

BẢO THẮNG (Biên soạn)

# Kỹ thuật trồng, chế biến và sử dụng



# cây thuốc nam

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI  
CÔNG TY VĂN HÓA BẢO THẮNG

KỸ THUẬT TRỒNG, CHẾ BIẾN VÀ SỬ DỤNG  
**CÂY THUỐC NAM**

**BẢO THẮNG**  
(Sưu tầm và biên soạn)

Kỹ thuật trồng, chế biến và sử dụng

# CÂY THUỐC NAM

**NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI**

## LỜI GIỚI THIỆU

Ngày nay, bên cạnh việc sử dụng các loại thuốc Tây y để phòng và chữa bệnh, con người đang bắt đầu chú trọng phòng chữa bệnh bằng các cây thuốc nam rất hiệu quả vì rẻ tiền, công hiệu và hầu như không sợ "phản ứng phụ" của thuốc với cơ thể. Đây là nguồn dược liệu quý nhưng không hiếm, đồng thời lại đạt được hiệu quả phòng trị bệnh khá cao. Cổ nhân từng nói: "*Chúng ta đang nằm trên đống thuốc nhưng lại vẫn thấy thiếu thuốc*". Điều đó có nghĩa chúng ta chưa tận dụng hết nguồn dược liệu ấy, mặc dù nguồn dược liệu quý báu ấy đang ở ngay xung quanh cuộc sống. Nguồn dược liệu ấy có thể là những thứ mà chúng ta đang dùng làm thức ăn hàng ngày hoặc là nhìn thấy ở đâu đó; cũng có thể là những loài cây mọc dại hoặc được con người trồng và chăm bón. Nhưng nhìn chung, chưa mấy ai hiểu được hết công dụng chữa bệnh của những cây thuốc nam ấy và kỹ thuật trồng, chế biến các loại cây "nhà lá vườn" ấy ra sao, mặc dù những cây "thuốc nam" đó rất gần gũi với cuộc sống quanh.

Cuốn sách bạn đang cầm trên tay sẽ cung cấp những kiến thức cụ thể nhất về "**KỸ THUẬT TRỒNG, CHẾ BIẾN VÀ SỬ DỤNG CÂY THUỐC NAM**". Hy vọng cuốn sách sẽ giúp ích không nhỏ cho việc phòng chống bệnh và nâng cao sức khỏe của bạn.

Trong quá trình sưu tầm và biên soạn, chúng tôi đã cố gắng rất nhiều sao cho thật đơn giản, dễ hiểu, dễ áp dụng với bạn đọc nhưng dù cố gắng thế nào chúng tôi vẫn tin rằng cuốn sách sẽ không tránh khỏi những sai sót nhất định, rất mong quý độc giả lượng thứ.

Hà Nội, *những ngày đầu đông năm 2003*

Nhóm tác giả **BẢO THẮNG**

## PHẦN I

# KỸ THUẬT TRỒNG, CHẾ BIẾN VÀ BẢO QUẢN CÂY THUỐC ĐÔNG DƯỢC

## I. NHỮNG ĐIỀU KIỆN CẦN CHÚ Ý KHI TRỒNG CÂY THUỐC

### 1. Khí hậu:

Để cây thuốc phát triển tốt cần có đủ 3 yếu tố:

#### - *Ánh sáng:*

Đây là một điều kiện rất quan trọng vì ánh sáng giúp cho quá trình quang hợp của cây diễn ra và tạo ra chất hữu cơ để nuôi cây. Cây thuốc cũng cần ánh sáng nhưng không cần nhiều bằng những loại cây khác, vì vậy vào mùa hè có nhiều nắng cần phải che bớt cho cây.

#### - *Nhiệt độ của đất:*

Cây thuốc ưa nhiệt mát, ôn đới nên các cây thuốc thường được gieo vào vụ đông xuân. Mùa hè, nhiệt độ không khí cao làm cho nhiệt độ của đất tăng lên không nên gieo trồng cây vào mùa hè.

### **- Lượng mưa:**

Lượng mưa cần thiết cho cây thuốc phát triển là 2000mm/năm. Nếu lượng mưa quá cao sẽ làm cho sâu phát sinh, cây bị thối rữa còn lượng mưa quá ít sẽ làm quá trình nảy mầm và phát triển của cây bị ảnh hưởng.

### **2. Thời vụ gieo trồng:**

Cần chọn thời vụ vào thời điểm thời tiết mát mẻ, đất ẩm.

### **3. Cây giống:**

Hiện nay có 2 cách nhân giống cây thuốc là nhân giống vô tính và nhân giống hữu tính.

- Nhân giống hữu tính: thường dùng hạt để giao thụ cây con. Cách này có thể được áp dụng với những cây như ích mẫu, huyền sâm, ngũ tặc... Cách này có ưu điểm là chỉ cần trồng 1 năm như cây giống cũng có đủ hạt giống cho cả vụ sau.

Khi thực hiện phương pháp này cần chú ý:

+ Hạt của vụ trước phải gieo ngay vào vụ sau để đảm bảo chất lượng và tỉ lệ nảy mầm của hạt.

+ Không nên phơi hạt giống dưới ánh nắng gắt mà chỉ phơi hạt dưới ánh nắng yếu để hạt khô dần. Nếu phơi hạt ở nơi nắng gắt sẽ làm chết mầm trong hạt do nhiệt độ quá cao.

- Nhân giống vô tính: Phương pháp này được thực hiện bằng cách dùng thân ngầm, cành, củ, rễ của toàn thân cây thuốc để nhân giống. Cách này cho kết quả

nhanh và có thời gian thu hoạch sớm nhưng nếu đất đai không phù hợp, chăm sóc không tốt thì giống sẽ bị thoái hoá. Khi nhân giống vô tính tốt nhất là cần có thời kỳ phục tráng giống để giữ được phẩm chất tốt cho cây.

#### **4. Đất đai:**

Đất trồng cây tốt nhất là đất tơi, xốp và có nhiều mùn - đặc biệt là đất phù sa.

#### **5. Phân bón:**

Ruộng trồng thuốc cần khoảng 15 - 20 tấn phân chuồng/1ha. Ngoài ra tùy từng giống cây có thể bón thêm phân vô cơ cho thích hợp.

#### **6. Chăm sóc cây:**

- Xới xáo, làm cỏ cho cây. Cần thường xuyên xới xáo và làm cỏ để cây chóng lớn. Tuy nhiên không nên xới sâu quá vì như vậy sẽ làm ảnh hưởng đến rễ của cây.

Vun gốc: Vun gốc giúp cho cây vững vàng, không bị long gốc hoặc nghiêng ngã khi có gió. Khi vun gốc cho cây cần lưu ý:

+ Với những cây cho củ như huyền sâm, ngũ tát... phải vun cẩn thận để tránh làm xây xước đến củ.

+ Những cây lấy lá, hoa, quả... cần xới sâu để rễ cắm chặt xuống đất và vun gốc cho cây mọc vững.

+ Khi tán cây phủ kín mặt luống thì không vun gốc và xáo xới.

- Tỉa cây, giặm cây: Trong một vụ chỉ tỉa hoặc giặm cây 2 - 3 lần, trong đó tỉa cây thường áp dụng cho những



cây gieo hạt còn giặm cây dùng với những cây trồng bằng cành, thân, củ...

- Bón thúc cho cây: Thích hợp nhất cho các loại thuốc là phân chuồng vì trong phân có đủ các thành phần chất bổ cho cây. Khi bón cần pha loãng phân với nước. Với phân vô cơ thì bón thúc cho cây như sau:

- + Cây lấy cành, lá nên bón phân đạm.
  - + Cây lấy rễ, củ lá nên bón ka li loãng.
  - + Cây dùng làm giống nên bón phân lân.
- Tưới tiêu nước:

Ruộng trồng cây thuốc phải có hệ thống tưới tiêu nước tốt và chủ động. Tốt nhất là nên đánh luống trồng cây cho cao, tơi xốp. Những cây đang trong giai đoạn ươm cần lượng nước cao hơn những cây khác, vì vậy tưới cây ngày một lần vào buổi sáng sớm hoặc chiều mát để giữ ẩm cho cây. Đối với cây cho củ thì phương pháp giữ ẩm là cho nước ngập 2/3 luống sau đó tháo hết nước.

- Bấm hoa tỉa cành: cách này thường áp dụng với những cây cho củ để tập trung nhiều chất dinh dưỡng nuôi củ.

## **7. Phòng trừ sâu bệnh:**

Các biện pháp phòng trừ sâu bệnh gồm: làm đất kỹ, xử lý giống bằng nước nóng có thể loại trừ nấm bệnh, dùng thuốc hoá học. Khi dùng thuốc hoá học phải lưu ý tới tác dụng của thuốc đối với cây.

cây gieo hạt còn giặm cây dùng với những cây trồng bằng cành, thân, củ...

- Bón thúc cho cây: Thích hợp nhất cho các loại thuốc là phân chuồng vì trong phân có đủ các thành phần chất bổ cho cây. Khi bón cần pha loãng phân với nước. Với phân vô cơ thì bón thúc cho cây như sau:

- + Cây lấy cành, lá nên bón phân đạm.
- + Cây lấy rễ, củ lá nên bón ka li loãng.
- + Cây dùng làm giống nên bón phân lân.
- Tưới tiêu nước:

Ruộng trồng cây thuốc phải có hệ thống tưới tiêu nước tốt và chủ động. Tốt nhất là nên đánh luống trồng cây cho cao, tơi xốp. Những cây đang trong giai đoạn ươm cần lượng nước cao hơn những cây khác, vì vậy tưới cây ngày một lần vào buổi sáng sớm hoặc chiều mát để giữ ẩm cho cây. Đối với cây cho củ thì phương pháp giữ ẩm là cho nước ngập 2/3 luống sau đó tháo hết nước.

- Bấm hoa tỉa cành: cách này thường áp dụng với những cây cho củ để tập trung nhiều chất dinh dưỡng nuôi củ.

## **7. Phòng trừ sâu bệnh:**

Các biện pháp phòng trừ sâu bệnh gồm: làm đất kỹ, xử lý giống bằng nước nóng có thể loại trừ nấm bệnh, dùng thuốc hoá học. Khi dùng thuốc hoá học phải lưu ý tới tác dụng của thuốc đối với cây.

## II. THU HOẠCH CÂY THUỐC

Lưu ý chung khi thu hoạch cây thuốc là phải thu hoạch đúng mùa và đúng tuổi của cây. Thu hoạch quá sớm hoặc quá muộn đều làm ảnh hưởng đến chất lượng của cây. Ví dụ:

+ Cây sâm đại hành khi đang phát triển lá mà lấy củ thì củ sẽ non và kém phẩm chất.

+ Cây ích mẫu nếu nở hết hoa mới thu hoạch thì chất lượng chữa bệnh của cây chỉ còn 50%.

### **1. Nguyên tắc chung của việc thu hoạch cây thuốc.**

+ Những bộ phận trên mặt đất nên thu hoạch vào lúc 8 - 9 giờ sáng hoặc 3 - 4 giờ chiều vì đây là lúc thời tiết khô ráo và sương đã tan hết.

+ Những bộ phận dưới mặt đất nên thu hái vào lúc trời ẩm ướt để dễ đào.

### **2. Các bộ phận được thu hoạch.**

- Lá cây: Nên thu hái lá cây khi cây mới ra hoa vì đây là thời điểm toàn thân cây chứa nhiều hoạt chất nhất. Nếu là cây mọc 3 năm thì nên thu hoạch vào năm thứ 2. Thường thu hoạch lá bằng tay.

- Hoa: Thu hoạch lúc hoa chớm chín nở. Không xếp hoa đè lên nhau để tránh dập nát.

Phần trên mặt đất: hái vào lúc bắt đầu ra hoa.

- Quả: có 2 loại quả là quả mọng và quả khô:

+ Quả mọng phải hái ngay lúc quả mới chín. Nên hái quả vào buổi sáng sớm hoặc chiều mát. Khi thu hoạch phải nhẹ tay, cẩn thận để quả không bị dập nát.

+ Quả khô nên hái lúc quả chưa khô hẳn vì có những loại quả khi khô hẳn vỏ ngoài sẽ tách ra làm mất hạt ở trong.

• Rễ và thân rễ: Thu hoạch vào lúc cuối thu sang đông hoặc đầu mùa xuân vì lúc này cây tập trung nhiều chất do chưa đâm chồi nảy lộc.

- Hạt: Hạt phải được hái lúc mới khô để đảm bảo chất lượng

- Vỏ cây: Thu hoạch vào vụ xuân hè vì đây là thời điểm hoạt động mạnh của nhựa cây.

### III. PHƠI SẤY CÂY THUỐC

#### 1. Những yếu tố làm ảnh hưởng tới việc phơi sấy.

- Tính chất của dược liệu: Những dược liệu thường khác nhau về lượng nước, lượng hoạt chất trong lá, rễ, củ... vì vậy phải có cách phơi sấy cụ thể cho phù hợp với từng loại.

- Độ ẩm của không khí: Tốt nhất là nên phơi sấy cây thuốc trong điều kiện nắng ráo vừa phải, không khí hanh quá nhưng cũng không ẩm ướt quá.

- Nhiệt độ tự nhiên: nhiệt độ phơi sấy tốt nhất là 50 - 60°C. Không nên dùng nhiệt độ quá cao để sấy khi được liệu còn tươi vì như vậy bên trong được liệu chưa kịp khô để lâu sẽ gây mốc, thối.

## **2. Các phương pháp phơi sấy cây thuốc.**

- Phương pháp phơi nắng là phương pháp phổ biến nhất hiện nay vì nó vừa rẻ tiền, vừa áp dụng được với một số lượng cây lớn. Cách này thường dùng cho những cây lấy rễ hoặc lấy thân.

- Phương pháp bốc hơi: Đây là phương pháp áp dụng với những loại cây chỉ cần nhờ nhiệt độ và sự thoáng khí để bốc hơi và khô dần như cây bạc hà, hương nhu, ngải cứu...

- Phương pháp lò sấy: phương pháp này dùng trong trường hợp sau khi thu hoạch gặp phải thời tiết ẩm hoặc trời mưa. Sau đây là một mô hình lò sấy bằng gạch.

Nguyên liệu xây lò gồm khoảng 1000 viên gạch, 1 tấm tôn lớn, gỗ ván, tôn (hoặc sắt tây, lưới B40...) xi măng, vôi, cát...

Lò sấy được thiết kế là một khối hình hộp. Tường lò xây 2 lần gạch, mỗi lần cách nhau 5cm, ở giữa 2 lớp tường đổ cát hoặc than cách nhiệt sao cho độ dày của tường là 30cm. Một thùng hình hộp cao 1 - 1,5 m và rộng 0,8 - 1m. Cửa lò cao 60cm, rộng 40cm và dày 30cm. Đáy lò phải lót một tấm kim loại để ngăn bụi than và cung cấp nhiệt. Sau lò bố trí một lỗ cung cấp nhiệt.

Trong lò bắc 2 - 3 giàn sấy, mỗi giàn cách nhau 39 - 40cm để đựng những khay sấy thuốc.

## **IV. BẢO QUẢN CÂY THUỐC**

Độ ẩm của khí, nhiệt độ, thời tiết, nấm mốc và sâu bọ là những yếu tố gây ảnh hưởng xấu tới việc bảo quản cây thuốc. Để khắc phục những hiện tượng trên, bà con nông dân có thể áp dụng những cách sau:

- Với độ ẩm không khí cao: Cần phơi sấy dược liệu khô kỹ để đảm bảo thuỷ phần từ 12 - 15%. Kho tàng phải thường xuyên được dọn dẹp và thông gió.

- Nếu nhiệt độ quá nóng làm cây dễ bị bay hơi. Để tránh tình trạng này ta không nên vận chuyển dược liệu vào những lúc nắng nóng và phải có kế hoạch định kỳ đảo dược liệu khô cho dược liệu được thoáng mát.

- Với nấm mốc: Phải thường xuyên kiểm tra dược liệu, bao bì cũng phải giặt giũ phơi sấy kỹ để diệt bào tử nấm mốc. Có thể phun phèn chua để diệt nấm mốc. Ngoài ra cần phải đề phòng chuột, bọ, sâu phá hoại cây thuốc.

## PHẦN II

# KỸ THUẬT TRỒNG, THU HOẠCH, SƠ CHẾ MỘT SỐ LOẠI CÂY THUỐC PHỔ BIẾN

## 1. CÂY BẠC HÀ.

Bạc hà thuộc họ Hoa môi (Labiatae) và có tên khoa học là *Mentha Sp.*

### \* Giới thiệu chung:

- Bạc hà là loài cây nhỏ, sống lâu năm. Bạc hà phát triển vào mùa xuân còn mùa đông thì lụi dần.

- Bạc hà thường được trồng để làm thuốc chữa cảm sốt đau bụng... và dùng chưng cất tinh dầu bạc hà để xuất khẩu.

- Thân cây mỏng, có màu xanh hoặc xanh tím. Lá cây có hình trứng. Hoa bạc hà thường mọc ở ngọn hoặc ở kẽ lá.

### \* Kỹ thuật trồng bạc hà:

- Thời vụ trồng bạc hà gồm 2 giai đoạn:

+ Giai đoạn nhân giống:

Tháng 11 - 12, bạc hà nhân giống bằng thân cành.

Sau khi thu hoạch thân lá lần cuối cùng vào mùa thu thì đào thân ngầm để giâm làm giống. Tiêu chuẩn của

thân ngầm dùng làm giống là thân phải tươi, trắng, mập, khoẻ và không bị sâu bệnh. Để giữ cho cây sinh trưởng được trong mùa đông thì nên xếp thân cây lẫn với rơm rạ rồi phủ một lớp dày rơm rạ lên trên  $1m^2$  giống sẽ cho  $75m^2$  cây rau.

+ Trồng bạc hà vào tháng 1, 2, 3.

Đất trồng cây: Đất trồng bạc hà phải tươi xốp, gần nguồn nước nhưng cũng dễ tiêu nước. Đất thích hợp để trồng bạc hà là ruộng sau khi gặt lúa mùa.

Ruộng trồng cây phải được cày bừa kỹ, diệt hết cỏ dại và mầm sâu bệnh.

Đánh luống đất cho phẳng và cao để thoát nước tốt. Tiêu chuẩn của luống trồng bạc hà: cao 10 - 15cm: rộng 90 - 100cm: rãnh luống từ 20 - 25cm.

Trồng cây: Rạch những hàng ngang sâu 8 - 10cm mỗi hàng cách nhau 25 - 30cm. Bón phân vào những hàng, lấp nhẹ đất lên trên phân. Đặt dây giống rồi lấp ngay đất lên cây để cây không bị héo. Có thể trồng cây với khoảng cách hàng thưa hơn nếu đất nghèo chất dinh dưỡng.

- Chăm sóc cây:

+ Bón thúc phân: Tưới đậm urê pha loãng với nước theo tỉ lệ 10 - 15 sau khi trồng. Lúc này cây đã bắt đầu sinh trưởng. Để tránh cho lá khỏi bị tấp thì sau khi tưới phân phải tưới lại cây bằng nước lã.

Tưới lần thứ 2 khi cây bắt đầu phân cành và khi cây chuẩn bị kết nụ có thể tưới lần thứ 3.



Sau 1 đợt thu hoạch phải bón thêm phân chuồng mục để giữ độ ẩm, tăng độ mùi, và khả năng sinh trưởng của cây.

+ Xáo xới và làm cỏ: Thường xuyên làm cỏ tại ruộng, khi làm cỏ có thể kết hợp với tỉa giảm cho cây.

+ Tưới nước: Phương pháp tưới tốt nhất là tháo nước vào các rãnh rồi múc nước từ những rãnh đó lên để tưới cho cây, nước chỉ để ở rãnh tối đa là một đêm sau đó phải tháo hết nước để chống úng.

+ Phòng trừ sâu bệnh:

- Bệnh hại cây bạc hà chủ yếu là bệnh gỉ sắt làm hại lá. Bệnh này do độ ẩm và nhiệt độ cao gây nên. Bệnh có thể làm giảm 50% sản lượng. Bệnh do bào tử truyền trực tiếp vào thân ngầm dùng để làm giống của cây.

Để trị bệnh có thể dùng dung dịch boóc đơ 1% hoặc hỗn hợp lưu huỳnh cộng với phun định kỳ 7 đến 10 ngày/lần. Có thể tăng số lần phun thuốc nếu bệnh lan nhanh.

- Bạc hà thường bị sâu ăn lá phá hoại. Diệt trừ sâu này vào thời gian để trứng, tức là độ 5 - 6 tháng sau khi trồng. Ngoài sâu ăn lá, sâu xám cắn ngang mầm cây mới mọc cũng phải diệt hết để cây sinh trưởng và phát triển tốt.

- Các loại sâu hại và bệnh hại khác như sâu đục thân, vệp, bệnh quăn lá, cào cào...đều phải được tiêu diệt. Cách tốt nhất là phòng bệnh cho cây ngay từ trong giai đoạn thân ngầm được ươm để làm giống.

## \* Kỹ thuật thu hái và sơ chế cây bạc hà:

### 1. Kỹ thuật thu hái:

- Bạc hà được thu hoạch để dùng là thân lá của cây. Thời điểm thu hoạch nên chọn vào lúc cây ra nhiều hoa và lá nhất.

- Dùng dao liềm, sắc để cắt thân lá và vận chuyển thật nhẹ nhàng để cây không bị dập nát

- Nên cắt cây vào lúc chiều mát hoặc sáng sớm

### 2. Kỹ thuật sơ chế:

- Sau khi thu hoạch, trước khi cho vào nồi để chưng cất tinh dầu thì phải phơi cho cây hơi khô héo.

- Mô hình nồi chưng cất tinh dầu:

+ Thân nồi cao 1,55m: đường kính 0,96m và dung tích nồi là 1,420m<sup>3</sup>.

+ Gioăng nước cao 0,15m, rộng 0,64m.

+ Nắp nồi được dính liền với vòi dài 1,5m và nghiêng 150.

+ Bộ phận ngưng lạnh được thiết kế theo kiểu đĩa xếp xoắn. Đĩa gồm 2 chóp nón với chiều cao của mỗi đầu chóp là 0,8m. Đường kính của mỗi đĩa xếp là 0,50m và chiều cao của vòng xoắn là 1m.

+ Thùng làm lạnh có đường kính 1,2m, cao 1.2m và chứa được 1,13m<sup>3</sup> nước để làm lạnh.

+ Thùng phân li tinh dầu và nước:

Thùng nấu tinh dầu có thể làm bằng sắt mạ kẽm, sắt thông thường có độ dài 0,003 - 0,005m. Có thể tận dụng những thùng phuy vông để làm thùng nấu cũng được.

- Cách chung cất tinh dầu:

Cho 250kg bạc hà vào nồi và đặt trên vỉ. Vỉ này đặt cách đáy nồi 0,35 - 0,40m nhờ một cái kiềng. Đổ 200 - 250l nước vào nồi rồi nấu cho sôi (sau 1 giờ 45 phút - 2 giờ). Đun nồi sao cho nhiệt độ của tinh dầu và nước chảy ra từ thùng làm lạnh nhỏ hơn 33°C còn nhiệt độ nước lạnh phía trên nồi nhỏ hơn 80°C

- Nấu bạc hà theo cách này đạt năng suất 10 - 12l tinh dầu/1 giờ. Với năng suất này thì một nồi có thể chung cất sản lượng thân lá của 5 - 7ha diện tích đất trồng bạc hà.

## 2. BẠCH BIỂN ĐẬU

Bạch biển đậu (tên gọi khác đậu ván trắng) có tên khoa học là *Lablab vilgris saw* - thuộc họ cánh bướm (Papaceae).

### \* Giới thiệu chung:

- Đậu ván trắng là cây dây leo sống nhiều năm
- Thân cây dài hơn 10cm và có màu xanh.
- Lá kép có 3 lá chót, cuống dài, gân nổi mọc cách nhau.
- Quả đậu màu xanh và ngả màu trắng ngà khi quả chín.

- Hạt đậu nằm trong quả và gồm 2 - 4 hạt hình thận, màu trắng ngà.

- Hạt đậu có công dụng bổ tỳ, chữa đau bụng ỉa chảy, giải độc.

### **\* Kỹ thuật trồng đậu:**

- Đậu ưa khí hậu tươi mát và đất tơi xốp, nhiều mùn. Đậu được trồng thành bụi 1 - 2 cây. Làm giàn leo cho cây với diện tích 15 - 20m<sup>2</sup>.

- Trước khi trồng phải đào những hố rộng 40 - 50cm và sâu 30 - 40cm rồi đổ phân, mùn, rác mục cho gần đầy hố và rải 1 lớp đất mịn lên trên. Ngâm hạt giống qua nước nóng rồi gieo ở mỗi hố 2 - 3 hạt. Sau khi gieo phủ lên trên hạt 1 lớp đất dày 8 - 10cm và thêm 1 lớp rơm rạ để giữ ẩm cho gốc cây.

- Chăm sóc cây: khi cây bắt đầu trưởng thành phải bón thúc bằng phân đạm pha loãng với nước.

Phải bắc giàn để cây leo, diện tích giàn càng rộng thì quả càng sai.

Cần thường xuyên xáo xới, vun gốc, làm cỏ để cây sinh trưởng tốt.

- Phòng trừ sâu bệnh: bệnh phổ biến nhất ở đậu ván là bệnh gỉ sắt. Bệnh này được mô tả như sau:

Đầu trên lá xuất hiện những đốm trắng những đốm này loang dần rồi chuyển thành màu đen và nổi thành nhiều nốt sần. Về sau những nốt sần này sinh ra những nốt tròn màu đen làm lá rụng, cây khó ra hoa đậu quả.

Đậu thường bị sâu xanh ăn lá và ngọn, nhện đỏ, bọ hung ... phá hại.

Cách phòng trừ tốt nhất là ngắt hết lá bệnh bắt sâu để cách li cây khỏi dịch bệnh. Có thể phun thuốc hoá học để diệt trừ sâu bệnh

\* Kỹ thuật thu hoạch đậu:

- Thời điểm thu hoạch đậu tốt nhất là khoảng tháng 9 - 10 lúc quả chuyển từ màu xanh sang màu vàng nhạt.

- Quả dùng làm giống phải chín đều tiên, cả quả chín đều to, hạt mẩy và không bị sâu bệnh

- Quả hái về phải đem phơi sấy khô cho đến khi vỏ giòn thì đập vỡ vỏ để lấy hạt.

- Phơi tiếp hạt cho đến khi hạt khô giòn thì sao vàng rồi nghiền thành bột mịn để dành.

### 3. BẠCH CHỈ

Tên khoa học: *Angenliea dahuriaca* họ hoa lan.

\* **Giới thiệu chung:**

Bạch chỉ khác loại thân nhỏ, với thân rộng có đường kính 2 - 3cm. Mặt ngoài của thân cây có màu tím hồng phía dưới màu trắng, thân cây nhẵn và không có lông.

- Lá cây to và gồm nhiều phiến ghép lại, trông gần giống lá rau cần nhưng to gấp 3 - 4 lần. Cuống lá dài và tạo thành bẹ.

- Hoa của bạch chỉ màu tím.

- Hạt bạch chỉ khi chín trở nên nhẹ, có hình dạng tròn dẹt và có màu vàng.

