

NGUYỄN KHẮC KHOÁI

*Vị thuốc - Bài thuốc*

# Điều khí giải nhiệt



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

# CẤU NỐI TRI THỨC VĂN HOÁ

Nhà sách **Thăng Long**

2 Bis Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP. HCM • ĐT: 9102062 • FAX: 9102063 • E-mail: [nssthanglong@hcm.fpt.vn](mailto:nssthanglong@hcm.fpt.vn) • Website: <http://www.thanglong.com.vn>

**VỊ THUỐC - BÀI THUỐC**  
**ĐIỀU KHÍ - GIẢI NHIỆT**

**NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI**

4 - Tổng Duy Tân, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Điện thoại: (04) 8257063; 8252916 - Fax: (04) 8257063

E-mail: nhaxuatbanhanoi@hn.vnn.vn

---

**VỊ THUỐC - BÀI THUỐC**

**ĐIỀU KHÍ - GIẢI NHIỆT**

**NGUYỄN KHẮC KHOÁI**

*Biên soạn*

---

Chịu trách nhiệm xuất bản

**NGUYỄN KHẮC OÁNH**

Biên tập: **HOÀNG CHÂU MINH**

Vẽ bìa: **NGÔ TRỌNG HIỂN**

Vi tính: **MINH ĐỖ**

Sửa bản in: **CHÂU MINH - ANH MINH**

---

In 1000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm, tại Công ty cổ phần In Gia Định. Quyết định xuất bản số 154 - 2006/CXB/42<sup>s</sup> KH-15/HN.

In xong và nộp lưu chiểu Quý I/2007.

**NGUYỄN KHẮC KHOÁI**

*Biên soạn*

**VỊ THUỐC - BÀI THUỐC**  
**ĐIỀU KHÍ - GIẢI NHIỆT**

**NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI**



## LỜI DẪN

*Quyển sách này giới thiệu 35 vị thuốc Đông y lý khí ôn lý thường gặp nhất và được chia ra 2 loại là thuốc lý khí (hành khí) và thuốc ôn lý (khử hàn). Các vị thuốc được phân tích sâu về 8 mặt là: Tên gọi khác, thành phần, tính vị quy kinh, công hiệu, cấm kỵ, chọn mua bảo quản, bài thuốc kinh nghiệm, bài thuốc - món ăn thông dụng. Những vị thuốc Đông y trong sách này đều là những vị thuốc được soạn giả chọn lọc tỉ mỉ, dễ tìm mua, sử dụng an toàn có hiệu quả. Những bài thuốc kinh nghiệm, bài thuốc - món ăn giới thiệu trong sách dễ chế biến, đơn giản, bạn đọc có thể linh hoạt ứng dụng.*





## THUỐC LÝ KHÍ (THUỐC HÀNH KHÍ)

*Thuốc lý khí còn gọi là thuốc hành khí, để điều hòa khí cơ trong cơ thể, trị liệu chứng khí trệ hoặc khí nghịch là công năng chủ yếu. Thuốc lý khí phần nhiều là loại thuốc có vị cay đắng ôn thơm, vị cay có thể tán, vị đắng có thể tiết, tính ôn để thông thoáng, mùi thơm để thoát tẩu do đó có công hiệu sơ lý khí cơ. Loại thuốc thường thấy này gồm trần bì, tích thực, phật thủ. Thuốc lý khí phần nhiều cay ôn, bạo tán, dễ hao khí thương âm, do đó người khí hư âm khuỵ không nên dùng nhiều.*

### TRẦN BÌ

- *Tên gọi khác:* Quất bì, tân bì, quảng trần bì, quý lão, hoàng quất bì, hồng bì.

- *Thành phần:* Có limonene,  $\beta$ -pinene,  $\alpha$ -terpinene, vitamin B<sub>1</sub>, vitamin C, inositol.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị cay, đắng. Quy tỳ, phế kinh.

- *Công hiệu:* Lý khí hòa vị, hành phong kiện tỳ, táo thấp, hóa đàm, giáng nghịch chỉ nôn mửa, thích hợp với chứng tức ngực, ho đàm nhiều.

- *Cấm kỵ*: Người khí hư tân ít không nên dùng nhiều; thổ huyết càng cần cẩn thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi chọn mua nên chọn loại to đều, màu sắc tươi, có nhiều tính dầu, khô, không có mốc mọt, không có chấm ban, mùi thơm nồng là tốt. Bảo quản ở nơi mát khô ráo, phòng ẩm, mốc, mọt.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### ***1. Chủ trị tỳ vị hư hàn***

Hoàng kỳ 30g, bạch thược 20g, đường phèn 20g, quế chi 10g, xích cam thảo 10g, ngô thù du 6g, trần bì 10g, bán hạ 10g, phục linh 15g, sa nhân 2g, sinh khương 3g, đại táo 6 quả. Sắc nước uống.

### ***2. Chủ trị viêm tuyến vú cấp tính***

Trần bì 60g, xích thược 60g, qua lâu 30g. Tán nhỏ trộn đều với rượu đắp lên chỗ đau. Người nhẹ mỗi ngày 1 thang, người nặng mỗi ngày 2 thang; mỗi lần 30 phút, mỗi ngày 3 - 4 lần.

### ***3. Trị liệu tiêu hóa không tốt***

Trần bì, hậu bổ, mỗi vị 6g, tích xác, bạch truật mỗi vị 9g, sinh khương 3 miếng. Sắc nước uống.

### ***4. Trị liệu hội chứng nôn sào đa nang***

Phục linh 15g, bán hạ 10g, trần bì 10g, cam thảo 10g, thương truật 12g, hương phụ 10g, nam tinh 10g, tích xác 15g, sinh khương 3 miếng. Sắc nước uống.

### ***5. Chủ trị ho đàm nhiều***

Trần bì, hoạch đài, cát cánh mỗi vị 9g, cam thảo 6g. Sắc nước uống.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Cháo trần bì**

- *Nguyên liệu:* Trần bì 25g, gạo lứt 50g.

- *Cách làm:* Trần bì thái nhỏ, cùng với gạo lứt cho vào nồi nấu cháo.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, có thể làm bữa sáng.

- *Công hiệu:* Lý khí kiện tỳ, hòa vị chỉ nôn, hóa đàm chỉ ho.

### **2. Cháo trần bì lương khương**

- *Nguyên liệu:* Trần bì 6g, cao lương khương 15g, gạo lứt 100g.

- *Cách làm:* Trước hết cho trần bì và cao lương khương vào nồi, nấu lấy nước bỏ bã, lấy nước thuốc cho gạo lứt vào nấu cháo.

- *Cách dùng:* Ăn lúc đói bụng, mỗi ngày 1 thang.

- *Công hiệu:* Lý khí hòa vị.

### **3. Canh trần bì mộc hương thịt nạc**

- *Nguyên liệu:* Trần bì 3g, mộc hương 3g, thịt nạc 200g, lượng vừa muối ăn, dầu ăn.

- *Cách làm:* Trước hết sao khô trần bì, mộc hương nghiền thành bột, thịt lợn nạc thái miếng, chò dùng; cho một ít dầu vào nồi, cho thịt vào xào, cho nước nấu 5 - 8 phút, sau đó cho trần bì, mộc hương và muối vào, hầm chín là được.

- *Cách dùng:* Ăn thịt, uống canh.

- *Công hiệu:* Hành khí chỉ đau, kiện tỳ an thai.

#### ***4. Canh sinh khương trần bì hồ tiêu cá diếc***

- *Nguyên liệu:* Sinh khương 30g, trần bì 10g, hồ tiêu 3g, cá diếc tươi sống 1 con (khoảng 250g), lượng vừa muối tinh.

- *Cách làm:* Trước hết làm thịt cá diếc, bỏ vảy và nội tạng rửa sạch; sinh khương rửa sạch thái miếng, cùng với trần bì, hồ tiêu cho vào túi vải, buộc kín, sau đó cho vào bụng cá, rồi cho vào nồi, với lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ hầm chín là được.

- *Cách dùng:* Khi ăn, bỏ túi thuốc trong bụng cá ra, nêm ít muối là ăn được.

- *Công hiệu:* Lý khí hòa vị.

### **PHẬT THỦ**

- *Tên gọi khác:* Phật thủ phiên, Phật thủ cam, thủ qua, dương ty qua, phúc thọ cam.

- *Thành phần:* Phần ngoài vỏ quả có dầu bay hơi (volatile oil), còn có hợp chất flavone, chủ yếu là hesperidin.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị cay, đắng. Quy gan, tỳ, phế vị kinh.

- *Công hiệu:* Hòa trung lý khí, hành khí chỉ đau, hòa vị hóa đàm. Dùng vào chứng tức ngực ho, đàm nhiều do gan tỳ bất hòa gây ra.

- *Cấm kỵ:* Người âm hư hỏa vượng, gan dương thượng亢 hoặc gan hỏa thượng viêm, vị âm bất túc, không có khí trệ không nên sử dụng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi chọn mua nên chọn loại to tròn, hoàn chỉnh, rìa xanh, nhánh trắng, cứng, dầu nhuận, mùi thơm là tốt. Phạt thủ dễ rửa nát, cần phòng ẩm, bảo quản phải để nơi khô ráo, thông gió.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị ho**

Lấy phạt thủ 6 - 9g, cho nước 200ml, nấu còn 100ml, mỗi ngày 1 lần uống, liên tục 5 - 7 ngày.

### **2. Chủ trị nghẽn họng**

Phạt thủ 30g, dùng rượu trắng ngâm trong bát, cho vào nồi chưng cách thủy 1,5 giờ, lấy ra phủ lên mặt một lớp đường trắng, để nguội, ăn phạt thủ, uống một ít rượu.

### **3. Chủ trị trẻ viêm gan có tính lây nhiễm**

Trẻ 1 - 3 tuổi mỗi ngày lấy phạt thủ 10 - 15g, 3 - 5 tuổi lấy 15 - 20g, 5 - 7 tuổi lấy 20 - 25g, 7 - 10 tuổi lấy 30g, cho thêm bại tương thảo. Mỗi tuần tuổi tăng 1g, trên 10 tuần tuổi cứ 2 tuần tăng 1g, cho 150 - 200ml nước nấu trong 10 - 15 phút, chia 3 lần uống. 7 - 10 ngày là 1 liệu trình, nói chung dùng thuốc 2 - 5 liệu trình.

### **4. Chủ trị phụ nữ khí hư ra quá nhiều**

Lấy phạt thủ 20g, ruột non lợn dài 30cm, cùng với 500ml nước nấu còn 200ml. Uống mỗi ngày 1 lần, uống liền 3 - 5 ngày, có hiệu quả rõ rệt.

### **5. Chủ trị ho đàm nhiều**

Lấy phạt thủ 3 - 10g, cho nước 370ml, nấu còn 200ml, uống mỗi ngày 1 lần, nói chung uống liền 3 - 5 ngày là khỏi hẳn.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Canh phật thủ gừng**

- *Nguyên liệu:* Phật thủ 10g, sinh khương 6g, lượng vừa đường trắng.

- *Cách làm:* Cho phật thủ và gừng vào nồi, cho nước nấu 20 phút, bỏ bã, cho đường vào khuấy đều.

- *Cách dùng:* Uống nóng, không giới hạn thời gian.

- *Công hiệu:* Sơ gan lý khí, hòa trung chỉ ôn.

### **2. Cháo phật thủ gạo lứt**

- *Nguyên liệu:* Phật thủ 10 - 15g, gạo lứt 50 - 100g, lượng vừa đường phèn.

- *Cách làm:* Lấy phật thủ cam nấu canh, bỏ bã, cho gạo lứt vào nấu thành cháo, cho đường vào là được.

- *Cách dùng:* Có thể dùng ăn bữa sáng, tối hoặc dùng điểm tâm, ăn nóng.

- *Công hiệu:* Kiện tỳ dưỡng vị, lý khí chỉ đau.

### **3. Cháo phật thủ sơn dược đậu cô ve**

- *Nguyên liệu:* Phật thủ 12g, nhân ý dĩ 12g, đậu cô ve 30g, sơn dược 30g.

- *Cách làm:* Cho phật thủ vào nồi, cho nước vào đun sôi, sau đó bỏ bã, chắt lấy nước, rồi cho nhân ý dĩ, đậu cô ve, sơn dược vào nồi cùng nấu cháo.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 thang, liên tục 7 - 10 ngày.

- *Công hiệu:* Bổ tỳ kiện vị, thanh lợi thấp nhiệt.

## QUẤT HỒNG

- *Tên gọi khác:* Hóa quất hồng, hóa châu trần bì, dự bì quất hồng, mao hoa.

- *Thành phần:* Vị này có herperidin, nobiletin, dầu bay hơi.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị đắng, cay. Quy gan, đại tràng kinh.

- *Công hiệu:* Hóa đàm lý khí, kiện vị tiêu thực, thích hợp với chứng đàm trệ trong ngực, ho suyễn, nôn ọe, ăn uống tích trệ.

- *Cấm kỵ:* Người âm hư cẩn thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi chọn mua nên chọn loại ngoài da có màu xanh nâu, khô, thịt dày, cứng chắc, mùi thơm nồng là tốt. Bảo quản nơi khô mát, chú ý phòng ẩm.

### BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

#### ***1. Chủ trị phụ nữ sau khi đẻ tiểu ít, tiểu tiện khó***

Lấy lượng vừa quất hồng nghiền thành bột, mỗi lần 6g, trước khi ăn cơm nửa giờ uống với rượu nóng. Nói chung dùng thuốc 1 - 2 ngày là có hiệu quả.

#### ***2. Chủ trị tiêu chảy***

Lấy lượng vừa quất hồng, dùng đường ướp sau mấy ngày, lấy ra một ít cho vào bát, đổ nước sôi vào, đậy kín, đợi nước ấm uống nước và nhai quất hồng. Ngày 1 - 2 lần, nói chung dùng thuốc 1 - 2 ngày là khỏi.

#### ***3. Chủ trị đại tiện táo kết***

Lấy lượng vừa quất bì, dùng rượu gạo ngâm cho mềm, lấy ra phơi khô sau đó sao giòn, nghiền thành bột. Mỗi lần

6g, uống với rượu nóng. Ngày 2 - 3 lần, nói chung dùng thuốc 1 - 2 ngày là có hiệu quả.

#### ***4. Chủ trị nôn khan không dứt, tay chân lạnh***

Lấy lượng vừa quất hồng và sinh khương, cho vào nồi với lượng vừa nước nấu lấy nước đặc. Mỗi ngày 1 lần hoặc nhiều lần uống sẽ có hiệu quả rõ rệt.

#### ***5. Chủ trị ho suyễn***

Lấy quất hồng 3 - 6g, ngâm vào bát nước nóng, chia mấy lần uống, sẽ dần dần mất triệu chứng.

### **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

#### ***1. Đường trắng ướp ngó sen***

- *Nguyên liệu:* Ngó sen 500g, quất hồng 15g, nhân ý dĩ 15g, bách hợp 15g, khiếm thực 15g, gạo nếp 150g, anh đào mật 30g, qua phiến 15g, đường cát trắng 50g, mỡ lợn 60g.

- *Cách làm:* Lần lượt rửa sạch quất hồng, nhân ý dĩ, bách hợp, khiếm thực, cho vào bát, cho nước hấp chín đợi dùng. Lấy phần to của ngó sen tươi gọt phần đầu rửa sạch, dùng đũa tre thông lỗ; vo sạch gạo nếp nhét vào lỗ ngó sen, dùng dao gỗ vào miệng lỗ làm cho lỗ bịt kín; cho vào nồi nước nấu một lúc rồi cho vào nước lã rửa, cạo bỏ vỏ thô ngoài, thái miếng tròn dày 6cm đợi dùng; mỡ lợn thái thành miếng vuông, đặt vào bát, cho anh đào ngọt vào, đồng thời xếp ngó sen miếng thành hình quạt gió, tiếp tục cho rượu, đường vào nồi chưng chín.

- *Cách dùng:* Dùng làm điểm tâm.

- *Công hiệu:* Lý khí chỉ nôn mửa.



## **2. Quất hồng hãm gà**

- *Nguyên liệu:* Gà mái ri 1 con, quất hồng 25g, ruột (nõn) rau cải dầu 100g, lượng vừa muối, mì chính, hành và gừng.

- *Cách làm:* Ngâm quất hồng vào nước nóng, rửa sạch cát bụi; rửa sạch nõn rau cải dầu, chần vào nước sôi một lúc, lấy ra để nguội chờ dùng; hành rửa sạch thái đoạn, gừng gọt vỏ rửa sạch thái miếng. Làm thịt gà bỏ lông, nội tạng, rửa sạch. Đặt nồi đất lên bếp cho lượng vừa nước, cho gà vào luộc sôi, bỏ hết bọt, sau đó cho quất hồng, hành, gừng vào, chuyển sang lửa nhỏ hãm 2 - 3 giờ; khi gà chín nhừ, cho gia vị và rau cải vào; vớt hành, gừng ra, đợi sôi 2 sôi là được.

- *Cách dùng:* Dùng thay bữa ăn.

- *Công hiệu:* Hóa đàm lý khí.

## **3. Cháo quất hồng**

- *Nguyên liệu:* Quất hồng 12g, hạnh nhân 6g, gạo lứt 50g.

- *Cách làm:* Cho tất cả nguyên liệu vào nồi với lượng vừa nước, cùng nấu thành cháo.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 - 2 lần.

- *Công hiệu:* Hóa đàm lý khí, kiện tỳ tiêu thực.

## **TÍCH THỰC**

- *Tên gọi khác:* Tiểu tích thực, trần tích thực, hồng tích thực, xuyên tích thực.

- *Thành phần:* Vị này có dầu bay hơi, hesperidin, neohesperidin, axít citric, vitamin C, vitamin P, muối vô cơ.

- *Tính vị quy kinh:* Hóa đàm tán mụn nhọt, phá khí tiêu tích. Dùng cho chứng đau bụng, ăn uống không tiêu, đầy chướng bụng đau, sa tử cung, thoát giang.

- *Công hiệu:* Hóa đàm tán ứ, phá khí tiêu tích. Dùng cho chứng đầy bụng, ăn không tiêu, chướng khí, sa đĩ (thoát giang), sa tử cung.

- *Cấm kỵ:* Người tỳ vị hư nhược và phụ nữ có thai phải cẩn thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi chọn mua nên chọn loại vỏ ngoài quả có màu xanh nâu, thịt dày màu trắng, múi nhỏ, chất cứng chắc, mùi thơm nồng, khô là tốt. Để nơi mát khô ráo, chú ý thông gió và phòng ẩm.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị tiêu hóa không tốt**

Tích thực 10g, cho nước 150ml, nấu còn 80ml, mỗi ngày 1 lần.

### **2. Chủ trị sa dạ dày**

Lấy tích thực 20g, cho nước 200ml, nấu lấy 60ml. Mỗi ngày 3 lần uống vào sáng, trưa, tối, mỗi lần 20ml, trước bữa ăn nửa giờ, liên tục mấy ngày.

### **3. Chủ trị đau bụng táo bón**

Tích thực, đại hoàng, lục khúc mỗi vị 9g; phục linh, hoàng linh, hoàng liên, bạch truật, trạch tả mỗi vị 6g. Sắc nước uống.

#### **4. Chủ trị đau tức ngực lườn**

Hạch thực, trần bì, bán hạ, phục linh mỗi vị 9g, đảm tinh 6g. Sắc nước uống.

#### **5. Chủ trị ngực bụng chướng đầy**

Tích thực, hậu phác, bán hạ, đẳng sâm, bạch truật, phục linh mỗi vị 9g, hoàng liên, can khương mỗi vị 9g. Sắc nước uống.

### **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

#### **1. Canh hoàng kỳ hầm thịt thỏ**

- *Nguyên liệu:* Hoàng kỳ 30g, thăng ma 15g, tích thực 5g, thịt thỏ 250g, lượng vừa gia vị.

