhức, đau khớp.

Đơn thuốc:

- Ho trẻ em: xương sông, lá hẹ, hồng bạch, sắc uống.

- Trẻ em sốt cao, co giật, thở gấp: xương sông, chua me đất, giã nhỏ, chế nước nóng vào, lấy nước cốt uống.

- Trúng phong cảm khẩu: lá xương sông và lá xương bồ giã tươi hoà với nước nóng uống hoặc sắc nước uống (những trường hợp bệnh cấp như trên chưa tiện đi ngay bệnh viện).



Hình 24. Xương sông

a. Cành lá; b. Cụm hoa; c. Hoa

Cách trồng xương sông

Xương sông nếu được trồng làm hàng hóa hay trong vườn thuốc Nam, thường ở quy mô nhỏ lẻ, mặc dầu lá xương sông dùng làm gia vị khá phổ biến, nhưng với số lượng ít.

Cụm hoa màu vàng nhạt, nhờ có mào lông màu trắng bay theo gió thổi, nên tự nhân giống. Muốn trồng thì đánh cây con về trồng như đối với nhiều cây rau khác. Cũng có thể thu hái những cụm hoa trái, vò cho trật hạt ra, rồi gieo trên luống làm đất kỹ, giữ ẩm liên tục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. TS. Võ Văn Chi, 1991. Cây thuốc An Giang, 672 trang. Ủy ban Khoa học & KT An Giang.
2. GS. Đường Hồng Dật, 2002. Sổ tay người trồng rau, tập 2, 172 tr., NXB Hà Nội.
3. Trần Khắc Thi - Trần Ngọc Hùng, 2003, Kỹ thuật trồng rau sạch (Rau an toàn), 85 tr., NXB Nông nghiệp Hà Nội.
4. GS.TSKH. Trần Thế Tục, GS.TS. Trần Ngọc Kính, 2003, Kỹ thuật trồng một số cây rau quả giàu vitamin, 148tr., NXB Nông nghiệp Hà Nội.
5. TS. Nguyễn Văn Hoan, 2002, Vườn rau dinh dưỡng gia đình, 88 tr., NXB Nông nghiệp Hà Nội.
6. GS.TS. Nguyễn Văn Luật, 2004. Cải thiện chất lượng bữa ăn bằng hệ thống sinh thái VAC, 152 tr., NXB Nông nghiệp Hà Nội.
7. Lương y Nguyễn Văn Xứng, 1997. 100 cây thuốc dễ trồng trị 100 bệnh, 60 tr., Hội Y học cổ truyền Cần Thơ, NXB TH Đồng Tháp.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
I. Tác dụng chung	5
1. Tầm quan trọng	5
2. Tăng giá trị dinh dưỡng và ẩm thực	8
3. Kết hợp hài hòa cơ cấu thức ăn và vai trò của gia vị	11
II. Một số cây rau gia vị, cách trồng và cách làm thuốc Nam	27
1. Chanh (<i>Citrus aurantifolia</i> (Christm.) (Swingle)	27
2. Gừng (<i>Zingiber officinale</i> Rosc.)	30
3. Hành (<i>Allium fistulosum</i> L.)	35
4. Hẹ (<i>Allium odoratum</i> L.)	39
5. Húng chanh (<i>Coleus amboinicus</i> Lour)	45
6. Húng dũi (<i>Mentha aquatica</i> L.), hay húng lũi	47
7. Húng giổi (<i>Ocimum basilicum</i> L.)	49
8. Khế (<i>Averrhoa carambola</i> L.)	51
9. Kinh giới (<i>Elsholtzia ciliata</i> (Thumb) Hyland	55
10. Lá lốt (<i>Piper lolot</i> L.)	56
11. Ngải cứu (<i>Artemisia vulgaris</i> L.)	60
12. Nghệ (<i>Curcuma longa</i> L.)	63
13. Mùi tàu (<i>Eryngium foetidum</i> L.)	65

14. Mùi tây (<i>Petroselinum crispum</i> *Mill.)	67
15. Ngổ (<i>Enhydra fluctuns</i> Lour)	68
16. Ớt (<i>Capsicum frutescena</i> L.)	72
17. Rau om (<i>Limmophila Chinensis</i> (Osb.)	74
18. Rau răm (<i>Polygonum odoratum</i> Lour)	78
19. Riềng (<i>Alpinia officinarum</i> Hanc)	80
20. Sả (<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Staft	82
21. Thì là, hay thì là (<i>Allium fistulosum</i> L.)	86
22. Tía tô (<i>Perilla frutescens</i> (L.) Britt.)	88
23. Tỏi (tỏi ta) (<i>Allium sativum</i> L.)	90
24. Xương sông (<i>Blumea myriocephala</i> DC.)	94
Tài liệu tham khảo	97

Chịu trách nhiệm xuất bản
NGUYỄN CAO DOANH

Phụ trách bản thảo

THANH THUY

Trình bày bìa

ĐỖ THỊNH

NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP

167/6 Phương Mai - Đống Đa - Hà Nội

ĐT: (04) 5761075 - 8521940

Fax: 04.5760748

CHI NHÁNH NXB NÔNG NGHIỆP

58 Nguyễn Bình Khiêm - Q1 - Tp. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 8.299521 - 8.297157

Fax: 08.9101036

In 530 bản, khổ 13 x 19 cm, tại Xưởng in NXB Nông nghiệp.
Quyết định in số 229-2007/CXB/909-21/NN do Cục Xuất bản
cấp ngày 17/3/ 2008. In xong và nộp lưu chiểu Quý 3 /2008. '