- Phần được dùng làm dược liệu là củ của bạch chỉ, củ có vị cay, thơm dùng chữa nhức đầu, cảm sốt, đau răng...

- Bạch chỉ còn có công dụng chữa ghẻ lở, giảm đau, loét mủ, khi dùng giã nát đắp ngoài da.

### **\* Kỹ thuật trồng bạch chỉ:**

- Thời vụ gieo trồng: Thời vụ của bạch chỉ là từ tháng 9 - 11.

- Xử lý hạt giống trước khi gieo: ngâm hạt giống trong nước ấm 35 - 40 độ và ủ hạt cho tới khi hạt nảy mầm. Trong khi ủ phải thường xuyên phải dội nước để tránh hạt khỏi bị vón cục. Trước khi gieo mầm hạt đã nhú, thì trộn hạt với tro bếp hoặc cát để gieo cho đều.

- Bạch chỉ ưa đất tươi xốp, đất pha cát hoặc đất mùn. Đất trồng bạch chỉ phải được cày bừa kỹ để diệt sâu bọ. Luống gieo hạt cao từ 15 - 20cm bề mặt rộng 60 - 70cm. Rắc phân hữu cơ mục trên luống rồi xáo xới đất cho thật mịn. Sau khi gieo hạt lại phủ lên hạt 1 lớp đất mịn cùng rơm rạ để giữ ẩm.

+ Cách gieo hạt:

Trên mặt luống bố những hốc thẳng theo hàng dọc, mỗi hốc cách nhau 20 - 25cm. Bón phân hoai mục vào từng hốc, mỗi hốc gieo 3 - 5 hạt. Khi lên khỏi mặt đất thì phủ rơm rạ trên mặt luống để giữ ẩm.

Sau 40 - 50 ngày khi cây cao 10 - 15cm thì đem cây ra vườn ươm để trồng. Trước khi đưa cây ra vườn ươm trồng phải ngừng bón phân đạm cho cây trước 10 ngày để cây cứng cáp. Cần chú ý khi đào cây con phải thật cẩn thận để rễ cây không bị đứt, hỏng. Cách gieo hạt này sẽ cho những củ to, mập mập có chất lượng tốt

+ Chăm sóc cây:

Khi cây lên 2 lá mầm thì pha loãng phân đạm để bón thúc cho cây. Sau 20 - 25 ngày lại bón thúc 1 lần, lần sau tăng nồng độ đạm cao hơn so với lần trước.

Cần làm cỏ tỉa bớt cành sao cho đến lúc cây 15 - 20cm thì khoảng cách cây là 25 - 30cm.

Thường xuyên bón thúc phân đạm và phân chuồng mục cho cả vườn cây.

Cần thường xuyên vun gốc để cây phát triển tốt.

Phòng trừ sâu bệnh: khi nhiệt độ ngoài trời xuống thấp hoặc có mưa phùn thì loài sâu xám phá cây bắt đầu xuất hiện. Nên sử dụng thuốc hoá chất để trừ sâu.

Bạch chỉ ít mắc bệnh mà chỉ hay bị chết do ngập úng. Cách phòng chống tốt nhất là tháo nước ngay sau khi trời mưa

**\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế bạch chỉ:**

\*1 Thu hoạch:

Sau khi gieo trồng 6 - 7 tháng thì bắt đầu thu hoạch bạch chỉ. Vào thời điểm này lá cây cứng, úa vàng, một số cây đã trở ngồng hoa.

Cắt phần thân trên mặt đất vào ngày nắng rồi đào lấy phần rễ cây.

\*2 Sơ chế:

- Sau khi đào xong phải rửa sạch đất cát rồi cắt hết rễ phụ và cuống lá đen.

- Phơi khô củ ngay sau khi đào hoặc để củ ủ với vôi 1 tuần rồi đem phơi. Nếu điều kiện ẩm ướt thì sấy củ trong nhiệt độ 35 - 40°C cho tới khi khô. Khi sấy cần kết hợp với xông diêm sinh để có thể bảo quản được củ trong thời gian dài. Thường phơi 4 phần thì còn 1 phần khô.

## 4. BỒ CÔNG ANH

*(MŨI MÁC, DIẾP DẠI)*

Tên khoa học là *Lactuca indica* L thuộc họ cúc

\* **Giới thiệu chung:**

- Bồ công anh là cây mọc hoang với chiều cao 60 - 80cm.

- Thân cây thường không có cành và mọc thẳng đứng.

- Hoa bồ công anh màu vàng hoặc màu tím, hình đầu. Hoa chính là bộ phận dùng để làm thuốc.

- Lá cây là mọc ở gần gốc, dài 25 - 30cm rộng 5 - 6cm. Lá có nhiều răng cưa nhỏ xé, phía trên lá thon nhỏ hơn và ít chia răng cưa, gần lá ở mặt dưới lá lồi. Lá gần như không có cuống, khi tươi lá rất giòn. Lá có vị đắng và có nhựa trắng như sữa. Đây là bộ phận hay dùng nhất.



- Công dụng của bồ công anh là dùng chữa mụn nhọt sưng tấy, đĩnh đầu đầy hơi khó tiêu.

- Cách dùng bồ công anh: sắc uống lá tươi 30 - 40g/ ngày hoặc sao vàng rồi sắc uống ngày 15 - 20g. Có thể giã nát lá tươi để đắp lá tươi bên ngoài mụn nhọt.

#### **\* Kỹ thuật trồng:**

- Bồ công anh thường phát tán bằng hạt và nhờ gió nên cây mọc hoang rất nhiều.

- Vào tháng 1 - 2 khi cây còn nhỏ có thể đánh cây và trồng cây ở những luống thấp. Sau 2 - 3 tháng có thể thu hoạch.

- Bồ công anh không chịu được ngập úng nhưng là loại cây dễ tính. Nếu được làm cỏ và bón phân thì năng suất sẽ đạt rất cao.

#### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế bồ công anh:**

- Thu hoạch khi cây phát triển đầy đủ lá tức là lúc cây vừa chớm có hoa.

- Nếu thu hoạch lá làm nhiều lần thì phải hái từ dưới lên trên cho tới khi hết lá.

- Sấy lá ở nhiệt độ 35 - 40°C hoặc phơi nắng rồi bảo quản lá ở nơi khô ráo.

## **5. CÚC HOA VÀNG**

Cúc hoa vàng còn có tên gọi khác là kim cúc, hoàng cúc hoặc cam cúc. Tên khoa học của cây là *Chrysanthenum indicum* L và thuộc họ cúc (*arteraceae*).

### **\* Giới thiệu chung:**

Cây mọc thẳng đứng, cao 40 - 50cm, có khi cây bò dài trên mặt đất

Lá cúc có 3 cạnh tròn.

Hoa cúc có đường kính 1 - 1,5cm và có màu vàng.

Hoa cúc chứa dinh nhọt, cao huyết áp... Hoa cúc ngâm rượu hoặc ướp chè dùng hàng ngày rất tốt.

### **\* Kỹ thuật trồng cây:**

- Thời vụ của hoa: Thời vụ thu hoạch hoa cúc tập trung trong tháng 3 - 4 hàng năm, còn thời vụ gieo trồng hoa cúc là các tháng trong năm.

- Cúc ưa với nhiệt độ vừa phải với đất phù sa, đất cát pha nước, độ ẩm vừa phải nhiệt độ tốt nhất để cây sinh trưởng là 15 - 30°C.

Đánh luống rộng 25 - 30cm, cao 30 - 35cm. Đất ở luống trồng phải được cày bừa kỹ.

- Nhân giống cúc: Cúc là cây thân mầm nên có thể được nhân giống theo 2 cách.

Cây hoa cúc sau khi thu hoạch hoa (tháng 1 - 2) thì cắt hết thân cây tới sát mặt đất, khi cây phát triển cắt thêm 1 lần nữa vào tháng 3 - 4. Khi cây cao khoảng 10 - 15cm (tháng 5 - 6) thì đào cây lên lấy mầm để trồng.

Đặt cành cây xuống đất và phủ đất lên trên để tạo rễ ở những mặt cây. Cắt những phần mắt cây có rễ ra trồng.

Sau khi chuẩn bị luống trồng cây, bở trên mặt luống thành những hàng hốc, mỗi hốc cách nhau 30 - 35cm. Trồng 4 - 6 cây mầm vào một hốc rồi lấp đất vào hốc và tưới nước cho cây.

- Cách tạo nhiều hoa và điều khiển cho hoa nở rộ.

+ Sau khi trồng khoảng 2 tháng thì chọn những cây già để cắt bớt. Cắt hết thân cây dưới sát mặt đất để cây mọc thêm mầm, sau này ra nhiều hoa.

+ Sau khi trồng 40 - 45 ngày bấm ngọn cây lần thứ nhất. Sau 20 - 25 ngày bấm ngọn cây lần thứ 2.

+ Dùng giàn che luống hoa có thể giúp hoa nở rộ.

- Chăm sóc cây:

+ Cần tưới nước bón thúc phân đạm, phân hữu cơ cho cây để thu được nhiều hoa.

+ Bắt sâu và dùng thuốc hoá học để trừ sâu bệnh cho cây.

### \* **Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế:**

- Bắt đầu thu hoạch khi cây ra hoa, 1 năm có thể thu 3 - 4 lứa hoa rải rác hàng tháng.

- Khi thu hoạch về cần sấy hoa với diêm sinh.

Cách sấy hoa.

Quây hoa bằng cát ép rồi sấy hoa với diêm sinh theo tỉ lệ 100kg hoa với 200 - 300 diêm sinh. Cho diêm sinh vào chậu hơi than để sấy hoa. Sau khi xông hơi phải che kín cát để hơi diêm sinh không lọt ra

ngoài. Xông hoa trong 2 - 3 giờ, sau đó ép hoa 1 đêm cho chảy hết nước đen. Cuối cùng phơi hoa ép trong nắng nhẹ 4 - 5 ngày để hoa khô, 5kg hoa tươi sẽ cho 1kg hoa khô.

## 6. CÂY DÂU

Cây dâu thuộc họ dâu tằm và có tên khoa học là *Morus alka L.*

### \* Giới thiệu chung:

- Dâu thuộc loại thân gỗ và có thể cao tới hàng chục mét.

- Toàn bộ thân cây gồm lá, cành, quả, rễ đều được làm thuốc. Cây tằm gửi sống nhờ trên cây dâu cũng là 1 vị thuốc quý.

### \* Kỹ thuật trồng dâu:

- Thời vụ: Dâu được trồng khi thời tiết bắt đầu có mưa giông tức là vào khoảng tháng 10 - 11 hàng năm.

- Nhân giống dâu bằng cách lấy những đoạn cây tươi của thân dâu bánh tẻ (gọi là hom) có nhiều mắt mầm và chặt hom thành từng đoạn 17 - 20cm.

- Dâu ưa đất phù sa, đất cát màu mỡ với độ ẩm cao và thoát nước tốt.

Có 2 cách trồng dâu là trồng dâu đất bãi và trồng dâu làm hàng rào.

+ Trồng dâu đất bãi:

Trước khi trồng dâu phải cày xới đất kỹ. Rạch trên ruộng thành những hàng sâu 30 - 40cm, mỗi hàng cách nhau 100 - 120cm. Bón phân chuồng vào các rạch rồi phủ đất lên trên phân. Cấy những hom dâu vào rạch theo hướng nằm ngang sao cho đầu của dâu hơi cao lên 1 chút. Cuối cùng lấp đất lên hom, tưới nước và phủ rơm rác để giữ ẩm cho cây.

+ Trồng dâu hàng rào:

Chặt hom dài 35 - 40cm, mỗi mét chiều dài cắm 8 - 10 hom với phần gối xuống dưới đất. Sau 15 - 20 ngày khi hom nảy chồi và sinh trưởng thì có thể trồng bù những hom khác vào chỗ những hom bị chết. Khi cây cao 20 - 25cm thì tỉa bớt cây, chỉ để lại 2 - 3 cây mập và khoẻ.

- Chăm sóc cây: Bón phân đạm pha loãng, làm cỏ và xáo xới vun gốc cho cây.

- Phòng trừ sâu bệnh: Có thể dùng thuốc hoá học để diệt trừ sâu bệnh nhưng không được phun thuốc lên mặt lá để tránh làm giảm chất lượng của lá. Để trừ bệnh hại cho cây, cần chọn và xử lý giống từ khi làm hom.

### \* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế:

+ Lá cây thường được thu hoạch vào những ngày có nắng ẩm. Chỉ nên hái lá có bánh tẻ, có màu xanh thẫm. Phơi lá trong bóng dâm hoặc sấy nhẹ để lá giữ nguyên màu xanh.

+ Vỏ rễ dâu (tang bạch bì) tang bạch bì có thể thu hoạch quanh năm. Rễ phải rửa sạch, cạo bỏ to cắt bỏ rễ phụ. Lấy vỏ rễ phơi hoặc sấy cho khô.

+ Quả dâu chín (tang thâm): thu hoạch khi quả chín thâm và ủ thêm khi quả đen thâm. Quả dâu có thể sấy khô hoặc để dùng tươi và ngâm làm nước giải khát

+ Tâm gửi sống trên cây dâu (tang ký sinh): Thu hoạch toàn bộ và phơi khô hoặc sấy. Cắt tang bạch bì thành từng đoạn nhỏ để dùng

+ Tổ bọt ngựa trên cây dâu (tang phiêu diêu): thu hoạch cả tổ.

+ Có thể bắt sâu đục thân hoặc cây dâu phơi khô, ngâm rượu uống cũng rất tốt.

## 7. ĐỊA LIỄN

*(SƠN LAI, SA KHƯƠNG, TAM LAI)*

Địa liên thuộc họ gừng (Zingiberaceae) và có tên khoa học là *Kacpleria galang*.

### \* Giới thiệu chung:

- Địa liên là cây nhỏ sống lâu năm.
- Lá cây mọc sát mặt đất cả có hình trứng.
- Cuống lá là một ống ngắn, những lá ở giữa cây không có cuống.
- Rễ trong địa liên là một củ nhỏ.

- Hoa mọc vào tháng 8 - 9.

- Địa liền thường mọc hoang. Công dụng trong địa liền là chữa bệnh không tiêu, tê thấp tê phù, đau răng...

### **\* Kỹ thuật trồng địa liền:**

- Thời vụ địa liền là tháng 2 - 3 hàng năm.

- Đất thích hợp với địa liền là đất đồi, cát pha trong đất rừng mới khai phá đất trồng cây phải cày bừa kỹ và làm cỏ. Đánh luống cao 15 - 20cm rộng 90 - 100cm. Đào trên mặt luống những hốc với khoảng cách hốc x hốc là 35 x 25cm.

Nhân giống:

Dùng những củ nhỏ, mập để làm giống. Những củ để rửa, để nguyên chất và được để ở những nơi khô ráo, mát mẻ. Khi sang xuân thì bóc tách củ ra trồng.

Bón phân vào hốc rồi đặt những mầm cây, phủ nhẹ đất và rơm mỏng lên trên mầm, sau 1 tuần có thể thấy những hốc bị chết để trồng thêm mầm mới.

Chăm sóc:

- Sau khi trồng 30 - 40 ngày thì xáo xới và vun cỏ vào gốc để cây phát triển tốt. Bón phân đạm pha loãng hoặc phân chuồng mục để cây làm củ. Mùa hè có thể che bớt luống cho cây khỏi nắng.

### **\* Thu hoạch và sơ chế địa liền:**

- Thu hoạch địa liền khi lá bắt đầu ngả sang vàng, nếu trồng địa liền 2 năm thì sẽ thu hoạch được những củ có chất lượng tốt.

- Sau khi đào phải rửa củ nhẹ nhàng để tránh xây xước. Thái củ thành những lát mỏng dày 2 - 3mm và rộng 1 - 2cm xông diêm sinh cho củ mềm. Để những lát củ chuyển thành những màu đen cần phải phơi củ ngay sau khi xông diêm sinh.

## 8. ĐƯƠNG QUI

Đương qui có tên có khoa học là *Angelica Clchayamana* (oliv) và thuộc họ hoa tấu (*Umbelliperae*).

### \* Giới thiệu chung:

Đương qui chỉ cao 30 - 35cm.

Thân cây màu tím và có những rạch dọc thân

Lá cây có mùi thơm đặc biệt trong cây thuốc nhưng nhìn lại hơi giống lá rau cần.

Đương qui là cây thuốc quý hàng đầu trong các cây thuốc bổ huyết với công dụng chữa thiếu máu, suy nhược cơ thể.

### \* Kỹ thuật trồng đương qui:

- Đất trồng đương qui phải được cày bừa kỹ, tơi xốp và có độ ẩm cao, thoát nước tốt.

- Đương qui thường được nhân giống ở vùng núi cao với khí hậu mát để đảm bảo phẩm chất của cây.

- Thời vụ gieo đương qui từ tháng 9 - 12. Sau khi gieo hạt 45 - 50 ngày thì đánh cây ra trồng. Có thể gieo hạt và



trồng luôn không cần đánh cây đi chỗ khác. Cách này cho năng suất cao nhưng thời gian sinh trưởng kéo dài.

- Điều kiện đất cũng như kỹ thuật làm đất và bón phân cũng như cây bạch chỉ

- Chăm sóc cây:

+ Trồng cây với khoảng cách 25 x 25 hoặc 30 x 25.

+ Khi cây có lá thì bón thúc đạm với tỉ lệ 1kg u rê pha loãng với nước/1ha. 20 - 25 ngày bón thúc phân 1 lần. Ngoài ra cần bón thêm ka li, lân và phân chuồng để cây phát triển tốt cả củ và lá.

+ Thường xuyên vun gốc để cây đứng vững và trừ bệnh ở cổ rễ cho cây.

Phòng trừ sâu bệnh:

+ Dùng thuốc hoá học để trừ sâu bệnh cho cây

+ Khi có nắng gắt hoặc mưa nhiều phải kịp thời xử lý để cây không bị thối củ hoặc bị hạn và chết héo.

**\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế đương qui:**

- Thời vụ thu hoạch đương qui là tháng 6 - 7, khi lá bắt đầu ngả vàng.

- Rửa sạch củ rồi xông diêm sinh ở nhiệt độ 35 - 40°C sau đó tiếp tục sấy hoặc phơi nắng để khô củ và bảo quản để dùng dần.

Theo kinh nghiệm của những người trồng đương qui lâu năm thì có thể sơ chế củ đương qui bằng cách: đào đương qui về không rửa mà chỉ rũ cho sạch đất cát

rồi phủ lá đậy bao tải hoặc ny lông ủ 2 ngày đêm. Sau đó lấy ra rửa sạch, phơi nắng sấy nhẹ khoảng 70%(cho gần khô) thì xông diêm sinh và sấy cho khô hẳn.

## 9. GẮC

Tên khoa học của gác là *Morinda Ccochinensis* Lourvaf thuộc họ bầu bí (Cucurbitaceae).

### \* Giới thiệu chung:

- Gác là loại cây dây leo.
- Lá cây có màu xanh lục và xẻ làm 3 phần.
- Cây ra hoa vào tháng 4 - 5 với hoa đực và hoa cái riêng biệt.
- Tháng 6 - 8 cây bắt đầu cho quả xanh, quả có gai. Khi chín quả chuyển sang màu đỏ và gai trở nên mềm.
- Gác lụi vào mùa đông và phát triển tốt trong mùa hè.
- Gác cho những dược liệu sau:
  - + Hạt gác có thể đắp ngoài để chữa mụn nhọt, trĩ... Hạt gác không uống được vì trong hạt có chất độc.
  - + Màng đỏ trong quả gác chứa nhiều Vitamin A, thường dùng ép dầu để chữa cho những trẻ em suy dinh dưỡng do thiếu vitaminA, chữa những vết bỏng vết thương...
  - + Rễ gác dùng chữa tê thấp, sưng thận, đau người.

### \* Kỹ thuật trồng gấc:

- Thời vụ trồng gấc vào mùa xuân.
- Chọn quả gấc to, chín đỏ để làm giống.
- Có 3 cách trồng gấc phổ biến sau:

#### + Trồng bằng hạt :

Hạt gấc bóc hết vỏ đen bên ngoài và dùng nhân trắng bên trong để trồng.

Đào hố rộng 35 - 40cm, sâu 40 - 50cm rồi cho phân chuồng mục, rác gần đầy hố. Mỗi hố gieo 2 - 4 hạt, khi cây mọc thì tỉa bớt để lại 1 - 2 cây khoẻ trong hố.

#### + Trồng bằng gieo hạt:

Gieo hạt gấc cho đến khi cây cao 20 - 25cm thì đánh ra trồng.

#### + Trồng bằng dây gấc:

Dây là phương pháp cho quả rất sai. Chọn những đoạn dây bánh tẻ ở những cây giống tốt và thành từng đoạn dài 35 - 40cm. Vùi 2/3 đoạn dây xuống hố có phân bón lót và rơm rạ. Đoạn còn lại cũng được phủ rơm rạ để giữ độ ẩm.

#### - Chăm sóc:

+ Khi cây mới ra mầm phải thường xuyên giữ ẩm, bón thúc phân đạm hoặc nước phân chuồng để cây phát triển nhanh.

+ Khi cây leo lên giàn thì bón thúc phân chuồng và vun gốc cho cây. Dây leo càng rộng thì quả càng sai.

+ Vào mùa đông khi thu hoạch hết quả thì chặt cây đến gần sát gốc và để lại phần gốc 50cm. Cách này sẽ làm cho cây sai quả với quả có chất lượng tốt hơn quả mùa trước.

- Phòng trừ sâu bệnh:

Nếu có sâu hoặc bệnh thì tốt nhất là nên cắt bỏ phần cây bị sâu hoặc bệnh để tránh lây sang chỗ khác

- Chọn quả gấc to chín đỏ để làm giống.

### \* **Kỹ thuật thu hái và sơ chế:**

- Thu hoạch khi gấc chín đỏ.

- Bỏ đôi quả gấc, lấy hạt ra nhưng vẫn giữ nguyên màng bao bọc hạt, sấy hoặc phơi hạt cho khô.

- Dùng dao tách màng vỏ trong gấc. sấy màng gấc ở nhiệt độ 60 - 70°C cho đến khi màng gấc khô giòn. Giã nhỏ và đồ chín gấc sấy khô rồi ép lấy dầu. Nếu có ít màng gấc thì có thể phơi khô rồi tán nhỏ màng gấc để nấu với dầu lạc hoặc mỡ ở 60 - 70°C. Dầu gấc là nguồn bổ sung Vitamin A rất tốt.

- Hạt gấc bỏ màng rồi phơi thật khô sau đó đem nướng chín. Giã hạt gấc nướng thành bột mịn để đắp lên những mụn nhọt ngoài da.

- Rễ gấc thái lát mỏng và phơi khô, sao vàng rễ gấc rồi thái lát hoặc tán nhỏ để dùng sắc uống với những vị thuốc khác.

## 10. GỪNG

Cây gừng thuộc họ gừng (Zingiberaceae) và có tên khoa học Zingiber officinale risa.

### \* Giới thiệu chung:

Gừng thuộc loại thân nhỏ sống lâu năm.

Thân rễ trong gừng phình to thành củ, gừng càng già càng có nhiều xơ và càng đạt chất lượng cao.

Lá cây dài với những cuống lá ôm lấy nhau thành một thân giả.

Hoa gừng màu tím, dài 25 - 30cm và mọc từ gốc. Hoa gừng hiếm thấy nên chỉ thấy ở những cây gừng lâu năm hoặc mọc hoang.

Gừng xanh tốt vào mùa hè và tàn lụi vào mùa đông.

Củ gừng tươi (sinh khương) và củ gừng khô (can khương) đều có vị ấm cay nên được dùng để chữa cảm, mạo, phong hàn, đau bụng, thổ tả...

### \* Kỹ thuật trồng gừng:

Gừng có thể trồng quanh năm nhưng tốt nhất vào mùa xuân.

Củ làm giống lấy những củ trong mùa trước to, khỏe mập, và không bị sâu.

Gừng là cây dễ tính, chỉ cần vùng đất có nhiều mùn và tơi xốp.

Luống trồng gừng phải đảm bảo phải thoát nước nhanh nên có những chỉ số sau: luống cao 15 - 20cm, rộng 60 - 70cm. Trên luống đào những hốc cách nhau 40 - 50cm, ở vùng đồi hoặc núi thoai thoải thì không cần đánh luống mà chỉ cần đào hốc để trồng gừng.

Sau khi trồng gừng xong cần xáo xới, làm cỏ và vun gốc nhưng khi gừng bắt đầu tạo củ thì không được xáo xới để bảo vệ củ.

Nên đổ rác, trấu vào xung quanh nơi trồng gừng. Có thể bón thêm đạm, ka li, tro để cây phát triển tốt.

### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế:**

Khi gần đến mùa đông, cây gừng bắt đầu ngả màu vàng thì có thể thu hoạch được

Khi thu hoạch cần cắt hết phần thân cây rồi sau đó mới đào củ.

Củ được bỏ sạch rễ con, rũ hết đất cát và phơi nắng hoặc sấy ở nhiệt độ 35 - 40°C cho khô. Sau đó xông diêm sinh rồi bảo quản gừng ở nơi râm mát, khô, thoáng.

## **11. HOÀI SƠN**

Cây có tên khoa học là *Dioscorea Persimilis* Prantl và thuộc họ củ mài (*Dioscoreaceae*).

### **\* Giới thiệu chung :**

- Hoài sơn thường mọc hoang ở vùng núi, đây là loại cây dây leo và có thể sống được nhiều năm

Củ khoai sọ có thể dài tới vài mét

Khoai sọ được dùng chữa bệnh ăn uống khó tiêu, đái đường, viêm ruột mãn...

### **\* Kỹ thuật trồng khoai sọ:**

Khoai sọ ưa đất cát pha, đất bazan ở vùng đồi núi.

Nhân giống khoai sọ là (thiên khoai) với đường kính 1,5 - 2cm, dài 5 - 7cm. Có thể dùng phần đầu hoặc củ khoai sọ để làm giống cũng được. Giống để tươi trong bóng mát và phải bỏ những củ bị hỏng thối.

Khoai sọ được gieo trồng vào tháng 2 - 3.

Đánh luống cao 35 - 40cm, rộng 50 - 60cm với những rãnh luống rộng 35 - 40cm để đảm bảo thoát nước thật nhanh. Trên mặt luống đào những hố theo kiểu hàng đôi rãnh sâu 20 x 20cm hoặc 25 x 20cm, sâu 5cm và đổ phân bón lót trên hố.

Đặt mầm cây vào hố với tỉ lệ 250 - 270 kg giống/ha tưới nước và ủ rơm rạ để giữ ẩm cho cây

- Chăm sóc cây:

+ Tháo nước, tưới nước và giữ ẩm thường xuyên.

+ Bón thúc phân đạm khi cây được 15 - 20cm và cứ sau 1 tháng bón thúc đạm 1 lần. Khi cây non thì pha đạm với nước cho loãng, độ đậm trong đạm phải tăng dần theo sự sinh trưởng trong cây. Khi dây và lá phủ kín luống thì không bón đạm nữa.

+ Làm cỏ, vun gốc, xáo xới để luống cây thoáng. Nếu có cây bị chết hoặc héo thì trồng bổ sung cây khác để cây mọc đều.