- *Cách làm:* Rửa sạch thịt thỏ thái miếng chờ dùng; cho các vị thuốc vào túi vải, buộc chặt, cho vào nồi, đổ vào lượng vừa nước. Sau khi nấu sôi, chuyển sang lửa nhỏ nấu 20 phút, bỏ bã thuốc; cho thịt thỏ vào nồi, cho hành, gừng, rượu, muối hầm chín là được.

- *Cách dùng:* Ăn thịt uống canh. Có thể ăn thường xuyên.

- *Công hiệu:* Hòa vị lý khí.

#### **2. Canh nấm dẫn đàm**

- *Nguyên liệu:* Nấm 10g, trần bì 10g, vân linh 10g, tích thực 6g, thận dê 250g, lượng vừa hành, gừng, muối, xì dầu, dầu thực vật.

- *Cách làm:* Trước hết cho trần bì, vân linh, tích thực vào nồi đất, cho lượng vừa nước, nấu 40 phút, bỏ bã, tiếp tục om thành nước thuốc đặc. Rửa sạch thận dê, bỏ hết màng gân tuyến tanh, thái miếng, cho vào bát, cho vào nước thuốc trộn

đều. Nấm ngâm vào nước ấm, rửa sạch chờ dùng. Đun nóng nồi, cho dầu vào, cho tiếp thận dê vào nồi xào chín, cho xì dầu và lượng vừa nước nấu sôi, rồi cho nấm, hành, gừng nấu sôi lại là được.

- *Cách dùng*: Ăn trong bữa cơm.

- *Công hiệu*: Hóa đàm tán kết, lý khí chỉ đau.

## Ô DƯỢC

- *Tên gọi khác*: Bàng kỳ, bạch điệp sai, xuy phong tán, thanh trúc hương, tiền sai đầu, diêm ngư tử sai.

- *Thành phần*: Có dầu bay hơi với thành phần chủ yếu là myrcene.

- *Tính vị quy kinh*: Tính ôn, vị cay. Quy tỳ, thận, vị, bàng quang kinh.

- *Công hiệu*: Thuận khí chỉ đau, ôn thận tán hàn. Dùng vào chứng ngực bụng đầy chướng đau, khí nghịch thở gấp, sa đì, đau bụng kinh.

- *Cấm kỵ*: Người khí hư hoặc có nội nhiệt kiêng dùng.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi chọn mua nên chọn loại ô dược có mặt cắt màu trắng chất non là tốt; miếng ô dược không có chấm màu đen, mùi thơm nồng là tốt. Bảo quản ở nơi mát khô ráo, phòng ẩm, mốc.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### 1. *Chủ trị trẻ cam tích*

Thiên đài ô dược, kê nội kim (mề gà vàng), ngũ cốc trùng

mỗi vị lượng bằng nhau, cho thêm thanh đại 5% cùng nghiền thành bột, trộn đều. Mỗi ngày sáng đói bụng dùng nước sôi để nguội uống với 3 - 6g thuốc. Uống liên tục một tháng.

## ***2. Chủ trị đau dạ dày***

Ô dược căn, nam ngũ vị tử căn bì mỗi vị lượng bằng nhau, cùng nghiền thành bột. Uống với nước sôi nguội. Mỗi lần 3g, ngày uống 3 lần.

## ***3. Chủ trị viêm dạ dày mạn tính***

Bách hợp 30g, ô dược, mộc hương mỗi vị 10g, sắc nước uống, ngày 2 lần.

## ***4. Chủ trị thận hư đau đầu***

Sinh lưu hoàng 18g, ô dược 12g nghiền thành bột chung chín, vo viên nhỏ. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 3 - 5 viên, sau bữa ăn dùng 3g trà pha nước uống thuốc.

# **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

## ***1. Trà ô dược xuyên khung***

- *Nguyên liệu:* Xuyên khung, thiên đài ô dược mỗi vị 30g, hành trắng (đoạn gần gốc hành) 2 cây, lá chè 6g.

- *Cách làm:* Lấy xuyên khung, thiên đài ô dược cùng nghiền thành bột, trộn đều, cùng với hành trắng, lá chè cho vào bình bảo ôn, đổ vào lượng vừa nước sôi đầy kín om 15 phút.

- *Cách dùng:* Uống thay trà, ngày 1 thang.

- *Công hiệu:* Hành khí, chỉ đau.

## **2. Trà trần bì ô dược**

- *Nguyên liệu:* Trần bì 120g, ô dược, sao sơn trà, khương chỉch xuyên phác, phu sao tích xác mỗi vị 24g, sao cốt nha 30g, phu sao lục thần khúc 45g, lá chè 90g.

- *Cách làm:* Trước hết dùng nước muối nhạt sao trần bì cho khô, cùng với các vị thuốc trên nghiền thành bột, trộn đều, lọc qua rây, sau đó cho vào túi ni lông, mỗi túi 9g.

- *Cách dùng:* Mỗi lần 1 túi, dùng nước sôi pha, uống thay trà.

- *Công hiệu:* Lý khí tiêu tích.

## **3. Cháo ô dược khiếm thực**

- *Nguyên liệu:* Ô dược 10g, khiếm thực mễ (hạt sùg) 10g, ích trí nhân 10g, can khương 6g, nhục quế 6g, gạo trắng 50g.

- *Cách làm:* Rửa sạch nguyên liệu trên, cùng với gạo trắng cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu cháo bình thường.

- *Cách dùng:* Ăn trong bữa ăn.

- *Công hiệu:* Ôn bổ dương khí.

## **4. Trà ô dược hương phụ**

- *Nguyên liệu:* Hương phụ 9g, ô dược 9g, diên hồ tố 9g, nhục quế 3g.

- *Cách làm:* Các vị thuốc trên nghiền thành bột, dùng 400ml nước sôi ngâm.

- *Cách dùng:* Uống thay trà, trong thời gian sinh lý, mỗi ngày 1 thang, uống liền 5 ngày.

- *Công hiệu:* Ôn kinh chỉ đau.

## LỆ CHI HẠCH (HẠT VẢI)

- *Tên gọi khác:* Đan lệ chi, đại lệ hạch, lệ hạch, diêm lệ hạch.
- *Thành phần:* Vị này có saponin, tanning,  $\alpha$ -glycine.
- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn vị ngọt, chất. Quy gan, vị, thận kinh.
- *Công hiệu:* Lý khí chỉ đau, khứ hàn tán trệ, dùng vào chứng sa đì đau, tinh hoàn sưng đau do quyết âm gan kinh hàn ngưng khí trệ gây ra.
- *Cấm kỵ:* Người không có hàn thấp trệ khí kiêng dùng.
- *Chọn mua, bảo quản:* Khi chọn mua nên chọn hạt to mẩy, màu bóng là tốt. Bảo quản nơi thông gió, khô ráo, phòng mốc.

### BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

#### **1. Chủ trị cảm hàn đau bụng**

Hạt vải 15g, hạt quýt 10g, lượng vừa đường đỏ. Nấu lấy nước, bỏ bã uống nước.

#### **2. Chủ trị đau dạ dày mạn tính**

Lấy hạt vải sấy khô, nghiền thành bột. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 6g, uống với rượu hoặc nước sôi nóng. Nói chung dùng thuốc 2 - 3 lần là có thể chỉ đau hoặc khỏi bệnh.

#### **3. Chủ trị đau vùng tim**

Lấy lượng vừa hạt vải đốt thành tro, nghiền bột. Mỗi lần 4g, uống với rượu, ngày 2 - 3 lần. Nói chung dùng thuốc 2 - 3 ngày là thấy có hiệu quả. Liên tục uống cho đến khi triệu chứng mất hẳn.

#### **4. Chủ trị đau âm ỉ vùng tim, bụng, dạ dày**

Lấy hạt vải và mộc hương tỷ lệ 3 : 2. nghiền thành bột trộn đều. Mỗi lần 5g, uống với nước nóng. Mỗi ngày 3 lần. Dùng thuốc 2 - 3 ngày triệu chứng sẽ hết.

#### **5. Chủ trị dạ dày đầy hơi đau**

Hạt vải 60g, mộc hương 30g, đinh hương 10g cùng nghiền thành bột. Mỗi ngày 6g, ngày 3 lần, dùng nước ấm nóng hoặc dùng rượu uống.

### **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

#### **1. Rau câu hạt vải**

- *Nguyên liệu:* Rau câu 50g, hạt vải, tiểu hồi hương, thanh bì mỗi vị 15g.

- *Cách làm:* Rửa sạch các nguyên liệu trên, cho lượng vừa nước nấu canh.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày uống 1 lần.

- *Công hiệu:* Sơ gan lý khí.

#### **2. Trà hạt vải**

- *Nguyên liệu:* Hạt vải 15g, hạt quýt 10g, lượng vừa đường đỏ.

- *Cách làm:* Nấu lấy nước, bỏ bã.

- *Cách dùng:* Uống thay trà.

- *Công hiệu:* Hòa vị chỉ đau.

#### **3. Canh hạt vải cá chạch**



- *Nguyên liệu:* Cá chạch 250g, hạt vải, nhãn mỗi vị 30g, lượng vừa gia vị.

- *Cách làm:* Cá chạch bỏ đuôi nội tạng, rửa sạch, các nguyên liệu trên cùng cá chạch cho vào nồi, cho nước nấu chín, nêm gia vị là được.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu:* Lý khí chỉ đau.

#### **4. Canh hạt vải cật lợn**

- *Nguyên liệu:* Hạt vải tươi mới 7 hạt, cật lợn 1 quả.

- *Cách làm:* Hạt vải tươi giã nát, dùng khăn vải gói lại; cật lợn làm sạch, thái mỏng, lột bỏ gân tanh, cùng với hạt vải cho vào bát, cho vào 2 bát nước, cho vào nồi chưng nửa giờ là được.

- *Cách dùng:* Uống canh, mỗi ngày 3 lần.

- *Công hiệu:* Ôn trung tán hàn.

### **DIỄN HỒ TỐ**

- *Tên gọi khác:* Huyền hồ tố, nguyên hồ.

- *Thành phần:* Có coridalis A, coptisine, dehydroemetinedaline.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị cay, đắng. Quy gan, tỳ kinh.

- *Công hiệu:* Hành khí hoạt huyết, chỉ đau. Dùng cho chứng đau vùng bụng, ngực, đau tứ chi, té ngã bị thương.

- *Cấm kỵ:* Phụ nữ mang thai phải cẩn thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại to béo, chất cứng chắc, mặt cắt màu vàng là tốt. Để nơi thoáng gió khô ráo, phòng ẩm phòng mốc.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị bị thương do té ngã**

Diên hồ 30g, xuyên khung 15g, xích thược 12g, diên hồ tố 20g nghiền thành bột, trộn đều với mật ong, viên nhỏ. Ngày uống 3 lần, mỗi lần uống 6g.

### **2. Chủ trị đau bụng kinh**

Hương phụ 10g, diên hồ tố 10g nghiền nhỏ thành bột, pha vào nước sôi. Mỗi ngày 2 thang, uống liền 3 - 5 ngày.

### **3. Chủ trị bế kinh**

Đương quy 9g, diên hồ tố 5g, sinh khương 2 miếng, sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang, uống liền 3 ngày.

### **4. Chủ trị chướng đau**

Diên hồ tố 10g, hương phụ 10g, sắc nước uống. Mỗi ngày 2 - 3 lần.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Canh phạt thủ diên hồ tố dạ dày lợn**

- *Nguyên liệu:* Diên hồ tố 10g, dạ dày lợn 1 cái, phạt thủ tươi 15g, sinh khương 3 miếng.

- *Cách làm:* Rửa sạch dạ dày lợn thái miếng dài, diên hồ tố, phạt thủ, sinh khương đều rửa sạch thái miếng, cùng cho vào nồi, cho nước, nấu cho dạ dày lợn chín nhừ, nêm gia vị là được.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn hoặc làm điểm tâm.

- *Công hiệu:* Hòa vị tiêu trệ.

## **2. Rượu diên hồ tố**

- *Nguyên liệu:* Lượng vừa diên hồ tố, rượu gạo.

- *Cách làm:* Diên hồ tố nghiền thành bột, dùng rượu gạo (hâm nóng) uống bột thuốc.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 5g, ngày uống 2 - 3 lần.

- *Công hiệu:* Lý khí chỉ đau, hoạt huyết tán ứ.

## **3. Trà thuốc diên hồ tố**

- *Nguyên liệu:* Diên hồ tố 10g, hương phụ 10g, ô dược 10g, nhục quế 3g.

- *Cách làm:* Các vị thuốc trên nghiền thành bột, ngâm nước sôi.

- *Cách dùng:* Uống thay trà. Mỗi ngày 2 lần, uống liền 3 - 5 ngày.

- *Công hiệu:* Lý khí, ôn kinh, chỉ đau.

## **4. Cháo lục vị táo đỏ**

- *Nguyên liệu:* Gạo tẻ 60g, ngân sài hồ 10g, rau sam 25g, xích thực 10g, diên hồ tố 10g, đại táo 10 quả, sơn trà 10g, đường trắng 10g.

- *Cách làm:* Ngân sài hồ, rau sam, xích thực, diên hồ tố cho vào nồi, cho nước 1000ml, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển sang lửa nhỏ nấu 30 phút, bỏ bã lấy nước thuốc, cho gạo, táo đỏ vào nước thuốc nấu cháo, cho sơn trà, đường đỏ vào hòa đều.

- *Cách dùng:* Ăn cháo.

- *Công hiệu:* Hành khí hoạt huyết, hóa ứ chỉ đau.

## HƯƠNG DUYÊN

- *Tên gọi khác:* Trần hương viên, hương viên, hương viên phiến, hương viên bì, hương pháo thụ, hương duyên cam.

- *Thành phần:* Vị này có dầu bay hơi, thành phần trong dầu là eriodictyol destrose, pectine tanrage, stachydrine.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị cay, hơi đắng, chua. Quy gan, tỳ, phế kinh.

- *Công hiệu:* Sơ gan lý khí, hòa trung chỉ đau, hóa đàm chỉ ho, dùng vào chứng đau tức ngực chướng bụng, ăn ít do gan úc khí trệ gây ra.

- *Cấm kỵ:* Người âm hư huyết táo và phụ nữ mang thai khí hư phải cẩn thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại to, da thô, màu xanh đen, cứng, mùi thơm nồng là tốt. Để trong hòm gỗ, nơi khô ráo, thường xuyên kiểm tra phòng mốc.

### BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

#### **1. Chủ trị đàm ẩm ho**

Hương duyên 10g, pháp hạ 10g, phục linh 15g, sinh khương 3 miếng. Sắc nước uống, ngày 2 - 3 lần.

#### **2. Chủ trị đau chướng bụng**

Hương duyên 10g, trần bì 10g, hương phụ 10g, sắc nước uống, mỗi ngày 2 - 3 lần.

#### **3. Chủ trị đại tiện táo kết**

Hương duyên 80g, tích thực 1 - 2 quả, cho vào nồi, cho nước 300ml, nấu còn 100ml, lại cho vào đại hoàng 15 - 20g,

sau khi nấu sôi lấy ra, uống lúc đang nóng. Nói chung dùng thuốc 3 thang là có hiệu quả, khi đã có hiệu quả lập tức ngừng thuốc.

#### **4. Chủ trị ho**

Lấy lượng vừa hương duyên, nghiền thành bột, cho vào nồi đất, cho nước nấu chín nhừ, cho mật ong vào luyện thành cao, dùng khi đi ngủ bị ho, mỗi lần 2 thìa, hiệu quả đặc biệt tốt. Trị ho đàm nhiều lấy lượng vừa hương duyên tươi bỏ hạt, thái miếng mỏng, cho lượng vừa rượu vào nồi đất, nấu nhừ. Cho thêm ít mật ong vào trộn đều. Mỗi tối dùng uống.

### **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

#### **1. Canh phật thủ hương duyên**

- *Nguyên liệu:* Phật thủ 15g, hương duyên 12g.

- *Cách làm:* Nấu nước bỏ bã, cho vào lượng vừa đường đỏ khuấy đều.

- *Cách dùng:* Uống nóng, mỗi ngày 2 lần, uống liền 3 ngày là một liệu trình.

- *Công hiệu:* Hành khí giải úc, khứ thấp tiêu trệ.

#### **2. Tương hương duyên**

- *Nguyên liệu:* Hương duyên tươi 2 quả, lượng vừa đường mạch nha.

- *Cách làm:* Hương duyên tươi thái nhỏ, cho đường mạch nha vào, chưng cách thủy mấy giờ cho hương duyên nhừ nát là được.

- *Cách dùng:* Mỗi lần 1 thìa, uống vào sáng và tối.

- *Công hiệu:* Sơ gan giải úc, ôn thận hồi dương.

### **3. Rượu hương duyên**

- *Nguyên liệu:* Hương duyên 1 quả, lượng vừa mật ong, rượu.

- *Cách làm:* Hương duyên bỏ hạt thái nhỏ, cho rượu vào khuấy nát nhừ. Cho vào nồi đất, dùng lửa nhỏ om từ hoàng hôn đến canh năm là vừa (xem tình hình nước bốc hơi, chú ý châm thêm rượu); sau đó cho mật ong vào khuấy đều, đợi dùng.

- *Cách dùng:* Sau khi trộn đều hỗn hợp thuốc đánh thức người bệnh, dùng thìa xúc uống, uống xong ngủ tiếp, một lần là khỏi.

- *Công hiệu:* Lý khí nhuận phế.

### **4. Cháo hương duyên**

- *Nguyên liệu:* Hương duyên tươi 1 quả, sơn trà 20g, đại táo 5 quả, lượng vừa gạo.

- *Cách làm:* Rửa sạch nguyên liệu trên cho vào nồi, cho nước nấu bình thường.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần.

- *Công hiệu:* Lý khí tiêu trệ.

## **MỘC HƯƠNG**

- *Tên gọi khác:* Mật hương, thanh mộc hương, ngũ hương, ngũ mộc hương, nam mộc hương, quảng mộc hương, độc hành căn.

- *Thành phần*: Có dầu bay hơi, thành phần chủ yếu trong dầu là lactone mộc hương, dihydrocostunolide.

- *Tính vị quy kinh*: Tính ôn, vị cay, đắng. Quy tỳ vị, đại tràng, đảm, tam tiêu kinh.

- *Công hiệu*: Hành khí chỉ đau, tiêu thực kiện tỳ, thực tràng chỉ tả. Dùng vào chứng tỳ vị khí trệ, tả lý.

- *Cấm kỵ*: Người âm hư hỏa vượng, tân dịch bất túc phải cẩn thận khi dùng. Người gan đảm thấp nhiệt, tỳ vị khí hư cũng không nên sử dụng riêng một vị này.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi chọn mua nên chọn loại dài đều, cứng chắc, mùi thơm nồng, có tính dầu là tốt, để trong bình kín, nơi khô ráo, phòng ẩm.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị viêm gan**

Hồng mộc hương nghiền thành bột. Mỗi ngày 9 - 18g, chia 3 - 4 lần uống.

### **2. Chủ trị đau ngực có tính lao thương**

Thứ trùng 50g, mộc hương 50g, rang khô nghiền bột. Một lần 5g, dùng rượu uống. Mỗi ngày 2 lần, 7 ngày là một liệu trình.

### **3. Chủ trị ăn uống không ngon, tiêu hóa không tốt**

Mộc hương, trần bì mỗi vị 6g, đảng sâm, bạch truật, bán hạ, phục linh mỗi vị 9g. Sắc nước uống.

### **4. Chủ trị kiết lý đau bụng**

Mộc hương 6g, hoàng liên 12g, sắc nước uống.

## **5. Chủ trị chương bụng**

Mộc hương, sa nhân mỗi vị 6g, bạch truật, tích xác, mỗi vị 9g, sắc nước uống.

### **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

#### **1. Vỏ bưởi rượu nếp**

- *Nguyên liệu:* Vỏ bưởi (bỏ ruột trắng, phơi khô) 5g, xuyên khung, thanh mộc hương mỗi vị 10g.