+ Làm giàn cho cây leo bằng que dài 1 - 1,2m, cắm những que này theo hình tam giác

### \* **Kĩ thuật thu hoạch và sơ chế:**

- Để củ 2 năm thì củ to và có chất lượng rất tốt nhưng thông thường sau 1 năm có thể thu hoạch được.

- Thời điểm thu hoạch củ là vào mùa đông, khi lá cây bắt đầu úa và lụi dần.

- Khi lấy củ phải đào thật sâu vì củ khoai sọ thường rất dài, nếu đào nông quá có thể làm gãy củ.

- Gọt vỏ củ rồi xông diêm sinh (theo tỉ lệ 2 - 2,5kg diêm sinh/100kg khoai sọ) trong khoảng 40 - 50h để củ mềm như quả chuối chín. Sau đó đem phơi khô để dự trữ.

- Khoai sọ dùng để xuất khẩu thì cần sấy 3 lần:

+ Lần 1: Xông 2 ngày đêm, ủ 1 đêm rồi phơi nắng nhẹ hoặc sấy khô. Sau đó tiếp tục ngâm nước 2 ngày đêm rồi rửa sạch và phơi khô. Lượng diêm sinh được dùng là 2kg diêm sinh/100kg khoai sọ đã gọt vỏ.

+ Lần 2: Cho khoai sọ vào lò và đốt diêm sinh trong 1 ngày đêm. Nếu sau 1 ngày đêm mà củ chưa mềm thì sấy cho tới khi mềm thì thôi. Sau khi sấy cho khoai sọ vào vại ủ 1 đêm rồi sũa củ theo ý muốn. Phơi nắng hoặc sấy cho khoai sọ khô rồi nhúng nhanh vào nước và vớt khoai sọ ra dùng giấy đánh cho khô bóng mặt ngoài của



củ. Tỷ lệ diêm sinh dùng cho lần 2 là 1kg diêm sinh/100 kg hoài sơn.

+ Lần 3: Sấy lần cuối hoài sơn với diêm sinh theo tỷ lệ 200kg diêm sinh/100kg hoài sơn trong vòng 24 giờ. Cuối cùng cho hoài sơn vào bảo quản.

## 12. CÂY HOÈ

Hoè thuộc họ cánh bướm (Papilionaceae) và có tên khoa học là Sophora Japorica.

### \* Giới thiệu chung:

- Hoè là cây thân gỗ.
- Lá cây dạng kép lông chim và có 4 - 17 lá chét trên 1 lá.
- Hoa hoè có nhị vàng, cánh trắng ngà và mọc thành chùm.
- Quả của cây hoè khi xanh có màu vàng chanh và chuyển thành màu nâu khi chín.
- Có 2 loại cây hoè là:
  - + Cây hoè cái (hoè nếp): cây có nhiều cành vít ngang, hoa rộ tập trung vào tháng 6 - 7 - 8, quả rất mập, cây hoè cái cho sản lượng hoa rất cao.
  - + Cây hoè đực (hoè tẻ) có nhiều cành mọc thẳng đứng, hoa ra ít với những nụ bé và bông nhỏ nên năng suất hoa của cây thường thấp.

- Bộ phận được dùng làm thuốc là nụ hoa có công dụng trị cao huyết áp, ho ra máu...

### \* Kỹ thuật trồng cây hoè:

- Thời vụ trồng cây là vào mùa xuân.

- Có thể nhân giống tại vườn ươm bằng cách gieo hạt hoặc chiết, giâm cành.

+ Gieo hạt: Tháng 10 - 11 - 12 khi quả hoè chín thì cắt quả thành những đoạn nhỏ theo hạt ở bên trong. Thông thường có thể gieo hạt luôn còn nếu gặp hạn thì ngâm hạt trong nước ấm vài giờ trước khi gieo. Có thể gieo bằng hạt phơi khô nhưng tỉ lệ nảy mầm thấp hơn so với hạt tươi. Sau khi gieo độ 40 - 50 ngày, lúc cây cao 19 - 20cm thì đánh cây ra trồng.

+ Giâm cành, chiết cành:

Chặt cành vào mùa xuân và giâm cành trong đất ẩm để cành ra mầm mới, khi cây mọc rễ thì đánh ra trồng. Có thể chiết cành theo kỹ thuật chiết cành thông thường. Tỉ lệ sống ở những cây chiết thường cao hơn so với cây giâm cành. Cách nhân giống này có ưu điểm sẽ lai tạo được cây hoè cái nhưng lại có nhược điểm là cây sinh trưởng chậm và giống chóng bị thoái hoá.

- Đào hố có phân rác mục rồi cho cây giống vào trồng với khoảng cách giữa mỗi cây là 2 - 2.5m. Cần thường xuyên tưới nước và bón phân cho cây, sau khi thu hoạch có thể chặt bớt cành quá cao để cây và những cành

thấp tiện cho việc thu hái. Bắt sâu và phun thuốc hoá học trừ sâu thường xuyên cho cây.

**\* Kỹ thuật thu hái và sơ chế:**

- Khi tuổi hoè từ 4 - 5 năm thì bắt đầu thu hoạch nụ hoa.

- Thu hoạch vào những buổi sáng sớm khi trời còn khô ráo.

- Ngắt những chùm hoa chưa nở và dùng tay tuốt nụ hoa, phơi nắng hoặc sấy khô để bảo quản nụ.

## 13. CÂY HUYỀN SÂM

Huyền sâm có tên khoa học là *Scrophularia buomeriara* Mig cây thuộc hoa mõm chó (*Scrophulariaceae*).

**\* Giới thiệu chung:**

Huyền sâm là loại thân thảo, cao 1 - 1,5m. Thân cây vuông và có màu xanh, trên cây có những rãnh dọc.

Lá cây hình trứng đầu nhọn, lá có cuống ngắn và mọc đối chữ thập, phiến lá dài 8cm, rộng 6cm. Mép lá có răng cưa nhỏ và đều.

Hoa huyền sâm có màu trắng phớt vàng mọc ở đầu ngọn và cành.

Hạt của cây nhỏ như hạt cải, có màu đen hoặc nâu đen.

Huyền sâm có công dụng làm thuốc chữa tim mạch, giảm sốt, chống viêm...

### \* Kĩ thuật trồng huyền sâm:

Không nên trồng huyền sâm ở đất chua, mặn hoặc đất có sỏi đá vì cây ưa đất cát pha có nhiều mùn và dễ thoát nước.

Nhân giống cây: Chọn những cây tốt để lại làm giống những cây này sẽ không bị bấm ngọn, bấm cành. Khi quả bắt đầu chuyển từ màu xanh sang màu vàng nâu, hạt chín đen thì có thể thu hoạch để làm giống. Trước khi trữ hạt làm giống cần phơi nắng nhẹ và sàng lọc những hạt chắc để dành.

Thời vụ gieo hạt vào tháng 10 - 11, trước khi gieo hạt cần ngâm hạt trong nước ấm 35 - 40°C trong 4 giờ. Vớt hạt ra và trộn hạt với cát khô để gieo theo tỉ lệ 120 - 150g hạt /1sào. Sau khi gieo cần phủ rơm để giữ ẩm cho hạt. Khi hạt bắt đầu lên mầm (sau 7 - 10 ngày) thì bỏ bớt rơm rạ.

Đánh luống làm đất kỹ, luống phải cao 30cm, rộng 50 - 60cm, trên luống rạch 2 hàng dọc mỗi hàng cách nhau 30cm, có thể ươm rồi đánh cây ra trồng ở luống rồi gieo hạt trực tiếp lên luống để phát triển.

Khi cây cao 5 - 8cm thì bắt đầu làm cỏ, tỉa dặm để cây dật khoảng cách 7 - 10cm 1cây, bón thúc phân đạm pha loãng theo tỉ lệ 1, 5 - 2kg/sào. Khi cây phủ kín mặt luống thì ngưng bón đạm mà chuyển sang bón thúc kali để cây phát triển củ, khi cây cao 40 - 60cm thì bấm ngọn và cắt cành cây, chỉ để lại 8 - 12 đôi lá để cây có thể quang hợp được. Việc bề cảnh bấm ngọn phải được làm thường xuyên và liên tục.

Phải chú ý tháo nước và tưới nước kịp thời cho cây.

Phòng trừ sâu bệnh: Dùng thuốc hoá học để trừ sâu và phải nhỏ, huỷ bỏ những cây mắc bệnh để tránh bệnh lây sang những cây khác.

#### **\* Kĩ thuật thu hoạch và sơ chế:**

Ở miền núi, huyền sâm thường được trồng kéo dài hàng năm còn ở đồng bằng thì mùa thu hoạch huyền sâm vào tháng 7, tháng 8 hàng năm.

Thời điểm thu hoạch là khi lá cây úa vàng, cắt hết thân trên rồi đào củ cẩn thận để củ không bị xây xát.

Rửa sạch củ, bỏ bớt rễ phụ rồi phơi nắng.

Cách phơi: phơi ngoài nắng vào ban ngày, ban đêm đắp ủ lại, phơi 2 - 3 nắng thì ủ 2 - 3 ngày rồi lại tiếp tục phơi. Khi ủ cần dồn vào một chỗ rồi đắp kín củ bằng bao bì có tấm nước. Có thể sấy ở lò than với nhiệt độ 45 - 50°C để ủ khô. Khi sấy cũng phải vừa sấy vừa ủ giống như khi phơi. Tránh không sấy ở nhiệt độ cao quá để củ khỏi bị nứt

## 14. CÂY HƯƠNG NHU

Hương nhu có 2 loại là hương nhu tím (*Occimumsanetum*L) và hương nhu trắng (*ocimumgratissimum*L). Hương nhu thuộc loại hoa môi (*Labiatae*)

#### **\* Giới thiệu chung:**

Cây được trồng và dùng nhiều để làm thuốc là cây hương nhu tím.

Hương nhu tía toàn thân có màu tím và có lông che phủ.

Lá có cuống dài, phiến bé bẻ răng cưa.

Hoa của hương nhu mọc thành chùm và có màu tím.

Cây hương nhu thường được nhân giống bằng hạt rất dễ dàng.

### **\* Kỹ thuật trồng cây:**

Nhân giống hương nhu bằng hạt. Dùng hạt của cây hương nhu năm thứ 2 hoặc năm thứ 3. Nên lấy hạt giống vào tháng 3, 4, 5. Hạt giống được lấy từ bông hoa. Để chọn những hạt tốt cần sàng sẩy để loại bỏ tạp chất.

Hương nhu dễ trồng nên có thể được gieo trồng ở các loại đất.

Có thể đào hố, gieo hạt để cây phát triển. Khi cây trưởng thành thì tỉa bớt để khoảng cách giữa mỗi cây là 1, 5 - 2m. Nếu ươm cây trong vườn rồi mới đánh ra trồng thì cần đánh cẩn thận để tránh làm hỏng rễ cây.

Chỉ cần chăm sóc cây trong thời kỳ ươm bằng cách bón thúc đạm, tưới nước để giữ ẩm cho cây

Cây ít bị sâu hại, chỉ để phòng bệnh hại hoặc gia súc phá hoại.

### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế:**

Hương nhu tía thu hoạch khi cây trở hoa (tháng 3 - 4). Thu hoạch phần cành và nụ hoa rồi phơi khô.

Hương nhu trắng thu hoạch cành, lá và hoa để lấy tinh dầu vì tỉ lệ tinh dầu của hương nhu trắng đạt 0,6 - 0,8%.

## 15. CÂY ÍCH MẪU

Ích mẫu thuộc họ hoa môi (Labiataea) và có tên khoa học là Leonurus heterophyllus sweet.

### \* Giới thiệu chung:

Ích mẫu là loài thân thảo.

Thân cây vuông và có thể cao hàng mét. Cành cây mọc đối hình chữ thập.

Lá cây khi nhỏ có dạng hơi tròn, mép có răng cưa còn khi già thì lá sẽ có 6 thùy nhỏ.

Hoa ích mẫu mọc từ thân tới ngọn. Hoa mọc ở kẽ lá.

Ích mẫu có công dụng bổ huyết, điều kinh, rong huyết, cao huyết áp...

### \* Kỹ thuật trồng ích mẫu:

Thời vụ trồng ích mẫu là từ tháng 10 - 11 hoặc tháng 1 tùy vào lượng mưa và độ ẩm. Ích mẫu phát triển tốt ở nhiệt độ 15 - 20°C.

Nhân giống ích mẫu bằng hạt. Cách nhân giống: khi quả ích mẫu chín 40 - 50% thì cắt hoa và phơi. Rũ hạt ra rồi sàng lọc lấy những hạt chắc, mảy phơi thật khô để dành cho vụ sau. Việc lựa chọn hạt giống thường được tiến hành vào tháng 4, tháng 5.

Đất trồng ịch mẫu phải được cày bừa kỹ để đảm bảo thoát tiêu nước tốt. ịch mẫu không cần trồng trên luống mà chỉ cần gieo vãi hạt ở ruộng.

Gieo hạt rồi để cây phát triển, không cần đánh ra chỗ khác trồng lại. Khoảng cách giữa các cây là 15 - 20cm.

Cần tưới nước cùng phân đạm và urê để cây phát triển nhanh. Có thể phun thuốc hoá học để phòng trừ sâu bệnh cho cây.

### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế:**

Thời gian thu hoạch lúa ịch mẫu đầu là 3 tháng sau khi gieo.

Khi thu hoạch cắt toàn bộ phần cây để lại rễ. Sau khi thu hoạch lúa đầu cần bón thúc phân chuồng, thu hoạch lúa thứ 2 sau 29 - 30 ngày.

Thời điểm thu hoạch tốt nhất là khi cây mới nụ.

Cây cắt về cần tãi mỏng cắt từng đoạn 8 - 10cm rồi đem phơi khô.

Cách nấu cao ịch mẫu:

Dùng ịch mẫu phơi khô nấu với nước cho sôi 4 - 6 giờ. Vớt hết bã cây, dùng nước cô thành cao lỏng theo tỉ lệ 1kg ịch mẫu lấy được 1kg cao lỏng.

Năng suất ịch mẫu đạt 15 tấn/ha tức là được 150kg cao/ha.



## 16. CÂY KIM NGÂN

(NHẮN ĐÔNG)

Kim ngân thuộc họ côm chấy (Caprifoliaceae) và có tên khoa học là *Lonicera* SP.

### \* Giới thiệu chung:

Hiện nay ở Việt Nam có 2 loại cây kim ngân là kim ngân dại và kim ngân khôn.

Kim ngân là loại cây leo.

Lá cây màu xanh đậm, mọc đối nhau. Cây thay lá vào mùa thu và mùa đông lá có màu xanh rất đẹp.

Hoa kim ngân mọc ở nách lá theo từng đôi. Hoa mới nở màu trắng sau chuyển sang màu vàng và có mùi thơm dễ chịu. Mùa hoa thường tập trung vào tháng 5 - 6.

Phần được dùng làm thuốc của kim ngân là hoa và nụ hoa với công dụng giải nhiệt, tiêu độc, lợi tiểu, hạ sốt...

### \* Kỹ thuật trồng cây kim ngân:

Kim ngân dễ tính, có thể trồng ở mọi loại đất từ những vùng đất trũng nước.

Nhân giống kim ngân bằng cành. Thời điểm giâm cành là vào mùa xuân và mùa thu.

+ Cách giâm cành kim ngân:

Chọn những cành bánh tẻ, cắt dài 15 - 20cm. Quán dây thành khoanh tròn rồi đặt cây xuống hố rồi phủ đất mịn. Kim ngân mọc lá non sau 10 - 16 ngày.

Khi cây phát triển tiếp tục khoanh dây thành vòng tròn có đường kính 15 - 20cm rồi phủ đất lên trên. Kèm theo cách này sẽ giúp cây phát triển tốt và ra hoa nhiều. Khi cây phát triển lên cao thì làm giàn để cho cây leo.

Bón thúc phân 2 - 3 lần/năm.

Đến mùa thu phải sửa giàn và tỉa cành già để cành non phát triển.

\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế kim ngân:

Thu hoạch khi hoa sắp nở hoặc mới chớm nở. Phơi hoa trong bóng mát hoặc sấy nhẹ hoa ở nhiệt độ 39 - 40°C. Khi thu hoạch cần hái cả cụm hoa và hái vào buổi sáng sớm.

## 17. CÂY LÁ LỐT

Cây thuộc họ Hồ tiêu (Piperaceae) và có tên khoa học là Piperlolot CDC.

\* **Giới thiệu chung:**

- Lá lốt là cây sống lâu năm.
- Thân cây nhỏ, có những đốt to. Những đốt này cũng chính là nơi để cây phát triển cành mới.
- Lá cây trơn nhẵn nhìn giống lá trầu không nhưng nhỏ hơn một chút.
- Lá lốt thường mọc hoang. Rễ cây có công dụng chữa đau xương, thấp khớp. Lá cây sắc có thể chữa được bệnh ra mồ hôi chân và mồ hôi tay.

### **\* Kỹ thuật trồng cây:**

- Lá nốt có thể sinh trưởng tốt, đặc biệt là ở những vùng đất màu mỡ.

- Nhân giống cây bằng thân ngầm. Cắt từng đốt của cây với chiều dài mỗi đoạn 5 - 10cm rồi giâm thân cây trong đất, cây sẽ tự bén rễ và phát triển.

- Giữ ẩm, nhật cố đại để cây phát triển tốt. Có thể bón thêm phân chuồng hoặc urê cho cây. Nếu có sâu bệnh thì phải nên diệt kịp thời.

### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế cây lá nốt:**

- Sau khi trồng hơn 1 tháng bắt đầu thu hoạch lá. Lá được thu hoạch phải già, ngả sang màu xanh sậm.

- Có thể dùng cả phần thân trên mặt đất hoặc riêng lá để làm thuốc. Cây lá phải được rửa sạch, phơi trong nắng nhẹ hoặc sấy nhẹ cho khô. Nếu thu rễ cây cũng phải làm theo cách này.

## **18. CÂY MÃ ĐỀ**

Mã đề có tên khoa học là *Plantago Major* L và thuộc họ mã đề (*Plantaginaceae*).

### **\* Giới thiệu chung:**

- Cây mã đề là loài cây nhỏ và sống lâu năm
- Cây có thân ngầm

- Lá cây hình thia hoặc hình trứng. Trên phiến lá có gân chạy dọc rồi chụm lại ở gốc lá. Cuống lá dài và tạo thành cụm ở gốc.

- Hoa mã đề mọc từ thân và kẽ lá. Hoa có dạng bông và cuống dài.

- Quả của cây là phần được dùng làm thuốc. Quả hình hộp. Trong quả có những hạt màu đen bóng. Hạt mã đề có công dụng trị bệnh lậu, tiểu tiện bí... Tuy nhiên do hạt mã đề khó thu hoạch và có ít nên có thể dùng toàn bộ thân rễ cây để làm thuốc.

### **\* Kỹ thuật trồng mã đề:**

- Dùng hạt cây để làm giống.

- Đánh luống thấp gieo hạt vào mùa xuân. Khi gieo nên tưới cho nước ẩm và gieo hạt với mật độ thưa. Có thể đánh cây con ở những nơi khác vào trồng ở luống cũng được.

- Cần tưới nước và bón phân chuồng hoai mục cho cây. Thường xuyên làm cỏ và xới xáo ruộng trồng cây. Đến khi lá cây che phủ kín mặt luống thì ngừng xới xáo cây.

### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế**

- Nếu thu hoạch toàn cây thì nên lấy mã đề vào tháng 5 - 6. Sau khi thu hoạch cần rửa sạch rồi phơi sấy khô.

- Nếu thu hoạch hạt thì phải thu hoạch muộn hơn so với toàn cây. Phải chờ đến khi bông màu nâu, hạt cây màu nâu thì lấy bông về để phơi sấy. Rũ hoa để lấy cho hết hạt.

## 19. CÂY MẠCH MÔN

Mạch môn thuộc họ hành tỏi (Liliaceae) và có tên khoa học là *Ophiopogon japonicus* Well.

### \* Giới thiệu chung:

- Mạch môn là loài cây nhỏ sống lâu năm.
- Lá cây hẹp dài và mọc từ gốc. Lá cây nhìn gần giống lá lúa nhưng nhẵn bóng và sẫm hơn lá lúa. Cuống lá tạo thành bẹ nhỏ.
- Cuống hoa màu trắng, dài và mọc từ kẽ lá.
- Quả mạch môn màu tím nhạt, mọng.
- Rễ cây phình to thành củ. Đây là phần dược liệu của cây với công dụng chữa bệnh ho, thổ huyết, đại tiện bí, thiếu sữa khi sinh...

### \* Kỹ thuật trồng mạch môn:

- Mạch môn có thể trồng được ở các loại đất nhưng nếu ở đất mùn, tơi xốp thì cây sẽ cho củ to và có chất lượng tốt hơn.
- Thời vụ trồng mạch môn thường vào tháng 12 và tháng 1.
- Nhân giống bằng cây mạch môn sau khi thu hoạch hết củ.
- Đào hố 30 - 40cm và cho phân rác vào hố, lấp đất lên trên. Chia cây thành 5 - 6 khóm nhỏ và trồng vào

hố đã đào sẵn. Nện chặt đất vào gốc cây và thường xuyên tưới nước để giữ độ ẩm cho cây. Sau 7 - 10 ngày cây sẽ bén rễ và phát triển thành cây con.

- Cần làm cỏ và xáo xới cho cây để bộ rễ càng phát triển.

### \* **Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế:**

- Sau 1 năm có thể thu hoạch củ nhưng chất lượng củ cao và giá trị chữa bệnh của củ sẽ tăng thêm nếu để củ sau 2 - 3 năm.

- Khi thu hoạch phải đào hố sâu và rộng để tránh xây sát củ. Cần chọn những củ có màu nâu hoặc nâu sẫm để làm dược liệu vì những củ màu trắng thường là củ còn non. Những củ non này cần trồng để củ phát triển tiếp.

- Củ sau khi rửa sạch phải đồ hoặc luộc cho mềm để bóc bỏ lõi bên trong. Lõi này được phơi hoặc sấy khô để làm thuốc. Cần lưu ý là chỉ nên phơi mạch môn cho mềm vì nếu phơi khô giòn thì lượng đường trong mạch môn sẽ giảm đi.

## 20. NGẢI CỨU

Ngải cứu thuộc họ cúc (Arteraceae) và có tên khoa học là *Artemisia Vulgaris* Lin.

### \* **Giới thiệu chung:**

- Ngải cứu là loại cây lâu năm.

- Cây cao khoảng 60cm và có thể phát triển tới 100cm.

- Công dụng của ngải cứu là dùng trị bệnh động thai, đau đầu. Đây là loại cây có tác dụng an thai được người dân rất ưa chuộng.

### **\* Kỹ thuật trồng ngải cứu:**

- Ngải cứu ưa đất nhiều mùn, màu mỡ. Tuy nhiên nếu trồng ở những nơi đất bình thường cây vẫn phát triển tốt.

- Thời vụ trồng ngải cứu là vào vụ đông xuân và thời điểm phát triển mạnh nhất của cây là vào vụ xuân hè. Sau 40 - 45 ngày cây bắt đầu ra lá và phát triển tốt.

- Sau 1 đợt thu hoạch lá cần bón thúc phân đạm và phân chuồng mục để cây có đủ dinh dưỡng để phát triển.

- Nếu gặp hạn hán hoặc ngập úng cần nhanh chóng xử lý.

### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế ngải cứu:**

- Thời điểm thu hoạch ngải cứu là từ tháng 4 đến tháng 6.

- Sau khi cắt lá thì phơi rải cây trong bóng râm để giữ tinh dầu. Bó cây thành từng bó để bảo quản.

- Cách nấu cao ngải cứu:

Ngải cứu đun sôi trong 4 - 6 giờ rồi lọc bỏ bã và cô thành cao. Trong khi nấu cao cần lọc nước ngải cứu 2 - 3 lần để sạch tạp chất, 1kg ngải cứu lấy được 1 lít nước ngải cứu.

## 21. CÂY NGƯU TẮT

Ngưu tất thuộc họ Dền (Amaranthaceae) và có tên khoa học là *Achyran the bidentata* BL.

### \* Giới thiệu chung:

- Ngưu tất nhìn hơi giống với cây cỏ xước nhưng thân mảnh và hơi vuông. Thân cây thường cao 70 - 80cm.

- Lá cây có phiến hình trứng, đầu nhọn và không xẻ thùy có cuống ngắn và mọc đối nhau.

- Hoa thường mọc thành bông ở đầu cành và kẽ lá.

- Ngưu tất có nhiều công dụng: nếu dùng sống có thể chữa được bệnh lậu còn sắc uống có thể chữa đau mắt, bổ gan thận.

### \* Kỹ thuật trồng ngưu tất:

Ngưu tất dễ trồng nhưng tốt nhất là trồng cây ở đất cát pha có nhiều mùn. Cần làm luống cao để củ phát triển tốt.

Thời vụ gieo trồng ngưu tất là cuối tháng 10 đến khoảng giữa tháng 11. Nếu trồng sớm hoặc muộn hơn thời điểm này thì cây sẽ cho năng suất thấp.

Nhân giống cây bằng hạt. Xử lý hạt trước khi gieo bằng cách ngâm hạt trong nước 3 - 4 giờ rồi vớt hết hạt lép. Để hạt ráo nước, trộn với cát để gieo hạt cho đều.



Gieo hạt theo tỉ lệ 8 - 10kg hạt giống/1ha đất. Sau khi gieo phủ rơm rạ lên trên hạt đến khi cây được độ 5 - 7 ngày tuổi thì bỏ rơm rạ ra khỏi luống.

Cần tưới nước cho cây nhưng khi mới gieo không nên tưới nhiều vì như vậy dễ làm thối cổ rễ của cây. Pha phân đạm với nước theo tỉ lệ 1 phân/200 nước để cây phát triển.

Cần tỉa cành bấm ngọn ngắt hoa để dồn chất dinh dưỡng nuôi củ. Thời điểm tỉa cành cắt hoa là vào tháng 2 - 3 hàng năm và sau 5 - 7 ngày lại tỉa cành và ngắt hoa một lần.

Dùng thuốc hoá học để trừ sâu bệnh cho cây

### **\* Thu hoạch và sơ chế ngưi tất.**

Khi ngưi tất được 140 - 150 ngày tuổi thì bắt đầu thu hoạch. Trước khi lấy củ phải cắt hết phần thân cây trên mặt đất.

Sau khi đào củ không rửa mà rũ sạch đất cát ở củ rồi chất của thành đống, phủ trên đống bằng bao bì, cút... trong 5 - 7 ngày. Nếu sau 5 - 7 ngày mà ngưi tất chưa chuyển sang màu hồng thì ủ thêm 1 - 2 ngày nữa. Quá trình ủ này sẽ làm lượng bột trong củ chuyển hoá thành đường.

Sau khi ủ dỡ ngưi tất ra ngâm trong nước sạch 4 giờ rồi sấy ngưi tất với diêm sinh. Sấy xong phơi ngưi tất dưới nắng 4 - 6 giờ và trong bóng mát 2 - 3 ngày hoặc sấy ở nhiệt độ 40 - 50°C.