- *Cách làm:* Lấy 3 vị thuốc trên nghiền thành bột, rây nhỏ. Mỗi lần nấu đường đỏ, rượu nếp 1 bát nhỏ rồi trộn với 5g bột thuốc.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 2 lần, uống.

- *Công hiệu:* Sơ gan lý khí, tiêu sưng chỉ đau.

#### **2. Trần bì mộc hương xào thịt**

- *Nguyên liệu:* Trần bì 3g, thịt lợn nạc 200g.

- *Cách làm:* Trước hết sao giòn trần bì, mộc hương nghiền thành bột chờ dùng. Cho một ít dầu vào nồi rồi cho thịt lợn vào xào, đổ lượng vừa nước vào nấu chín, cho bột trần bì, mộc hương vào, nêm muối trộn đều là được.

- *Cách dùng:* Ăn thịt uống canh, dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu:* Lý khí chỉ đau.

#### **3. Mộc hương hoa hồng trứng gà**

- *Nguyên liệu:* Mộc hương 4g, hoa hồng 3 bông, trứng gà 3 quả, dầu ăn 30g, hành 3g, muối 3g.



- *Cách làm:* Tách hoa hồng ra, rửa sạch; hành rửa sạch, thái nhỏ. Trứng gà đập vào bát khuấy đều, cùng với hoa hồng, hành hoa, muối trộn đều, cho mộc hương vào nấu một lúc là được.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu:* Lý khí hoạt huyết, sơ gan giải úc.

#### **4. Cháo mộc hương gạo lứt**

- *Nguyên liệu:* Mộc hương 6g, gạo lứt 30 - 60g, táo đỏ 20 quả, lượng vừa đường trắng.

- *Cách làm:* Táo đỏ bỏ hạt, ngâm nước rồi cùng gạo lứt nấu cháo. Khi cháo sắp chín cho mộc hương vào nấu một lúc, cho đường trắng vào khuấy đều là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 2 - 3 lần, uống nóng.

- *Công hiệu:* Kiện tỳ hòa vị, táo thấp chỉ tả.

## **GIÁNG HƯƠNG**

- *Tên gọi khác:* Giáng chân hương, tử đằng hương, hoa lê mẫu, tử giáng hương.

- *Thành phần:* Có dầu bay hơi với thành phần chủ yếu là  $\beta$  - bisabolene, antiform -  $\beta$  - farnesene, antiform - peruvial.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị cay. Quy gan, tỳ kinh.

- *Công hiệu:* Giáng khí chỉ đau, hoạt huyết khứ ú, chỉ huyết. Dùng vào chứng đau tức ngực, đau bụng nôn mửa và các loại xuất huyết trong ngoài cơ thể.

- *Cấm kỵ:* Người âm hư hỏa vượng, huyết nhiệt vọng hành, táo bón kiết dử.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại chất cứng không khô, màu nâu tím, đốt lên hương thơm nồng là tốt. Để nơi mát khô ráo.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### 1. Rượu hạt đào giáng hương

- *Nguyên liệu:* Nhân hạt đào 30g, giáng hương 10g, long diên hương 5g, lượng vừa rượu gạo.

- *Cách làm:* 3 vị thuốc trên cho vào rượu ngâm 10 ngày.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 5ml.

- *Công hiệu:* Giáng khí chỉ đau.

### 2. Canh giáng hương tim lợn

- *Nguyên liệu:* Giáng hương 5g, du nhục 5g, tim lợn 1 quả, lượng vừa dầu vừng, mì chính, muối ăn.

- *Cách làm:* Nghiền giáng hương thành bột; rửa sạch tim lợn, thái miếng, cho vào bát, cho bột giáng hương, dầu vừng và một ít muối vào trộn đều, ướp một lúc, cho lượng vừa nước vào nồi đun sôi, cho tim lợn vào luộc chín, lại cho dầu vừng, mì chính, muối và gia vị là được.

- *Cách dùng:* Ăn thịt, uống canh. Mỗi ngày 1 lần, ăn liền 3 - 5 ngày.

- *Công hiệu:* Hành khí, xuống sữa.

### **3. Sữa giáng hương**

- *Nguyên liệu:* Sữa dê 200g, giáng hương 9g.

- *Cách làm:* Cho nguyên liệu vào nồi nấu nhừ, bỏ bã giáng hương là được.

- *Cách dùng:* Uống thay trà.

- *Công hiệu:* Phù chính kháng ung thư.

### **4. Canh giáng hương xương sống lợn**

- *Nguyên liệu:* Xương sống lợn 1 bộ, táo đỏ 120g, hạt sen 90g, giáng hương, sinh cam thảo mỗi vị 9g.

- *Cách làm:* Rửa sạch xương sống lợn, cùng với các vị thuốc trên cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ nấu nhừ, nêm muối là được.

- *Cách dùng:* Chia nhiều lần uống.

- *Công hiệu:* Hoạt huyết hóa ứ.

## **HẬU PHÁC**

- *Tên gọi khác:* Hậu bì, chủng bì.

- *Thành phần:* Vị này có dầu bay hơi, còn có magnocurarine, saponin, niacin và lượng.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị đắng, cay. Quy tỳ, vị, phế, đại tràng kinh.

- *Công hiệu:* Hành khí tiêu sưng, ôn trung táo thấp, giáng nghịch bình suyễn. Dùng vào chứng chướng bụng, đau bụng thực tích khí trệ, khí nghịch ho.

- *Cấm kỵ*: Phụ nữ mang thai cần thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi mua nên chọn loại vỏ dày, thịt mịn, có tính dầu nhiều, mùi vị nồng, mặt cắt sáng, khi nhai bã dư ít là tốt. Bảo quản ở nơi mát khô, khi uống nên để trong ca có nắp đậy kín, phòng mùi thơm bay mất.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### ***1. Chủ trị đàm nhiệt nội kết***

Hậu phác 25g, đại hoàng 12g, tích thực 10g, sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

### ***2. Chủ trị đàm tích thực trệ***

Hậu phác hoa, phật thủ hoa, trà đen mỗi vị 3g, đẳng sâm, sao mạch nha mỗi vị 6g giã bột thô, dùng nước sôi pha uống.

### ***3. Chủ trị suyễn***

Quế chi, thực dược, sinh khương mỗi vị 9g, chính cam thảo, hậu phác mỗi vị 6g, hạnh nhân 10g, đại táo 4 quả. Sắc nước uống.

### ***4. Chủ trị viêm dạ dày cấp mạn tính***

Nhân sâm 8g, can khương 9g, hậu phác 9g, bạch truật 15g. Sắc nước uống.

### ***5. Chủ trị đau thắt tim***

Hương phụ, ích mẫu thảo mỗi vị 12g, hậu phác 9g, sắc nước uống.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### ***1. Canh hậu phác hương phụ hầm thịt lợn***

- *Nguyên liệu*: Hậu phác 15g, hương phụ 10g, tích xác 15g, xuyên khung 6g, thịt vai lợn 500g, lượng vừa gia vị.

- *Cách làm:* Lấy 4 vị thuốc nghiền nhỏ, cho vào túi vải buộc lại, cùng với thịt lợn cho vào nồi đất. Cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi, vớt hết bọt, sau đó dùng lửa nhỏ om chín, lấy túi thuốc bỏ đi rồi cho vào một ít rượu, muối, mì chính, xì dầu, đường, lại nấu thêm mấy phút là được.

- *Cách dùng:* Uống nước canh.

- *Công hiệu:* Lý khí chỉ đau.

## **2. Canh vịt già hậu phác**

- *Nguyên liệu:* Vịt già 1 con, xuyên hậu phác 6g.

- *Cách làm:* Cho nguyên liệu trên vào nồi hầm chín.

- *Cách dùng:* Ăn thịt uống canh.

- *Công hiệu:* Hành khí tiêu sưng.

## **3. Trà hương nhu hậu phác đậu cô ve**

- *Nguyên liệu:* Hương nhu 10g, hậu phác 5g, đậu cô ve trắng 5g.

- *Cách làm:* Hương nhu, hậu phác đều thái nhỏ, đậu cô ve sao vàng giã nhỏ, cho vào ly bảo ôn (giữ nóng) đổ nước sôi vào, đậy nắp, om 1 giờ.

- *Cách dùng:* Uống thay trà, mỗi ngày 2 lần.

- *Công hiệu:* Hành khí chỉ đau.

## **4. Canh hậu phác thịt lợn**

- *Nguyên liệu:* Bạch thược, nguyên hồ, sinh bồ hoàng, ngũ linh chi mỗi vị 9g; hậu phác, quảng mộc hương, nhũ hương mỗi vị 6g, trầm hương 15g, lượng vừa thịt lợn nạc.

- *Cách làm:* Rửa sạch các vị thuốc, cùng thịt lợn nạc cho vào nồi đất, nhũ hương cho sau, đổ vào 8 bát nước, nấu lấy 2 bát.

- *Cách dùng:* Dùng sau bữa ăn sáng, tối.

- *Công hiệu:* Hành khí tiêu trệ, khứ ứ chỉ đau.

## TRÂM HƯƠNG

- *Tên gọi khác:* Thổ trâm hương, mật hương, trâm thủy hương, nữ nhi hương, nha hương thụ, hoàn hương, lục ma hương.

- *Thành phần:* Vị này có benzyl acetone, linaloci, agacol, selinane.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị cay đắng. Quy tỳ vị, thận kinh.

- *Công hiệu:* Hành khí chỉ đau, ôn thận nạp khí, giáng nghịch điều trung, ôn trung chỉ nôn mửa. Dùng vào chứng đau tức ngực, nôn ợ chua.

- *Cấm kỵ:* Người âm khuy hỏa vượng, khí hư hạ hiểm phải cẩn thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại nặng, màu nâu đen, có dầu, đốt lên có dầu ra, mùi thơm nồng là tốt. Bảo quản trong hòm hoặc hộp kín, để nơi mát khô ráo.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### ***1. Chủ trị dạ dày lạnh nôn mửa ợ chua***

Trâm hương 2g, hạnh 3g, bạch khấu, tô diệp mỗi vị 9g, cuống quả hồng 5 cái. Sắc nước uống.

## **2. Chủ trị trẻ mới sinh táo bón**

Trầm hương 4g, quả cau (tân lang) 4g, sao ô dược 4g, trần bì 4g, hậu phác hoa 4g. Mỗi ngày 1 thang, sắc nước đặc uống nhiều lần, chỉ uống 2 - 3 lần là có thể khỏi.

## **3. Chủ trị kinh nguyệt không đều**

Trầm hương 2g, hương phụ 15g, sa nhân 6g, chích cam thảo 9g, sắc nước uống.

## **4. Chủ trị đàm ứ nội đình (ngưng), ngực báng đau**

Trầm hương 2g, mộc hương, hậu phác, tích thực mỗi vị 6g, bán hạ, phục linh, úc kim mỗi vị 9g. Sắc nước uống.

## **5. Chủ trị tức ngực, thượng khí thở gấp**

Trầm hương 3g, ô dược, tân lang (quả cau) mỗi vị 9g, mộc hương 5g. Sắc nước uống.

# **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

## **1. Trầm hương hầm tim lợn**

- *Nguyên liệu:* Trầm hương 2g, thái tử sâm 10g, tim lợn 1 quả, đông cô 30g, cần tây 100g, rượu gạo 10g, hành 10g, gừng 5g, xì dầu 10g, dầu lạc 50g, nước canh (luộc) gà 300ml.

- *Cách làm:* Trầm hương nghiền thành bột, rửa sạch thái tử sâm, đông cô ngâm nở thái làm đôi, cần tây thái đoạn ngắn, hành thái đoạn ngắn, cho nguyên liệu vào nồi, cho nước nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ hầm chín đặc là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn tim lợn 50g, tùy ý ăn cần tây và nấm.

- *Công hiệu:* Bổ khí huyết, ích tâm khí.

## **2. Canh mộc qua trầm hương**

- *Nguyên liệu:* Can mộc qua (đủ đủ khô) 120g, bạch đàn 15g, trầm hương 9g, hồi hương 15g, bạch đậu khấu 15g, túc sa (sa nhân) 15g, can khương 45g.

- *Cách làm:* Nấu canh.

- *Cách dùng:* Uống canh.

- *Công hiệu:* Hành khí, chỉ khát.

## **3. Trầm hương thịt nạc**

- *Nguyên liệu:* Trầm hương 15g, thịt nạc 250g.

- *Cách làm:* Rửa sạch các nguyên liệu trên, cùng cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu đến khi thịt nạc chín nhừ.

- *Cách dùng:* Bỏ bã ăn thịt.

- *Công hiệu:* Hành khí chỉ đau.

## **4. Trà trầm hương khương tảo**

- *Nguyên liệu:* Sinh khương 500g, đại táo 250g, muối trắng 60g, cam thảo 90g, đinh hương 15g, trầm hương 15g, hồi hương 120g.

- *Cách làm:* Lần lượt nghiền bột các vị thuốc trên, trộn đều chờ dùng.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày sáng sớm ngâm nước sôi uống, mỗi lần 10g.

- *Công hiệu:* Khử nếp nhăn, dưỡng nhan sắc.



## HƯƠNG PHỤ

- *Tên gọi khác:* Sinh hương phụ, hương phụ mẹ, lõi công đầu, khổ khương đầu, tước đầu hương, sa thảo căn, hương phụ tử, trư thông thảo như.

- *Thành phần:* Có dầu bay hơi, trong dầu có cyperene,  $\alpha$ -cyperone,  $\beta$ -cyperone,  $\beta$ -selinene.

- *Công hiệu:* Sơ gan lý khí, điều kinh chỉ đau. Dùng vào chứng đầy bụng đau bụng, đau bụng kinh, kinh nguyệt không đều, tiêu hóa không tốt, nôn mửa ợ chua.

- *Cấm kỵ:* Người khí hư không trệ, âm hư huyết nhiệt kiêng dùng, người gan úc hóa hỏa, gan kinh nhiệt thịnh cũng không nên sử dụng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại hạt to, màu nâu, chất cứng chắc, mùi thơm nồng là tốt. Bảo quản nơi mát, khô ráo, chống mốc.

### BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

#### **1. Dùng an thai**

Lấy hương phụ sao, bỏ lông, nghiền thành bột. Mỗi ngày 1 lần uống 3g với nước.

#### **2. Chủ trị đau đầu mạn tính do gan khí úc trệ gây ra**

Hương phụ, xuyên khung, lá chè mỗi vị 3g. Cùng nghiền thành bột, dùng nước nóng uống.

#### **3. Chủ trị đau bụng kinh**

Hương phụ, ích mẫu thảo mỗi vị 12g, bạch thược 9g, nấu nước uống.

#### **4. Chủ trị mụn cóc (mụn com) dẹt**

Sinh hương phụ 10g, rửa sạch nghiền nhỏ, cùng với 1 quả trứng gà đánh đều rồi xào chín. 2 - 3 ngày ăn 1 lần, 5 - 8 ngày là một liệu trình, 1 - 2 liệu trình là có hiệu quả. Trẻ giảm lượng dùng, phụ nữ mang thai kiêng dùng.

#### **5. Chủ trị đau tức ngực do gan khí úc trệ gây ra**

Hương phụ, ô dược, sài hồ, úc kim, trần bì mỗi vị 9g. Sắc nước uống.

### **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

#### **1. Rượu hương phụ đương quy**

- *Nguyên liệu:* Đương quy 20g, hương phụ 30g, rượu gạo 250ml.

- *Cách làm:* Rửa sạch đương quy, hương phụ rồi đổ rượu gạo vào ngâm 3 ngày.

- *Cách dùng:* Mỗi lần uống 15 - 30ml, ngày uống 2 lần.

- *Công hiệu:* Sơ gan lý khí.

#### **2. Trà hương phụ xuyên khung**

- *Nguyên liệu:* Hương phụ tử, xuyên khung, lá chè mỗi vị 3g.

- *Cách làm:* Nghiền nhỏ các vị thuốc trên thành bột, dùng nước sôi ngâm.

- *Cách dùng:* Uống thay trà.

- *Công hiệu:* Sơ gan giải úc.

#### **3. Cháo lương phụ**

- *Nguyên liệu:* Lương khương, hương phụ mỗi vị 9g, gạo lứt 100g.

- *Cách làm:* Cho lương khương, hương phụ vào nồi cho nước nấu sôi, cho gạo lứt vào nấu thành cháo.

- *Cách dùng:* Trong một ngày chia 2 lần ăn.

- *Công hiệu:* Hòa vị lý khí.

#### **4. Rượu hương phụ căn**

- *Nguyên liệu:* Hương phụ căn 60g.

- *Cách làm:* Ngâm hương phụ vào rượu 3 - 5 ngày, bỏ bã.

- *Cách dùng:* Uống dần, không giới hạn thời gian.

- *Công hiệu:* Giải úc chỉ đau.

#### **5. Hương phụ cái rượu trắng**

- *Nguyên liệu:* Trứng gà 6 quả, cái rượu 50g, hương phụ đào nhân, xuyên khung mỗi vị 12g.

- *Cách làm:* Luộc chín trứng gà, cùng các vị thuốc trên cho vào nồi nấu khoảng 1 giờ.

- *Cách dùng:* Trước kỳ kinh nguyệt 3 ngày bắt đầu dùng ăn, sáng - tối mỗi bữa ăn 1 quả trứng, uống một ít nước.

- *Công hiệu:* Hành khí tán ứ.

#### **6. Cháo hương phụ**

- *Nguyên liệu:* Hương phụ tươi 3g, sơn trà 15g, đại táo 8 quả, lượng vừa gạo tẻ.

- *Cách làm:* Cho nguyên liệu vào nồi nước nấu cháo.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần.

- *Công hiệu:* Lý khí tiêu trệ.

## ĐÀN HƯƠNG

- *Tên gọi khác:* Bạch đàn hương, dung hương, chân đàn, bạch đàn, hoàng đàn hương.

- *Thành phần:* Có dầu bay hơi 3 - 5%, thành phần chính trong dầu là  $\alpha$  - santalol và  $\beta$  - santalol.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị cay. Quy tỳ, vị, phế kinh.

- *Công hiệu:* Lý khí điều trung, tán hàn chỉ đau, hành tâm ôn trung. Dùng cho chứng đau ngực bụng và dạ dày lạnh đau do hàn ngưng khí trệ gây ra.

- *Cấm kỵ:* Người âm hư hỏa vượng kiêng dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại màu vàng, chất cứng mịn, có tính dầu nhiều, hương vị thơm nồng là tốt. Bảo quản trong hòm kín, để nơi khô.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### 1. Chủ trị bệnh tim

Đàn hương 3g, sa nhân 5g, đan sâm 30g. Sắc nước uống.

### 2. Chủ trị đau nhói dạ dày

Bồ hoàng 10g, ngũ linh chi 10g, đan sâm 20g, đàn hương 6g, sa nhân 3g, xích thực 10g. Sắc nước uống.

### 3. Chủ trị viêm phế quản

Trầm hương 10g, quảng táo, thiên trúc hoàng, bắc sa nhân, hồng hoa, đàn hương mỗi vị 4g, tử đàn, nhục đậu khấu mỗi loại 2g nghiền nhỏ thành bột, rây trộn đều. Người lớn ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 2 - 3g với nước nóng.

#### ***4. Chủ trị người già đau lưng***

Phụ tử 10g, ô đầu 10g, can khương 10g, đàn hương 9g nghiền bột, cho nước gừng hòa nhuyễn, bôi vào chỗ đau, dùng băng vải cố định lại.

#### ***5. Chủ trị phong hàn đau đầu***

Phòng phong, kinh giới, xuyên khung, bạch chỉ, bạc hà, hoa cúc và khương hoạt mỗi vị 60g; tân đề hoa, tể tân mỗi vị 30g; sơn nài và đàn hương mỗi vị 15g sao khô nghiền thành bột, cho vào ruột gói gói đầu.

### **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

#### ***1. Nước đan sâm đàn hương mật ong***

- *Nguyên liệu:* Đan sâm 15g, đàn hương 9g, chích cam thảo 3g, mật ong 30g.

- *Cách làm:* Đàn hương, đan sâm, chích cam thảo cho nước nấu, bỏ bã lấy nước, cho mật ong vào, nấu sôi lại là được.

- *Cách dùng:* Dùng uống, không giới hạn thời gian.

- *Công hiệu:* Bổ ích tỳ vị, hành khí hoạt huyết.

#### ***2. Trà hồng hoa đàn hương***

- *Nguyên liệu:* Hoa hồng 5g, đàn hương 5g, chè xanh 1g, đường cát đỏ 25g.

- *Cách làm:* Nguyên liệu trên pha trà.

- *Cách dùng:* Uống trà không cầu nệ thời gian.

- *Công hiệu:* Hoạt huyết khứ ứ, lý khí chỉ đau.

### **3. Thần tiên dược tửu hoàn**

- *Nguyên liệu:* Mộc hương 9g, đinh hương, đàn hương mỗi vị 6g, xuyên thảo 60g, sa nhân 15g, hồng khúc 30g, lượng vừa rượu trắng, mật ong.

- *Cách làm:* Các vị thuốc trên nghiền thành bột, cho lượng vừa mật ong trộn nhuyễn thành viên (mỗi viên nặng 9g), rồi cho vào ngâm trong 500ml rượu.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần uống 15 - 20ml.

- *Công hiệu:* Khai vị kiện tỳ, thuận khí tiêu thực, khoan ngực.

### **4. Nước đan sâm đàn hương mật ong**

- *Nguyên liệu:* Đan sâm 15g, đàn hương 9g, chích cam thảo 3g, mật ong 30g.

- *Cách làm:* Cho đan sâm, đàn hương, chích cam thảo vào nồi nước nấu, bỏ bã lấy nước, cho mật ong vào nước thuốc nấu lại cho sôi là được.

- *Cách dùng:* Làm trà uống.

- *Công hiệu:* Hành khí hoạt huyết, bổ ích tỳ vị.

## **THANH BÌ**

- *Tên gọi khác:* Thanh cam bì, thanh quất bì.

- *Thành phần:* Có dầu bay hơi như limonene,  $\alpha$ - pinene,  $\beta$  - pinene,  $\alpha$  - terpinene, còn có hesperidin.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn vị cay, đắng. Quy gan, đảm, vị kinh.

- *Công hiệu:* Sơ gan phá khí, tiêu tích hóa trệ. Dùng cho chứng đau tức ngực, thoát vị bụng, nhọt vú, sưng vú, thực tích đau bụng.

- *Cấm kỵ:* Người khí hư cần thận dùng, phụ nữ mang thai kiêng dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Thanh bì hoa bốn mùa vỏ ngoài xanh, mặt trong trắng, vỏ dày, mùi thơm nồng. Khi mua nên chọn loại vỏ xanh to đều, chất cứng, nặng, thịt dày, múi nhỏ, mùi thơm nồng là tốt, để nơi khô ráo.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### ***1. Chủ trị gan, vị bất hòa***

Sài hồ 10g, tích xác 10g, thanh bì 10g, trần bì 10g, xuyên hoàng liên 6g, hoắc hương 10g, tô canh 10g, phật thủ 6g, ngô thù du 3g, thái tử sâm 5g, sinh cam thảo 3g. Sắc nước uống.

### ***2. Chủ trị gan tỳ sưng to***

Đan sâm 30g, thanh bì, sài hồ mỗi vị 9g, đảng sâm, biệt giáp mỗi vị 15g, úc kim, trần bì, ô dược mỗi vị 6g. Sắc uống.

### ***3. Chủ trị tích thực đau bụng, dạ dày chướng đau***

Thanh bì, thảo khấu, sơn trà, mạch nha, thần khúc mỗi vị 9g. Sắc nước uống.

### ***4. Chủ trị viêm túi mật mạn tính***

Hổ trượng 12g, sinh đại hoàng 6g, thanh bì 6g, trần bì 6g, úc kim 9g, nhân trần 12g. Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang, 7 ngày là một liệu trình.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Rượu thanh bì hồi hương**

- *Nguyên liệu:* Tiểu hồi hương, thanh bì mỗi vị 20g, rượu gạo 300g.

- *Cách làm:* Rửa sạch tiểu hồi hương, thanh bì rồi ngâm vào rượu gạo sau 3 ngày là uống được.

- *Cách dùng:* Mỗi lần 20g, ngày uống 2 lần.

- *Công hiệu:* Sơ gan giải úc, lý khí điều kinh.

### **2. Canh thanh bì thịt vịt trắng**

- *Nguyên liệu:* Thanh bì 5g, trần bì 5g, úc kim 9g, chế hương phụ tử 9g, bạch thược 9g, thịt vịt trắng 500g, gừng 5g, hành 5g, muối 5g.

- *Cách làm:* Lấy thanh bì, trần bì, úc kim, bạch thược cho vào túi vải, buộc chặt; gừng đập dập, hành thái đoạn. Rửa sạch thịt vịt, chặt miếng nhỏ, cho vào nồi, đổ vào 800ml nước, cho túi thuốc và gừng, hành vào; dùng lửa to nấu sôi.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần ăn thịt vịt 50g, uống canh 200ml.

- *Công hiệu:* Sơ gan lý khí.

### **3. Nước uống mạch nha thanh bì**

- *Nguyên liệu:* Sinh mạch nha 30g, thanh bì 10g.

- *Cách làm:* Cho 2 vị trên vào nồi nước cùng nấu, bỏ bã.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 2 - 3 lần.

- *Công hiệu:* Sinh vị khí, sơ gan chỉ đau.



#### **4. Canh thanh bì du nhục tim lợn**

- *Nguyên liệu:* Thanh bì 5g, du nhục 5g, tim lợn 1 quả, lượng vừa dầu vừng, mì chính, muối.

- *Cách làm:* Thanh bì nghiền thành bột. Rửa sạch tim lợn, thái miếng, cho vào bát, cho bột thanh bì, dầu vừng và một ít muối vào trộn đều, ướp một lúc. Cho du nhục và lượng vừa nước vào nồi, nấu sôi, rồi cho tim lợn vào nấu chín, sau đó cho dầu vừng, mì chính, muối vào là được.

- *Cách dùng:* Ăn thịt uống nước canh, mỗi ngày 1 thang, liên tục 3 - 5 ngày.

- *Công hiệu:* Hành khí tiêu thực.

#### **HOA HỒNG (MAI KHÔI)**

- *Tên gọi khác:* Bồi hồi hoa, bút đầu hoa, hồ hoa, hoa hồng gai.

- *Thành phần:* Vị này có nhiều protein, vitamin, tanin, caroten, acid amino, geraniol.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị ngọt, hơi đắng. Quy gan, tỳ kinh.

- *Công hiệu:* Hành khí giải úc, sơ gan hòa vị, hòa huyết tán ú. Trường kỳ dùng có tác dụng giúp thanh nhiệt giải khát, lý khí hoạt huyết, ích nhân khí sắc.

- *Cấm kỵ:* Người âm hư hỏa vượng cần thận khi dùng. Phụ nữ mang thai không nên sử dụng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn hoa còn tươi, ráo nước, màu đỏ thắm, hoa to, mùi vị thơm là tốt. Bảo quản nơi mát khô, phòng ẩm, phòng biến màu, phòng mốc, mọt.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị vú sưng đau**

Lấy 5 - 10g hoa hồng, dùng nước sôi ngâm 20 - 30 phút, rồi uống.

### **2. Chủ trị kinh nguyệt không đều**

Lấy rễ hoa hồng 6 - 9g, nấu lấy nước, sau đó cho rượu gạo và đường đỏ vào. Mỗi ngày sáng - tối uống 2 lần.

### **3. Chủ trị mụn trứng cá**

Tổ xạ hoa 9g, kim ngân hoa 9g, hoa nhài 9g, hoa hồng 9g, lá trúc 9g, lão tàng bản 9g, ngụy tử 9g, hoàng linh 6g, ngư tất 6g, tầm sa 6g, cam thảo 6g, quả dâu 10g, nữ trinh tử 10g, hà thủ ô 1g. Sắc nước uống.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Hoa hồng trứng gà**

- *Nguyên liệu:* Hoa hồng 3 tổ, trứng gà 3 quả, dầu ăn 30g, hành 3g, muối 3g.

- *Cách làm:* Tách hoa hồng ra, rửa sạch, thái nhỏ, rửa sạch hành thái nhỏ; đập trứng gà vào bát cùng với hoa hồng, hành hoa, muối trộn đều. Rán trứng vàng 2 mặt như bình thường là được.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu:* Lý khí hoạt huyết, sơ gan giải úc.

### **2. Trà hoa hồng**

- *Nguyên liệu:* Cánh hoa hồng 10g, hoa nhài 5g, chè thái 10g.

- *Cách làm:* Hoa và chè cho vào ly, đổ nước sôi đầy nắp kín 10 phút là được.

- *Cách dùng:* Chia nhiều lần uống, uống liền 4 tuần.

- *Công hiệu:* Lý khí giải úc, sơ gan kiện tỳ, phù chính kháng ung thư.

### **3. Trà phật thủ hoa hồng**

- *Nguyên liệu:* Hoa hồng 9g, phật thủ 6g.

- *Cách làm:* Phật thủ cho vào nồi nước nấu 20 phút, dùng nước thuốc phật thủ ngâm hoa hồng.

- *Cách dùng:* Uống thay trà.

- *Công hiệu:* Sơ gan giải úc, khoan trung lý khí.

### **4. Hoa hồng hãm tim dê**

- *Nguyên liệu:* Hoa hồng 15g, tim dê 50g, muối 5g.

- *Cách làm:* Hoa hồng cho vào nồi nhôm, cho muối nấu 10 phút, đợi nguội chờ dùng; rửa sạch tim dê, thái miếng nhỏ dài, xâu vào que tăm, sau đó vừa nướng vừa rưới nước hoa hồng muối vào, nướng đi nướng lại trên lửa cho đến khi chín là được.

- *Cách dùng:* Ăn tim dê nướng.

- *Công hiệu:* Sơ gan giải úc.

## **ĐẬU ĐAO**

- *Tên gọi khác:* Đậu đại đao, đậu đao ba, đậu kiếm, đậu mã đao, đậu quan đao...

- *Thành phần:* Có urease, chất ngưng tụ máu, canavaline, canavanine.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn vị ngọt. Quy vị, phế, thận kinh.

- *Công hiệu:* Giáng khí chỉ nôn, ôn trung hạ khí, ích thận bổ nguyên. Dùng vào chứng nôn mửa, chướng bụng có tính hư hàn.

- *Cấm kỵ:* Người âm hư hỏa vượng cần thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi chọn mua nên chọn hạt to béo, màu hồng nhạt là tốt. Bảo quản nơi thông gió, khô ráo phòng mốc.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### ***1. Chủ trị ho gà***

Hạt đậu đao 10 hạt, cam thảo 3g. Hạt đậu đao giã nhỏ, cùng cam thảo cho vào nồi đất, cho 1 bát rượu nước, nấu lấy 1 bát, bỏ bã dùng uống.

### ***2. Chủ trị viêm mũi có tính quá mẫn cảm***

Lượng vừa đậu đao già, một chung rượu, đậu đao để cả vỏ sao cháy, nghiền thành bột. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần uống 6g, dùng rượu uống.

### ***3. Chủ trị trẻ sa đì***

Hạt đậu đao nghiền thành bột, mỗi lần uống 4,5g với nước ấm.

### ***4. Chủ trị thận hư đau lưng***

Một ít hạt đậu đao giã nát, uống với rượu, mỗi ngày 2 lần. Hoặc rễ đậu đao 30g, nấu nước bỏ bã, lấy nước cho gạo nếp vào nấu cháo, mỗi ngày 1 lần ăn.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### 1. Cháo đậu đen nấm hương

- *Nguyên liệu:* Hạt đậu đen 30g, gan lợn 60g, nấm hương 30g, gạo tẻ 60g, lượng vừa hành, gừng, rượu gạo, dầu vừng, muối ăn, một ít mì chính.

- *Cách làm:* Ngâm nấm hương vào nước nóng, rửa sạch gan lợn thái nhỏ, nấm hương ngâm rửa sạch, chờ dùng. Cho dầu vừng vào nồi đun nóng, cho gan lợn, hạt đậu đen, nấm hương vào xào, nêm rượu, muối, hành, gừng, mì chính vào đảo đều, rắc bột tiêu đổ ra bát chờ dùng. Vo sạch gạo, cho vào nồi nước ninh nhừ, đổ đậu đen, gan lợn và nguyên liệu khác vào nấu chín là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, dùng liên tục 3 - 4 tuần.

- *Công hiệu:* Sơ gan lý khí kiện tỳ.

### 2. Cháo đậu đen gạo lứt

- *Nguyên liệu:* Đậu đen 15g, gạo lứt 50g, sinh khương 2 miếng.

- *Cách làm:* Giã nát đậu đen, cùng các nguyên liệu trên cho vào nồi đất, đổ vào 400ml nước, cùng nấu thành cháo loãng.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày sáng - tối ăn nóng.

- *Công hiệu:* Hòa vị chỉ nôn.

### 3. Đậu đen xào

- *Nguyên liệu:* Đậu đen tươi 250g, hành 1 cây, gừng 1 miếng.

- *Cách làm:* Rửa sạch đậu đen; hành bỏ rễ, rửa sạch, thái đoạn ngắn; rửa sạch gừng, thái sợi; cho dầu vào nồi đun nóng, cho gừng, đậu vào xào, sau đó cho hành, muối vào là được.

- *Cách dùng*: Dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu*: Ôn trung kiện tỳ, bổ thận nạp khí.

#### **4. Đậu đao hầm dạ dày lợn**

- *Nguyên liệu*: Dạ dày lợn 1 cái, đậu đao 15g, lượng vừa gừng tươi, hành, muối, mì chính.

- *Cách làm*: Trước hết làm sạch dạ dày lợn, rửa sạch đậu đao cho vào dạ dày lợn, buộc chặt hai đầu, cho vào nồi, cho nước và gừng tươi, hành vào nồi. Dùng lửa nhỏ hầm nhừ, nêm muối, mì chính là được.

- *Cách dùng*: Có thể ăn riêng, 3 ngày 1 lần, 15 ngày là một liệu trình.

- *Công hiệu*: Ôn trung kiện tỳ, tán hàn chỉ đau.

## **CUỐNG QUẢ HỒNG**

- *Tên gọi khác*: Hồng đình, nùm quả hồng.

- *Thành phần*: Vị này có thành phần triterpenes aconitic acid, betulisin, còn có  $\beta$  - sitosterol và glucoside, hyperic acid.

- *Tính vị quy kinh*: Tính bình, vị đắng. Quy vị kinh.

- *Công hiệu*: Giáng nghịch chỉ nấc. Thích hợp với chứng ợ chua do vị thất hòa gây ra. Thường dùng rộng cho các chứng nấc ợ.

- *Cấm kỵ*: Người tỳ vị hư hàn cần thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi mua chọn loại to dày, cứng, màu vàng nâu, khô là tốt. Để nơi thông gió khô ráo, phòng mốc.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị ho gà (ho lâu ngày)**

Cuống quả hồng 12g, nhân ô mai 10g, sắc uống cùng với đường trắng 20g.

### **2. Chủ trị nấc ợ kéo dài**

Tô tử 10g, cuống quả hồng 7 cái sắc nước, cho bột phèn chua 1,5g. Mỗi ngày 2 thang, sáng - tối mỗi lần 1 thang.

### **3. Chủ trị tràng phong hạ huyết**

Gạo cũ (trần thương mễ) 30g, cuống quả hồng 7 cái, cho vào nồi nước nấu chín. Bỏ cuống hồng uống nước.

### **4. Chủ trị phụ nữ sau khi đẻ ứ huyết bụng dưới chướng đau**

Lấy cuống quả hồng 8 cái nghiền nhỏ, mỗi lần 1g, mỗi ngày 3 lần uống với rượu nóng. Dùng thuốc khoảng 3 - 5 ngày là có hiệu quả.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Cháo cuống quả hồng**

- *Nguyên liệu:* Cuống quả hồng 6g, đinh hương 6g, gạo lứt 50g.

- *Cách làm:* Lấy 2 vị thuốc nấu canh bỏ bã, lấy nước 150ml, cho gạo vào nấu cháo.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 2 lần, ăn lúc đói bụng.

- *Công hiệu:* Ôn trung tán hàn, giáng nghịch chỉ nôn.

## **2. Trà cuống quả hồng trúc như**

- *Nguyên liệu:* Cuống quả hồng 3 cái, trúc như 3g, lá chè 10g.
- *Cách làm:* Lấy cuống quả hồng, trúc như nghiền thành bột; các nguyên liệu trên cho vào bình bảo ôn, đổ nước sôi vào, đậy nút kín hãm 20 phút là được.
- *Cách dùng:* Trong ngày uống hết, không kể số lần.
- *Công hiệu:* Ôn thông tán kết, hành khí hoạt huyết.

## **3. Cháo ngọc trúc cuống quả hồng**

- *Nguyên liệu:* Ngọc trúc 15g, cuống quả hồng 10g, gạo lứt 50g.
- *Cách làm:* Cho ngọc trúc, cuống quả hồng vào nồi đất, cho nước 300ml, nấu còn 150ml, bỏ bã lấy nước chờ dùng. Lấy gạo lứt đổ vào nồi, cho 400ml nước nấu sôi kỹ rồi đổ nước thuốc vào lại nấu tiếp, cháo chín là được.
- *Cách dùng:* Sáng, tối ăn nóng.
- *Công hiệu:* Hòa vị chỉ nấc.

## **4. Trà đinh hương cuống quả hồng**

- *Nguyên liệu:* Đinh hương 3g, cuống quả hồng 6g, hồng trà 1g.
- *Cách làm:* Rửa sạch đinh hương, cuống quả hồng, cho vào nồi, đổ vào lượng vừa nước nấu, bỏ bã lấy nước, cho hồng trà vào nồi nước thuốc đậy nắp, om mấy phút là được.
- *Cách dùng:* Uống thay trà.
- *Công hiệu:* Ôn trung giáng nghịch, chỉ nôn.



### **5. Cháo trần bì cuống quả hồng**

- *Nguyên liệu:* Cuống quả hồng, trần bì, đại phục bì, khương bì mỗi vị 10g, gạo tẻ 50g.
- *Cách làm:* Cho các vị thuốc trên vào nồi nước, nấu lấy nước, cho gạo vào nước thuốc nấu cháo.
- *Cách dùng:* Ngày uống 2 thang, uống liên tục 3 - 5 ngày.
- *Công hiệu:* Kiện tỳ ích khí, ôn trung hành thủy.

## **GIỚI BẠCH**

- *Tên gọi khác:* Giới bạch đầu, giới căn, đại đầu thái tử, củ kiệu.

- *Thành phần:* Có alliin, alisugar (đường tỏi), còn có dầu bay hơi và acid béo, có nhiều loại hợp chất lưu huỳnh.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị cay, đắng. Quy phế, tâm, vị, đại tràng kinh.

- *Công hiệu:* Thông dương tán kết, hành khí dẫn trệ, ôn trung chỉ đau, chỉ ly. Dùng vào chứng tê ngực đau, đàm ẩm ho suyễn.

- *Cấm kỵ:* Người khí hư không trệ và dạ dày yếu, không chịu được mùi hành tỏi phải cẩn thận khi dùng. Người thực nhiệt âm hư nội nhiệt, khí hư, cơ thể yếu không nên ăn nhiều.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại to béo, chất cứng, nửa trong suốt, màu vàng trắng, khô, không có tạp chất, nặng mùi vị tỏi là tốt. Bảo quản nơi thông gió, khô ráo, phòng ẩm mốc, mốc.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị loạn nhịp tim**

Lấy qua lâu, sinh long cốt, sinh mậu lịch (sò tươi), mỗi vị 30g, giới bạch, đương quy, trần bì, bán hạ, viển chí, táo nhân hoặc bách tử nhân mỗi vị 10g, hoàng kỳ, thái tử sâm mỗi vị 20g. Sắc nước uống.