## 22. CÂY RỄ QUẠT

Rễ quạt có tên khoa học là *Belamcanda sinensis* Lem và thuộc họ Lay ơn (Iridaceae).

### \* Giới thiệu chung:

Rễ quạt có thân mọc bò, nằm dưới đất. Rễ quạt thuộc loại cây nhiều năm.

Lá cây hình mác, dài 50 - 60cm và lá xếp thành bẹ có hình phẳng đều.

Hoa rễ quạt có 6 cánh màu vàng đỏ, các bông hoa mọc chung trên 1 cuống có độ dài 30 - 40cm

Quả cây màu xanh, trong quả có hạt màu đen

Thân ngầm của rễ quạt (xạ can) được dùng làm thuốc chữa bí tiểu tiện, tắc sữa...

Cần lưu ý là người có thai không nên dùng rễ quạt

### \* Kỹ thuật trồng rễ quạt:

Rễ quạt có thể trồng làm cảnh hoặc trồng thành từng bụi. Có thể gieo hạt để nhân giống cây hoặc nhân giống bằng cây con.

Rễ quạt ưa đất cát và chậm phát triển ở đất sét, đất thịt và đất trũng.

### 7 Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế rễ quạt:

Rễ quạt có thể thu hoạch quanh năm nhưng thời điểm thu hoạch tốt nhất là vào mùa đông khi lá cây ngã

sang màu vàng vì đây là thời điểm của của cây có chất lượng tốt nhất.

Đào củ rễ quạt lên rồi ngâm trong nước gạo đặc 1 - 2 ngày sau đó thái mỏng và sấy khô củ để dùng dần.

## 23. CÂY SẢ

Sả thuộc họ lúa (*Gramineae*) và có tên khoa học là *Cymbopogon nardus* Rend.

### \* Giới thiệu chung:

Sả thường mọc thành bụi và có thể cao tới trên 1m.

Thân rễ sả trắng hoặc tím.

Lá cây hẹp và dài, trông hơi giống lá lúa nhưng rấp hơn so với lá lúa.

Sả có 2 loại là sả thường và sả chanh. Toàn thân sả có mùi thơm đặc biệt.

Sả thông thường được dùng làm thực phẩm, làm thuốc chữa những bệnh thông thường và được chiết xuất lấy tinh dầu. Tinh dầu xả là mặt hàng xuất khẩu có giá trị.

### \* Kỹ thuật trồng sả:

Sả không kén đất và thích hợp với những vùng sườn đồi dốc.

Thời vụ trồng sả chính là vào mùa xuân, ngoài ra có thể trồng sả ở bất kì thời điểm nào trong năm. Tách các lớp của củ sả có tuổi trên 1 năm để trồng sả. Trồng sả thành bụi

theo hàng với tỉ lệ hàng cách hàng 80cm và bụi cách bụi 50cm. Khoảng cách này có thể thay đổi tùy theo điều kiện và tình trạng đất. Sau khi trồng một tháng cần kiểm tra và bổ sung cây mới thay cho những cây cũ bị chết.

Bắt sâu hoặc dùng thuốc hoá học để trừ sâu bệnh ở sả.

### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế sả:**

Sả dùng để cất tinh dầu thì thu hoạch trong vòng tháng 3 - 11 còn sả dùng thông thường thì có thể thu hoạch quanh năm. Để cất tinh dầu, cứ 30 - 40 ngày cắt lá sả 1 lần và phơi lá ở nơi râm mát trong 2 - 3 ngày. Năm 2 tuổi đến năm 6 tuổi sả cho tỉ lệ dầu cao nhất: 7 - 8,8%. Cây sả có thể cho thu hoạch trong 10 năm.

Khi cất tinh dầu, chỉ cần cho sả sôi trong 3 - 4 giờ là đủ lượng tinh dầu cần thiết

## **24. CÂY SÀI ĐẤT**

Sài đất có tên khoa học là *Wedelia* *Calendulaceae* Less và thuộc họ cúc (*Asteraceae*).

### **\* Giới thiệu chung:**

- Trước đây sài đất thường mọc hoang và mới được đưa vào gieo trồng đại trà để làm thuốc.

- Cây thuộc loại thân bò và rễ cây mọc theo thân bò lan xuống đất. Thân cây màu xanh và được bao phủ bởi những lông màu trắng.

- Lá cây rộng 1 - 1, 5cm, dài 1, 5 - 3, 5cm với 1 - 2 răng cưa ở mép lá. Phiến lá hình bầu dục, 2 mặt lá có lông nhỏ và cứng bao phủ. Lá mọc đối và không có cuống.

- Hoa sài đất tròn, nhỏ như khuy áo và có màu vàng tươi giống hoa cúc.

- Sài đất tính mát và có công dụng chữa mụn nhọt, chốc lở... Lưu ý là thời gian điều trị bằng sài đất không được quá 7 ngày/đợt điều trị.

### **\* Kỹ thuật trồng sài đất:**

Thời vụ trồng sài đất là vào mùa xuân. Có thể trồng sài đất quanh năm. Sài đất ưa đất tươi xốp và những nơi ẩm, mát.

Nhân giống sài đất bằng thân tươi có rễ. Thân cây cắt thành từng đoạn 15 - 20cm. Làm đất kỹ rồi rạch thành hàng trên luống, mỗi hàng cách nhau 30 - 35cm. Đặt cây giống vào hàng, lấp đất và tưới nước cho cây. Sau khi trồng 10 - 15 ngày thì xáo xới cho cây và bón cây bằng đạm, urê hoặc pha loãng phân chuồng mục.

Có thể dùng thuốc hoá học phòng và trừ sâu bệnh cho cây nếu cần. Lưu ý là nếu dùng thuốc sâu thì trước khi thu hoạch 15 - 20 ngày phải ngừng phun thuốc.

### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế sài đất:**

Thời điểm thu hoạch sài đất là khi cây bắt đầu ra hoa.

Khi thu hoạch chỉ cắt hết phần thân trên mặt đất. Rễ cây để lại rồi tiếp tục bón phân sẽ cho lứa cây mới.

Sài đất sau khi thu hoạch phải rửa sạch, loại bỏ rác bán rồi phơi hoặc sấy khô để dùng dần sài đất tươi nấu thành cao dùng tốt hơn là sài đất khô. Cách nấu cao sài đất: Nấu sài đất sôi trong 4 - 6 giờ, bỏ bã, cô đặc nước sài đất thành cao theo tỉ lệ 1lít cao ứng với 1kg sài đất.

## 25. CÂY SẮN DÂY

(CÁT CĂN)

Tên khoa học của sắn dây là *Pueraria thomsoni* Benth thuộc họ cánh bướm (Papaceae).

### \* Giới thiệu chung:

Sắn dây là loại thân leo, bề mặt của thân cây có lông bao phủ

Mỗi lá cây gồm 3 lá chét hình trứng, đầu nhọn, 2 mặt lá đều có lông bao phủ.

Hoa của sắn dây mọc thành chùm ở kẽ lá và có màu xanh. Hoa có tác dụng giải độc.

Quả sắn dây màu vàng nhạt.

Phần dùng làm dược liệu của sắn dây là củ sắn. Củ sắn do rễ cây phát triển tạo thành, củ có công dụng chữa cảm sốt, ra mồ hôi, mất máu.

### \* Kỹ thuật trồng sắn dây:

Nhân giống sắn dây bằng thân cây, tháng 2 - 3 sau khi đào củ sắn thì cắt lấy những đoạn dây bánh tẻ to, mập

có mắt để làm giống. Dây làm giống dài 100cm, quấn dây thành vòng nhỏ.

Đào hố sâu 60 - 70cm, rộng 35 - 40cm rồi đổ phân chuồng, ráo mục vào hố. Đặt khoanh dây giống vào hố rồi lấp đất dày 5 - 7cm lên trên, nện chặt đất và phủ rơm rạ để giữ ẩm. Sau 15 - 20 ngày khi cây mọc, dùng phân đạm hoặc phân chuồng tưới cây.

### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế sản phẩm:**

Sản phẩm thu hoạch được sau 1 năm.

Khi thu hoạch cắt thân cây đến sát gốc đào lấy củ.

Rửa sạch củ và cắt thành từng đoạn 10 - 15cm rồi bỏ đoạn đó làm 2 hoặc làm 4. Nếu dùng ngay thì thái sản phẩm mỏng 0,5 - 1cm rồi xông diêm sinh trong 6 - 10 giờ cho chín mềm phơi sản phẩm ngay cho khô.

Cách làm bột sản phẩm: Chặt củ thành từng đoạn dài hoặc để nguyên cả củ và xát trên bàn xát bằng nhôm hoặc máy xát. Gạn lấy nước, bỏ xơ rồi đem nước phơi nắng.

## **26. CÂY SÂM BÁO**

### ***(BỘ CHÍNH SÂM, THỔ HÀO SÂM)***

Sâm báo thuộc họ bông (Maevaceae) và có tên khoa học là *Hibiscus sagi hipolius* Kurz.

### **\* Giới thiệu chung:**

Sâm là loại cây thân thảo yếu.

Hoa của cây có màu phớt vàng.

Cây có hình dạng giống như cây bông nhưng thấp hơn.

### \* **Kĩ thuật trồng cây sâm báo:**

Sâm báo ưa những vùng đất đồi hơi xốp hoặc đất phù sa.

Thời vụ gieo trồng sâm báo là vào tháng 2 - 3 và có thể kéo sang tháng 4. Nếu gieo trồng muộn thì năng suất của cây sẽ bị giảm sút.

Nhân giống cây bằng hạt, trước khi gieo cần ngâm hạt trong nước nóng 35 - 40°C. Vớt hạt ra để hơi se mặt rồi đem phơi, nếu đất ướt hoặc trời lạnh thì ủ cho hạt nảy mầm rồi mới gieo hạt.

Đánh luống rộng 60 - 70cm, cao 25 - 30cm. Rạch trên mặt luống những hàng ngang, mỗi hàng cách nhau 30 - 35cm. Bón phân chuồng vào rạch rồi phủ đất nhẹ lên trên. Gieo hạt với tỉ lệ 15 - 20 hạt /1rạch. Còn một cách gieo hạt khác là gieo vào hốc mỗi hốc 3 - 5 hạt.

Lưu ý: Các hốc phải cách nhau 20 - 30cm, sau khi gieo phủ đất lên kín hạt để giữ ẩm.

Khi cây phát triển cần tỉa bớt cành, chỉ để lại mỗi hàng 8 - 10 cây. Làm cỏ và bón phân đạm, urê pha loãng. Đến tháng 4 - 5 thì phát ngồng cho hoa.

Cần chăm sóc, phòng trừ sâu bệnh cho cây có thể dùng thuốc hoá học để trừ sâu nếu cần.

### \* **Thuật thu hoạch và sơ chế sâm:**

Tùy thuộc sự phát triển của cây, có thể thu hoạch vào thời điểm sau 6 - 7 - 8 tháng sau khi trồng, nói chung khi lá úa vàng là cây có thể thu hoạch được:



Cắt bỏ phần thân trên và đào phần củ. Rửa sạch đất cát ở củ rồi sơ chế theo những cách sau:

Cách 1: Ngâm củ với nước vo gạo một đêm rồi vớt ra đổ củ cho chín, phơi hoặc sấy củ đã đổ để dùng dần.

Cách 2: Ngâm củ với phèn chua với tỉ lệ 300g phèn chua pha nước /10kg củ. Sau khi ngâm đem sấy hoặc phơi củ.

Cách 3: Ngâm theo 2 cách trên rồi ngâm thêm với nước gừng và gấc để củ có màu sắc và mùi thơm.

Cách 4: Cạo sạch vỏ củ rồi đem sấy cho khô củ.

Cuối cùng có thể xông củ đã khô với diêm sinh để bảo quản.

## 27. SÂM ĐẠI HÀNH

Sâm đại hành thuộc họ lay ơn (Iriliaceae) và có tên khoa học là *Eleutherine subaphylla* gagnep.

### \* Giới thiệu chung:

Cây sống được nhiều năm, không có thân nhưng có thể cao 30 - 40cm do những lá cây nhô lên.

Lá cây nhọn và có nhiều gân song song với nhau.

Hoa của cây nhỏ và có màu trắng.

Củ sâm đại hành màu đỏ, nhìn giống như củ hành hoặc củ tỏi nhưng nhỏ và dài hơn.

Rễ cây ngắn và có lúc phình ra.

Bộ phận được dùng của cây là củ với công dụng chữa thiếu máu, vàng da, xanh xao, ho gà, mụn nhọt ...

**\* Kỹ thuật trồng sâm:**

- Sâm có thể sinh trưởng tốt các loại đất. Cây sinh trưởng tốt vào mùa xuân và lụi vào mùa đông.

- Thời vụ trồng sâm vào tháng 11 - 12 kéo dài sang tháng 2 - 3.

- Trồng cây bằng hốc với khoảng cách giữa các hốc là 25 x 30 hoặc vùi vào đất sâu 20cm.

- Nhân giống bằng củ của cây mẹ. Tách củ nhỏ, bỏ lá và rễ con rồi đem trồng với tỉ lệ 20 - 25kg giống/1 sào. Sau khi trồng cần tưới nước để giữ ẩm cho cây.

- Khi cây mọc được 2 - 3 lá cần giặm để lấp chỗ trống của những cây bị chết. Vun gốc cho cây đều đặn. Có thể bón phân chuồng mục hoặc đạm, urê pha loãng với nước để cây chóng phát triển.

- Tháo nước kịp thời cho cây nếu lượng nước mưa quá nhiều.

**\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế cây:**

- Sau 10 tháng có thể bắt đầu thu hoạch nhưng để cây được 2 năm thì củ sẽ có chất lượng tốt.

- Thời điểm thu hoạch là vào lúc cuối thu khi lá bắt đầu vàng úa. Cuốc đất để lấy củ sao cho củ không bị xây xát. Lúc thu hoạch này có thể chọn giống cho vụ sau.

- Sau khi đào củ lên rửa củ cho sạch, thái củ theo chiều ngang cho mỏng rồi phơi hoặc sấy khô. 4 kg củ tươi cho 1 kg củ khô.

## 28. CÂY SEN

Sen thuộc họ sen và có tên khoa học là *Nelumbium speciosum* Willd.

### \* Giới thiệu chung:

- Sen thường sống ở dưới nước, những nơi có nhiều bùn.
- Phần thân sen sống trong bùn được gọi là ngó sen.
- Lá sen hình tròn với cuống lá dài vươn lên trên mặt nước.
- Có 2 loại hoa sen là: Hoa sen hồng to, thơm và hoa sen trắng.
- Toàn bộ cây sen đều được dùng để làm thuốc.

### \* Kỹ thuật trồng:

Có 2 cách để trồng sen:

Cách 1: Nhân giống bằng ngó sen. Cách này phát triển nhanh và cho thu hoạch nhanh.

Cách 2: Trồng bằng hạt. Chọn những hạt sen to, mập, ngâm hạt trong nước ấm rồi ủ cho hạt lên mầm. Sau đó nắm hạt sen vào 1 cục đất sét và vùi đất vào nơi muốn thả sen. Còn 1 cách trồng sen bằng hạt khác là rút nước ở nơi trồng sen rồi rải đều hạt sen trên mặt bùn, khi hạt sen mọc thì tháo nước vào ruộng. Để hạt nảy mầm nhanh thì bóc tách phần vỏ cứng bọc ngoài hạt sen.

- Để phòng chuột và sâu bệnh phá hoại sen.

### \* **Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế sen:**

- Lá sen: Chọn những lá bánh tẻ hái về phơi nắng ở nhiệt độ 40 - 50°C. Lá sen có thể chữa bệnh tiêu chảy, đái ra máu.

- Tua sen (liên tu): Tua sen là những tua nhị và bao phấn đã khô trong hoa sen. Liên tu có thể chữa bệnh di tinh, mộng tinh, băng huyết ... Thu hoạch liên tu vào mùa hè và phơi hoặc sấy khô ở nhiệt độ 30 - 40°C.

- Tâm sen (liên tâm): Tâm sen phối hợp với những vị thuốc khác chữa bệnh ít ngủ, thổ huyết... Cách thu hoạch tâm sen như sau: bóc bỏ vỏ cứng ở hạt già rồi ngâm hạt sen vào nước. Bóc bỏ lớp màng và thông tâm sen. Sấy hoặc phơi tâm sen ở nhiệt độ 40 - 50°C.

- Hạt sen (liên nhục): Bóc bỏ vỏ cứng của hạt rồi phơi hoặc sấy cho hạt khô. Hạt sen có công dụng chữa chứng tì hư, mất ngủ, di mộng tinh...

- Ngó sen (liên ngẫu): Ngó sen có thể dùng làm thuốc cầm máu trong các bệnh đại tiểu tiện ra máu, nôn ra máu, chảy máu cam.

- Gương sen (liên phòng): Sau khi lấy hạt, phơi khô gương sen để làm thuốc cầm máu rất tốt.

## 29. CÂY SINH ĐỊA

(ĐỊA HOÀNG)

Sinh địa có tên khoa học là *Rehmannia glutinose* và thuộc họ hoa mồm chó (Scrophulariaceae).

### \* Giới thiệu chung:

- Sinh địa là cây thân thảo cao 35 - 40cm. Thân cây có lông màu tro bao phủ.

- Lá cây có đầu hơi tròn, cuống lá hẹp, mép có răng cưa không đều. Lá cây mọc vòng.

- Hoa sinh địa mọc thành từng chùm hình chuông màu đỏ tía ở ngọn cây.

- Rễ cây hình thành củ. Đây chính là phần được dùng làm dược liệu. Rễ cây qua chế biến được gọi là thực địa.

- Sinh địa có công dụng mát máu, chữa suy nhược. Sinh địa là một trong những vị quan trọng để bồi bổ và phục hồi sức khỏe. Thực địa có vị ngọt hơi đắng, tính ôn với công dụng bổ thận, bổ huyết, bổ gan thận ...

### \* Kỹ thuật trồng sinh địa:

- Thời vụ trồng sinh địa: Trồng tháng 5 - 10. Thu hoạch tháng 3 - 4, tháng 9 - 10.

- Sinh địa ưa đất sạch sẽ, tơi xốp, dễ tiêu nước.

- Nhân giống bằng củ sinh địa. Chọn củ 5 - 6 tháng tuổi không bị xây xát, sâu thối, đường kính trung bình của củ đạt 1 - 1,5cm. Cắt củ theo từng đoạn sao cho mỗi

đoạn có 5 - 7 mắt mầm (1 đoạn củ dài 1,5 - 2cm). Để đoạn giống ở nơi thoáng gió trong 1 ngày rồi chấm tro bếp vào mặt cắt. Cuối cùng đem mẫu giống ra trồng

- Đánh luống cao, trên mặt luống đào 2 hàng song song với nhau hoặc đào hốc với khoảng cách 25 x 25cm. Bón phân lót xuống hố trong hàng đào sẵn, phủ lên đó một lớp đất mỏng rồi đặt mầm vào trồng. Sau khi trồng phủ 1 lớp đất bột dày 2 - 3cm và rơm rạ để giữ ẩm cho cây.

- Tưới nước đều đặn hàng ngày từ khi trồng cho tới khi cây lên mầm (sau 10 - 16 ngày). Sau đó có thể tưới nước ít hơn nhưng phải tưới thêm phân đạm.

- Kiểm tra kĩ để bổ sung kịp thời mầm giống vào chỗ trong những mầm bị chết.

- Khi cây được 3 - 4 tháng tuổi thì không được xáo xới và bỏ ngồng hoa để cây tạo củ. Những việc này phải làm thường xuyên để đảm bảo tập trung đủ dinh dưỡng cho cây.

- Cần chú ý phòng trừ sâu bệnh cho cây.

### \* **Kĩ thuật thu hoạch và sơ chế:**

- Sau 5 - 6 tháng trồng có thể bắt đầu thu hoạch củ. Đào củ cẩn thận để không làm xây xát củ. Sau khi đào chất củ thành đống rồi dùng bao tải ướt tấm nước phủ kín củ trong 5 - 6 ngày. Khi củ lên mốc và biến thành màu đen thì đem củ ra phơi hoặc sấy cho khô mềm. Nếu sấy thì khi mới sấy chỉ để ở nhiệt độ 50 - 60°C, làm theo cách này thì sinh địa sẽ không bị nứt.

- Cách chế biến sinh địa thành thực địa: rửa sạch rồi cho sinh địa vào thùng, củ to xếp ở dưới, củ nhỏ xếp ở trên. Đun sinh địa với rượu theo tỉ lệ 10l rượu 40°/90kg sinh địa, đun to lửa cho sinh địa sôi rồi giữ lửa nhỏ trong 6 - 8 giờ để rượu cạn. Trong khi đun, sau 1h lại lấy rượu ở dưới tưới lên trên để sinh địa ngấm đều. Vớt sinh địa ra phơi trong 3 ngày rồi lại tiếp tục nấu sinh địa lần thứ 2 với nước và 2kg gừng giã nhỏ để đun giống như lần 1. Tiếp tục làm theo những cách trên cho tới khi sinh địa biến thành màu đen.

Ngoài 2 cách trên còn 1 cách khác để chế biến sinh địa thành thực địa:

Sinh địa	100kg
Rượu 40°	5 - 6 lít
Gừng	3kg
Sa nhân	2kg

Các vị trên trộn đều rồi để 1 đêm cho ngấm. Chưng hơi các vị thuốc trong 72 giờ cho chín. Vớt dược liệu ra sấy cho dược liệu có màu đen và khô mềm.

## 30. CÂY TÍA TÔ

Tía tô thuộc họ hoa môi (Labiaceae) và có tên khoa học là *Perilla Deymoides* L.

### \* Giới thiệu chung:

- Tía tô cao 80 - 100cm. Thân cây thẳng đứng và có lông bao phủ.

- Lá cây màu tím hoặc xanh tím, hình trứng, phiến lá có răng cưa và đầu lá nhọn.

- Hoa tía tô nhỏ có màu trắng hoặc tím nhạt.

- Quả cây màu nâu nhạt hình cầu.

- Từ cây tía tô có thể cho 3 loại dược liệu:

+ Lá tía tô (tô diệp) với công dụng chữa ho, làm ra mồ hôi, kích thích tiêu hoá ...

+ Cành tía tô (tô ngạch) có tác dụng như lá tía tô nhưng ít hơn nên thường dùng kết hợp lá và cành tía tô trong điều trị.

+ Hạt tía tô (tử tô tử) trừ ho, đờm, tê thấp..

### **\* Kỹ thuật trồng tía tô:**

- Tía tô ưa đất phù sa mát mẻ nên khả năng chịu hạn kém.

- Thời vụ gieo trồng tía tô là vào mùa xuân.

- Thường trồng tía tô bằng hạt giống hoặc đánh cây non ra trồng thành những luống ở cây khác. Luống tía tô phải đạt tiêu chuẩn cao 10 - 15cm, rộng 70 - 90cm, rãnh luống 25 - 30cm. Luống làm theo những chỉ số này sẽ giúp cho việc thoát nước, tưới nước ở ruộng được dễ dàng.

- Bón thúc phân theo mục đích sử dụng:

+ Cây lấy lá bón nhiều phân đạm.

+ Cây lấy hạt bón nhiều phân lân.

### **\* Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế tía tô:**

- Thu hoạch lá lần thứ 1 vào cuối tháng 3 và đầu tháng 4. Sau mỗi lần thu hoạch phải bón thúc và làm cỏ để



cây tiếp tục phát triển. Một vụ gieo trồng có thể thu hoạch 3 - 4 lứa lá. Sau khi thu hoạch hết lá thì thu hoạch cành.

- Cây dành làm giống thì hái lá 1 - 2 lần rồi bón thúc để cây ra thêm hoa và kết quả tốt.

- Các dược liệu phải phơi và sấy nhẹ. Tốt nhất là phơi cây trong bóng mát.

## 31. CÂY Ý DĨ

Ý dĩ thuộc họ lúa (Poaceae) và có tên khoa học là *Coixlachryma joibi linn.*

### \* Giới thiệu chung:

- Ý dĩ là cây sống lâu năm.

- Thân cây cao thẳng đứng với những đốt rõ rệt. Cây đẻ nhiều nhánh.

- Lá cây dài như lá ngô non.

- Hoa ý dĩ thuộc dạng đơn tính và mọc ở nách lá.

- Quả cây hình tròn hoặc bầu dục với vỏ cứng. Quả có màu nâu còn hạt quả hình tròn, màu trắng hoặc ngà.

- Ý dĩ có công dụng chữa viêm phổi, viêm ruột, sỏi thận, lợi gan mật.

### \* Kỹ thuật trồng ý dĩ:

- Ý dĩ dễ tính và ưa đất đồi núi với khí hậu ôn hoà.

Cây vẫn sống tốt khi gặp hạn hán hoặc úng nước nhưng chất lượng hạt kém hơn so với hạt bình thường.

- Thời vụ trồng ý dĩ vào tháng 3 - 4.

- Nhân giống cây bằng hạt. Chọn những hạt chắc mẩy, không có bệnh. Lọc hạt giống bằng cách ngâm hạt vào nước, những hạt chìm và có màu trắng là hạt giống tốt. Sau đó ngâm hạt giống vào nước với nước ấm 35 - 40°C trong 3 - 4 giờ rồi vớt ra để ráo nước.

- Đánh luống cao 10 - 15cm. Đào những hốc thành hàng, mỗi hốc cách nhau 15 - 17cm, mỗi hàng hốc cách nhau 40 - 45cm. Bón phân vào hốc.

- Gieo hạt vào hốc theo tỉ lệ 1 - 2 hạt/hốc (1 sào gieo 1kg hạt giống).

- Khi cây lên cao 2 - 3 lá thì xáo xới, bón thúc để cây phát triển.

- Khi cây ra hoa thì phải rung cây để hoa rụng và hoa cái thụ phấn được với nhau vì cây có hoa đực và hoa cái khác nhau.

- Cần chú ý chăm sóc và phòng trừ sâu bệnh cho cây.

- Kỹ thuật thu hoạch và sơ chế ý dĩ.

- Thu hoạch cây vào lúc cuối thu ngã sang đông khi cây héo vàng và quả chuyển thành màu nâu nhạt.

- Cắt bông ý dĩ để phơi khô và lấy hạt. Sấy hạt ở nhiệt độ 50 - 60°C, khi vỏ ngoài trong hạt khô giòn thì xát vỏ để lấy hạt.

## 32. CÂY DIẾP CÁ

Diếp cá thuộc họ lá giấp (*Saurura ceac*) và có tên khoa học là *Huottuynia Cordata* Thumb. Diếp cá còn có tên khác là ngư tinh thảo, lá giấp.

### \* Giới thiệu chung:

- Diếp cá là loài thân thảo với độ cao 20 - 40cm. Thân cây mọc đứng và thường bò lan do có các rễ phụ ở đốt.

- Lá diếp cá hình tim với đầu nhọn. Lá mọc so le và có màu lục, tím đỏ hoặc tía. Lá diếp cá vò ra thường có mùi tanh.

- Rễ cây mọc sâu vào đất và ở những vùng đất xốp tốt thì rễ mọc sang ngang nhiều hơn.

- Hoa diếp cá mọc thành bông với 4 lá bắc màu trắng, hoa nhỏ và không có bao hoa.

- Diếp cá chịu ẩm và chịu hạn tốt.