### **2. Chủ trị ho suyễn**

Lấy giới bạch 20 - 30g cho vào nồi cùng 250ml nước nấu lấy 100ml, dùng uống.

### **3. Chủ trị ế cách côn cào**

Lấy củ kiệu tươi 100g, giã lấy nước, dùng nước đường đỏ uống. Mỗi ngày 2 lần, đến khi khỏi thì ngưng. Có thể chỉ dùng thuốc 2 - 3 ngày là có hiệu quả.

### **4. Chủ trị đau nhói trong ngực**

Lấy lượng vừa củ kiệu giã lấy nước, dùng rượu gạo 10ml uống, mỗi ngày 1 lần. Chỉ cần dùng thuốc 2 - 3 ngày là có hiệu quả.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Cháo giới bạch (củ kiệu)**

- *Nguyên liệu:* Giới bạch 15g (hoặc loại tươi lấy cả lá 30g), gạo lứt 60g.

- *Cách làm:* Giới bạch thái nhỏ, cùng với gạo lứt cho vào nồi, cho lượng vừa nước nấu cháo.

- *Cách dùng:* Ăn lúc đói bụng, ngày 2 lần.

- *Công hiệu:* Thông dương tán kết, hạ khí hành trệ, hoạt huyết chỉ đau.

## **2. Cháo ngân nhĩ giới bạch**

- *Nguyên liệu:* Ngân nhĩ 30g, giới bạch 10g, gạo lứt 50g.

- *Cách làm:* Ngân nhĩ ngâm nước chờ dùng, lấy ngân nhĩ, giới bạch thái nhỏ, cùng với gạo lứt cho vào nồi nấu cháo.

- *Cách dùng:* Ăn lúc đói bụng.

- *Công hiệu:* Tư âm nhuận táo, lý khí chỉ đau.

## **3. Canh giới bạch cá diếc**

- *Nguyên liệu:* Cá diếc 1 con, giới bạch 25g.

- *Cách làm:* Làm thịt, bỏ mang, nội tạng, cho dầu vào chảo đun nóng, cho cá diếc vào rán vàng, rồi cho nước 500ml. Rửa sạch giới bạch, cho vào túi vải buộc lại, rồi cho vào nồi, dùng lửa to nấu sôi 3 phút, nêm rượu, gừng, hành, muối, chuyển lửa nhỏ nấu 20 phút, lấy túi giới bạch bỏ đi là được.

- *Cách dùng:* Ăn cá uống canh, liên tục 1 tuần.

- *Công hiệu:* Tiêu sưng hành khí hoạt huyết.

## **4. Canh giới bạch cát sâm sơn trà**

- *Nguyên liệu:* Giới bạch 15g, cát căn 15g, đan sâm 15g, sơn trà 15g, lượng vừa mật ong.

- *Cách làm:* Cho 4 vị thuốc vào nồi, cho lượng vừa nước nấu sôi kỹ bỏ bã lấy nước. Cho mật ong vào nước thuốc khuấy đều là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 thang, liên tục 7 - 10 ngày.

- *Công hiệu:* Ôn thông tán kết, hành khí hoạt huyết.

## XUYỀN LUYỆN TỬ

- *Tên gọi khác:* Kim linh tử, luyện thực, nhân táo, khổ liên tử.
- *Thành phần:* Vị này có toosendanin (là thành phần loại trừ giun đũa có hiệu quả), alkaloid, resin.
- *Tính vị quy kinh:* Tính hàn, vị đắng, có độc nhỏ. Quy gan, vị, tiểu tràng, bàng quang kinh.
- *Công hiệu:* Sơ gan giải úc, hành khí chỉ đau, khử giun chữa ngứa. Dùng vào chứng đau ngực, chướng bụng, dùng ngoài có thể chữa ghẻ ngứa.
- *Cấm kỵ:* Người tỳ vị hư hàn cẩn thận khi dùng. Vị này có độc nhỏ không nên dùng quá lượng hoặc dùng liên tục.
- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại to béo, da ngoài màu vàng, có tính đàn hồi là tốt. Để nơi khô ráo, phòng ẩm, mốc.

### BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

#### **1. Chủ trị đau dạ dày, đau vùng gan**

Xuyên luyện tử, diên hồ tố lượng bằng nhau, nghiền thành bột. Mỗi lần 6g, ngày uống 2 - 3 lần.

#### **2. Chủ trị hen suyễn**

Chích ma hoàng, hạnh nhân, tang bạch bì, hoàng linh, địa cốt bì, xuyên luyện tử, địa long mỗi vị 10g, ngô thông 2 con. Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần uống.

#### **3. Chủ trị đau thắt tim**

Nguyên hồ 30g, xuyên luyện tử 30g, cùng nghiền thành

bột trộn đều chia thành 6 phần. Mỗi lần uống 1 phần, mỗi ngày 3 lần, uống với nước sôi nguội.

#### **4. Chủ trị sa đì đau**

Xuyên luyện tử, ô dược, tiểu hồi hương, hạt quýt (quất hạch) mỗi vị 9g, ngô thù du, cam thảo mỗi vị 6g. Sắc nước uống.

#### **5. Chủ trị kiết lỵ trắng**

Xuyên luyện tử 150g. Dùng gạo tẻ sao thành dạng tro, xuyên luyện tử nghiền thành bột, trộn đều. Mỗi lần lấy 1,5g uống với nước sôi nguội, ngày 3 lần.

### **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

#### **1. Hồi hương xuyên luyện tử**

- *Nguyên liệu:* Hồi hương 500g, xuyên luyện tử 250g, trần bì 250g, cam thảo 120g, muối 250g.

- *Cách làm:* Hồi hương, cam thảo cùng với muối cho vào chảo sao, sau đó cùng 5 vị thuốc trên nghiền thành bột, trộn đều.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày sáng sớm lúc đói bụng, dùng nước sôi hòa 3 - 6g thuốc uống.

- *Công hiệu:* Hành khí chỉ đau.

#### **2. Cháo xuyên luyện tử**

- *Nguyên liệu:* Xuyên luyện tử 50g, ý dĩ 200g.

- *Cách làm:* Xuyên luyện tử và ý dĩ cùng cho vào nồi nước nấu cháo, tùy ý gia vị.

- *Cách dùng:* Dùng làm điểm tâm.

- *Công hiệu:* Lý khí giải úc.

### **3. Rượu xuyên luyện tử**

- *Nguyên liệu:* Xuyên luyện tử, nguyên hồ mỗi vị 20g, rượu gạo 1000ml.

- *Cách làm:* Cho các vị thuốc trên vào bình rượu ngâm.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 20 - 30ml. Trước kỳ kinh nguyệt 3 - 5 ngày dùng uống.

- *Công hiệu:* Ôn kinh chỉ đau.

### **4. Rượu xuyên luyện tử sơn du**

- *Nguyên liệu:* Xuyên luyện tử, sơn du nhục, xuyên khung, chế phụ tử, ba kích thiên, ngũ vị tử, hoàng kỳ, nhân sâm mỗi vị 20g, ngũ gia bì, nhục tùng dung, sinh khương, phòng phong mỗi vị 25g, nhục quế 15g, hải phong đằng (nguyên phương nhân vu) 10g, sinh địa, thực tiêu mỗi vị 15g, từ thạch (dấm luyện nhừ) 20g, rượu gạo 1500ml.

- *Cách làm:* Các vị thuốc trên cùng nghiền nhỏ, cho vào bình rượu ngâm, mùa xuân - hè ngâm 3 ngày, thu - đông 7 ngày, bỏ bã dùng dần.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 15 - 20ml, không kể giờ, uống nóng.

- *Công hiệu:* Lý khí, hoạt lạc chỉ đau.

## **CỬU HƯƠNG TRÙNG**

- *Tên gọi khác:* Hắc đầu trùng, khương lang trùng, tửu hương trùng, đả tỳ trùng, tý bản trùng...

- *Thành phần*: Có mỡ, protein, chất giáp xác. Trong mỡ có axit stearic, axit béo, axit palmitic.

- *Tính vị quy kinh*: Tính ôn, vị mặn. Quy tỳ, thận, phế kinh.

- *Công hiệu*: Hành khí chỉ đau, ôn thận trợ dương. Dùng cho chứng đau bụng, đau sườn. Còn dùng cho chứng liệt dương, đau lưng do thận hư.

- *Cấm kỵ*: Người âm hư dương kháng phải cẩn thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi mua chọn loại hoàn chỉnh đều, màu nâu sáng, có tính dầu nhiều, không mốc là tốt. Bảo quản trong hòm bọc giấy dầu hoặc bình sứ, nơi khô ráo.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị đau dạ dày**

Hương xuân tử 10g, cửu hương trùng 6g. Sắc nước uống.

### **2. Chủ trị liệt dương**

Hải mã 3 - 6g, cửu hương trùng 9g, thổ ty tử 12g, thực địa 15g. Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

### **3. Chủ trị viêm khớp có tính phong thấp**

Nghi hắc đa thích nghị 20g, toàn hất 6g, lộ phòng phong 6g, ô tiêu xà 9g, cửu hương trùng 6g, địa long 10g, ngô thông 1 con, sao cháy nghiền bột. Dùng nước sôi uống.

### **4. Chủ trị đau má mặt**

Câu đằng 24g, bạch chỉ 10g, tần giao 15g, đan sâm 15g, xuyên khung 9g, cương tâm 12g, toàn hất 6g, địa long 24g, bạch thực 20g, cửu hương trùng 6g, táo đỏ 12g. Sắc nước uống.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Củu hương trùng xào mướp**

- *Nguyên liệu:* Củu hương trùng 20g, mướp non tươi 250g, một ít gia vị.

- *Cách làm:* Rửa sạch củu hương trùng, mướp gọt vỏ xanh, thái miếng, cho dầu vào nồi, đổ củu hương trùng và mướp vào xào chín, nêm gia vị là được.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn hoặc làm điểm tâm.

- *Công hiệu:* Lý khí hóa thấp, tuyên tễ chỉ đau.

### **2. Rượu xào củu hương trùng**

- *Nguyên liệu:* Lượng vừa củu hương trùng, lượng vừa bia.

- *Cách làm:* Rửa sạch củu hương trùng, để ráo nước, bỏ râu, cánh, chân, cho vào nồi, cho vào lượng vừa bia (beer) xào chín.

- *Cách dùng:* Dùng làm điểm tâm.

- *Công hiệu:* Hành khí hòa vị, ôn bổ thận dương, hưng dương ích tinh.

### **3. Rượu củu hương trùng**

- *Nguyên liệu:* Củu hương trùng 9g, rượu trắng 200ml.

- *Cách làm:* Rửa sạch củu hương trùng, cho vào bình rượu ngâm.

- *Cách dùng:* Uống lượng vừa.

- *Công hiệu:* Ôn thận trợ dương.

### **4. Rượu tần giao quế hội**

- *Nguyên liệu:* Tần giao 30g, ngư tất 30g, xuyên khung 30g, phòng phong 30g, nhục quế 30g, độc hoạt 30g, phục



linh 30g, đỗ trọng 60g, đan sâm 60g, chế phụ tử 35g, thạch hộc 35g, pháo khương 35g, nhân ý dĩ 30g, đại ma nhân (sao) 15g, mạch đông (bỏ tâm) 35g, địa cốt bì 35g, ngũ gia bì 60g, rượu trắng 2000ml.

- *Cách làm:* Cho các vị thuốc vào ngâm rượu.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần uống khi bụng đói 10 - 20ml.

- *Công hiệu:* Ôn bổ thận dương, trừ thấp khử phong.

## **ĐẠI PHÚC BÌ**

- *Tên gọi khác:* Tân lang bì (vỏ cau).

- *Thành phần:* Vị này có arecoline.

- *Tính vị quy kinh:* Hành khí dẫn trệ, lợi thủy tiêu sưng, dùng cho chứng đầy bụng, táo bón, phù nề, tiểu tiện bất lợi.

- *Công hiệu:* Hành khí dẫn trệ, lợi tiểu tiêu sưng. Dùng cho chứng đầy chướng bụng, táo bón, phù thũng, tiểu tiện khó, ợ chua.

- *Cấm kỵ:* Người khí hư thể nhược cần thận khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua chọn loại có chất cứng chắc là tốt. Bảo quản nơi khô ráo.

## **BÀI THUỐC KINH NGHIỆM**

### **1. Chủ trị gan bụng nước**

Đại phúc bì, mộc thông, trư linh, phục linh mỗi vị 15g, sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang, chia 3 lần uống.

## **2. Chủ trị thấp trệ bụng chướng**

Trần bì 9g, đại phúc bì 9g, ý dĩ 30g, phục linh bì 15g, quế chi 6g. Sắc nước uống. mỗi ngày 2 - 3 lần.

## **3. Chủ trị đau dạ dày, dạ dày chướng đầy**

Tô cảnh 6g, hương phụ 10g, trần bì 6g, tất đẳng già 6g, tích xác 10g, đại phúc bì 10g, hương duyên bì 10g, phật thủ 6g. Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

## **4. Chủ trị da mụn**

Phục linh bì, bạch tiền bì, đông qua bì, tang bạch bì mỗi vị 15g; khương bì, đại phúc bì, đan bì, ngũ gia bì, biển đậu y (vỏ đậu cô ve), xác rắn (xà thoát) mỗi vị 10g; đơn y xác ve, trần bì mỗi vị 3g. Sắc nước uống.

## **5. Chủ trị chứng béo phì kiểu tỳ hư đàm thịnh**

Tích thực, bạch giới tử, phòng kỷ, hạnh nhân mỗi vị 9g; bạch truật, phục linh, đại phúc bì mỗi vị 12g; đông qua bì, trạch tả, xích tiểu đậu (đậu đỏ) mỗi vị 15g, pháp hạ 6g, trần bì 5g, xuyên cốt bì 10g. Mỗi ngày 1 thang, sáng - tối uống 1 lần, 1 tháng là một liệu trình.

# **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

## **1. Qua lâu đại phúc bì hãm dạ dày lợn**

- *Nguyên liệu:* Qua lâu 20g, đại phúc bì 25g, dạ dày lợn 1 cái, gừng, hành, muối mỗi loại 5g, tỏi 10g.

- *Cách làm:* Rửa sạch đại phúc bì, rửa sạch qua lâu, làm sạch dạ dày lợn, cho vào nước sôi chần qua, vớt ra đợi nguội. Gừng thái miếng, hành thái đoạn, tỏi bóc vỏ thái miếng. Cho

đại phúc bì, qua lâu vào dạ dày lợn, cho 1500ml nước, cho muối, hành, gừng, dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ hầm 1 giờ là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn dạ dày lợn 50g, canh uống tùy ý.

- *Công hiệu:* Khoan ngực tán kết, lợi thủy sơ gan.

## **2. Cháo ngũ bì gạo lứt**

- *Nguyên liệu:* Hạnh nhân bì, đại phúc bì, đông qua bì mỗi vị 15g, quất bì, sinh khương bì mỗi vị 10g, gạo lứt 100g.

- *Cách làm:* Cho 5 vị thuốc trên vào nồi nấu, chất lấy nước bỏ bã. Cho gạo lứt đã vo sạch vào nước thuốc nấu cháo.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 2 lần, ăn nóng.

- *Công hiệu:* Kiện tỳ bổ khí, lợi thủy tiêu sưng.

## **3. Canh cá chép đại phúc bì**

- *Nguyên liệu:* Cá chép khoảng 500g, bạch truật 15g, đại phúc bì, trần bì mỗi vị 10g, sinh khương bì 3g, lượng vừa gia vị.

- *Cách làm:* Làm thịt cá chép bỏ mang, nội tạng, vẩy, rửa sạch. Cho các vị thuốc vào túi vải rồi buộc lại, cùng cho vào nồi, thêm 1000ml nước, dùng lửa vừa hầm cho đến khi chín nhừ, bỏ bã thuốc, rắc hành, tỏi, nêm muối, xì dầu là được.

- *Cách dùng:* Ăn thịt cá uống canh. Sáng - tối chia 2 lần ăn, liên tục 3 - 4 ngày.

- *Công hiệu:* Khử thấp tiêu trệ.

## LỤC NGẠC MAI

- *Tên gọi khác:* Bạch mai hoa, lục mai hoa.
- *Thành phần:* Vị này có dầu bay hơi, thành phần chủ yếu là benzaldehyde, isoeugenol, benzoic acid.
- *Tính vị quy kinh:* Tính bình, vị chua, chất. Quy gan, vị kinh.
- *Công hiệu:* Sơ gan giải úc, lý khí hóa đàm, kiện tỳ hòa vị, dùng vào chứng ăn uống không ngon, chóng mặt, mệt mỏi.
- *Cấm kỵ:* Người âm hư hỏa vượng cần thận khi dùng.
- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại hoa đều, khô, màu tươi, chưa nở hết, mùi thơm. Để chỗ khô mát, phòng mốc.

### BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

#### ***1. Chủ trị khí trệ đàm ngưng***

Lục ngạc mai 6g, hoa hồng 6g, hoa phật thủ 6g, hoa hậu bổ 6g, khương bán hạ 5g, bạch phục linh 10g, viển chí nhục 10g, bạch thược dược 10g, sinh cam thảo 3g. Sắc nước uống.

#### ***2. Chủ trị bệnh dạ dày***

Bạch thược 12g, cam thảo 6g, độc hoạt 3g, tích thực, thanh bì, trần bì mỗi vị 10g; lục ngạc mai 6g, sao bạch truật, rau sam (mã xỉ kiến), sơn trà mỗi vị 15g. Sắc nước uống, liên tục 7 ngày.

#### ***3. Dùng cho sơ gan hòa vị***

Sài hồ, hoàng linh, úc kim, tích xác, xuyên luyên tử, huyền hồ tở, phật thủ, lục ngạc mai, thanh bì, trần bì mỗi vị 9g, bồ công anh 15g. Sắc nước uống.

#### **4. Chủ trị ung thư dạ dày**

Sinh đảng sâm, sinh hoàng kỳ mỗi vị 15g; sinh bạch thược, phục linh mỗi vị 12g, thổ thanh bì 9g; sao bạch truật, sao đương quy, sao nga truật, hương cốt nha, kinh tam lăng mỗi vị 10g, lục ngọc mai 6g. Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

#### **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

##### **1. Trà son trà lục ngọc mai**

- *Nguyên liệu:* Sao son trà 10g, sinh cốt, mạch nha mỗi vị 10g, sinh khương 3 miếng, lục ngọc mai 6g.

- *Cách làm:* Dùng nước sôi pha trà.

- *Cách dùng:* Uống thay trà.

- *Công hiệu:* Khởi tỳ khai vị, hòa trung chỉ nôn.

##### **2. Nước lục ngọc mai đường phèn**

- *Nguyên liệu:* Hoa cúc, lục ngọc mai, kim ngân hoa, xạ can, thiên trường chỉ, mạch đông, huyền sâm, mỗi vị 3g, bàng đại hải 1 quả, lượng vừa đường phèn.

- *Cách làm:* Cho nguyên liệu trên vào ly, đổ nước sôi vào, đậy nắp kín om.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 thang, 6 ngày là 1 liệu trình.

- *Công hiệu:* Chỉ ho hóa đàm.

##### **3. Cháo lục ngọc mai**

- *Nguyên liệu:* Lục ngọc mai 5 tổ, gạo lứt 100g, lượng vừa đường trắng.

- *Cách làm:* Cho nguyên liệu trên vào nồi nước nấu chín thành cháo là được.

- *Cách dùng:* Dùng làm điểm tâm.
- *Công hiệu:* Sơ gan lý khí, kiện tỳ khai vị, tỉnh não sáng mắt.

#### **4. Canh mã thầy sơn dược lục ngọc mai**

- *Nguyên liệu:* Lục ngọc mai 6g, mã thầy 200g, sơn dược 150g.

- *Cách làm:* Mã thầy nghiền thành bột, sơn dược giã nhỏ. Sau khi nấu nước sôi, cho sơn dược, mã thầy vào nấu, cho lục ngọc mai vào; cho một ít đường trắng là được.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu:* Hòa vị tiêu trệ.

#### **5. Canh lục ngọc mai đầu cá**

- *Nguyên liệu:* Lục ngọc mai 10 tổ, đầu cá 750g, nước luộc gà 1000ml, lượng vừa gia vị.

- *Cách làm:* Làm sạch đầu cá, lục ngọc mai, cho vào nồi nước luộc gà hầm chín.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu:* Giải nhiệt sinh tân, khai vị chỉ ho.

## THUỐC ÔN LÝ

*Thuốc ôn lý tức là thuốc khứ hàn, công năng chủ yếu là ôn trung tán hàn, ôn thận hồi dương. Thuốc ôn lý tính vị cay nhiệt, có thể làm ấm trung tiêu, kiện vận tỳ vị, tán hàn chỉ đau, có vị thuốc còn có tác dụng trợ dương, hồi dương. Thích hợp với chứng lý hàn. Thuốc ôn lý thường dùng có phụ tử, can khương, tiểu hồi hương, nhục quế. Do loại thuốc này cay, nhiệt mà táo, nếu dùng không thỏa đáng có thể thương âm hao tân. Do đó người có chứng thực nhiệt âm hư và phụ nữ có thai kiêng dùng hoặc phải cẩn thận khi dùng.*

### TẾ TÂN

- *Tên gọi khác:* Bắc tế tân, liễu tế tân, hoa tế tân, tiểu tân, tế thảo, độc diệp thảo, kim phận thảo, sơn nhân sâm.

- *Thành phần:* Thành phần chủ yếu của vị này là methyleugenol, levo-asarimin.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị cay. Quy phế, thận kinh.

- *Công hiệu:* Khứ phong chỉ đau, ôn phế hóa ẩm, tán phong, thông khiếu, dùng cho chứng âm hư ngoại cảm, ngoại cảm phong hàn, phong hàn thấp tê, phong hỏa đau răng.

- *Cấm kỵ:* Người khí hư nhiều mồ hôi, âm hư dương kháng đau đầu, âm hư phế nhiệt ho kiêng dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Lượng dùng không nên quá nhiều, người xưa thường nói: “*Tế tân dùng lường bất quá tiền*”. Khi mua nên chọn loại nhiều râu, màu vàng tro, màu lá xanh, khô, mùi cay thơm, nhai cay lưỡi là tốt.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị đau răng**

Tế tân, nhũ hương, mật được mỗi vị 3g, xuyên ô 1,5g, cùng nghiền thành bột, mỗi lần 0,9 - 1,5g rắc vào chỗ đau, ngày mấy lần.

### **2. Chủ trị phong hàn cảm mạo**

Tế tân 3g, khương hoạt, phòng phong, xuyên khung, bạch chỉ, tiền hồ mỗi vị 9g. Sắc nước uống.

### **3. Chủ trị phong hàn thấp tê, đau khớp**

Tế tân 3g, khương hoạt, độc hoạt, phòng phong, tần giao mỗi vị 9g. Sắc nước uống.

### **4. Chủ trị viêm phế quản nhánh mạn tính**

Tế tân, ngũ vị tử, cam thảo mỗi vị 3g, phục linh 9g, can khương 4,5g. Sắc nước uống.

### **5. Chủ trị liệt dương**

Tế tân 5 - 10g, cho vào ly có nắp, đổ nước sôi vào ngâm 5 - 10 phút uống dần. 15 ngày là một liệu trình, 2 - 3 liệu trình là có hiệu quả hoặc khỏi hẳn.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Cháo thỏ ty tế tân**

- *Nguyên liệu:* Thỏ ty tử (hạt tơ hồng) 15g, tế tân 5g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường trắng.



- *Cách làm:* Rửa sạch thảo ty tử già nát, cùng với tể tân cho vào nồi nước nấu, bỏ bã lấy nước. Cho gạo lứt vào nước thuốc nấu thành cháo, cháo chín cho đường trắng vào là được.

- *Cách dùng:* Uống nóng.

- *Công hiệu:* Hành khí thông khiếu (huyết lổ).

## **2. Rượu từ thạch**

- *Nguyên liệu:* Từ thạch 30g, thực địa hoàng 9g, sơn thù du, thực phụ phiên, thương nhĩ tử mỗi vị 6g, tể tân, nhục quế, khương hoạt, mộc thông, phòng phong, xương bồ, sơn hồng, viễn chí, màng kinh tử, xuyên khung, bạch phục linh, can khương, hoa cúc mỗi vị 3g, rượu gạo 1000ml.

- *Cách làm:* Rửa sạch các vị thuốc trên, nghiền thành bột, cho vào bình chứa, đổ rượu gạo (nếp) vào, đậy kín, ngâm 15 ngày, lọc bỏ bã là được.

- *Cách dùng:* Mỗi lần uống 15 - 30ml, mỗi ngày 2 lần.

- *Công hiệu:* Khử phong chỉ đau.

## **3. Trà hương phụ tể tân**

- *Nguyên liệu:* Hương phụ 10g, ô dược 10g, diên hồ tổ 10g, nhục quế 3g, tể tân 3g.

- *Cách làm:* Rửa sạch các vị thuốc trên, nghiền thành bột, dùng nước sôi hãm trà.

- *Cách dùng:* Uống thay trà, mỗi ngày 2 thang, liên tục 3 - 5 ngày.

- *Công hiệu:* Ôn trung chỉ đau.

#### 4. Cháo tể tân

- *Nguyên liệu:* Tế tân 6g, gạo trắng 50g.
- *Cách làm:* Rửa sạch tế tân, vo sạch gạo trắng, cho vào nồi, đổ vào nồi lượng vừa nước, nấu thành cháo.
- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn.
- *Công hiệu:* Ôn phế hóa ẩm.

### TIỂU HỒI HƯƠNG

- *Tên gọi khác:* Tiểu hồi, cóc hồi, hoài hồi, thổ hồi hương, hương tử, dã hồi hương.

- *Thành phần:* Vị này có dầu bay hơi, thành phần chủ yếu trong dầu là methylphenyl, ether,  $\alpha$ -anise ketone, anisaldehyde và astragole.

- *Tính vị quy kinh:* Tính ôn, vị cay. Quy gan, tỳ, thận, bàng quang, vị kinh.

- *Công hiệu:* Ôn thận tán hàn, hòa vị lý khí, thanh nhiệt, giải độc, khứ hàn chỉ đau. Dùng cho người bị đau bụng dưới do thận hàn.

- *Cấm kỵ:* Người phế vị có nhiệt và nhiệt độc thịnh cấm dùng, phụ nữ có thai thể chất thực nhiệt hoặc quá yếu kiêng dùng hoặc phải dùng cẩn thận.

- *Chọn mua, bảo quản:* Ăn nhiều có thể có tác dụng phụ là tổn thương thị lực, nổi mụn nhọt, do đó không nên ăn nhiều trong thời gian dài. Khi mua nên chọn loại to đều, khô thơm, mới không bị mốc, không có tạp chất là tốt.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị đau lưng**

Lấy hồi hương 9g, dầu vừng rán vàng, một ngày 2 lần chia ra ăn.

### **2. Chủ trị âm hàn đau bụng u đau**

Tiểu hồi hương, ô dược, mộc hương, xuyên lạt tử, ngô thù du mỗi vị 9g, nhục quế 6g. Sắc nước uống.

### **3. Chủ trị trẻ đau bụng quanh rốn**

Tiểu hồi hương 4 - 6g, đan sâm 6 - 12g, mộc hương 4 - 6g, sa nhân 4 - 6g, bạch thược 6 - 12g, đài ô dược 4 - 6g, đảng sâm 4 - 6g. Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

### **4. Chủ trị loét hành tá tràng**

Sao tiểu hồi hương 30g, hà thủ ô (sinh thực địa đều được) 60g, dạ dày lợn 1 cái. Trước hết làm sạch dạ dày lợn, lấy tiểu hồi hương, hà thủ ô cho vào túi vải buộc túi lại, cho tất cả vào nồi nước, cùng nấu cho đến khi dạ dày lợn chín như là được. Lấy túi thuốc ra, chia dạ dày lợn và nước canh làm 9 phần, mỗi lần ăn 1 phần, ngày 3 lần. 12 cái dạ dày lợn là 1 liệu trình.

### **4. Chủ trị vị hàn đau bụng**

Tiểu hồi hương, trần bì, đảng sâm, ô dược mỗi vị 9g, sinh khương 6g. Sắc nước uống.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Lá sen hồi hương dạ dày bò**

- *Nguyên liệu:* Dạ dày bò 1000g, lá sen tươi 2 cái, lượng vừa hồi hương, quế bì, sinh khương, hồ tiêu, rượu gạo, muối.

- *Cách làm:* Trước hết dùng nước rửa sạch dạ dày bò một lần, sau dùng nửa bát muối, dấm ăn rửa đi rửa lại, sau đó dùng nước rửa lần cuối cho sạch. Lấy lá sen đặt dưới đáy nồi đất, cho dạ dày bò vào, cho nước ngập, sau khi dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 30 phút, vớt ra thái miếng nhỏ, lại cho vào nồi đất, thêm vào 3 thìa rượu, một ít hồi hương và quế bì, dùng lửa nhỏ hầm 2 giờ. Sau đó nêm muối, gừng, bột hồ tiêu, tiếp tục hầm 2 - 3 giờ, đến khi dạ dày chín nhừ là được.

- *Cách dùng:* Mỗi lần uống canh 1 bát, ngày 2 lần, dạ dày bò làm thức ăn.

- *Công hiệu:* Bổ trung ích khí, kiện tỳ tiêu thực.

## **2. Canh tiểu hồi hương dạ dày lợn**

- *Nguyên liệu:* Sinh khương 30g, tiểu hồi hương 3g, dạ dày lợn 250g, một ít rau mùi.

- *Cách làm:* Rửa sạch dạ dày lợn thái miếng; rửa sạch sinh khương thái miếng; rửa sạch tiểu hồi hương, nghiền thành bột. Cho tiểu hồi hương, sinh khương, dạ dày lợn vào nồi, đổ lượng vừa nước, sau khi dùng lửa to nấu sôi, chuyển lửa nhỏ hầm cho dạ dày lợn chín nhừ, rắc một ít rau mùi.

- *Cách dùng:* Uống canh ăn dạ dày lợn. Mỗi ngày 1 lần, uống liền 5 ngày là một liệu trình.

- *Công hiệu:* Trợ dương tán hàn, ôn trung kiện tỳ noãn vị.

## **3. Cháo tiểu hồi hương**

- *Nguyên liệu:* Tiểu hồi hương 15g, gạo lứt 50g.

- *Cách làm:* Cho tiểu hồi hương vào nồi nước nấu kỹ lấy

nước, bỏ bã, cho gạo vào nước thuốc nấu cháo, hoặc dùng bột tiểu hồi hương 3g, cho vào cháo.

- *Cách dùng*: Ăn lúc đói bụng, ngày 2 lần.

- *Công hiệu*: Khử hàn hành khí chỉ đau, ôn trung lý khí hòa vị.

## CAN KHƯƠNG

- *Tên gọi khác*: Can khương phiến, đạ can khương, pháo khương, xuyên can khương, bạch khương, quân khương.

- *Thành phần*: Vị này chủ yếu có gingerol, borneol (long não), zingiberol, axít citric.

- *Tính vị quy kinh*: Tính đại nhiệt, vị cay. Quy tỳ, vị, tâm, phế kinh.

- *Công hiệu*: Ôn trung tán hàn, hồi dương thông mạch, ôn phế hóa ẩm, thích hợp với chứng đau dạ dày, đau bụng, sôi bụng tiêu chảy.

- *Cấm kỵ*: Người âm hư nội nhiệt, huyết nhiệt vọng hành kiêng dùng, phụ nữ có thai phải thận trọng khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi mua nên chọn loại cứng, mặt cắt màu vàng trắng, nhiều tinh bột, mùi vị nồng là tốt. Dùng bao tải gai đựng để nơi khô, phòng ẩm mốc. Nếu bị mốc, một có thể dùng lửa nhỏ sao khô.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### ***1. Chủ trị đau tim tức ngực đột ngột***

Lượng vừa can khương nghiền thành bột, mỗi lần 1 - 2g,

uống với rượu gạo hâm nóng. Cách 30 phút 1 lần, liên tục 6 - 7 lần là có hiệu quả.

## ***2. Chủ trị tổn thương ngoài mưng mủ nhiễm trùng***

Lấy lượng vừa gừng, ép nước cho vào bột can khương đắp lên chỗ đau, dùng băng y tế băng lại. Mỗi ngày thay thuốc 2 - 3 lần.

## ***3. Chủ trị đái dầm***

Lấy can khương 15g, cho vào nồi nước 200ml đun còn 100ml, lọc lấy nước hòa với bột mì thành hồ nhuyễn, dàn lên 3 miếng vải thưa 4 x 4cm, phơi khô là được. Lấy miếng gừng này đặt lên huyệt trung cực, tam âm giao, ngải cứu, mỗi ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 30 phút, 3 ngày là một liệu trình.

## ***4. Chủ trị viêm dạ dày cấp mạn tính***

Nhân sâm 8g, can khương 9g, chích cam thảo 9g, bạch truật 15g. Sắc nước uống.

# **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

## ***1. Cháo can khương***

- *Nguyên liệu:* Can khương 6g, cao lương khương 9g, gạo lứt 100g.

- *Cách làm:* Trước hết dùng nước nấu can khương, cao lương khương, bỏ bã lấy nước. Cho gạo lứt vào nước thuốc nấu thành cháo.

- *Cách dùng:* Sáng - tối mỗi bữa ăn 1 lần.

- *Công hiệu:* Ôn trung tán hàn, hòa vị chỉ đau.

## **2. Nước khương táo đường đỏ**

- *Nguyên liệu:* Can khương, đại táo, đường đỏ mỗi vị 30g.

- *Cách làm:* Đại táo bỏ hạt rửa sạch, rửa sạch can khương thái miếng, cùng với đường đỏ cho vào nồi, cho lượng vừa nước nấu thành canh.

- *Cách dùng:* Ăn táo uống canh, chia 2 lần ăn.

- *Công hiệu:* Ôn trung ích khí.

## **3. Cháo ma hoàng can khương**

- *Nguyên liệu:* Ma hoàng 6g, can khương 6g, cam thảo 3g, gạo lứt 100g, hạt hành trắng 3g.

- *Cách làm:* Cho ma hoàng, can khương cam thảo vào nồi nước nấu, lọc lấy nước bỏ bã. Cho gạo lứt vào nước thuốc nấu cháo, khi cháo chín rắc hạt hành vào.

- *Cách dùng:* Chia 2 lần uống.

- *Công hiệu:* Ôn phế hóa ẩm.

## **4. Nước đường hồi khương**

- *Nguyên liệu:* Tiểu hồi hương 60g, can khương 15g, lượng vừa đường đỏ.

- *Cách làm:* Trước hết nấu tiểu hồi hương và can khương lọc lấy nước 120ml, cho đường đỏ vào nước lọc hòa tan.

- *Cách dùng:* Uống nóng, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 60ml.

- *Công hiệu:* Noãn thận, cố trệ tán hàn.

## PHỤ TỬ

- *Tên gọi khác:* Thục phụ tử, trắc tử, thục bạch phụ tử, hắc phụ tử, minh phụ tử, xuyên phụ tử.

- *Thành phần:* Vị này có nhiều loại alkaloid, chủ yếu là aconine, sau đến là aconitine.

- *Tính vị quy kinh:* Tính đại nhiệt, vị cay, ngọt, có độc. Quy tâm, thận, tỳ kinh.

- *Công hiệu:* Hồi dương cứu nghịch, bổ hỏa trợ dương. Thích hợp với chứng vong dương hư thoát, tứ chi lạnh, liệt dương tiểu nhiều lần (dày).

- *Cấm kỵ:* Người âm hư dương thịnh, thật nhiệt giả hàn và phụ nữ có thai kiêng dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Phòng phong, cam thảo, hoàng kỳ, nhân sâm, ô giới, đậu nành (đại đậu) không nên dùng chung với bán hạ qua lâu, bối mẫu, bạch cập. Khi chọn mua phụ tử muối nên chọn loại to, rắn chắc, màu đen tro, bề mặt có sương muối là tốt.

### BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

#### **1. Chủ trị hàn tích đau bụng**

Đại hoàng, phục phụ tử mỗi vị 9g, tể tân 3g. Sắc nước uống.

#### **2. Chủ trị viêm thận mạn tính**

Phụ tử, bạch truật, phục linh, bạch thược, sinh khương, mỗi vị 9g. Sắc nước uống.

#### **3. Chủ trị hư thoát**

Phụ tử 9g, can khương 6g, chính cam thảo 12g. Sắc nước uống.



## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Phụ tử hầm lê**

- *Nguyên liệu:* Phụ tử 10g, lê 1 quả.

- *Cách làm:* Lê gọt vỏ cắt miếng nhỏ bỏ hạt, cùng phụ tử cho vào nồi, dùng lửa nhỏ hầm chín.

- *Cách dùng:* Bỏ phụ tử ăn lê.

- *Công hiệu:* Kiện tỳ giáng nghịch, sinh tân.

### **2. Cháo phụ tử**

- *Nguyên liệu:* Chế phụ tử 3g, can khương 2g, gạo lứt 60g, hành trắng 2 cây, một ít đường đỏ.

- *Cách làm:* Chế phụ tử, can khương nghiền thành bột mịn chờ dùng. Trước hết cho gạo lứt vào nồi nước nấu thành cháo, sau đó cho bột phụ tử, can khương và hành, đường đỏ vào nấu tiếp cho cháo chín nhừ.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu:* Hành khí chỉ đau.

### **3. Canh phụ phiến đương quy sinh khương thịt dê**

- *Nguyên liệu:* Thịt dê 1000 - 1500g, phụ phiến 15 - 30g, sinh khương 30g, đương quy đầu 15 - 30g, lượng vừa muối ăn.

- *Cách làm:* Rửa sạch thịt dê, phụ phiến, sinh khương, đương quy cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ nấu 2 giờ, đưa lên miệng nếm không còn vị tê thì thôi, nêm muối vào.

- *Cách dùng:* Ăn thịt uống canh. Mỗi ngày 1 bát (khoảng 250g).

- *Công hiệu:* Khử hàn chỉ đau.

### **3. Canh phụ tử dạ dày dê**

- *Nguyên liệu:* Dạ dày dê 1 cái, táo đỏ bỏ hạt 10 quả, phụ tử 25g.

- *Cách làm:* Trước hết cho phụ tử, táo đỏ vào nồi, cho 3 bát nước nấu lấy 1 bát chờ dùng. Dạ dày dê mổ ra dùng dấm và bột tiêu rửa nhiều lần, sau đó rửa vào nước trong cho sạch, thái miếng nhỏ, dùng xì dầu, muối, ngũ vị hương, nước gừng, rượu gạo trộn đều, cho nước nấu 15 phút. Vớt dạ dày dê ra, cho sang nồi nước phụ tử táo hầm chín.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu:* Hòa vị chỉ nôn.

### **4. Khương phụ hầm thịt chó**

- *Nguyên liệu:* Thục phụ tử 30g, sinh khương 150g, thịt chó 1000g, lượng vừa tỏi, hành.

- *Cách làm:* Rửa sạch thịt chó, thái miếng nhỏ, cùng các vị thuốc trên và gia vị cho vào nồi, cho nước hầm chín như thịt chó, nêm gia vị là được.

- *Cách dùng:* Làm thức ăn hoặc dùng điểm tâm.

- *Công hiệu:* Ôn thận tán hàn, bổ hỏa trợ dương.