- Diếp cá có tác dụng giải độc, thanh nhiệt, tiêu thũng và sát trùng...

### \* Kỹ thuật trồng diếp cá.

- Đất phải xới xáo, làm sạch cỏ và san bằng. Trên 1000m<sup>2</sup> đất bón 2 - 3 tấn phân chuồng, 10 - 15kg phân lân và 3kg phân NPK.

- Cần lên líp để dễ chăm sóc và thu hoạch. Tùy thuộc vào địa hình của ruộng làm líp nông 10 - 15cm rộng 1 - 1,2m hoặc hơn.

- Nhân giống diếp cá bằng cách nhổ cả cây hoặc cắt cành sát gốc.

- Giám canh theo luống với khoảng cách 30 x 50cm và tưới nước ngay để giữ ẩm cho cây. Khi cây ra rễ mới (khoảng sau khi trồng 7 - 10 ngày) thì mới bắt đầu tưới phân hoặc tưới nước tiểu pha loãng. Cần lưu ý là không tưới phân đặc lên lá cây mới trồng hoặc cây còn non.

### 33. CÂY HÀNH

Hành thuộc họ hành tỏi (Liliaceae) có tên khoa học là *Allium Fistulosum* L và có một số tên gọi khác như: Hành hoa, đại thông, thông bạch...

#### \* Giới thiệu chung:

- Hành là loài cây lâu năm, thân thảo.

- Lá cây dài 30 - 50cm hình trụ rỗng. Mỗi cây có từ 5 - 6 lá với đầu thuôn nhọn và gốc phình to.

- Hành có hoa tựa hình sim có ngấn tạo thành những tán giả như hình cầu. Hoa của hành mọc trên một ống hình trụ rỗng.

- Quả hành dạng nang và có hình tròn.

- Hành có công dụng trừ đờm, chữa chứng ra mồ hôi, làm sáng mắt...

#### \* Kỹ thuật trồng:

- Tiêu chuẩn của đất trồng hành là đất phải có nhiều mùn, dễ thoát nước, độ PH từ 6 - 6,5. Lên luống

trồng cây rộng 1 - 1,2m cao 20 - 30cm, luống cách luống 30cm, nếu độ PH < 5 thì bón thêm vôi, lân, tro bếp. Trước khi trồng mỗi một ha đất cần bón lót 15 - 20 tấn phân chuồng hoai, 300kg lân, 250 - 300kg kali, 50 - 100 tạ tro bếp.

Có thể bón lót phân theo 2 cách.

Cách 1:

Trước khi bón phân phải cày bừa kỹ đất, rải các loại phân nói trên cho đều sau đó mới lên luống.

Cách 2:

Xẻ rãnh trên luống theo hàng, mỗi hàng cách nhau 25 - 30cm. Trộn đều các loại phân vào rồi rải vào rãnh. Phủ một lớp đất 3 - 5cm lên mặt phân.

- Nhân giống hành bằng cách lựa những củ hành của ruộng khác. Hành làm giống phải trung bình không quá to hoặc không quá bé.

- Đặt phần rễ của củ hành xuống dưới và lấp đất phủ kín mầm hành. Trồng hành theo tiêu chuẩn cây cách cây 7 - 10cm, hàng cách hàng 25 - 30cm. Trồng xong phủ rơm, rạ hoặc trấu và tưới nước để giữ ẩm cho hành mọc nhanh.

Ngoài cách trồng bằng củ, ta có thể trồng hành bằng cách gieo mạ để cấy. Gieo hạt hành theo tỷ lệ 4 - 5g/1m<sup>2</sup> đất. Trước khi gieo phải ngâm hạt vào nước. Sau 40 - 45 ngày thì bắt đầu cấy ra luống theo kỹ thuật trồng hành và củ.

### **\* Chăm sóc cây:**

- Với ruộng trồng bằng củ:

+ Không để lớp rạ đè lên làm gây mầm hành.

+ Sau 10 - 15 ngày thì bắt đầu tưới phân đạm pha loãng. Nếu tăng thêm nồng độ phân để hành mọc nhanh. Có thể tưới cây bằng urê hoặc bánh dầu đậu phộng, dầu dừa ngâm kỹ với nước. Tưới cây 5 - 7 hoặc 10 ngày/lần tùy thuộc vào độ ẩm của đất.

+ Ngừng tưới phân trước khi thu hoạch khoảng 15 ngày.

- Với ruộng gieo bặt hạt.

+ Khi cây được 5 - 7cm thì bón phân với tỷ lệ giống như với hành trồng bằng củ.

+ Sau khi cấy giữ ẩm cho hành, việc tưới phân và ngừng tưới phân cũng tiến hành giống như với hành trồng bằng củ.

### **\* Thu hoạch:**

Sau 45 ngày với hành trồng bằng củ và sau 1 tháng với hành gieo hạt thì bắt đầu thu hoạch. Có thể thu hoạch hành theo 2 cách.

- Tỉa củ nhỏ và tỉa dần cho đến hết ruộng.

- Cắt riêng phần lá để dùng và tưới phân lên phần củ để cây mọc tiếp. Cách này làm hạn chế sự phát triển của củ và lại cho thu hoạch lá quanh năm.

### **\* Kỹ thuật để giống cây cho vụ sau:**

Lựa những ruộng giống tốt, to, khỏe, không bị sâu bệnh, tỉa bớt những cây nhỏ. Bón thêm phân lân, tro bếp

và tưới đều để cây ra hoa khoẻ. Khi trụ mang hoa bắt đầu khô thì hái về làm giống. Lưu ý là do nội nhũ hạt hành có chứa dầu nên phải gieo hạt hành vào ngay vụ sau, tránh để lâu qua năm.

## 34. CÂY HẠ

Hạ thuộc họ hành tỏi (Liliaceae), có tên khoa học là *Allium Odorum* L (*Allium tuberosum* Roxb).

### \* Giới thiệu chung:

- Cây hạ nhìn hơi giống cây cỏ với chiều cao 20 - 50cm. Hạ là loài thân thảo, giò nhỏ hơn so với giò hành và có rất nhiều rễ con.

- Lá hạ hẹp và dài nhưng rất dày với chiều dài 10 - 30cm, rộng 1,5 - 10mm, đầu nhọn, mỗi cây hạ thường có 4 lá.

- Hoa hạ hình xim và co ngắn lại thành một tán giả, cọng hoa nhìn có hình gần như là ba cạnh.

- Hoa hạ có cuống dài > 100mm và có màu trắng.

- Quả hạ màu đen, nhỏ, đường kính 3 - 4mm dài 4 - 5mm. Hạ ra hoa vào tháng 6 - 8 và đến tháng 8 - 10 bắt đầu ra quả.

- Hạ có công dụng kháng sinh trị ho, trị cảm cúm và trị tiêu chảy.

### \* Kỹ thuật trồng:

- Đất trồng hạ phải đảm bảo những yêu cầu giống như với đất trồng hành hoa.

- Có 2 cách trồng họ là trồng bằng hạt và trồng bằng củ.

- Cách trồng bằng hạt:

+ Lên luống rộng 1,2 - 1,4m, cao 20 - 30cm. Rạch trên luống thành các rãnh, và rãnh cách rãnh 20 - 25cm. Bón phân vào rãnh theo tỷ lệ 15 - 20 tấn phân chuồng hoai/1 ha hoặc 15 - 20 kg cho 100m<sup>2</sup>, 3 - 5 kg phân lân.

- Trước khi gieo phải ngâm hạt giống vào nước 35 - 37°C trong nửa ngày, trộn với tro bếp vò tơi để gieo hạt.

+ Gieo vãi hạt hoặc gieo vào rãnh, gieo xong phải phủ một lớp đất bột lên trên.

+ Sau khi hạt mọc được 7 - 10 ngày thì tưới nước phân urê cho cây. Pha phân theo tỷ lệ 300 - 500g phân/100m<sup>2</sup>.

+ Nhổ họ ra cấy ở luống khác khi họ phát triển tới 10 = 15cm. Tưới nước phân cho họ 7 - 10 ngày/lần.

- Cách trồng bằng củ:

+ Làm đất và lên luống bón phân như cách trồng bằng gieo hạt.

+ Ấn từng tép họ xuống đất cho chặt sao cho khoảng cách của mỗi tép là 7 - 10cm.

+ Sau khi trồng phủ rơm rạ lên trên luống để giữ ẩm cho cây.

- Chăm sóc cây:

+ Thường xuyên làm cỏ trên luống.



+ Bón tro bếp quanh gốc họ trước khi bón phân. Bón phân bằng cách hoà phân với nước để tưới ở gần gốc họ.

### **\* Thu hoạch.**

Nếu chỉ cần dùng lá thì chỉ cần cắt hết lá, chừa lại 2 - 3cm trên mặt đất. Sau đó tưới nước và tưới phân là hôm sau lại có thể thu hoạch được lá.

### **\* Cách giữ giống họ cho vụ sau:**

- Để giống hạt.

Để lại những luống họ tốt nhất, chăm sóc cho đến khi họ ra quả thì thu hoạch. Hoa họ thu về chà nhẹ cho ra hạt rồi đem phơi khô hạt ở nhiệt độ 35 - 40°C. Chăm bảo quản hạt trong chai lọ kín để gieo trồng vụ sau.

- Để giống bằng củ:

Giữ lại những luống họ khoẻ, không bị sâu bệnh, tỉa bớt cây con sao cho những cây còn lại có khoảng cách 12 - 15cm. Bón thêm phân và tro bếp để củ phát triển. Khi củ họ đã chắc thì nhổ cả cây, buộc họ thành từng túm phơi trong bóng mát rồi lại phơi ra nắng độ 5 - 6 giờ rồi đem cất để trồng vụ sau. Lưu ý là không chắt củ giống thành đồng vì như vậy giống dễ bị thối.

## **35. CÂY NGHỆ**

Cây nghệ thuộc họ gừng (Zingiberaceae) và có tên khoa học là *Curcuma Longa* L (*Curuma domestica* Lour).

° Giới thiệu chung:

- Nghệ thuộc loài thân thảo có rễ màu vàng sẫm (đây chính là phần được gọi là củ nghệ) và sống lâu năm.

- Phần trên mặt đất gồm nhiều bẹ lá ôm lấy nhau.

- Lá nghệ to bản, dáng lá hơi giống lá chuối, cuống lá dài mọc ôm với nhau thành thân giả.

- Hoa nghệ có 2 mo, lá bắc dưới màu xanh, lá bắc trên màu đỏ. Hoa xếp thành 2 - 4 cái ở nách. Mỗi hoa cao 4 - 5cm với cánh màu đỏ, cánh trên có mào, nhị hoa màu vàng, lép. Mỗi hoa cũng có màu vàng nghệ và chẻ làm đôi. Hoa còn có bao phấn trắng, bầu có lông và 2 vòi nhụy lép. Cụm hoa nghệ cao 30 - 40cm.

- Nghệ có công dụng diệt khuẩn cao vì trong nghệ có 0,3 chất Curcumin có tác dụng diệt khuẩn như một kháng sinh. Ngoài ra nghệ còn là vị thuốc dùng chữa bệnh dạ dày, chữa vàng da và ứ huyết sau khi sinh.

\* Kỹ thuật trồng.

- Làm đất:

Nghệ ưa đất tơi xốp và dễ thoát nước, sau khi làm đất và cày bừa kỹ thì đánh luống rộng 1 - 1,2m, cao 20 - 25cm. Bón phân Super lân/1 ha đất trồng. Có thể bón phân bằng cách trộn đều phân với đất hoặc bón phân theo rãnh.

- Nhân giống bằng những củ tốt, không có sâu bệnh, tách củ ra thành từng nhánh, mỗi nhánh trồng ở một hốc.

- Sau khi xẻ rãnh, bón phân vào từng rãnh rồi phủ một lớp đất 2 - 5cm lên trên. Trồng củ nghệ vào rãnh sao cho củ cách củ 20 - 25cm và hàng cách hàng 30 - 35cm. Sau khi trồng, lấp một lớp đất lên trên cùng một lớp rơm rạ để giữ ẩm.

- Sau khi nghệ mọc mầm (khoảng sau 5 - 7 ngày) thì bỏ lớp rạ phủ bên trên đi.

- Khi nghệ phát triển lá vàng nhạt, tưới thì không cần bón thúc đạm và khi nghệ được 5 - 6 lá mới bắt đầu bón thúc kali và vun hốc cho cây.

\* Thu hoạch nghệ:

Vụ thu hoạch nghệ thường vào rải rác từ tháng 10 đến tháng 3 năm sau. Dấu hiệu cho thấy nghệ có thể thu hoạch được là lá con ngừng phát triển và lá già khô mép, ngả sang màu vàng nhạt, lúc này nghệ có da bóng, vàng sẫm.

Nghệ đào xong để ở nơi khô ráo hoặc sấy khô làm bột nghệ.

## 36. CÂY ỚT

Ớt thuộc họ cà (Solonaceae) và có tên khoa học *Capicum annum* L.

\* **Giới thiệu chung:**

Ớt là cây hàng năm, thân cao trung bình và phần cành phân nhánh nhiều.

- Lá ớt có hình thoi, thuôn về phía ngọn, lá đơn, có cuống.
- Hoa ớt có 5 cánh màu trắng hoặc tím và mọc ở nách lá.
- Rễ ớt phân thành nhiều rễ phụ và ăn rất nông.

Ở Việt Nam hiện nay có một số loại ớt phổ biến sau:

### **1. Ớt sừng trâu.**

Ớt sừng trâu cao từ 80 - 100cm, trên cây có nhiều cành và cho từ 100 - 120 quả/cây. Quả ớt sừng trâu cong và dài 15cm x 1.5 - 2cm. Thời gian sinh trưởng của ớt sừng trâu là 160 - 180 ngày đạt năng suất 10 - 14 tấn/ha.

### **2. Ớt chìa vôi.**

Ớt chìa vôi cao 50 - 80cm và có từ 150 - 200 quả/cây. Ớt chìa vôi sinh trưởng trong 120 - 160 ngày và cho năng suất 5 - 7 tấn/ha. Quả ớt chìa vôi nhỏ, nhiều hạt và có hình dạng quần queo.

### **3. Ớt chỉ thiên.**

Cây cao khoảng 70 - 80cm nếu được trồng ở chỗ cao thì cây có thể sống lâu năm. Quả ớt chỉ thiên chỉ to 1,2 x 0,8cm nhưng lại rất cay. Quả có màu đỏ tươi và mọc ngược chĩa thẳng lên trời. Thời gian sinh trưởng của cây trong khoảng 150 - 180 ngày và năng suất trung bình của ớt đạt 7 - 10 tấn/ha.

Cây ớt, quả ớt là nguồn cung cấp Vitamin A rất ít quý giá cho con người.

### \* Kỹ thuật trồng:

Ớt ưa đất nhiều mùn, dễ thoát nước và đặc biệt là đất đỏ không trồng các cây họ cà, ớt các loại ở vụ trước. Trước khi trồng phải cày và phơi đất trồng 10 - 15 ngày. Đánh luống rộng 1,2 - 1,4m, cao 20 - 30cm.

- Ươm cây con.

Ớt thường trồng vào 2 vụ là vụ mùa mưa (gieo tháng 4 - 5 và trồng tháng 5 - 6 dương lịch) và vụ mùa khô (gieo tháng 9 - 10 và trồng tháng 10 - 11 dương lịch).

Trước khi gieo hạt phải làm đất, bón phân theo tỷ lệ 10 - 15kg phân chuồng hoai và 1 - 2kg phân lân cho 20m<sup>2</sup> đất. Đánh luống cao 10 - 15cm để gieo hạt. Gieo hạt với tỷ lệ 20g/20m<sup>2</sup> trước khi gieo phải trộn hạt với tro bếp để vãi hạt cho đều. Sau khi gieo hạt dùng răng cào nhỏ cào mặt luống để hạt chìm vào mặt đất. Cuối cùng dùng rơm, rạ đậy mặt luống.

Thường xuyên tưới nước và nhổ cỏ dại cho cây, tưới urê vào các buổi chiều. Urê nên pha loãng theo tỷ lệ 50 - 100g/20m<sup>2</sup> đất. Nếu lá cây xanh đậm quá thì bón 50 - 100g phân lân Kaly hoặc tro bếp.

- Ớt trong vườn ươm khi cao 10 - 15cm và có 5 - 6 lá thì bứng ra ruộng trồng. Tốt nhất là nên trồng ớt vào buổi chiều mát. Sau khi trồng 7 - 10 ngày thì kiểm tra lại luống trồng để loại bỏ cây chết, trồng dặm cây cho đủ.

### \* Thu hoạch ớt.

Khi quả ớt có màu đỏ ở phần cuống lá bắt đầu thu hoạch được. Chọn những quả ớt đẹp đem sấy khô và nghiền hoặc để nguyên quả tùy theo mục đích sử dụng.

## 37. CÂY RIÊNG

*(CAO LƯƠNG KHƯƠNG)*

Cây riềng có tên khoa học là *Alipinia officinarum*, Hance và thuộc họ gừng (*Zingiberaceae*).

### \* Giới thiệu chung:

- Cây riềng là loài thân thảo lâu năm, cây cao từ 1 - 1,5m với thân rễ mọc ngang và chia thành nhiều đốt không đều nhau.

- Thân cây phủ nhiều vảy và có màu đỏ nâu.

- Lá cây mọc cách thành 2 dãy, lá hình mũi mác và không có cuống.

- Hoa riềng có cánh môi to, râu đỏ, màu trắng và mọc thành chùm thưa ở đầu ngọn.

- Quả riềng hình cầu, có lông, hạt được bao bọc bởi áo hạt.

- Riềng có vị cay dùng để kích thích tiêu hoá, chữa đầy hơi, đau bụng, đau dạ dày.

### \* Kỹ thuật trồng.

- Nếu trồng riềng ở những diện tích nhỏ hẹp quanh nhà, riềng phát triển tốt ở những nơi đất cao ráo và gần

nước. Trồng riêng bằng hố rộng 30 - 40cm có bón phân chuồng hoặc rác theo tỷ lệ 1 - 2kg/hố. Cắt củ riêng thành nhóm và đặt xuống hố rồi phủ đất lên trên, cuối cùng, tưới nước để giữ ẩm cho cây.

Khi riêng đâm rễ mới (sau 4 - 5 ngày) thì vun gốc, tưới phân cho riêng mọc tốt.

- Nếu trồng riêng trên diện tích rộng.

Đất cày bừa, làm sạch cỏ và trộn phân với đất theo tỷ lệ 15 - 20 tấn phân chuồng và 200 - 300kg lân/1 ha.

Sau khi làm đất và bón phân thì đánh luống cao 20 - 25cm rộng 1 - 1,5m. Trên mặt luống xẻ rãnh, mỗi rãnh cách nhau 500cm.

Trồng riêng vào rãnh sao cho mỗi cây cách nhau 40cm và lấp đất vào gốc cho chặt.

Khi riêng phát triển tới 30 - 40cm thì bắt đầu làm cỏ và vun gốc.

## 38. CÂY TỎI

Tỏi có tên khoa học Allium L và thuộc họ hành tỏi (Liliaceae).

### \* Giới thiệu chung:

- Tỏi thuộc loài thân thảo, sống hàng năm, phần đa thường gọi là củ tỏi chính là thân của cây.

- Lá tỏi dẹt và dày.

- Hoa tỏi mọc trên một trục hình trụ từ thân củ kéo dài ra và khi trục còn non thì được các lá tỏi bao phủ. Hoa tỏi hình xim và có các ngấn để hình thành tán giả.

- Tỏi có công dụng phòng trị bệnh thương hàn, chữa đầy hơi, cảm cúm...

### **\* Kỹ thuật trồng:**

- Tỏi ưa đất mùn, tơi xốp với độ PH từ 6 - 6,5, bón phân vào đất tỷ lệ 20 - 25 tấn phân chuồng hoai/ha. Có thể bón phân theo 2 cách trộn đều với đất hoặc rau khi lên luống thì rạch hàng và bón phân vào từng hàng theo tỷ lệ 400 - 500kg lân, 400kg kali/ha rồi phủ đất lên trên. Lên-luống trồng tỏi cao 20 - 30cm, rộng 1,2 - 1,5m.

- Nhân giống tỏi bằng cách chọn những củ khỏe, không sâu bệnh của mùa trước để trồng mùa sau. Trên mặt luống xẻ những rãnh ngang, mỗi rãnh cách nhau 25cm và cắm tép tỏi lên rãnh, mỗi tép cách nhau 8 - 10cm. Sau khi trồng dùng đất mịn phủ lên trên tỏi và phủ một lớp rơm rạ lên trên cùng.

- Khi tỏi phát triển được 10 - 15 ngày thì dùng 30 - 40kg đạm pha loãng với nước tưới cho 1 ha. Sau 10 - 15 ngày lại bón thúc đạm 1 lần nữa.



## PHẦN III

# MỘT SỐ VỊ THUỐC NAM CHỮA BỆNH PHỤ KHOA VÀ MỘT SỐ BỆNH KHÁC

### 1. A giao

Tên khác: Cao da lừa.

Vị ngọt, tính bình

Quy vào 4 kinh: phế, tâm, thận, can.

Công dụng: Tư âm, dưỡng huyết, nhuận phế, chỉ huyết, khu phong, chữa hư lao, ho, chảy máu cam, phế ung, ho ra máu mủ, ỉa ra máu, phụ nữ thai sản, băng lậu, âm hư, tâm phiền, mất ngủ.

Người tỳ vị hư âm không nên dùng.

Ngày dùng 10 - 15g

Chế biến: Vỏ sò tán nhỏ sao nóng, sau đó lấy cao da lừa thái mỏng cho vào vỏ sò và sao nóng tới khi cao lừa phồng lên thì đem ra rây bỏ bột vỏ sò.

## 2. Bạc hà

Vị cay, tính mát

Quy vào 2 kinh : can, phế

Công dụng: tán phong nhiệt, phát hãn, thanh nhiệt, giải uất, chữa các chứng: trẻ em bị kinh giản, lý, cảm nắng, đau bụng, đầy bụng, ăn uống không tiêu, đờm trệ, ung nhọt, lở ngứa, chảy máu cam.

Ngày dùng 4 - 8g.

## 3. Bạc thau

Tên khác: bạc sau, bạc hạ đằng.

Vị đắng nhạt, tính mát.

Quy vào 2 kinh: can, thận

Công dụng: điều kinh, thông tiểu, giải độc. Chữa khí hư bạch đới; còn dùng chữa những bệnh về gan. Dùng ngoài: nấu nước tắm chữa lở ngứa, giã với muối đắp mụn nhọt, bó gãy xương, đốt xông khói chữa trẻ em, lên sởi.

Ngày uống 10 - 20g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

## 4. Bạch chỉ

Vị cay, tính ôn

Quy về 3 kinh: phế, vị, đại trường.

Công dụng: khu phong, tán hàn, thẩm thấp, hoạt huyết, sinh cơ, giảm đau. Chữa ngoại cảm phong hàn,

đau đầu, đau răng, xích bạch đới. Dùng ngoài để chữa sưng vú, tràng nhạc, ghẻ lở.

Ngày dùng 6 - 12g.

Chế biến: dùng củ mài, thái mỏng, phơi khô.

## 5. Bạch truật

Vị đắng, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: tỳ và vị.

Công dụng: táo thấp, hoá đờm, kiện tỳ, an thai, tiêu thực; chữa các chứng: thuỷ thũng, đàm ẩm, tiết tả, thai động không yên, mồ hôi trộm. Người âm hư, táo kết không nên dùng.

Ngày dùng 8 - 12g, sắc, bột, hoặc viên.

Chế biến: thái mỏng, tẩm hoàng thổ, sao vàng, hoặc sao với cám, cứ 1Kg bạch truật dùng 400g cám, sao đến khi bạch truật có màu vàng là được, đem ra rây bỏ cám.

## 6. Bán trắng

Tên khác: Mẩn trắng, bạch đồng nữ.

Vị đắng nhạt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: can, thận.

Công dụng: chỉ đới, điều kinh. Chủ trị kinh nguyệt không đều, khí hư bạch đới, ghẻ lở, mụn nhọt, chốc đầu.

Ngày uống 10 - 20g.

## 7. Bồ chính sâm

Tên khác: Sâm thổ hào, Sâm Báo (cây mọc ở núi Báo thuộc xã Vĩnh Hưng - Vĩnh Lộc. củ chắc thơm, chất lượng tốt nên gọi là Sâm Báo).

Vị ngọt, hơi đắng, tính mát.

Quy vào 2 kinh: phế và tỳ.

Công dụng: dùng làm thuốc bổ, tăng sức, bổ khí, bổ tỳ vị, thông tiểu tiện. Chữa: điều kinh, khí hư bạch đới, đi ỉa lỏng, sốt, ho, hen, viêm phế quản. lá già với muối đắp mụn nhọt.

Chế biến: củ đào về rửa sạch, cạo bỏ vỏ, đem phơi, sấy khô, khi dùng thái mỏng, tẩm nước gừng sao qua.

## 8. Bồ hoàng

Vị cay, tính bình.

Công dụng: dùng sống, lương huyết, hoạt huyết, tán kết, trừ nhiệt. Sao đen có tác dụng chỉ huyết chỉ đới. Chữa đau bụng, tiểu tiện ít, các chứng chảy máu, lỵ ra máu, tiểu tiện ra máu, chảy máu cam, thổ huyết.

Ngày uống 10 - 20g.

## 9. Bồ kết

a) Vỏ quả bồ kết:

Tên khác: tạo giác.

Vị cay mặn, tính hơi ôn, hơi có độc.

Quy vào 2 kinh: phế, đại trường.

Công dụng: thông khiếu, khu phong, tiêu đóm, định suyễn, tiêu thức ăn, sát trùng. Chủ trị bí trung tiện, trúng phong, cấm khẩu, hen suyễn.

Ngày dùng 2 - 4g.

Chế biến: Quả bồ kết bỏ hạt, nướng giòn, tán nhỏ thổi vào mũi có tác dụng thông khiếu, gây hắt hơi, dùng với người trúng phong hôn mê; sắc uống chữa phong đờm, suyễn, đầy; đồ thì làm tan nơi sưng, tiêu được độc; nấu nước xông hậu môn có tác dụng thông đại tiện bí kết; đốt xông khói chữa sang thấp ở hạ nang.

b) Hạt bồ kết:

Vị cay, tính ôn, không độc.

Công dụng: khu phong, hoà huyết, nhuận trường. Chữa các chứng: đại trường hư bí, hạ lý, đờm ứ ở cách mô, ợ chua, loa lịch thủng độc (tràng nhạc), phụ nữ khó đẻ. Nghiền nhỏ, ngâm chữa sâu răng.

Ngày dùng 4 - 8g.

c) Gai bồ kết:

Vị cay, tính ôn. không độc.

Công dụng: thông quan khiếu, tiêu ung thư, sát trùng. Chữa sưng vú, rau thai không xuống được, ung nhọt chóng vỡ mủ. So sánh với bồ kết thì tác dụng giống nhau nhưng được lực mạnh hơn và nhanh hơn.

Ngày dùng 4 - 8g.

## 10. Bướm bạc

Tên khác: Bướm bướm, hoa bướm.