## **NHỤC QUẾ**

- *Tên gọi khác:* Ngọc quế, thượng ngọc quế, du nhục quế, tử du quế, an nam quế, thanh hóa nhục quế, nhục quế tâm, quan quế.

- *Thành phần:* Vị này có dầu bay hơi, mucus, carbohydrate.

- *Tính vị quy kinh:* Tính đại nhiệt, vị cay ngọt. Quy thận, tỳ, tâm, can kinh.

- *Công hiệu:* Bổ hỏa trợ dương, khứ hàn chỉ đau, ôn thông kinh mạch, dẫn hỏa quy nguyên, hoạt huyết thông kinh. Dùng vào chứng mệnh môn hỏa suy, sợ lạnh chi lạnh.

- *Cấm kỵ:* Người âm hư hỏa vượng, trong có thực nhiệt, huyết nhiệt vọng hành và phụ nữ có thai kiêng dùng. Kiêng dùng chung hành sống, xích thạch chỉ, ác cúc hoa, ky dương để thảo.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại da dày mịn màng, trơn như ngọc, mặt cắt màu hồng tím, khi nhai bã ít là tốt.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### ***1. Chủ trị chứng đái dâm, tiểu dày hoặc tiểu khó***

Phụ tử, nhục quế mỗi vị 9g, sơn thù du, thực địa, trạch tả mỗi vị 9g, phục linh, đơn bì mỗi vị 6g. Sắc nước uống.

### ***2. Chủ trị phụ nữ hư hàn đau bụng kinh***

Nhục quế, can khương mỗi vị 5g, thực địa 12g, đương quy 9g, xích cam thảo 3g. Sắc nước uống.

### ***3. Chủ trị phụ nữ sau khi đẻ bụng dưới ứ huyết căng đau***

Lấy lượng vừa nhục quế nghiền thành bột, mỗi lần 1g, ngày 3 lần, uống với rượu gạo. Nói chung dùng thuốc 3 - 5 ngày là có hiệu quả.

### ***4. Chủ trị đau tim tức ngực***

Lấy lượng vừa nhục quế nghiền thành bột, mỗi lần 1,5g, cho vào ly rượu 30ml, sắc còn 15ml, bỏ bã, uống lúc nóng. Dùng uống 1 - 2 lần là có hiệu quả.

## **5. Chủ trị ngộ độc phụ tử**

Nhục quế 5 - 10g, pha nước uống, sau khi uống thuốc 5 - 15 phút sẽ xuất hiện nôn mửa, lọc thải chất độc ra. Sau 15 - 30 phút triệu chứng giảm dần. Nếu triệu chứng không giảm được lại lấy 3 - 5g nhục quế pha nước dùng uống lần nữa.

## **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

### **1. Cháo nhục quế thịt dê**

- *Nguyên liệu:* Thảo quả 5g, nhục quế 10g, thịt dê 1500g, đậu tằm 500g, gạo lứt 500g, hương liệu 5g, lượng vừa muối, rau mùi.

- *Cách làm:* Rửa sạch thịt dê, cùng với thảo quả, nhục quế, đậu tằm cho vào nồi cùng lượng vừa nước. Trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ hầm chín thành canh, lọc bỏ bã, lấy nước. Cho gạo lứt, hương liệu, muối khuấy đều, tiếp tục dùng lửa nhỏ nấu chín, cho rau mùi vào, thái nhỏ thịt dê, múc ra bát.

- *Cách dùng:* Ăn vào bữa chính.

- *Công hiệu:* Bổ tỳ ôn trung, thuận khí.

### **2. Nhục quế hồi hương hầm thịt bồ câu**

- *Nguyên liệu:* Bồ câu 500g, nhục quế 3g, hồi hương 5g, sinh khương 5g, muối tinh 10g, mì chính 6g.

- *Cách làm:* Làm thịt bồ câu bỏ lông, nội tạng rửa sạch; rửa sạch nhục quế, hồi hương, sinh khương thái miếng. Cho nước vào nồi nấu sôi, rồi cho bồ câu nguyên con vào chần một lúc cho hết nước máu, vớt ra dội dùng. Lấy một cái thau,

cho bồ câu, gừng, nhục quế, hồi hương vào chảo, cho lượng vừa nước hầm cách thủy 2 giờ, nêm muối, mì chính là được.

- *Cách dùng*: Ăn thịt uống canh, mỗi ngày 1 lần, uống liền một tuần.

- *Công hiệu*: Tán hàn lý khí, dưỡng gan ích huyết.

### **3. Cháo quế**

- *Nguyên liệu*: Nhục quế 2g, gạo lứt 100g, lượng vừa đường đỏ.

- *Cách làm*: Trước hết nấu nhục quế lấy nước đặc, bỏ bã đợi dùng. Vo sạch gạo lứt rồi cho vào nồi cùng lượng vừa nước và nước quế, dùng lửa to nấu sôi. Khi cháo chín cho đường đỏ vào, nấu sôi lại một lúc là được.

- *Cách dùng*: Mỗi ngày sáng - tối 1 lần, ăn nóng 3 - 5 ngày là một liệu trình.

- *Công hiệu*: Tán hàn chỉ đau.

## **ĐÌNH HƯƠNG**

- *Tên gọi khác*: Công đình hương, đại hoa đình hương, tử đình hương, đình tử hương, chi giải hương, hùng đình hương.

- *Thành phần*: Vị này chủ yếu có dầu đình hương (clove oil), eugenol. Thành phần chủ yếu trong dầu có eugenol, acetaeugenol.

- *Tính vị quy kinh*: Tính ôn, vị cay. Quy tỳ, vị, thận kinh.

- *Công hiệu*: Ôn trung tán hàn, giáng nghịch hòa vị, ôn

thận trọng. Dùng vào chứng vị hàn nôn mửa, ăn ít, thổ tả. Có thể trị nhiều loại bệnh ghẻ lở, nấm.

- *Cấm kỵ*: Người bệnh nhiệt (sốt), âm hư nội nhiệt và phụ nữ có thai kiêng dùng.

- *Chọn mua, bảo quản*: Tác dụng tương đối mạnh, lượng dùng không nên quá nhiều, cũng không nên dùng trong thời gian dài. Khi mua nên chọn hoa khô, to, mập, hoàn chỉnh, màu nâu tím tươi, nhiều dầu, cho vào nước chìm xuống là tốt.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị bệnh nấm (*Tinea*)**

Lấy đinh hương 30g, cho vào 100ml cồn 70% ngâm 3 ngày bỏ bã. Mỗi ngày bôi vào chỗ đau 3 lần. Thông thường trị liệu 1 ngày triệu chứng giảm, sau 2 ngày có chỗ tróc vảy, qua 3 - 5 ngày là khỏi.

### **2. Chủ trị nấc**

Đinh hương 10 - 15 nụ, nhai nhỏ, từ từ nuốt, đợi vị thuốc tan hết, nuốt hết bã thuốc là hết nấc. Nếu sau 30 phút không hết nấc, nhai lại 2 - 3 lần, cách thức như trên.

### **3. Chủ trị màng tinh hoàn tích nước**

Lấy đinh hương 40g, nghiền nhỏ thành dạng bột mịn, cho vào bình chờ dùng. Lấy bột đinh hương 2g, cho vào rốn người bệnh (cao hơn rốn 0,2cm), đắp vào một miếng gạc, dùng băng keo cố định lại, cách 2 giờ thay thuốc 1 lần, 20 ngày là một liệu trình. Cách 5 - 10 ngày tiến hành liệu trình thứ 2.

### **4. Chủ trị tắc ruột có tính tê**

Lấy đinh hương 30 - 60g, nghiền thành bột, hòa với cồn, lấy lượng vừa đắp vào rốn, dùng gạc băng keo cố định lại.

## **5. Chủ trị xuất tinh sớm**

Đinh hương, tể tần mỗi vị 20g, dùng 100ml alcohol 75% ngâm nửa tháng, lấy dung dịch ngâm thuốc bôi vào đầu dương vật, trước khi phòng sự 15 - 30 phút.

### **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

#### **1. Đinh hương gừng đường**

- *Nguyên liệu:* Đường đỏ 200g, sinh khương giã nhỏ 40g, bột đinh hương 5g.

- *Cách làm:* Cho đường vào nồi, cho vào lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ nấu cho đến khi gần đặc, cho bột gừng và bột đinh hương vào hòa đều. Lại tiếp tục nấu đến khi cho đĩa vào đưa lên kéo thành sợi mà không dính tay thì ngừng lửa. Lấy một cái đĩa to bôi dầu vùng vào lòng đĩa, đổ nước đường vào đĩa, để nguội, xấn miếng là được.

- *Cách dùng:* Dùng làm món điểm tâm hoặc tráng miệng.

- *Công hiệu:* Ôn trung tán hàn.

#### **2. Đinh hương thịt vịt**

- *Nguyên liệu:* Đinh hương 5g, nhục quế 5g, thảo đậu khấu 5g, vịt 1 con (khoảng 1000g), lượng vừa sinh khương, hành, muối ăn, nước muối, đường phèn, mì chính, dầu vùng.

- *Cách làm:* Làm thịt vịt bỏ lông và nội tạng, rửa sạch. Lấy đinh hương, nhục quế, thảo đậu khấu cho vào nồi, cho lượng vừa nước, nấu 2 lần, mỗi lần sôi 20 phút đổ nước ra, hỗn hợp nước thuốc khoảng 3000ml cho vào nồi cùng với gừng, hành và vịt, dùng lửa nhỏ hầm chín được 6 phần, vớt ra để nguội, đổ nước muối vào nồi, cho đến khi nước muối

bám đều trên vệt, màu đỏ hồng vớt ra, lại bôi đều dầu vùng là được.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu:* Ôn trung hòa vị, noãn thận trợ dương.

#### **4. Đinh hương mật ong nước cơm**

- *Nguyên liệu:* Đinh hương 2g, trần bì 3g, lượng vừa mật ong, nước cơm.

- *Cách làm:* Dùng nước nóng ngâm đinh hương, trần bì, vừa mềm. Cho nguyên liệu vào nồi nước dùng lửa to nấu sôi, sau chuyển lửa nhỏ nấu 15 phút, lấy nước, cho mật ong, nước cơm vào.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày uống 4 - 5 lần, mỗi lần 5 - 10ml.

- *Công hiệu:* Ấm tỳ vị, bổ khí hư.

### **CAO LƯƠNG KHƯƠNG**

- *Tên gọi khác:* Lương khương, mật khương, phạt thủ căn, tiểu lương khương, hải lương khương.

- *Thành phần:* Vị này có dầu bay hơi mà thành phần chủ yếu là pinane, ethylene, glangin.

- *Tính vị quy kinh:* Tính nhiệt, vị cay. Quy tỳ, vị kinh.

- *Công hiệu:* Ôn vị tán hàn, ôn trung chỉ đau, dùng cho chứng trung tiêu hàn nhiều, bụng lạnh đau, tiêu chảy, nôn mửa.

- *Cấm kỵ:* Người âm hư có nhiệt kiêng dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn thân cành thô



cứng, màu nâu đỏ, phân cành ít, mùi vị thơm cay là tốt. Bảo quản ở nơi mát, khô.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị đau dạ dày**

Cao lương khương 30g, chế hương phụ 30g, nguyên hồ 30g, ô tặc cốt 10g. Các vị thuốc trên nghiền thành bột, mỗi lần 3g, trước khi ăn cơm dùng nước nóng uống.

### **2. Chủ trị bệnh loét dạ dày**

Thự thảo 300g, thất diệp nhất chi hoa 180g, cao lương khương 180g, kho phàm 210g, thanh mộc hương 180g, nhục quế 120g phơi khô, nghiền bột, rây nhỏ. Mỗi ngày uống 3 - 4 lần, mỗi lần uống 3g bằng nước nóng.

### **3. Chủ trị viêm dạ dày cấp tính**

Rượu sao cao lương khương 6 - 15g, thanh bì 9g, dấm sao phụ tử 9 - 15g, úc kim 9 - 18g. Sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang.

### **4. Chủ trị đau răng**

Tất hạt 10g, cao lương khương 9g, tể tân 4g, băng phiến 3g, cùng nghiền thành bột, rây nhỏ cho vào bình chờ dùng. Khi đau răng dùng một ít bột thuốc nhét vào lỗ mũi dùng lực hít mạnh vào.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Lương khương hầm thịt gà**

- *Nguyên liệu:* Cao lương khương, thảo quả mỗi vị 6g, trần bì, hồ tiêu mỗi vị 3g, gà trống 1 con, lượng vừa hành, muối.

- *Cách làm:* Làm thịt gà trống bỏ lông và nội tạng, rửa sạch, chặt nhỏ. Cho thịt gà cùng với cao lương khương, thảo quả, trần bì, hồ tiêu và hành vào nồi, cho lượng vừa nước rồi dùng lửa nhỏ hầm cho đến khi thịt gà chín nhừ.

- *Cách dùng:* Ăn thịt uống canh.

- *Công hiệu:* Ôn vị bổ trung, tán hàn, chỉ đau.

## **2. Cháo cao lương khương**

- *Nguyên liệu:* Cao lương khương 15g, gạo lứt 50g.

- *Cách làm:* Trước hết nấu cao lương khương bỏ bã lấy nước, cho gạo lứt vào nấu cháo.

- *Cách dùng:* Ăn lúc đói bụng, ngày 1 lần, liên tục 3 - 7 ngày. Người đau dạ dày kiêng dùng.

- *Công hiệu:* Ôn trung tán hàn.

## **3. Canh cao lương khương hồ tiêu dạ dày lợn**

- *Nguyên liệu:* Cao lương khương 12g, hồ tiêu 12g, dạ dày lợn 1 cái.

- *Cách làm:* Cao lương khương thái nhỏ, hồ tiêu giã thành bột, rửa sạch dạ dày lợn bỏ mỡ. Cho cao lương khương, hồ tiêu vào dạ dày lợn, buộc chặt hai đầu cho vào nồi, đổ vào lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ hầm cho dạ dày chín.

- *Cách dùng:* Uống canh, ăn dạ dày lợn.

- *Công hiệu:* Ôn trung tán hàn, kiện tỳ dưỡng vị.

## **4. Canh tiêu củ cải thịt bò**

- *Nguyên liệu:* Thịt bò 250g, cao lương khương 15g, can khương 15g, hồ tiêu 10g, củ cải 150g.

- *Cách làm*: Rửa sạch thịt bò thái miếng, cùng với cao lương khương, can khương, hồ tiêu, củ cải cho vào nồi. Dùng lửa nhỏ hầm 2 giờ, nêm gia vị là được.

- *Cách dùng*: Ăn vào bữa chính.

- *Công hiệu*: Kiện tỳ hòa vị.

## HỒ TIÊU

- *Tên gọi khác*: Hồ tiêu trắng (tiêu sọ), hồ tiêu đen, phù tiêu, ngọc tiêu.

- *Thành phần*: Vị này có piperine, chavicine, dầu bay hơi, dầu mỡ (fatty oil).

- *Tính vị quy kinh*: Tính nhiệt, vị cay. Quy vị, đại tràng kinh.

- *Công hiệu*: Ôn noãn tràng vị, tán hàn chỉ đau, ôn trung lý khí, hạ khí tiêu đàm. Có thể trừ vị hàn, trị đau bụng âm ỉ.

- *Cấm kỵ*: Người vị nhiệt và âm hư hỏa vượng kiêng dùng. Không nên sử dụng quá lượng, không nên dùng lâu.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi mua nên chọn loại hạt to, béo, khô, tính dầu nhiều, mùi vị nồng là tốt. Bảo quản ở chỗ khô mát, cho vào bình kín, chú ý phòng ẩm.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### 1. *Chủ trị trẻ tiêu chảy*

Lấy hồ tiêu trắng 1 - 2 hạt, nghiền thành bột đặt vào rốn, dùng băng keo băng lại, 24 giờ thay 1 lần, có thể liên tục dùng 2 - 3 lần.

## **2. Chủ trị sốt rét**

Lấy nguyên hạt hồ tiêu 10 - 15 hạt, nghiền thành bột nhỏ, đặt vào băng keo (khoảng 8 x 8cm), dán lên huyệt đại chùy, 7 ngày là một liệu trình. Nếu dán băng keo có thể liên tục 7 ngày. Khi băng keo rơi phải lập tức thay.

## **3. Chủ trị viêm phế quản nhánh thở khô khè**

Lấy hồ tiêu trắng 7 hạt, cho vào miệng con ếch, khâu miệng ếch lại. Cho ếch vào bát đầy lại, cho vào nồi nước nấu cách thủy. Sau khi nước sôi, chuyển lửa nhỏ hầm 12 giờ, nhân lúc còn nóng ăn ếch. Cách 3 ngày lại ăn một lần, 5 lần là một liệu trình. Người cần ăn uống liệu trình thứ 2, phải để cách 10 ngày.

## **4. Chủ trị viêm thận**

Lấy hồ tiêu trắng (tiêu sọ) 7 hạt, trứng gà tươi mới 1 quả. Trước hết chọc một lỗ nhỏ vào trứng gà, sau đó cho hạt tiêu vào trứng, dùng bột mì bịt lỗ thủng ở vỏ trứng, bên ngoài dùng giấy gói lại, cho vào nồi hấp cách thủy chín là được. Ăn trứng và hạt tiêu. 10 ngày là một liệu trình, nói chung nên dùng 3 liệu trình.

## **5. Chủ trị viêm tinh hoàn cấp tính**

Lấy hồ tiêu 7 - 10 hạt nghiền nhỏ, dùng bột mì hòa chung thành hồ nhuyễn, dán lên vải thưa hoặc giấy mềm, dán vào bên âm nang bị đau. Mỗi ngày hoặc cách ngày 1 lần, 5 ngày là một liệu trình.

## **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

### **1. Canh tắt bạt cá diếc**

- *Nguyên liệu:* Tắt bạt 10g, hồ tiêu 10g, sa nhân 10g, trần

bì 10g, cá diếc to 1 con, ớt cay ngâm 10g, lượng vừa tỏi, hành, muối, xì dầu.

- *Cách làm:* Làm thịt cá diếc bỏ vảy, mang, nội tạng rửa sạch, cho các vị thuốc trên và gia vị vào bụng cá diếc. Cho dầu vào nồi đun nóng, cho cá diếc vào rán vàng 2 bên, lại cho vào lượng vừa nước nấu chín thành canh, nêm gia vị là được.

- *Cách dùng:* Ăn lúc bụng đói.

- *Công hiệu:* Ôn trung hóa thấp, hành khí chỉ đau.

## **2. Canh hồ tiêu thịt rắn**

- *Nguyên liệu:* Thịt rắn 250g, hồ tiêu hoặc rễ hồ tiêu 50g, lượng vừa muối ăn.

- *Cách làm:* Rửa sạch hồ tiêu hoặc rễ hồ tiêu và thịt rắn. Cho vào lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ nấu 2 giờ, nêm muối.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 1 lần, ăn hết một lúc, liên tục mấy ngày liền.

- *Công hiệu:* Tán hàn chỉ đau.

## **3. Canh khương quất tiêu cá**

- *Nguyên liệu:* Cá diếc 1 con (khoảng 250g), sinh khương 30g, quất bì 10g, hồ tiêu 3g.

- *Cách làm:* Làm thịt cá diếc bỏ vảy, mang, nội tạng rửa sạch. Sinh khương rửa sạch, thái miếng cùng với quất bì, hồ tiêu cho vào túi vải nhỏ, buộc miệng túi lại, nhét vào bụng cá, cho vào nồi với lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ hầm chín là được.

- *Cách dùng:* Khi ăn bỏ túi thuốc trong bụng cá ra.

- *Công hiệu:* Ôn vị tán hàn, ích khí bổ hư.

## HOA TIÊU

- *Tên gọi khác:* Xuyên tiêu, đại tiêu, thực tiêu, tẩu tiêu, nam tiêu, điểm tiêu.