Công dụng: khu phong, trừ thấp, lợi tiểu tiện. Chủ trị: phong tê thấp, tiểu tiện không thông, khí hư bạch đới, ho hen, sốt cách nhật. Dùng ngoài: lá, hoa giã đắp lên nơi viêm tấy, bó gầy xương.

Ngày dùng 10 - 29g

Chế biến: dùng rế, thái phiến, phơi khô.

## 11. Cá chép

Tên khác: Cá gáy, Lý ngư.

Vị ngọt, tính bình.

Quy vào 4 kinh: tỳ, vị, thận, bàng quang.

Công dụng: kiện tỳ, lợi thủy, hạ khí. Chủ trị phù thũng, hoàng đản, cước khí.

Ngày dùng 200 - 300g.

## 12. Cà gai leo

Tên khác: Cà quỳnh, cà quánh.

Công dụng: chữa phong tê thấp, nhức chân răng, chảy máu chân răng, lậu, say rượu. Dùng ngoài chữa rấn cắn (nhai rế, nuốt nước, bã đắp vào vết thương).

Ngày uống 10 - 20g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

Chế biến: rế đào về rửa sạch, thái phiến, phơi khô.

## 13. Cây chân chim

Tên khác: Ngũ gia bì, Thích gia bì.

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 3 kinh: can, tỳ, thận.

Công dụng: khu phong, tán hàn, trừ thấp, mạnh gân cốt, chữa đau mỏi lưng, gối, trẻ em chậm biết đi. ăn kém, ăn chậm tiêu, đau bụng lạnh, nam giới dương sự bất khởi (thiếu năng sinh dục), phụ nữ ngưng âm hộ.

Ngày uống 10 - 20g.

Chế biến: thu hái về mùa thu, cạo hết vỏ khô, thái mỏng, phơi khô. Ngâm với rượu làm tăng hiệu lực của thuốc.

## 14. Cây chỉ thiên

Tên khác: Nam tiêu hồ, Tử hoa, Sa hương thái.

Vị đắng, tính hơi hàn.

Quy về 2 kinh: phế, tỳ.

Công dụng: tân phong, hạ chí, chỉ ho, tiêu đờm. Chữa phong nhiệt, sinh ho đờm, phế nhiệt, hồng sần đầy tức, đau đầu do phong, chứng thực nhiệt của bệnh thương hàn, sốt, cảm mạo, chứng cam ở trẻ em.

Người âm hư hoả vượng, âm huyết hư tổn, nóng bên trong, tâm phiền nhiệt không nên dùng.

Ngày dùng 6 - 12g.

Chế biến: đào lấy củ, bỏ rễ, rửa sạch phơi khô.

## 15. Cây cút lợn

Tên khác: Cỏ hôi.

Công dụng: chữa phụ nữ rong huyết sau khi sinh để (dùng 30 - 50g lá tươi giã nát lấy nước uống). Chữa viêm trong mũi, dị ứng mũi phát (dùng lá cây tươi rửa sạch, giã nát vắt lấy nước tắm vào bông, dùng bông nhét vào mũi đau).

## 16. Cây lúc

Tên khác: Sài hồ nam.

Vị đắng, tính hơi hàn.

Quy vào 3 kinh: can, đờm, tam bào.

Công dụng: phát hãn, hoà lý, thoái nhiệt, thăng dương, giã uất, điều kinh. Chữa ngoại cảm phong nhiệt, hoa mắt, nhức đầu, sốt rét, nôn mửa, miệng đắng, trẻ em đậu chẩn, ngũ cam, người nóng mà gầy. Sài hồ có tính hoà giải, nên có tác dụng chữa các chứng thương hàn ở kinh thiếu dương (bán biểu, bán lý).

Ngày dùng 10 - 15g.

Chế biến: cây lúc thu hái về bỏ gốc, phơi khô, dùng sống có tính hoà giải, dùng sao có tính ôn.

## 17. Cây cỏ dẻ

Tên khác: Ô dược nam, Cây dầu đắng.

Vị đắng, cay, tính ôn.

Quy vào 5 kinh: tỳ, vị, phế, thận, bàng quang.



Công dụng: ôn thận, thông tiểu, chỉ thống, thuận khí. Chữa bàng quang kết lạnh, khó đi tiểu, tiểu tiện nhỏ giọt, nôn mửa, đau bụng đột ngột, ăn không tiêu, trẻ em có giun, huyết vưng đầu đầu.

Ngày uống 6 - 12g.

Chế biến: rửa sạch củ, phơi khô, khi dùng đem thái phiến.

## 18. Cây mua ông

Tên khác: Vương bất lưu hành.

Vị cay, ngọt, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: can, vị.

Công dụng: trừ phong tê thấp, thông kinh, hoạt huyết, lợi tiểu, định thống, thông sữa, tan ung thũng. Chữa kinh nguyệt bế, đở khó, đau nhức mắt do huyết ứ. Hoa, lá dùng ngoài giả đắp vết thương chảy máu, có tác dụng cầm máu.

Ngày dùng 8 - 16g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

Chế biến: rửa sạch củ, bỏ rễ, cạo thái mỏng, phơi sấy khô.

## 19. Cây rễ quạ

Tên khác: Xạ can, thỏ quạ.

Vị đắng, tính hơi hàn, hơi có độc.

Quy vào 2 kinh: can, phế.

Công dụng: thanh hoả, giải độc. Chủ trị: ho, viêm họng, yếu hầu sưng đau, đờm ở họng, chữa sốt, tiểu tiện không thông, sưng vú, tắc tia sữa. Người tỳ vị hư hàn không dùng.

Ngày uống 4 - 8g.

Chế biến: rửa sạch, bỏ rễ, ngâm nước gạo 1 - 2 đêm cho mềm, thái mỏng, phơi hay sấy khô, sắc hoặc giã hoà với nước để ngâm.

## 20. Cây diếp dại

Tên khác: Mũi mác, Mót mét, Bồ công anh.

Vị đắng, ngọt, tính hàn.

Quy vào 3 kinh: can, tỳ, vị.

Công dụng: thanh nhiệt, giải độc, tán kết, tiêu viêm. Chữa sưng vú, thông sữa, chữa các chứng đờm hạ, viêm cơ, mụn nhọt, lở ngứa, tràng nhạc, mã đáo, đau dạ dày, ăn kém tiêu. Lá tươi giã với muối, dùng ngoài đắp chữa viêm vú, tắc tia sữa, mụn nhọt.

Liều uống: 10 - 20g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

## 21. Cây ruột gà

Tên khác: Mộc thông.

Vị ngọt nhạt, tính hàn.

Quy vào 4 kinh: tâm, tiểu trường, phế, bàng quang.

Công dụng: thông khiếu, thông huyết mạch, tả tâm hoả, thanh phế nhiệt, lợi thủy, lợi tiểu tiện. Chữa thấp

nhật. tâm nhật, tiểu tiện khó. thủy thũng, ít sữa, kinh nguyệt bế tắc. Những người thận khí suy tổn, mồ hôi ra nhiều và người có thai, suy nhược dùng phải thận trọng.

Ngày dùng 8 - 16g.

Chế biến: thái phiến, tẩm muối sao vàng.

## 22. Cây sen

a) Hạt sen:

Tên khác: Liên nhục.

Vị ngọt, tính ôn.

Quy vào 3 kinh: tâm, tỳ và thận.

Công dụng: bổ tâm, thận, kiện tỳ vị, thông kinh.

Chứa các chứng di mộng tinh, băng huyết, đới hạ, mất ngủ, kiệt lực.

Ngày dùng 20 - 30g.

Chế biến: hạt sen già bóc bỏ vỏ và tim sen, phơi sấy khô.

b) Tua nhị hoa sen:

Tên khác: Liên tu.

Vị ngọt chát, tính ôn sáp.

Quy vào 2 kinh: tâm, thận.

Công dụng: thanh tâm, an thần, định chí, ích huyết, cố tinh, làm đen râu tóc. Chứa băng huyết, thổ huyết, băng đới, mất ngủ, ngủ hay mơ, tim hồi hộp.

Ngày dùng 10 - 20g.

Chế biến: tua nhị hoa sen, bỏ hạt gạo, phơi sấy khô.

c) Tim sen:

Tên khác: Liên tử tâm.

Vị đắng, tính hàn.

Quy vào 3 kinh: tâm, tỳ, thận.

Công dụng: thanh tâm, an thần, định chí. Chữa phụ nữ băng huyết hoặc sản hậu huyết ra nhiều, gây ra chứng phiền nhiệt, nóng trong ruột, mất ngủ.

Ngày dùng 8 - 12g.

d) Lá sen:

Tên khác: Liên diệp.

Vị đắng, tính bình.

Quy vào 3 kinh: can, tỳ và thận.

Công dụng: thăng thanh, tán ứ, thanh thử, hành thủy, an thần. Chữa thủy thấp, tiết tả, phù thũng, nôn ra máu, chảy máu cam, lòi dom.

Ngày dùng 10 - 12g.

Dùng lá sen bánh tẻ, không dùng loại quá già, quá non.

## 23. Cây sung

Tên khác: Vô huê (tức là không có hoa)

Vị chát, tính bình.

Quy vào 2 kinh: phế, tỳ.

Công dụng: điều kinh, thông sữa, tán ứ kết.

Lá sung chữa kinh nguyệt không đều, thiếu sữa. Nhựa sung hoà với mật ong chữa hen; dùng ngoài dán

vào thái dương chữa nhức đầu, dán mụn nhọt chữa vỡ mủ (nếu đã vỡ mủ thì dán để hở miệng), dán chữa sưng vú thì để hở đầu vú.

Ngày dùng 20 - 30 lá tươi hoặc 5ml nhựa.

Dùng ngoài không kể liều lượng.

## 24. Cây tía tô

Vị cay thơm, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: phế, tỳ.

Công dụng: phát tán phong hàn, lý khí, khoan hung, giải uất, chỉ huyết, hao đờm, an thai. Ngoài việc dùng chung nêu trên, từng bộ phận còn có tác dụng riêng.

- Lá tía tô (tô diệp): có tác dụng phát hãn, kích thích tiêu hoá, giảm đau, dùng để chữa ho, cảm mạo, ngộ độc nôn mửa, giải ngộ độc hoặc đau bụng do ăn cua cá.

- Cành tía tô (tô ngành): tác dụng không mạnh bằng lá, nhưng lại có tác dụng an thai.

- Quả hạt tía tô (tử tô tử): có tác dụng chữa ho, trừ đờm, hen suyễn, tê thấp.

Lá và quả hạt uống 4 - 12g một ngày, cành uống 6 - 10g một ngày.

## 25. Cây tổ rồng

Tên khác: Tắc kè đá, Tổ diều, Cốt toái bồ.

Vị đắng, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: can, thận.

Công dụng: bổ thận, mạnh gân xương. Chữa thận hư, ù tai, đau răng, giập xương, bong gân, sai khớp, đau mỗi các khớp xương. Dùng ngoài bó gãy xương, bong gân, sai khớp.

Ngày dùng 10 - 20g.

Chế biến: cây tổ rồng hái về, bỏ lông, rửa sạch, thái phiến, phơi khô.

## 26. Cây vang

Tên khác: Tô mộc.

Vị ngọt, tính bình.

Quy vào 3 kinh: tâm, can, tỳ.

Công dụng: hành huyết, thông lạc, chỉ thống, tán phong. Chữa sau khi để huyết ứ trệ, bế kinh, vết thương ứ huyết bầm tím, ung thũng, lỵ ra máu, xích bạch đới. Dùng liều lượng có tác dụng phá huyết.

Phụ nữ có thai không dùng.

Ngày dùng 6 - 12g.

Chế biến: gõ vang cửa thành đoạn ngắn, chẻ mỏng phơi khô.

## 27. Cây xương cá

Tên khác: Thăng ma.

Vị cay ngọt, hơi đắng; tính bình.

Quy vào 4 kinh: tỳ, vị, phế, đại trường.

Công dụng: sinh tân, giải cơ, thanh thăng, trọc giáng.  
Chủ trị: cảm mạo, phong nhiệt, tả lý, thoát giang, trường khí.  
trúng độc; còn dùng để chữa lở ngứa, phát ban.

Ngày dùng 10 - 15g.

## 28. Cây chìa vôi

Tên khác: Bạch liễm, Bạch phấn đấng.

Vị đắng chua, hơi the; tính lạnh.

Công dụng: trừ phong tê thấp, tiêu độc, thông huyết, thư cân, lợi tiểu, sát trùng. Chữa đau nhức xương, tê thấp, đau đầu, gân xương co quắp.

Củ dùng ngoài giã với măng vôi hoặc giã với muối đắp mụn nhọt đã vỡ và chưa vỡ mủ; còn dùng để chườm nóng cho khỏi đau bụng sau khi đẻ.

Ngày uống 10 - 30g; dùng ngoài không kể liều lượng.

Chế biến: lấy củ và dây; dây bỏ đốt mất và phần, phơi khô, khi dùng đem thái mỏng, tẩm rượu sao; củ thì ngâm nước vo gạo 3 ngày đêm, ngày thay nước một lần.

## 29. Cây chó đẻ răng cưa.

Tên khác: Diệp hạ châu, Diệp hoà thái, Lão nha châu.

Vị đắng, tính mát.

Công dụng: thanh nhiệt, giải độc, lưu thông khí huyết, làm sạch huyết hời, thông sữa. Chữa bệnh gan, sốt.

đau mắt, tiểu tiện không thông, rần rần. Dùng ngoài giã nát với muối chữa đinh râu, mụn nhọt.

Ngày dùng 20 - 30g lá tươi. Dùng ngoài không kể liều lượng.

## 30. Chuối tiêu

Tên khác: ba tiêu.

Vị ngọt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: tâm, tỳ.

Công dụng: thanh nhiệt, giải biểu, chỉ khát, sinh tân. Nước cây chuối tiêu chữa thời nhiệt phát cuồng, phiền muộn, miệng khô khát nước. Ngày dùng từ 200 - 400ml. Quả chín có tác dụng chỉ khát, nhuận phế, nhuận tràng và bổ dưỡng. Quả xanh và nùm có tác dụng chỉ tả. Nhựa quả bôi chữa hắc lào.

## 31. Cỏ đi

Tên khác: Hy thiên

Vị đắng, hơi cay; tính hàn.

Quy vào 2 kinh: can, thận.

Công dụng: khứ phong thấp, lợi gân cốt, điều kinh. Chữa đau mỗi lưng gối, chân tay tê dại, kinh nguyệt không đều. Những người tê đau mà do âm huyết không đủ không dùng được. Ngày uống 8 - 16g.



Chế biến: thu hái vào lúc hoa sắp nở, lấy hoa và lá phơi khô, phun rượu và mật, cho vào chõ đồ, ngày phơi đêm đồ. làm như vậy 9 lần, cho vào lọ nút kín để dùng dần, hoặc tán bột làm viên.

## 32. *Cỏ màn trâu*

Tên khác: Cỏ vườn trâu. Thanh tân thảo.

Vị nhạt, tính mát.

Quy vào 2 kinh: can, bàng quang.

Công dụng: thanh nhiệt, phát hãn, mát gan, lợi tiểu tiện. Chủ trị sốt rét, tiểu tiện không thông, huyết áp cao, cảm mạo mồ hôi không ra được.

Ngày dùng 20 - 40g. (dùng cả cây và rễ)

## 33. *Cỏ nhọ nồi*

Tên khác: Cỏ mực, hạn niên thảo.

Vị chua ngọt, tính mát.

Quy vào 2 kinh: can, thận.

Công dụng: bổ thận, hư âm, chỉ huyết, làm đen râu tóc. Chữa đại tiện ra máu, rong kinh, bị thương chảy máu, ho hen, ho lao, viêm cổ họng, can thận âm hư.

Ngày dùng 10 - 20g. Dùng tươi có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết; sa đen có tác dụng chỉ huyết.

## 34. Cốt chỉ

Tên khác: phá cốt chỉ, bổ cốt chi.

Vị đắng, tính đại ôn.

Quy vào kinh thận.

Công dụng: làm cho hoà ở mệnh môn và tâm bào thông nhau, bền vững nguyên dương, ôn thận, cốt tủy. Chữa thận lạnh bị di tinh, thận hư tiết tả, đau lưng do hoả suy, phụ nữ thận hư hay truy thai, kinh nguyệt không đều, khí hư, ho lao, tiểu tiện nhiều lần. Người hư âm hư hoả vượng, đi tiểu ra huyết, đại tiện táo kết, không nên dùng.

Ngày dùng 10 - 12g.

Chế biến: dùng hạt tẩm muối sao.

## 35. Củ nhóc

Tên khác: Nhóc chột, ba chia, bán hạ.

Vị cay, tính ôn, có độc.

Quy vào 4 kinh: tâm, tỳ, thận, đởm.

Công dụng: táo thấp, hoá đờm, giáng khí, trừ nôn. Chủ trị nôn mửa, đờm trệ, hen suyễn, đầu váng nhức không ngủ được. Thuộc loại thuốc kiêng kỵ với phụ nữ có thai, bởi vậy khi cần phải dùng loại thuốc này, phải có sự hướng dẫn của lương y.

Ngày dùng 6 - 8g.

Chế biến: bán hạ rửa sạch, đổ ngập nước, ngâm, thay nước luôn cho đến khi nhớt, vớt ra đem đồ, rồi thái mỏng, tẩm nước gừng và nước bồ kết sao vàng.

## 36. Củ gấu

Tên khác: Cỏ gú, hương phụ.

Vị cay đắng, tính ôn.

Quy vào 4 kinh: can, đờm, phế, tam tiêu.

Công dụng: lý khí, giải uất, điều kinh, hoạt huyết, chỉ thống; là các thứ thuốc chủ yếu dùng chữa bệnh phụ nữ. Chủ trị các bệnh kinh nguyệt không đều, thống kinh, các bệnh phụ nữ trước và sau khi sinh đẻ, ăn không tiêu, nôn mửa, đau bụng đi lỵ, ngực bụng đầy trướng.

Dùng sống: thông hoành cách mô, thông đạt chân lông (phát tán). Sao đen có tác dụng nhập huyết, nhuận táo. Sao với muối: bổ thận khí.

Sao với rượu: thông hành kinh lạc.

Sao với dấm: tiêu tích tụ.

Sao gừng: hoá đờm ẩm.

Ngày uống 8 - 12g.

Chế biến: hương phụ có nhiều cách chế, nhưng thất chế và tứ chế là cách hay dùng nhất.

Cách tứ chế hương phụ: củ gấu lấy về già bỏ hết lông, lấy lõi, chia làm 4 phần đều nhau: 1 phần tẩm rượu, 1 phần tẩm nước tiểu, 1 phần tẩm dấm thanh, 1 phần tẩm muối, ngâm 3 - 4 ngày (mùa ấm nóng), ngâm 7 - 10 ngày (mùa lạnh), cuối cùng đem trộn đều 4 phần với nhau, phơi khô, sao qua.

## 37. Củ gai (củ gai làm bánh)

Tên khác: Trữ ma căn.

Vị ngọt, tính hàn.

Công dụng: tả nhiệt, tán ứ, an thai, thông tiểu.  
Chữa động thai, viêm tử cung, lõi dom, đờn độc, đái buốt, đái giắt, đái ra máu, sang lở.

Ngày dùng 10 - 30g.

Chế biến: rửa sạch, thái mỏng, phơi khô.

## 38. Củ mài

Tên khác: Hoài Sơn, Sơn dược.

Vị ngọt, tính bình.

Quy vào 3 kinh: tỳ, phế và thận.

Công dụng: bổ tỳ, ích khí, nhuận da, bổ am, thoái nhiệt, sinh tâm, chỉ khát, sinh cơ nhục, tiêu thũng trệ.  
Chữa viêm ruột, ăn uống kém tiêu, tả lỵ lâu ngày, mồ hôi trộm, di tinh, đi đái đêm.

Ngày dùng 10 - 30g.

Chế biến: rửa sạch, cạo bỏ vỏ, cho vào lò sấy diêm sinh 2 ngày 2 đêm, đem ra phơi khô, khi dùng hong mềm, thái mỏng, sao qua.

### 39. Dâm bụt

Tên khác: Mộc cần.

Vị ngọt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: can, tỳ.

Công dụng: điều kinh, thông hoạt, giải khát. Chủ trị: kinh nguyệt không đều, xích bạch lý, khí hư bạch đới. Lá và hoa còn dùng ngoài đắp mụn nhọt đang mưng mủ.

Ngày uống 8 - 12g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

### 40. Dây cườm cu

Tên khác: dây cườm cườm, cam thảo dây.

Vị ngọt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: tâm bào và phế.

Công dụng: bổ tỳ vị, thanh nhiệt, nhuận phế, giải độc, điều hoà các vị thuốc. Chữa loét dạ dày, tả lý, ho. Dùng chữa các chứng nhiệt thì để sống; chữa các chứng hàn thì sao vàng.

Ngày uống 4 - 8g.

### 41. Dây đau xương

Tên khác: Khoan căn đằng.

Vị hơi đắng, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: can và thận.

Công dụng: khử phong, trừ thấp, mạch gân xương, chữa đau nhức xương, đau lưng gối, bị đánh, bị ngã, phong tê thấp.

Ngày dùng 10 - 20g.

Chế biến: phơi khô, thái mỏng.

## 42. Dây máu người

Tên khác: Kê huyết đằng, huyết đằng.

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: tâm, can.

Công dụng: hoạt huyết, sinh huyết, khử phong hàn, thông kinh lạc, thông thất kiêu. Chữa phụ nữ huyết khô, kinh nguyệt không đều, nam giới di mộng tinh, đau mỏi lưng gối.

Ngày uống 8 - 12g.

Chế biến: thái phiến, phơi sấy khô.

## 43. Diêm tiêu

Tên khác: Bì tiêu, Phác tiêu, Tiêu thạch phác.

Vị mặn, cay, đắng, tính hàn.

Quy vào 3 kinh: vị, đại trường và thận.

Công dụng: nhuyễn kiêu, hó tích, thanh nhiệt, nhiệt tả hạ. Chủ trị vị trung ảm, thực nhiệt kết phá, lưu huyết bế tụyet, đĩnh đờm bổ mẫn, tống cái cũ sinh cái mới.

Ngày uống 4 - 8g.

## 44. Đại hồi

Tên khác: Hồi hương.

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 4 kinh: can, thận, tỳ, vị.

Công dụng: lý khí, khai vị, ôn trung, táo nhuận, khu phong, trừ hàn, định thống. Chủ trị nôn mửa, đau bụng, kích thích tiêu hoá, đau nhức, tê thấp. Dùng ngoài kết hợp với các vị thuốc khác ngâm rượu làm thuốc xoa bóp. Người âm hư hoả vượng không dùng.

Ngày dùng 4 - 8g.

## 45. Đất lòng bếp

Tên khác: Phục long can, táo tâm thổ.

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: tỳ và vị.

Công dụng: làm ấm trung tiêu, cầm nôn mửa, cầm máu. Chữa các bệnh: nôn mửa, nhất là phụ nữ có thai mà nôn mửa, thổ huyết, băng huyết, tiểu tiện ra máu, thượng thổ hạ tả, ngộ độc thức ăn uống. Dùng ngoài hoà với dấm đổ vào nơi ung nhọt.

Ngày uống 10 - 20g. Dùng ngoài thuốc không kể liều lượng. Có thể dùng sắc hoặc hãm nước lắng trong mà uống.

## 46. Đậu đen

Vị ngọt chát, tính bình.

Quy vào 3 kinh: tâm, can, thận.

Công dụng: bổ thận thủy, hoạt huyết, hạ khí, lợi thủy, khử phong thấp nhiệt. Chữa đau lưng, huyết thiếu, phiền khát, tiểu tiện khó khăn, lỵ ra máu, mụn nhọt, ban chẩn.

Ngày dùng 20 - 40g.

Chế biến: đậu đen sao qua đêm.

## 47. Đậu ván trắng

Tên khác: Bạch biển đậu, Biển đậu, Bạch đậu.

Vị ngọt, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: tỳ và vị.

Công dụng: Điều hoà trung tiêu, hạ khí, bổ tỳ vị, chỉ tả, thanh nhiệt, giải thử, giải độc. Chữa nôn ọe, lỵ, phiền khát, đau bụng, xích bạch đới, trứng thử, trứng độc do nhân ôn.

Ngày dùng 10 - 30g.

Chế biến: quả chín già, đập tách lấy hạt, phơi khô, sao vàng.

## 48. Địa cốt bì

Vị ngọt, tính hơi hàn.

Quy vào 4 kinh: phế, can, thận, tam tiêu.



Công dụng: lương huyết, thanh phế nhiệt, giáng hoả. Chữa chứng nóng trong xương, ho ra máu, thổ ra máu, tiểu tiện ra máu, phiền nhiệt, phế âm hư tổn. Người tỳ vị hư hàn không nên dùng.

Ngày uống 10 - 20g.

## 49. Đinh hương

Tên khác: Cối đinh hương.

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 4 kinh: tỳ, phế, vị, thận.

Công dụng: ôn tỳ vị. Chủ trị nôn mửa, đau bụng lạnh, ỉa chảy, ách nghịch, hen suyễn. Chú ý: đinh hương kỵ lửa.

Ngày dùng 4 - 8g. (mài với nước sôi để nguội mà uống, dùng uống bỏ hạt).

## 50. Đỗ trọng

Tên khác: Tử trọng, đậu trọng.

Vị ngọt cay, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: can, thận.

Công dụng: bổ thận, cố tinh, mạnh gân xương. chữa đau lưng mỏi gối, di tinh, mộng tinh, đi tiểu nhiều, thai lậu, thai trụy.

Ngày dùng 8 - 12g.

Chế biến: cạo sạch vỏ thô, thái nhỏ, tắm nước muối, sao qua.

## 51. Đương quy

Vị ngọt, tính ôn.

Quy vào 3 kinh: tâm, can, tỳ.

Công dụng: củ quy chia làm 3 phần: đầu, thân, đuôi; phần đầu có tác dụng chỉ huyết đi lên, phần thân có tác dụng bổ huyết, phần đuôi có tác dụng thông huyết. Phụ nữ có thai không nên dùng. Chữa kinh nguyệt không đều, hành kinh đau bụng, chân tay nhức và lạnh, thiếu máu, bế kinh.

Ngày uống 6 - 12g.

Chế biến: thái phiến, rửa sạch.

## 52. Gối hạc

Tên khác: Kim lê. Bí đại.

Công dụng: Chữa phong tê thấp, đầu gối sưng to, đau mỏi lưng gối, đau bụng rong kinh.

Ngày dùng 10 - 20g.

Chế biến: Rửa cây gối hạc rửa sạch, thái mỏng, phơi khô.

## 53. Gộp ba ba.

Tên khác: Miết giáp.

Vị mặn, tính hàn.

Quy vào 3 kinh: phế, can, tỳ.

Công dụng: Bổ âm, bổ tâm thận, chữa ho lao, đau nhức xương, sốt rét lách to, hàn nhiệt vãng lai, kinh giản, ban đậu, ung thũng, bế kinh nguyệt, ho lâu ngày, di tinh, bạch đới khí hư. Còn dùng để chữa lý kinh niên, sốt rét lâu ngày, cơ thể suy nhược, băng huyết, các bệnh trước và sau khi đẻ, trẻ em yếu xương.

Ngày uống 10 - 30g.

Chế biến: Làm thịt con ba ba, bóc lấy yếm, cạo bỏ thị, phơi khô.

## 54. Gừng tươi.

Vị cay, tính hơi ôn.

Quy vào 2 kinh: phế và tỳ.

Công dụng: Ôn trung, tán hàn, phát biểu, chỉ nôn, tiêu đờm, tiêu thực, giải độc. Chữa ngoại cảm biến chứng, bụng đầy trướng, đờm ẩm sinh ho, ăn uống kém tiêu, nôn mửa.

## 55. Hà thủ ô.

a) Hà thủ ô đỏ.

Tên khác: Dạ thảo đằng, Dạ hợp, Địa linh.

Vị đắng chát, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: can, thận.

Công dụng: Tư bổ thận thủy, làm đen râu tóc, dưỡng huyết khu phong, ích can, cố tinh, ích thận, mạnh

gân cốt. Chữa các bệnh phụ nữ sản hậu, kinh nguyệt không đều, khí hư bạch đới, thiếu máu, tóc hay rụng, đau mỏi các khớp.

Ngày dùng 10 - 25g.

Chế biến: hà thủ ô đem giã dập, không thái, y kỹ sấy. Cứ 1kg hà thủ ô dung 100g đậu đen; đậu sắc lấy nước tẩm sao, hoặc chưng đậu với hà thủ ô, đem tẩm ngày phơi, làm như vậy 3 - 4 lần cho đến khi hết nước; bỏ đậu, lấy hà thủ ô sao qua để dùng.

b) Hà thủ ô trắng:

Tên khác: dây sữa bò.

Vị đắng chát, tính bình.

Quy vào 2 kinh: can, thận.

Công dụng: có công dụng như hà thủ ô đỏ, ngoài ra còn thêm công dụng: lợi sữa, ăn chóng tiêu, cảm sốt, cảm nắng, sốt rét, rắn cắn.

Ngày dùng 10 - 20g.

Chế biến: như hà thủ ô đỏ, khi dùng thường kết hợp với hà thủ ô đỏ làm tăng tác dụng dược lý.

## 56. Hành

Tên khác: Thông bạch.

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 3 kinh: can, phế, vị.

Công dụng: phát hãn, thông khí, hoạt huyết, hào trung, thông dương, lợi tiểu, sát trùng, sáng mắt, lợi ngũ tạng. Chữa đau răng, sốt rét, cảm mạo, nhức đầu, mặt mày phù thũng, an thai, kích thích tiêu hoá. Dùng ngoài chữa mụn nhọt mưng mủ.

Kinh nghiệm dân gian thường dùng chữa các bệnh:

- Bụng tự nhiên đau do cảm khí lạnh thì nấu nước hành mà uống.

- Khi mưa và đi tháo, chân tay lạnh và mê man, lấy hành sao nóng, đổ vào rốn, và giã hành cho vào một tý rượu mà uống.

- Người phạm phòng, bụng dưới đau gấp, hòn dái bị rút, vã mồ hôi, người lạnh, cũng dùng hành cho một tý rượu đun cho nóng mà uống.

- Chứng thiên trụ (sa biu dái) tự nhiên đau bụng, cũng lấy hành xào hơi nóng đổ vào rốn.

- Tiểu tiện không thông dùng hành sắc uống.

- Trẻ em sau khi sinh không bú, giã nhỏ hành, lạng nước hoà sữa, đun sôi nóng cho uống.

Ngày dùng 20 - 60g.

Dùng ngoài không kể liều lượng.

## 57. Hạt cải củ.

Tên khác: La bạc tử.

Vị cay ngọt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: tý và phế.

Công dụng: hạ khí, định suyễn, tiêu tích, hoá đờm. Chữa ho và hen suyễn, ngực bụng đầy trướng, khí trệ sinh đau, hạ lý hậu thống. Những người khí hư không nên dùng.

Ngày dùng 8 - 10g. (sao cho nở đều đem dùng)

## 58. Hạt táo

Tên khác: Táo nhân.

Vị ngọt chua, tính bình.

Quy vào 3 kinh: tâm, can, tỳ.

Công dụng: bổ can đờm, định tâm, an thần. Chữa hư phiền không ngủ được, hồi hộp hay quên, tâm dịch khô kiệt, miệng khô, người yếu ra mồ hôi nhiều.

Ngày dùng 10 - 15g. Người có thai lại có hoả uất, không nên dùng.

Chế biến: đập giập hạt táo, lấy nhân, sao đen chữa mất ngủ; để sống chữa chứng ngủ nhiều (ngủ li bì).

## 59. Hạt vông vang

Tên khác: Đông quỳ tử.

Vị ngọt nhạt, tính lạnh.

Quy vào 3 kinh: vị, đại trường, tiểu trường.

Công dụng: trấn kinh, thông hoạt khí huyết, lợi tiểu tiện. Chữa phù nề, đái ra máu, di tinh, viêm tuyến vú, rắn cắn; kết hợp với các vị khác chữa phụ nữ khó đẻ.

Ngày dùng 10 - 40g.

Chế biến: bỏ vỏ và tạp chất, lấy hạt phơi khô.

## 60. Hẹ

Tên khác: Nén tàu, Phỉ tử.

Vị cay ngọt, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: can, thận.

Công dụng: bổ can thận, ấm lưng gối, kích thích tiêu hoá. Chữa mộng tinh, đái són, bạch trọc, tiểu tiện ra máu, khí hư, đau mỗi lưng gối. ho, hen suyễn ở trẻ em, kiết lỵ ra máu, ăn chậm tiêu.

Ngày dùng 10 - 20g.

## 61. Hoa hòe

Vị đắng, tính bình.

Quy vào 2 kinh: can và đại trường.

Công dụng: Để sống có tác dụng thanh nhiệt, lương huyết; Sao đen: chỉ huyết. Chữa cao huyết áp, xích bạch đới, thổ huyết, ra máu cam, băng huyết, tiểu tiện ra huyết, chữa lỵ.

Ngày dùng 5 - 15g dùng hoa khi còn chớm nụ, sao vàng.

## 62. Hoa hồng

Vị cay, tính ấm.

Quy vào 2 kinh: tâm và can.

Công dụng: phá ứ huyết, sinh huyết mới. Chữa kinh

nguyệt không đều, bế kinh, sản hậu ứ huyết, khí hư, giải nhiệt ra mồ hôi. Người không có bệnh ưa trệ không dùng.

Ngày dùng 3 - 8g.

## 63. Hoàng đằng

Tên khác: Nam hoàng liên, Thích hoàng liên.

Vị đắng, tính hàn.

Quy vào 2 kinh: can và tỳ.

Công dụng: tả can hỏa, chỉ tả, giải nhiệt độc. Chữa đau mắt, ỉa chảy, lỵ, sốt rét, bệnh về gan mật, viêm ruột, lòi dom.

Ngày dùng 4 - 8g.

## 64. Hoạt thạch

Tên khác: Bạch thạch, Lãn thạch.

Vị ngọt, tính hàn.

Quy vào 2 kinh: vị và bàng quang.

Công dụng: giáng tâm hỏa, giải thử, thanh nhiệt chỉ khát. Chữa các chứng phiền khát, tả lỵ thuộc nhiệt, tiểu tiện ra máu, bàng quang thấp nhiệt mà đái buốt, đái giắt, thủy thũng, phụ nữ viêm tuyến vú, trứng thử, đờm nhiệt.

Ngày uống 8 - 12g.



## 65. Huyết dụ

Vị đắng nhạt, tính mát.

Quy vào kinh tâm.

Công dụng: Để sống: lương huyết; sao cháy: chỉ huyết. Chữa lỵ, lậu, bạch đới, băng huyết sau đẻ.

Ngày uống 10 - 20g.

## 66. Ích mẫu

Tên khác: Chói đèn, Sung uy tử.

Vị đắng cay, tính hàn.

Quy vào kinh tâm.

Công dụng: là cây thuốc chủ yếu chữa phụ khoa về kinh đới, thai sản. Lá có tác dụng trực huyết ứ, sinh huyết mới, hoạt huyết, điều kinh, dùng để chữa bệnh phụ nữ sau khi sinh để bị băng huyết, kinh nguyệt ra quá nhiều, huyết áp cao, lỵ. Hạt có tác dụng thông tiểu, dùng để chữa phù thũng, thiên đầu thống. Thân và hạt dùng ngoài già đắp chữa sưng vú, chốc đầu, lở ngứa.

Ngày uống 6 - 12g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

Chế biến: thu hái vào tháng 5 đến tháng 9, lấy lá, hoa và thân cây, bỏ gốc, thái nhỏ, phơi khô.

## 67. Ích trí nhân

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 3 kinh: thận, tỳ và vị.

Công dụng: ôn thận, cố tinh, ôn vị, táo tỳ, tăng trí nhớ, chữa di mộng tinh, đái dầm, băng trọc, đi ỉa lỏng.

Ngày dùng 6 - 10g.

Chế biến: hạ khí, khoan trung, ôn tỳ vị, an thai. Chủ trị nôn mửa, kém ăn, tả lý, tỳ vị hư hàn, khí uất khí nghịch.

Ngày dùng 4 - 8g.

## 69. Khúc khắc

Tên khác: Kỳ hương, Kim cương, Phục linh.

Vị ngọt nhạt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: thận và vị.

Công dụng: trừ thấp nhiệt, phân thanh trọc, tiêu thủy thũng. Chữa dị ứng ngứa lở, khí hư bạch đới, thủy thũng, phong thấp, ỉa chảy, bổ dạ dày. Ngày dùng 10 - 12g.

Chế biến: củ đào vể, bỏ rễ, rửa sạch, thái mỏng, phơi khô.

## 70. Kim ngân

Tên khác: Nhãn đông.

Vị ngọt, tính hàn.

Quy vào 4 kinh: phế, vị, tâm và tỳ.

Công dụng: thanh phế, bổ hư, giải nhiệt độc, thông kinh lạc. Chữa viêm nhiễm, mụn nhọt, lở ngứa, giang mai, đi lý ra máu, ung nhọt đã vỡ hoặc chưa vỡ mủ, sỏi. Người hư hàn không nên dùng.

Ngày dùng 10 - 15g.

## 71. Kinh giới

Tên khác: Kinh giới tuệ, Dã tô.

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: can và phế.

Công dụng: khu phong, tán hàn, phát hãn, thông lợi huyết mạch. Chữa ngoại cảm phát sốt, đau đầu, hoa mắt, huyết nhiệt sinh lở ngứa, vết hầu sưng đau, thổ huyết, nọc huyết, băng huyết các khớp xương đau mỏi, đại tiện ra huyết.

Người ra mồ hôi nhiều không nên dùng.

Ngày dùng 8 - 16g.

Chế biến: lấy cả hạt, cành, lá, thái phơi khô; dùng cầm máu thì sao đen.

## 72. Long nhãn

Vị ngọt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: tâm và tỳ.

Công dụng: bổ tâm tỳ, nuôi huyết, an thần, ích trí. Chữa huyết hư, hay quên, hồi hộp, mất ngủ, mồ hôi trộm, ngày dùng 10 - 20g.

Chế biến: quả nhãn để cả chùm nhúng vào nước sôi 2 - 3 phút; ngày phơi đêm sấy khô vừa phải thì bóc vỏ bỏ hạt, lấy củi đem sấy đến khi cầm không dính tay là được.

## 73. Lưu huỳnh

Tên khác: Lưu hoàng, Diêm sinh.

Vị chua, tính ôn, có độc.

Công dụng: bổ hoả, tráng dương, bổ mệnh môn hoả, lợi đại trường, sát trùng. Chữa tỳ vị hư hàn, chứng hàn tỳ, liệt dương, lỵ lâu ngày.

Dùng ngoài chữa ghẻ lở, âm hộ nhiễm trùng.

Ngày dùng 3 - 6g.

## 74. Mã đề

Tên khác: Mã đề thảo, Xa tiền.

Vị ngọt, tính hơi hàn.

Quy vào 3 kinh: can, thận, tiểu trường.

Công dụng: lợi tiểu tiện, thanh phế, cảm phong nhiệt, thẩm thấp, cường âm, ích dương, trừ đờm, chỉ tả, sáng mắt. Chữa đái giắt, đái buốt, sốt nóng, đau mắt đỏ, ỉa chảy, khó đẻ, đắp mụn nhọt làm chóng vỡ và mau lành.

Ngày dùng 6 - 12g (dùng hạt tốt hơn lá).

## 75. Mã đề nước

Tên khác: trạch tả.

Vị ngọt nhạt: tính hơi hàn.

Quy vào 2 kinh: thận và bàng quang.

Công dụng: tả thận hoả, trừ thấp nhiệt, lợi sữa.  
Chữa sỏi thận, sỏi bàng quang, tiểu tiện buốt.

Ngày dùng 8 - 12g.

Chế biến: củ mã đề nước thu hái về rửa sạch, bỏ rễ và lớp vỏ ngoài, sấy phơi khô; khi dùng thái phiến tẩm muối, sao vàng.

## 76. Mạch môn

Tên khác: Cây lan tiêu, Mạch môn đông.

Vị ngọt đắng, tính mát.

Quy vào 3 kinh: phế, tâm, vị.

Công dụng: thanh tâm, nhuận phế, tư thận, dưỡng vị, sinh tân, chỉ khát, hoá đờm. Chữa các bệnh hư lao, ho ra máu, thổ ra máu, tâm phiền nhiệt, tân dịch khô kiệt, miệng khô khát nước.

Ngày uống 10 - 20g.

Chế biến: lấy củ già cắt bỏ rễ, rửa sạch, bỏ lõi, đem phơi, sấy khô, sao nhỏ lửa đến khi có màu vàng.

## 77. Mạch nha

Vị ngọt mặn, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: tỳ và vị.

Công dụng: kiện tỳ, khai vị, tiêu thực, háo đờm, trừ trướng, làm mất sữa. Chủ trị ăn uống kém tiêu, ăn không

ngon, bụng đầy trướng, trẻ em cam tích. Phụ nữ có thai và cho con bú không dùng.

Ngày dùng 8 - 12g.

Chế biến: mạch nha sao vàng.

## 78. Mân tươi

Tên khác: Trạch lan, Lan thảo, Hương thảo.

Vị ngọt, hơi cay; tính ôn.

Quy vào 2 kinh : can và tỳ.

Công dụng: điều kinh, bổ dạ dày, hoạt huyết, chỉ thống. Chữa sốt, thủy thũng, sản hậu ra huyết, tiểu tiện ra máu, kinh nguyệt không đều, đau mắt, bế kinh.

Ngày uống 20 - 30g lá tươi.

## 79. Mẫu đơn bì

Tên khác: Đơn bì, Phấn đơn bì, Mẫu hoa.

Vị đắng, tính hơi hàn.

Quy vào 3 kinh: tâm, can, thận.

Công dụng: thanh huyết nhiệt, tán ứ huyết, điều kinh. Chữa các chứng kinh nguyệt không đều, bế kinh, thổ huyết, máu cam, đau đầu, đau lưng, nóng trong xương, lở ngứa, phát cuồng, kinh giản.

Ngày dùng 8 - 16g.

## 80. Mồng tơi

Tên khác: Tầm tơi, Mồng tơi đỏ, Mồng tơi tía, Mồng tơi trắng.

Vị chua, tính hàn.

Quy vào kinh: đại trường.

Công dụng: hoạt trường, tán nhiệt, giải độc. Chữa các chứng đại tiểu trường táo kết, đở khó. Ngoài ra lá mồng tơi hơ qua lửa dán mụn nhọt có tác dụng hút mủ.

Ngày uống 30 - 50g lá tươi.

## 81. Muối ăn

Vị mặn, tính hàn.

Quy vào 3 kinh: thận, tâm, vị.

Công dụng: tả hoả, thanh tâm, lương huyết, nhuận táo, dẫn các thuốc khác vào kinh lạc. Chữa nhiệt kết trong ruột, đau răng, đau mắt đỏ, lở ngứa bìu dái, gây nôn mửa.

Ngày dùng 1 - 3g. Gây nôn thì uống 10 - 20g một lần.

## 82. Muội nôi rang

Tên khác: Đẻ khô, Bạch thảo sương.

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: can và thận.

Công dụng: chỉ huyết, giải độc, kích thích tiêu hoá.

Chữa các chứng chảy máu (chảy máu cam, băng huyết, đại tiện ra máu, lỵ), động thai. Dùng ngoài chữa vết thương chảy máu, chảy máu chân răng, chốc đầu (muội nổi rang trộn với mỡ lợn để bôi).

Ngày uống 10 - 20g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

Chế biến: Muội nổi rang nghiền nhỏ, rây mịn.

## 83. Muống biển

Vị đắng, tính mát.

Quy vào 2 kinh: can và thận.

Công dụng: giải cảm, trừ phong thấp, lợi thủy. Chữa cảm mạo, phong tê thấp, thủy thũng, đau lưng. Dùng lá tươi giã với muối đắp mụn nhọt đang mưng mủ, đắp vết thương bị loét; hoặc phơi khô, tán nhỏ rắc lên nơi bị bỏng.

## 84. Ngải cứu

Tên khác: Cây thuốc cứu, cây thuốc cao.

Vị đắng, tính ấm.

Quy vào 3 kinh: can, tỳ, thận.

Công dụng: trục hàn thấp, ôn khí huyết, điều kinh, an thai. Chủ trị các bệnh kinh nguyệt không đều, tử cung lạnh, cảm mạo nhức đầu; sao đen có tác dụng cầm máu, chữa thổ huyết, chảy máu cam, phụ nữ rong kinh, băng huyết.

Ngày dùng 10 - 20g.



## 85. Ngái xanh

Tên khác: Nga truật.

Vị đắng, tính ôn.

Quy vào kinh can.

Công dụng: trục huyết, hành khí, tiêu thực, chỉ thống, khu tà. Chữa chứng nôn ra nước chua, ngực bụng đầy, đau, ăn uống không tiêu, bế kinh, kinh nguyệt không đều.

Ngày dùng 8 - 12g.

Chế biến: thái mỏng, tẩm dấm, phơi khô.

## 86. Nghệ

Tên khác: Uất kim.

Vị đắng, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: can và tỳ.

Công dụng: phá ác huyết, huyết tích, chỉ huyết, sinh cơ. Chữa đau dạ dày, phụ nữ sau khi đẻ đau bụng, chảy máu cam, thổ huyết, kim sang. Phụ nữ có thai, các bệnh sản hậu không phải nhiệt kết ứ không dùng.

Ngày uống 16 - 25g.

Chế biến: rửa sạch củ, đồ chín, thái mỏng, phơi sấy khô.

## 87. Ngũ linh chi

Vị ngọt, tính ôn.

Quy vào kinh can.

Công dụng: thông lợi huyết mạch, hành ứ, chỉ thống. Chữa kinh nguyệt không đều, hành kinh đau bụng, sau khi đẻ huyết xấu ra không hết, sinh đau bụng, đau ngực, trẻ em bị cam; dùng ngoài chữa rắn cắn.

Ngày uống 6 - 12g.

Chế biến: loại bỏ tạp chất, sao đều khi nào hết khói là được.

## 88. Ngưu tất

Vị đắng chua.

Quy vào 2 kinh: can và thận.

Công dụng: dùng sống phá huyết, hành ứ. Chung với rượu thì bổ can, thận, mạnh gân cốt. Chữa các chứng sốt rét, kiết lỵ, viêm khớp, đau nhức xương, sau khi đẻ máu hôi ra không sạch, đau bụng, kinh nguyệt không đều. Dùng ngoài, bó bông gân, gãy xương. Người có thai không dùng.

Ngày dùng 6 - 12g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

Chế biến: Củ đào về rửa sạch, bỏ rễ con, phơi khô.

## 89. Nhân hạt đào

Tên khác: đào nhân.

Vị đắng ngọt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: tâm và can.

Công dụng: phá ứ huyết, hành huyết ứ, nhuận táo, hoạt trường. Chữa huyết ứ, huyết bế, ho, sát trùng, kinh nguyệt không đều.

Người có bệnh ứ trệ và người có thai không dùng.

Ngày uống 4 - 6g. Khi dùng bỏ vỏ lụa và mầm ở đầu hạt.

## 90. Nhân ý dĩ

Tên khác: Bo bo, Dĩ mễ.

Vị ngọt, tính hơi hàn.

Quy vào 3 kinh: tỳ, phế, vị.

Công dụng: kiện tỳ, bổ phế, thanh nhiệt, tả thấp. Chữa thuỷ thũng, tiết tả, cước khí, phong thấp, phế ung, ăn kém.

Người có thai không nên dùng.

Ngày dùng 8 - 16g.

Chế biến: hạt thu về bỏ vỏ, lấy nhân sao vàng.

## 91. Núc nác

Vị đắng, tính hàn.

Quy vào 4 kinh: tâm, can, phế, vị.

Công dụng: bình can hoả, hoà vị, nhuận phế, chỉ khát, giải độc, chỉ thông, tả tâm hoả. Chữa các chứng: hoàng đản,

sốt cao, tâm phiền nhiệt, lỵ, đau dạ dày, ho, hen, tiểu tiện ra máu, các bệnh dị ứng ngoài da, đau mắt đỏ.

Ngày uống 10 - 20g. Dùng vỏ thân cây phơi khô, sắc hoặc viên; chữa ngoài da dùng vỏ tươi.

## 92. Nước tiểu trẻ em

Tên khác: Đông tiện.

Vị mặn, tính hàn.

Quy vào 5 kinh: tâm, can, phế, vị, bàng quang.

Công dụng: bổ âm, trừ lao nhiệt, cốt chùng. Chữa ho, thổ huyết, chảy máu cam, huyết ứ, sốt rét, nhức đầu, trúng phong, hôn mê. Dùng ngoài xoa bóp khi bị ngã hoặc bị đánh tím bầm.

Ngày uống 100 - 200ml. (uống nước tiểu trẻ em trên dưới 12 tuổi, khoẻ mạnh, lúc còn đang ấm).

## 93. Phèn chua

Tên khác: Bạch phàn, Phèn phi.

Vị chua chát, tính hàn.

Quy vào 2 kinh: can và tỳ.

Công dụng: sát trùng, giải độc, chỉ huyết, hoá đờm, sáng mắt, vững chân răng, tiêu thối chết, sinh thối mới, cầm máu. Chữa ho, viêm họng, đau răng, đau mắt, lỵ, nóng trong xương tuỷ, thịt mọc trong mũi, ho đờm; còn dùng làm thuốc cầm máu của các loại xuất huyết.

Ngày uống 1 - 2g khô phèn, 2 - 4g phèn chua.  
Dùng ngoài không kể liều lượng.

Chế biến: có thể dùng sống, hoặc phi (bỏ phèn vào một nồi đất, đun cho phèn sôi đến khi hết sôi và trở thành màu trắng và xốp là được).

## 94. Quả chấp

Tên khác: Chỉ xác.

Vị đắng chua, tính hơi hàn.

Quy vào 4 kinh: tỳ, vị, phế, đại trường.

Công dụng: hạ khí, khai vị, tiêu ứ, háo đờm, lợi tiểu, phát hãn, yên dạ dày. Chủ trị tỳ vị hư hàn, ăn uống chậm tiêu, thấp nhiệt, bổ tích, khí uất, ho hen, đờm trệ, bụng bị đầy, đau hông, thủy thũng, đại tiện không thông, tả lỵ.

Ngày dùng 8 - 10g.

Chế biến: lấy quả chấp gạn chín, bỏ đôi phơi sấy khô. Khi dùng bỏ ruột, thái mỏng sao với cám.

## 95. Quả dành dành

Tên khác: Chi tử.

Vị đắng, tính hàn.

Quy vào 4 kinh: tâm, can, phế, tam tiêu.

Công dụng: chỉ huyết, lương huyết, giải nhiệt uất ở tam tiêu, lợi tiểu. Dùng sống thì tả hỏa, sao vàng thì thanh

nhật, sao cháy thì chỉ huyết. Chữa sốt, tâm phiền, khó ngủ, miệng khát, họng đau, tân dịch khô, lở ngứa, tiểu tiện vàng đỏ, sền, tiểu tiện ra máu, chảy máu cam, thổ huyết, lỵ ra huyết, đau đờm dày. Dùng ngoài chữa đau mắt đỏ; sắc nước rửa hoặc giã lá tươi đắp vào mi mắt. Chữa bỏng: đốt chỉ tử thành than, hoà với lòng trắng trứng để bôi.

Ngày dùng 10 - 15g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

## 96. Quả mơ muối

Tên khác: Ô mai.

Vị chua mặn, tính ôn.

Quy vào 4 kinh: can, đờm, phế, đại trường.

Công dụng: thu sáp, tiêu khát, hoá đờm, sinh tân.

Chữa tả lỵ lâu ngày, phiền khát, ho, đau họng, hen suyễn, đờm hạ, băng huyết.

Ngày uống 10 - 15g hoặc ngậm ho, đau họng 3 - 5 quả.

Chế biến: quả mơ chín phơi hay sấy cho héo, ướp muối, bỏ vào lọ sành muối như muối cà (không đổ nước); sau 3 ngày đêm thì vớt ra phơi thật khô; tiểu tục đổ vào vại muối lần thứ 2 thêm 1 ngày 1 đêm, vớt ra phơi thật khô, để kín dùng dần.

## 97. Quả táo mèo

Tên khác: Quả chua chát, Sơn tra.

Vị ngọt chua, tính bình.

Quy vào 3 kinh: can, tỳ, vị.

Công dụng: kiện tỳ, tiêu thực, tiêu huyết khối, hành khí, hoá đờm, giảm đau. Chủ trị: kém ăn, ăn chậm tiêu, tả lỵ, trẻ em cam tích. Dùng ngoài chữa lở sơn, ghẻ lở (nấu nước tắm rửa). Dùng nhiều Sơn tra thì hao khí, hại răng.

Người gầy còm, có chứng hư thực không nên dùng.

Ngày dùng 8 - 10g.

Chế biến: thu hái quả chín, thái ngang, phơi hoặc sấy khô.

## 98. Rau má

Tên khác: Liên tiền thảo, Trích tuyết thảo.

Vị đắng ngọt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: can và thận.

Công dụng: lương huyết, thanh nhiệt, giải độc, thông lợi sữa, lợi tiểu. Sao đen có tác dụng cầm máu. Chữa rôm sảy, mẩn ngứa, các bệnh về gan, phụ nữ hàng kinh đau bụng, đau lưng, khí hư bạch đới, sốt, tiểu tiện đỏ và sền.

Ngày uống 20 - 40g tươi, hoặc 10 - 20g khô. Ngăn, phơi âm can (phơi trong bóng râm) cho khô hoặc dùng tươi.

## 99. Rau ngót

Tên khác: Bưởi ngọt, Bỏ ngọt, Hắc địa thân.

Vị ngọt, tính mát.

Công dụng: thanh nhiệt, giải độc. Chữa sốt nóng trong ruột, giải độc rượu. Dùng ngoài chữa tưa lưỡi trẻ em (dùng nước cốt rau ngót tẩm vào bông để đánh lưỡi), chữa sốt rau hoặc châm ra rau (vò một nắm lá rau ngót dịt vào lòng bàn tay).

Ngày uống 50 - 100g lá tươi. Dùng ngoài không kể liều lượng.