- *Thành phần:* Vị này có dầu bay hơi, thành phần chủ yếu trong dầu là limonene, platyco ethyl, sterol.

- *Tính vị quy kinh:* Tính nhiệt vị cay, có độc nhỏ. Quy tỳ vị thận kinh.

- *Công hiệu:* Ôn trung táo thấp, tán hàn chỉ đau, diệt trùng, chỉ tả, trục thấp. Dùng vào chứng đau lạnh bụng, thổ tả lạnh lý, đau bụng giun.

- *Cấm kỵ:* Người âm hư hỏa vượng kiêng dùng. Phụ nữ có thai cần thận trọng khi dùng.

- *Chọn mua, bảo quản:* Khi mua nên chọn loại thân khô, đỏ tươi, không có tạp chất và mùi vị thơm nồng là được.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### 1. Cháo tiêu mì

- *Nguyên liệu:* Hoa tiêu 4g, bột mì trắng 100g, sinh khương 3 miếng.

- *Cách làm:* Rửa sạch sinh khương thái thành sợi, chò dùng, hoa tiêu nghiền thành bột nhỏ, trộn đều với bột mì, chò dùng; cho nước vào nồi cùng nguyên liệu nấu thành cháo, sau đó cho gừng nấu mấy phút là được.

- *Cách dùng:* Dùng trong bữa ăn chính.

- *Công hiệu:* Ôn trung tán hàn, hòa vị chỉ đau.

## **2. Canh hoa tiêu thịt đùi lợn**

- *Nguyên liệu:* Thịt đùi lợn 100g, hoa tiêu 5g.
- *Cách làm:* Rửa sạch thịt đùi thái nhỏ, cùng hoa tiêu cho vào nồi, cho nước nấu canh, vớt hết bọt, nêm gia vị là được.
- *Cách dùng:* Ăn vào bữa cơm.
- *Công hiệu:* Ôn trung chỉ đau, kiện tỳ khai vị.

## **3. Canh hoa tiêu đậu xanh**

- *Nguyên liệu:* Hoa tiêu 6g, đậu xanh 50g.
- *Cách làm:* Hoa tiêu và đậu xanh cùng cho vào nồi nấu canh.
- *Cách dùng:* Uống canh ăn đậu.
- *Công hiệu:* Hòa vị chỉ nôn.

## **4. Cháo hoa tiêu thịt thăn**

- *Nguyên liệu:* Thịt thăn 60g, gạo lứt 90g, lượng vừa bột hoa tiêu, muối ăn, dầu vừng.
- *Cách làm:* Rửa sạch thịt thăn thái miếng nhỏ, dùng dầu vừng cho vào chảo xào sơ qua, cho vào nồi, cho gạo lứt, đổ lượng vừa nước vào nấu cháo, khi cháo chín, nêm muối, hoa tiêu, dầu vừng vào là được.
- *Cách dùng:* Sáng sớm ăn lúc đói bụng.
- *Công hiệu:* Bổ trung ích khí, nhuận da đẹp nhan sắc.

## **TẮT BẠT**

- *Tên gọi khác:* Thử vĩ (đuôi chuột), hạp lâu, thậm thánh.
- *Thành phần:* Vị này có piperine, dầu bay hơi, thành phần chủ yếu là caryophyllene, sesamin.

- *Tính vị quy kinh*: Tính nhiệt, vị cay. Quy vị, đại tràng kinh.

- *Công hiệu*: Ôn trung tán hàn, hạ khí chỉ đau. Dùng vào chứng dạ dày lạnh buồn nôn, nấc ợ, đau bụng, tiêu chảy; dùng ngoài có thể trị đau răng.

- *Cấm kỵ*: Người thực nhiệt úc hỏa, âm hư hỏa vượng kiêng dùng, không nên uống nhiều trong thời gian dài.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi mua nên chọn loại bông to chắc, khô, có màu nâu đen, mặt cắt hơi đỏ, hương vị nồng là tốt. Bảo quản ở nơi mát khô ráo.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị phong hỏa đau răng**

Sinh thạch cao 30g, cao lương khương 10g, tế tân 4g, tất bát 6g, bạc hà 10g. Trước hết nghiền nhỏ thạch cao thành bột cùng 4 vị thuốc trên trộn thành bột thô, cho vào bình bịt kín. Mỗi lần lấy 20g bột cho vào ly đổ vào 200ml nước sôi ngâm, đậy kín, đợi hơi nguội đưa súc miệng.

### **2. Chủ trị đau dạ dày**

Lấy tì bát 30g cho vào 500ml rượu gạo, ngâm 10 ngày mỗi lần uống 10ml, ngày 3 lần.

### **3. Chủ trị nấc (hiccup)**

Lấy tất bát nghiền nhỏ, trước khi ăn dùng cháo nuốt thuốc, mỗi lần 1,5g.

### **4. Chủ trị trướng bụng, sôi bụng**

Tất bát 3g, nhục quế 3g, gừng tươi và gừng khô mỗi vị 6g, nấu nước uống. Mỗi ngày 2 lần.



## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### **1. Cháo tấ**t** bậ**t****

- *Nguyên liệu:* Tấ**t** bậ**t**, hồ tiêu, quế tâm mỗi vị 3g, gạo lứt 300g.

- *Cách làm:* Cho 3 vị thuốc vào sàng sàng sạch, nghiền thành bột nhỏ, sau khi vo sạch gạo, đổ gạo vào nồi, đổ vào khoảng 2 lít nước, nấu cháo, rắc bột thuốc vào cháo, vừa rắc vừa khuấy, rắc hết thuốc khuấy đều là được.

- *Cách dùng:* Ăn lúc đói bụng, nêm thêm muối.

- *Công hiệu:* Ôn trung tán hàn, hạ khí chỉ đau.

### **2. Tấ**t** bậ**t** đầ**u** chấ**n** đê**

- *Nguyên liệu:* Tấ**t** bậ**t** 30g, đầ**u** đê 1 cái, chấ**n** đê 4 cái, can khươ**ng** 30g, hồ tiêu 10g, hành trắng 50g, lượng vừa muối, đậu xị.

- *Cách làm:* Làm sạch đầ**u** đê, chấ**n** đê cạo bỏ lông rửa sạch, cho vào nồi to với lượng vừa nước, dùng lửa vừa hầm chín được 5 phần, cho tấ**t** bậ**t**, gừng khô, hành, đầ**u** xị và muối vào; lại dùng lửa to nấu lại cho sôi, chuyển sang lửa nhỏ hầm cho nhừ.

- *Cách dùng:* Ăn thịt uống canh, chia bữa ăn.

- *Công hiệu:* Ôn tỳ vị, bổ hư lao.

### **3. Canh thậ**t** đê trắ**ng** (cừu)**

- *Nguyên liệu:* Nhục tầ**ng** dầ**ng** 30g, tấ**t** bậ**t** 10g, thanh quả 10g, trần bì 5g, hồ tiêu 10g, thậ**t** đê trắ**ng** 2 cặp, mỡ đê 200g, lượng vừa muối ăn, hành, xì dầu, bột mì lên men, gừng.

- *Cách làm:* Cho nhục tùng dung, trần bì, tất bật, thảo quả, hồ tiêu vào túi vải, buộc miệng túi lại. Cho túi thuốc cùng với thận dê, mỡ dê cho vào nồi, dùng lửa to nấu sôi, sau đó chuyển lửa nhỏ hầm chín kỹ. Cho hành, gừng, bột mì lên men, xì dầu vào là được.

- *Cách dùng:* Ăn thận dê, uống canh.

- *Công hiệu:* Tráng thận, noãn tỳ vị.

#### ***4. Canh tất bật xuyên tiêu cá chép***

- *Nguyên liệu:* Tất bật 5g, cá chép tươi 1000g, xuyên tiêu 15g, lượng vừa sinh khương, rau mùi, rượu gạo, hành, mì chính, dấm.

- *Cách làm:* Làm thịt cá chép, bỏ mang, vảy, nội tạng rửa sạch, chặt miếng; rửa sạch hành gừng thái nhỏ. Cho tất cả nguyên liệu chính vào nồi, dùng lửa to nấu khoảng 40 phút, rồi cho rau mùi, rượu, mì chính, dấm vào là được.

- *Cách dùng:* Ăn cá uống canh, có thể ăn riêng, cũng có thể ăn trong bữa cơm.

- *Công hiệu:* Lợi thủy tiêu sưng.

## **NGÔ THÙ DU**

- *Tên gọi khác:* Thường ngô du, ngô du, ngô vu, ngô du tử, ngô vu tử, đạm ngô du.

- *Thành phần:* Vị này có dầu bay hơi, thành phần chủ yếu trong dầu là evodi ethylene tạo nên mùi thơm của dầu.

- *Tính vị quy kinh*: Tính nhiệt, vị cay, ngọt, có độc nhỏ. Quy thận, tỳ, tâm, gan, vị kinh.

- *Công hiệu*: Ôn trung chỉ đau, giáng nghịch chỉ nôn, dẫn hỏa hạ hành, trợ dương chỉ tả, sơ gan hòa vị, ôn gan tán hàn, hành khí táo thấp.

- *Cấm kỵ*: Người âm hư hỏa vượng kiêng dùng. Dùng lượng lớn có thể ảnh hưởng thị lực, do đó không nên ăn lượng nhiều và dùng thời gian dài.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi mua nên chọn quả to tròn chắc, hạt đều, ít rạn nứt, màu xanh lục thơm nồng, không có tạp chất là tốt. Bảo quản trong bình sứ hoặc hòm gỗ, để nơi thoáng mát, thông gió khô ráo, phòng ẩm mốc.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### **1. Chủ trị nôn mửa**

Lấy lượng vừa ngô thù du nghiền thành bột, cho dấm hòa thành dạng hồ nhuyển, đắp lên huyệt dừng tuyến. Mỗi ngày 1 lần.

### **2. Chủ trị đau lạnh bụng**

Ngô thù du 3g, can khương 6g, mộc hương, hương phụ, trần bì mỗi vị 9g, sắc nước uống.

### **3. Chủ trị vị hàn buồn nôn ợ chua**

Ngô thù du, pháo khương mỗi vị 9g nghiền thành bột. Mỗi lần 3g, uống với nước nóng.

### **4. Chủ trị tiêu hóa không tốt**

Bột ngô thù du 2,5 - 3g, khi ăn dùng dấm 5 - 6ml hòa thành bột nhuyển, đun nóng khoảng 40°C, dần lên miếng vải

thưa (dày khoảng 5mm), dùng băng keo dán vào rốn, cứ 12 giờ thay 1 lần.

### **5. Chủ trị tỳ thận hư lạnh**

Ngô thù du 3g, nhục đậu khấu 6g, ngũ vị tử, bổ cốt chỉ mỗi vị 9g. Sắc nước uống.

## **BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

### **1. Cháo ngô thù du**

- *Nguyên liệu:* Ngô thù du 2g, gạo lứt 50g, sinh khương 2 miếng.

- *Cách làm:* Ngô thù du nghiền thành bột, vo sạch gạo lứt cho vào nồi nước nấu cháo. Cháo chín cho bột ngô thù du và sinh khương vào, cùng nấu thành cháo.

- *Cách dùng:* Có thể dùng ăn sáng.

- *Công hiệu:* Bổ tỳ noãn vị, ôn trung tán hàn, chỉ đau, chỉ nôn.

### **2. Cháo sơn dược**

- *Nguyên liệu:* Sơn dược miếng khô 50 - 60g, bổ cốt chỉ 9g, ngô thù du 3g, gạo lứt 60g.

- *Cách làm:* Cho tất cả nguyên liệu vào nấu cháo.

- *Cách dùng:* Ăn vào bữa sáng, tối.

- *Công hiệu:* Ôn bổ tỳ thận.

### **3. Hàm cá diếc**

- *Nguyên liệu:* Cá diếc 1 con, quất bì 10g, sinh khương 50g, hồ tiêu 2g, ngô thù du 2g, rượu gạo 50g, lượng vừa hành, muối, mì chính.

- *Cách làm*: Làm thịt cá diếc bỏ vảy, nội tạng; rửa sạch sinh khương thái miếng cho vào cá. Sốt còn lại cùng với quất bì, hồ tiêu, ngô thù du cho vào túi vải, buộc lại nhét vào bụng cá, rồi cho rượu, muối, hành và 15ml nước chung cách thủy nửa giờ, lấy túi thuốc ra, nêm mì chính vào là được.

- *Cách dùng*: Dùng trong bữa ăn.

- *Công hiệu*: Ôn vị chỉ đau.

#### **4. Canh thuốc thịt dê**

- *Nguyên liệu*: Thịt dê 150 - 200g, hành trắng, sinh khương mỗi vị 15g, quất bì 6g, ngô thù du 3g, bột hạt tiêu trắng một lượng vừa.

- *Cách làm*: Cho các vị thuốc trên vào nồi đất, cho nước hầm chín thịt là được.

- *Cách dùng*: Mỗi ngày 1 thang.

- *Công hiệu*: Ôn trung trợ dương, giải biểu tán hàn.

### **TẮT ĐĂNG GIÁ**

- *Tên gọi khác*: Tắt giá, đăng giá.

- *Thành phần*: Vị này có dầu bay hơi, thành phần chủ yếu trong dầu là cintron aldehyde, ngoài ra còn có linalool.

- *Tính vị quy kinh*: Tính ôn vị cay. Quy tỳ, vị thận, bàng quang kinh.

- *Công hiệu*: Ôn trung tán hàn, hành khí chỉ đau, kiện tỳ tiêu thực, ôn thận trợ dương dùng cho chứng dạ dày lạnh ợ chua, nôn mửa, đau bụng.

- *Cấm kỵ*: Người âm hư hỏa vượng kiêng dùng.

- *Chọn mua, bảo quản*: Khi mua nên chọn loại hạt to tròn, mùi thơm nồng, nhiều dầu, khô không có tạp chất là tốt. Bảo quản trong bình sứ, nơi khô mát. Vì có dầu bay hơi, không nên phơi dưới nắng to hoặc sao sấy.

## BÀI THUỐC KINH NGHIỆM

### ***1. Chủ trị đường ruột dễ bị hội chứng kích thích***

Đảng sâm 10 - 15g, bạch truật 10g, phục linh 12g, chích cam thảo 6 - 10g, quảng mộc hương 6g, bạch thược 15 - 30g, quảng trần bì 6 - 10g, phòng phong than 10g, bạch quả 12g, bổ cốt chỉ 10g, pháo khương than 10g, tất đảng già 12g, tiểu hồi hương 6g, sắc nước uống.

### ***2. Chủ trị kiết lỵ Ameba***

Tất đảng già nghiền nhỏ thành bột cho vào nang keo rỗng, mỗi lần 1g, cách 2 giờ 1 lần, mỗi ngày 4 lần, uống liền 3 - 5 ngày.

### ***3. Chủ trị tiểu tiện nhiều đau rát***

Mộc phong kỷ, phòng phong, tất đảng già mỗi vị 6g nghiền nhỏ cùng với 600ml nước cho vào nồi nấu còn 125ml, chia 3 lần uống.

## BÀI THUỐC - MÓN ĂN THÔNG DỤNG

### ***1. Cháo tất đảng già***

- *Nguyên liệu*: Tất đảng già 1 - 2g, gạo lứt 50g, lượng vừa đường đỏ.

- *Cách làm:* Tắt đẳng già nghiền nhỏ thành bột. Trước hết vo sạch gạo lứt cùng với đường đỏ cho vào nồi đất, cho nước 400ml, nấu đến khi gạo sôi, rồi cho bột tắt đẳng già vào, chuyển sang lửa nhỏ, hầm cho cháo như là được.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 2 lần, ăn nóng, 3 ngày là một liệu trình.

- *Công hiệu:* Ôn thận noãn tỳ, kiện vị tiêu thực, tán hàn chỉ đau.

## **2. Tắt đẳng già mật ong**

- *Nguyên liệu:* Tắt đẳng già 15g, bạc hà 15g, đại táo 5g, lượng vừa mật ong.

- *Cách làm:* Lấy tắt đẳng già, bạc hà, đại táo hong khô nghiền thành bột, trộn với mật ong, vo viên bằng hạt đậu ván.

- *Cách dùng:* Mỗi ngày 3 - 6 lần, mỗi lần uống mấy viên.

- *Công hiệu:* Hòa vị tiêu trệ.

## **3. Rượu tắt đẳng già**

- *Nguyên liệu:* Tắt đẳng già 9g, rượu gạo 500ml.

- *Cách làm:* Cho tắt đẳng già vào bình rượu ngâm.

- *Cách dùng:* Uống lượng vừa.

- *Công hiệu:* Ôn trung kiện tỳ.

## **4. Rượu tắt đẳng thuốc**

- *Nguyên liệu:* Tắt đẳng già 500g, phòng kỷ 80g, hải phong đẳng, sao thương truật, thiên niên kiện, trần bì, uy linh tiên, đỗ trọng, du thông tiết, đương quy, xuyên ngư tất, thần căn thảo, xuyên đoạn, thực địa hoàng, tang ký sinh, thiên

thảo, sao bạch truật, phòng phong, cẩu tích (cây culi), mộc qua (đu đủ), tần giao, độc hoạt, địa phong bì, xuyên khung, chế nhũ mật, hồng hoa, ngọc trúc mỗi vị 80g, nhục quế 60g, ma hoàng 20g, rượu trắng 25 lít, đường đỏ 4 - 5kg.

- *Cách làm*: Tất cả nguyên liệu thuốc cho vào bình rượu, bịt kín ngâm, mỗi ngày lắc bình 1 lần, sau 1 tháng lọc lấy nước trong, ép bã thuốc lại lọc lấy nước, pha lẫn vào bình rượu, khuấy đều, để yên 10 ngày, lấy nước trong, lọc qua là được.

- *Cách dùng*: Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 20ml.

- *Công hiệu*: Ôn trung kiện tỳ, bổ thận hoạt huyết, điều hòa huyết mạch.



## MỤC LỤC

<i>Lời dẫn</i>	5
THUỐC LÝ KHÍ	7
Trần bì	7
Phật thủ	10
Quất hồng (vỏ cam quýt)	13
Tích thực	15
Ô dược	18
Lệ chi hạch (hạt vải)	21
Diên hồ tó	23
Hương duyên	26
Mộc hương	28
Giáng hương	31
Hậu phác	33
Trầm hương	36
Hương phụ	39
Đàn hương	42
Thanh bì	44
Hoa hồng (mai khô)	47
Đậu đao (đào đậu)	49
Cuống quả hồng	52
Giới bạch (củ kiệu)	55
Xuyên liên tử	58
Cửu hương trùng	60

Đại phục bì	63
Lục ngạc mai	66
THUỐC ÔN LÝ	69
Tế tân	69
Tiểu hồi hương	72
Can khương	75
Phụ tử	78
Nhục quế	80
Đinh hương	83
Cao lương khương	86
Hồ tiêu	89
Hoa tiêu	92
Tất bạt	93
Ngô thù du	96
Tất đẳng già	99

# GÓP PHẦN NÂNG CAO DÂN TRỊ

Nhà sách **Thăng Long**

2 Bis Nguyễn Trãi Minh Khai - Q.1 - TP.HCM \* ĐT: 9102062 \* FAX: 9102063 \* E-mail: [ns.thanglong@hcm.vn](mailto:ns.thanglong@hcm.vn) \* Website: <http://www.thanglong.com.vn>

Vị thuốc - Bài thuốc

Chữa bệnh  
cảm cúm



Vị thuốc - Bài thuốc

Bổ thận  
trắng dương



Vị thuốc - Bài thuốc

Chữa bệnh  
thấp khớp



Vị thuốc - Bài thuốc

Lưu thông máu



Vị thuốc - Bài thuốc

Chữa bệnh  
ho - tiêu đờm



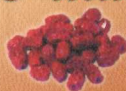
Vị thuốc - Bài thuốc

Điều khí  
giải nhiệt



Vị thuốc - Bài thuốc

An thần  
bổ máu



10171613



Giá: 15.000đ