## 100. Rễ lông cu li

Tên khác: Cẩu tôn mao, Kim mao, Cẩu tích, cây lông khỉ.

Vị đắng ngọt, tính hơi ôn.

Quy vào 2 kinh: can và thận.

Công dụng: bổ can thận, cố tinh, trừ phong thấp. Chữa đau lưng mỗi gối, bổ gân cốt, đi tiểu nhiều lần, khí hư bạch đới. Đối với các vết thương chảy máu dùng lông dịt vào có tác dụng cầm máu.

Ngày dùng 10 - 20g.

Chế biến: cạo lông, thái phiến, chưng với rượu sao khô.



## 101. Rễ vú bò

Vị ngọt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: tỳ và vị.

Công dụng: dùng làm thuốc bổ dưỡng cho người hư lao. Chữa khí hư bạch đới, tắc tia sữa, phong tê thấp. Dùng ngoài chữa bỏng, bị đòn ứ huyết, ngực bụng đầy tức, có hòn cục (dùng toàn cây vú bò tươi, thêm ít muối giã nát, tẩm rượu, sao nóng, đắp vào nơi đau).

Ngày dùng 10 - 20g.

Chế biến: rễ cây vú bò rửa sạch, thái mỏng, phơi sấy khô, tẩm mật sao.

## 102. Sa nhân

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: tỳ và vị.

Công dụng: hành khí, điều hoà trung tiện, ôn tỳ vị, an thai, giảm đau. Chữa ăn uống không tiêu, bụng đầy hơi, đau bụng, ỉa chảy, kiết lỵ, tỳ vị hư hàn.

Ngày dùng 6 - 8g.

Chế biến: dùng nhân, bỏ vỏ, phơi khô, khi dùng giã giập.

## 103. Sài đất

Tên khác: Hùng trám, Ngổ núi.

Vị đắng, tính hàn.

Quy vào 2 kinh: tâm, can.

Công dụng: thanh nhiệt, tiêu viêm. Chữa sốt, viêm nhiễm, mụn nhọt, lở ngứa, rôm sảy, đau mắt, viêm bàng quang. Ngày uống 10 - 20g. Dùng lá, hoa, vỏ, rễ, dùng tươi hoặc khô. Dùng ngoài: dùng lá giã với muối đắp mụn nhọt.

## 104. Sắn dây

Tên khác: Cát căn.

Vị cay ngọt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: tỳ và vị.

Công dụng: sinh tân, chỉ khát, thanh trừ, giải cơ, thoái nhiệt, giải biểu. Chủ trị: nhức đầu, miệng khát, tiết tả, lỵ ra máu (thuộc loại nhiệt), đậu chần mới phát, chứng thường hàn, sốt mà khát, cảm nắng mồ hôi ra dầm dấp, người mệt lả.

Ngày dùng 20 - 30g.

## 105. Sinh địa

Vị đắng ngọt, tính hàn.

Quy vào 4 kinh: tâm, can, thận, tiểu trường.

Công dụng: bổ huyết, tu âm nhuận táo, thanh nhiệt tiêu khát. Chữa huyết nhiệt, thiếu máu, kinh nguyệt không đều, thương hàn, ôn bệnh, yết hầu, sinh đau, thổ huyết, băng huyết, lậu thai, mụn nhọt, ban chẩn, sỏi.

Người tỳ vị hư không dùng. Kỵ hành tởi, hẹ, sất.

Ngày uống 10 - 20g.

Chế biến: củ đào về, cắt bỏ rễ, rửa sạch, phơi khô, ủ vào bao tải trong 10 ngày thì trong ruột củ sẽ có màu đen.

## 106. Thâm lam

Tên khác: Đuôi tôm, Mía mưng.

Vị ngọt, tính bình.

Quy vào 3 kinh: can, tỳ, đại trường.

Công dụng: thanh nhiệt, giải độc, trừ thấp, tiêu thũng, chỉ thống. Chủ trị: thâm làm ăn tai, sa đờ con, lỵ, ung thũng, sưng đau.

Cách dùng: Bên trong sắc uống ngày 10 - 20g; bên ngoài giã đất.

## 107. Thầu dầu tía

Tên khác: Tỳ ma, Đu đủ tía.

Vị cay, tính ôn.

Công dụng: hạt thầu dầu ép lấy dầu làm thuốc tẩy. với liều 10 - 15g (trẻ em), 30 - 50g (người lớn). Uống khi đói, sau khi uống 2 giờ hãy uống nước.

Dùng là và hạt chữa một số bệnh:

- Sốt rau, đở khó, lấy 15 hạt giã nhỏ đắp vào gan bàn chân; khi thai, rau ra rồi thì rửa chân tay ngay.

- Trúng phong méo mồm, xéch mắt; nếu méo xéch bên trái thì đở bên phải và ngược lại.

- Sa dạ con: dùng hạt giã nhỏ, đắp giữa rốn, khi nào lên thì bỏ ngay.

Ngày dùng 10 - 15 hạt. Lá chỉ dùng để đắp ngoài.

## 108. Thông thảo

Tên khác: Cây thông thoát.

Vị ngọt nhạt, tính bình.

Quy vào 2 kinh: phế và vị:

Công dụng: lợi thủy, thoát nhiệt, lợi sữa, chữa đái buốt, thủy thũng, phế nhiệt.

Ngày dùng 10 - 12g.

Chế biến: chặt cây thông thảo ra từng khúc, thái phiến phơi khô.

## 109. Thục địa

Vị ngọt, tính hơi ôn.

Quy vào 3 kinh: tâm, can, thận,

Công dụng: bổ huyết yếu đuối. Chủ trị: can, thận bất túc, bổ ích ngũ tạng, sáng tai mắt, tư thận thủy, làm râu tóc đen. Ngoài ra còn chữa: nam giới ngũ lão, thất thường nữ giới thương trung bào lậu, kinh hậu thất điều, các bệnh thai sản.

Ngày dùng 12 - 30g.

Chế biến: chọn sinh địa củ to ngâm vào nước nóng hơi già 10 - 15 phút, đem bóc vỏ ngoài. Cứ 1kg sinh địa dùng 20g sa nhân và 20g gừng tán nhỏ trộn đều với sinh địa, bỏ vào hũ sành, đổ sấm sếp rượu, lấy lá chuối nút kín, đem nấu cách thủy, đem nấu, ngày phơi, làm như vậy 9 lần.

Thực địa kỹ sất, không nên dùng dao thái.

## 110. Tinh tre

Tên khác: Trúc như.

Vị ngọt nhạt, tính hàn.

Quy vào 3 kinh: phế vị và can.

Công dụng: thanh nhiệt, lương huyết, trừ phiền, trừ nôn, an thai. Chữa các chứng thượng tiêu phiền nhiệt, nôn mửa, nôn ra máu, chảy máu cam, dạ dày nóng gây ra nôn, người nóng buồn bực, băng huyết.

Ngày dùng 10 - 20g.

Chế biến: thân cây tre cạo bỏ lớp vỏ xanh pha ngoài, rồi cạo lấy lớp trong, tẩm gừng sao qua.

## 111. Tò ho

Tên khác: Thảo quả.

Công dụng: táo thấp, khử hàn, trừ đờm, kiện tỳ, tiêu thực. Chữa ăn uống kém tiêu, nôn mửa, tỳ vị hư hàn, đau bụng, hôi mồm, sốt rét. Người âm hư không dùng.

Ngày dùng 8 - 10g.

Chế biến: quả thu hái về phơi khô, để nơi khô ráo, khi dùng bỏ vỏ ngoài.

## 112. Tổ bọ ngựa cây dâu

Tên khác: Tang phiêu tiêu.

Vị ngọt mặn, tính bình.

Quy vào 2 kinh: thận và tỳ.

Công dụng: bổ ngũ tạng ích tinh, lợi tiểu tiện. Chữa thận suy, liệt dương, hoạt tinh, đau lưng, huyết bế, tiểu tiện đục, đái són.

Ngày dùng 10 - 12g.

## 113. Tỏi đỏ

Tên khác: Tỏi lào, Sâm đại hành.

Vị ngọt, hơi đắng; tính bình.

Quy vào 2 kinh: tâm và can.

Công dụng: dùng ít có tác dụng bổ huyết, chữa thiếu máu, mỏi mệt. Dùng nhiều có tác dụng hành huyết, tán ứ, tiêu độc, chữa dị ứng, ứ huyết, thương tích lưu huyết, chữa vết thương chảy máu.

Ngày uống 10 - 20g.

Chế biến: củ đào về, bỏ rễ, thái mỏng, phơi hay sấy khô.

## 114. Trắc bách diệp

Vị đắng chát, tính hơi hàn.

Quy vào 3 kinh: phế, đại trường và can.

Công dụng: Dưỡng âm, tư phế, táo thấp, lương huyết. Sao cháy tồn tính có tác dụng chỉ huyết, chữa chảy máu cam. Dùng sống: sắc nước uống chữa táo bón.

Ngày uống 10 - 20g (dùng tươi hoặc sao cháy tồn tính: sao cháy đen nhưng vẫn còn hình dạng lá).

## 115. Trâm cây giáng ông

Tên khác: Trâm cây xó nhà, Huyết giác.

Vị cay, tính ôn.

Công dụng: hành huyết, tán ứ huyết, thông hành kinh lạc, trừ thấp. Chữa tê thấp, đau nhức các khớp, huyết ứ sinh đau nhức, phụ nữ bế kinh, thương tích lưu huyết. Dùng ngoài ngâm rượu chữa đau nhức, tê mỏi, vết thương ứ huyết.

Ngày dùng 10 - 15g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

## 116. Từ bi

Tên khác: Băng phiến, Mai băng phiến.

Vị cay đắng, tính hàn.

Quy vào 3 kinh: thận, can, phế.

Công dụng: giải cảm, tiêu thực. Chữa đầy bụng, ăn uống không tiêu, cảm sốt.

Ngày uống 20 - 30g (dùng tươi hoặc khô).

## 117. Tỳ giải

Tên khác: Tiết giải.

Quy vào 2 kinh: can và vị.

Công dụng: khu phong, trừ thấp, lợi tiểu tiện. Chữa lưng, gối tê mỏi, tiểu tiện đục và sền, ỉa chảy, mụn nhọt.

## 118. Vẩy trút

Tên khác: Vẩy con tê tê, Xuyên sơn giáp.

Vị mặn, tính hàn, có độc.

Quy vào 2 kinh: can và vị.

Công dụng: thông kinh lạc, hành khí, tán huyết, tiêu ung độc, ban chẩn, tắc tia sữa, đau nhức các khớp xương. Dùng ngoài chữa tràng nhạc, mụn nhọt vỡ loét (vẩy trút đốt cháy, nghiền nhỏ đắp vào).

Ngày dùng 4 - 8g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

Chế biến: Sao với cát cho vàng, đem ra rây bỏ cát hoặc đốt thành than mà dùng (có sách nói: tẩm dấm than mà dán).



## 119. Vỏ hầu

Tên khác: Vỏ ha, Hậu cửa sông, Mậu lệ.

Vị mặn chát, tính hơi hàn.

Quy vào 3 kinh: can, đờm, thận.

Công dụng: Tư âm, cố sáp, hoá đờm. Chữa cốt nhiệt, di tinh, băng huyết, đờn hạ, mồ hôi trộm.

Người hư hàn, thận hư hỏa suy, tinh lạnh tự xuất không dùng được.

Ngày dùng 8 - 12g.

## 120. Vỏ quả cau

Tên khác: Phúc bì.

Vị chát, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: vị và đại trường.

Công dụng: tiêu tích ứ. Chữa bụng đầy trướng khó chịu, phù thũng.

Người hư mà gầy không nên dùng.

Ngày dùng 8 - 12g.

Chế biến: rửa sạch, sấy khô.

## 121. Vỏ rễ dâu

Tên khác: Tang bạch bì.

Vị ngọt, tính hàn.

Quy vào kinh phế.

Công dụng: tả phế nhiệt, hành thủy, chỉ thấu, định suyễn. Chữa ho lâu ngày, ho hen, sốt, băng huyết, cao huyết áp, ho ra máu, thủy thũng.

Những người phế hư hàn, ho hàn không dùng.

Ngày uống 10 - 20g.

Chế biến: rế đào vể, cạo bỏ vỏ ngoài, thái phiến, phơi khô, tẩm mật sao vàng. Chú ý không được lấy rế nổi trên mặt đất.

## 122. Vòi voi

Tên khác: Cầu vĩ trùng, Đại vĩ đao.

Vị đắng nhạt. tính mát.

Quy vào 2 kinh: can và thận.

Công dụng: trừ phong tê thấp, điều kinh, tiêu ung nhọt độc. Chữa đau mỗi lưng gối, tê thấp, viêm tắt, mụn nhọt, viêm họng, mẩn ngứa, kinh nguyệt không đều. Còn dùng lá tươi sao nóng xoa bóp nơi đau.

Ngày dùng 15 - 20g. Dùng ngoài không kể liều lượng.

Chế biến: lấy hoa, lá và thân, bỏ gốc, thái nhỏ, phơi khô. Dùng dạng sắc, tán bột hoặc nấu cao.

## 123. Xà sàng

Tên khác: Mã sàng, Xích mộc thảo.

Vị đắng, tính ôn.

Quy vào 2 kinh: thận và tam tiêu.

Công dụng: khu phong, táo thấp, cương dương. Chữa nam giới ngứa ướt bìu dái, phụ nữ lạnh tử cung, ngứa lở tử cung, khí hư, xích bạch đới. Người thận hư hoả vượng không nên dùng.

Dùng ngoài làm thuốc xông, thuốc đổ, thuốc rửa lở ngứa.

Ngày dùng 6 - 12g.

## 124. Xuyên khung

Tên khác: Khung cùng.

Vị cay, tính ôn.

Quy vào 3 kinh: can, đởm, tâm bào.

Công dụng: khu phong, giảm đau lý khí, hoạt huyết. Chữa kinh nguyệt không đều, nhức đầu, hoa mắt, ngực bụng đầy trướng, bán thân bất toại, chân tay co quắp, tiêu viêm.

Ngày dùng 4 - 8g.

## PHẦN IV

# DÙNG RAU, HẠT, CỦ, QUẢ TRỊ BỆNH THƯỜNG GẶP TRONG ĐỜI SỐNG

(Trích trong: PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH BẰNG MÓN ĂN của Vương Thừa Ân)

---

## I. CÁC LOẠI RAU TRONG BỮA ĂN HÀNG NGÀY

### 1. Cải bắp

Trong các món ăn rau mùa đông, cải bắp là thứ rau quý và hiếm (đối với một số tỉnh miền Trung). Vốn là giống rau có nguồn gốc ở xứ lạnh nên cải bắp chỉ thích hợp với khí hậu ở các tỉnh miền Bắc và cao nguyên.

Từ lâu, người Hy Lạp đã phát hiện trong cải bắp có nhiều Vitamin C có tác dụng chữa các bệnh đường ruột, đường mật, đặc biệt là chống loét.

Y học cổ truyền và y học hiện đại đều công nhận cải bắp muối chua có tác dụng kích thích tiêu hoá tốt.

Về mùa lạnh, nhất là vào các dịp lễ tết cải bắp muối chua là món ăn quan trọng giúp ta ăn ngon cơm, tiêu hoá tốt các chất béo và đạm động vật, phòng được nhiều bệnh thuộc đường tiêu hoá (như viêm loét dạ dày, tá tràng...).

Đối với người bệnh dạ dày thì phương pháp tốt nhất, an toàn, đơn giản và rẻ tiền nhất là dùng nước ép cải bắp để hạn chế bệnh. Muốn ăn sống cải bắp, ta cần phải xử lý bằng nước muối hoặc thuốc tím để bảo đảm “vô trùng”.

## 2. Dền đỏ

Các nơi đều trồng để luộc nấu canh ăn, và đều gọi là dền đỏ (hoặc rau dền đỏ) để phân biệt với thứ lá xanh gọi là “dền trắng”.

Tài liệu cổ gọi rau dền đỏ là “xích hiện” và coi là vị thuốc có vị ngọt, tính mát, tác dụng thanh nhiệt lương huyết, ráo thấp, lợi tiểu, sát trùng.

Theo Lý Thời Trân, một danh y thời Minh (cuối thế kỷ XVI) thì dền đỏ có tác dụng trị nhiệt lý và huyết nhiệt sinh nhọt, lở, ngày dùng 2 - 4 đồng cân tươi (khoảng 8 - 16g). Kinh nghiệm dân gian ở nước ta: dền đỏ già đắp ngoài chữa được sơn ăn mặt, không kể liều lượng.

Chú ý: Rau dền đỏ rất kỵ tiết canh, đặc biệt tiết canh vịt và lợn. Nếu ăn hai món này cùng một lúc hoặc gần nhau quá sẽ bị tháo dạ. Đã có trường hợp ngộ độc bị thiệt mạng vì cứu chữa không kịp.

### 3. Mã đề

Cây chủ yếu mọc hoang, có trồng ở các vườn thuốc nam, nhiều nơi vẫn dùng làm rau để nấu canh ăn. Vì lá cây có hình như móng chân ngựa nên gọi là “mã đề”. Ngựa là con vật thường dùng để kéo xe nên mã đề còn có tên là “Xa tiền” (trước xe).

Theo y học dân tộc, mã đề vị ngọt nhạt, tính lạnh.

Tác dụng: lợi tiểu tiện, thanh thấp nhiệt, chữa viêm đường tiết niệu, phù thũng và nhiệt tả. Ngoài ra, mã đề còn có tác dụng chữa ho, chữa bỏng, đau mắt đỏ...

#### Đơn thuốc:

1) Chảy máu cam: lá mã đề tươi 1 nắm, rửa sạch, giã nhỏ, vắt lấy nước đặc cho uống (cổ phương).

2) Bí tiểu tiện:

a) Dùng một nắm mã đề, một nắm lá dâu, sắc đặc uống dần (cổ phương).

b) Mã đề 60g, rễ cỏ tranh 40g, đổ 2 bát nước, sắc còn 1 bát cho uống (KNBT).

3) Phòng bệnh sởi lở cho trẻ em: Nên ưu tiên cho trẻ em ăn canh mã đề nấu với giò lụa (KNDG).

4) Chữa phù thũng và nhiệt tả (ỉa chảy ra nước, có kèm ho, khát nước): Lấy lá bông mã đề 1 nắm, nấu với nửa lon bo bo sao vàng, cho ăn ngày 2 lần (KNBT).

5) Chữa ỉa chảy: Lá mã đề non luộc chín, chấm ăn với muối rang (KNBT).

6) Mụn nhọt mới phát: Lá mã đề tươi giã nát đắp lên bằng lại, cứ 12 giờ lại thay (KNDC).

Đau mắt đỏ: Lá mã đề tươi nấu canh với cá diếc cho ăn vài bữa liền (KNBT).

7) Đái ra máu: Lá mã đề, cỏ mực, liều lượng bằng nhau, nấu với nước đặc uống dần (KNBT).

8) Ho về mùa nắng: Lá và bông mã đề, nếu có hạt càng tốt, sắc đặc uống dần (KNDC).

## 4. Mùng tơi

Cũng còn gọi là mồng tơi, mồng tơi đỏ, mồng tơi tía. Cây mọc hoang hoặc trồng ở các bờ dậu để lấy lá nấu canh.

Theo “Bản thảo cương mục” của Lý Thời Trân thì rau mùng tơi (lạc quỳ) vị ngọt chua, tính mát, có tác dụng nhuận tràng, lợi tiểu, ngày dùng 5 - 7 đồng cân là vừa (khoảng 20 - 35g).

### Đơn thuốc:

1) Chữa táo bón, đái ít và đái đỏ: Nồi canh mùng tơi ăn hàng ngày (KNBT).

2) Vú sưng nứt: Giã lá mùng tơi đắp lên (cổ phương).

3) Chữa lòi dom do táo bón lâu ngày sinh ra:

Lá mùng tơi	30g
Vừng đen	30g
Rễ đinh lăng	20g
Lá vông	30g
Củ mài	12g

Vừng đen rang nổ hết, củ mài thái mỏng sao vàng tất cả cho vào ấm, đổ 600ml nước, sắc còn 300ml. Người lớn chia làm 2 lần trước bữa ăn 1 giờ. Trẻ em tùy tuổi mà định lượng theo hướng dẫn của sách (BTGT).

4) Bí tiểu tiện: Nấu canh mùng tơi với rau sam cho ăn ( KNBT).

## 5. Rau đay

Đồng bào ta thường trồng rau đay thứ quả dài để nấu canh, thứ quả tròn được dùng để lấy sợi. Cả hai thứ đều có tác dụng chữa bệnh như nhau.

Theo tài liệu cổ, rau đay (đinh lịch) vị ngọt, tính mát, tác dụng lợi tiểu, giải nhiệt, nhuận tràng, tiêu đờm, lợi sữa. Kinh nghiệm dân gian có thấy: Tuần đầu sau đẻ, mỗi ngày ăn 150 - 200g rau đay, sau đó mỗi tuần ăn 2 lần, lượng sữa tăng lên rõ rệt, người thêm khoẻ khoắn.

Như vậy, rau đay là món ăn tốt, phòng được nhiều bệnh mùa hè, táo bón, bí đái gây phù, cảm nắng.



Hạt rau đay (đình lịch tử) cũng có tác dụng tiêu đờm, tiêu tích, thông kinh nguyệt và bổ dưỡng cơ thể. Sắc uống ngày 8 - 16g để trị phù thũng, hạ com suyễn, táo bón hoặc kinh nguyệt không đều.

Khi dùng hạt rau đay làm thuốc nên lót giấy lên nồi rang để sao qua nhằm giảm bớt tính hàn (lạnh) của vị thuốc.

## 6. Rau lang

Rau lang có thể là lá non hoặc ngọn khoai lang, thường dùng lá nấu canh, ngọn thì luộc, đều là những món ăn có tác dụng nhuận tràng.

### Đơn thuốc:

1) Chữa táo bón: Nấu canh lá khoai lang với mỡ ăn thường xuyên hàng tuần. Cũng có thể luộc ngọn khoai, trộn với nước chấm có mỡ, ăn đều như vậy (KNBT).

2) Phòng say sắn: Khi luộc sắn nên dải một ít lá khoai lang lên mặt nồi (KNBT).

## 7. Rau má

Xưa nay rau má vẫn được coi là loại rau “chủ lực” để chống đói. Tục ngữ: “đói ăn rau mừng rau má”, câu đó đủ chứng tỏ rau má có đủ chất dinh dưỡng để nuôi sống con người và chắc chắn không độc.

Ở thành phố Hồ Chí Minh và các tỉnh miền Nam rau má thường được ép lấy nước để giải khát, giải nhiệt trong từng nhà.

Trong các tài liệu cổ rau má có rất nhiều tên gọi với những ý nghĩa khác nhau.

- Liên tiền thảo, vì lá tròn như đồng tiền, lại được nối liền nhau thành chuỗi.

- Xuyên tường thảo, vì bất cứ tường dày hay mỏng cứ có khe hở là nó xuyên qua được.

- Cũng có khi rau má được gọi là “tích tuyết thảo” và ghi: vị đắng, hơi the, mùi thơm, tính mát, thanh huyết, giải nhiệt. Nhuận gan, cầm máu, sát trùng; tiêu viêm, tiêu độc, lợi tiểu.

Rau má thường được dùng làm thuốc bổ dưỡng. Nếu dùng tươi thì 20 - 50g/ngày, khô thì 12 - 24g/ngày dưới dạng thuốc sắc. Rễ rau má phơi khô tán bột làm thuốc bổ cho trẻ em cũng rất tốt.

### **Đơn thuốc:**

1) Chữa sốt xuất huyết: dùng rau má tươi giã nát hoà với nước sôi để nguội. Vắt nước uống thay nước chè.

Kết hợp với thuốc thang:

Rau má	20g
Cỏ mực	15g
Rau sam	15g
Đậu đen	15g

Đổ ngập nước, sắc còn một nửa, để nguội cho uống (KNBT).

2) Ho gà thời kỳ đầu:

Rau má 20g

Nghệ 3 lát

Đổ 2 bát nước, sắc còn 1 bát, chia uống làm 3 lần, sau bữa điểm tâm và bữa cơm 1 giờ (KNDG).

3) Ho ngứa cổ: rau má khô tán bột hoà với nước đường hoặc mật ong, mỗi lần uống 1 - 2 thìa canh, cách nhau vài giờ (KNBT).

4) Chảy máu cam: lấy mười ngọn rau má nhai nhỏ, đặt bệnh nằm giữa, đắp lên mũi, lấy tay giữ một lúc sẽ khỏi. Nếu nấu nước rau má cho uống thêm sau đó (KNDG).

5) Chữa nhiệt tả (ỉa chảy, khát nước): dùng rau má và gạo cũ rang vàng (liều lượng tùy tuổi), sắc đặc lấy 1 bát nước, chế vào nửa thìa nước mắm ngon cho uống (KNDG).

6) Trẻ con ốm yếu, kém ăn hay rối loạn tiêu hoá: lấy củ rau má 200g, rửa sạch, phơi khô, giã bột, nấu cháo cho ăn (cổ phương).

7) Kiệt lý cấp tính: rau má tươi 1 nắm rửa sạch, rảy ráo nước, thêm ít hạt muối, nhai thật kỹ, nuốt cả nước cả bã. Nếu bệnh nhân là người già răng yếu thì cho rau má và muối vào cối giã nát, chế vào 1 bát nước sôi đã nguội, vắt lấy nước cho uống (KNBT).

8) Chữa ngoại cảm sốt cao, bụng đầy, nước tiểu vàng:

Rau má 15g

Vỏ quýt 8g

Mã đề 15g

Rễ cỏ tranh 12g

Mía một đốt chẻ nhỏ

Đổ ngập nước, sắc còn một nửa, chia làm 2 lần uống trước bữa cơm 1 giờ (KNBT).

9) Đau vú:

Rau má 80g

Bồ công anh 80g

Đổ 2 bát nước, sắc còn 1 bát cho uống, bã đắp lên chỗ đau (cổ phương).

10) Say sấn: giã rau má, chế nước sôi nguội, vắt lấy nước cho uống (KNBT).

11) Phụ nữ có kinh hay đau bụng, đau lưng: rau má hái lúc bắt đầu ra hoa, phơi khô tán bột, mỗi buổi sáng uống 1 thìa canh (KNDG).

## 8. Rau muống

Có thể nói rau muống là thứ rau “chủ lực” trong mùa hè. Các tài liệu cổ ít nói đến rau muống, nhưng kinh nghiệm dân gian vẫn dùng rau muống để chữa một số bệnh:

1) Quai bì: rau muống 200 - 400g, luộc kỹ, ăn cả nước lẫn rau, nếu pha đường trắng vào nước mà luộc càng tốt.

2) Say sắn: rau muống sống rửa sạch, nhai kỹ, nuốt cả nước cả rau.

3) Đau dạ dày, nóng ruột, ợ chua, miệng khô đắng:

Rau muống 20g

Cỏ mực 20g

Vỏ quýt 12g

Rau má 20g

Rau sam 16g

Các vị sao qua cho vào ấm, đổ 500ml nước, sắc còn 250ml, chia là 2 lần uống vào lúc đói. Trẻ em mỗi buổi sáng uống 50ml (KNBT).

## 9. Rau ngót

Là loại rau giàu đạm nhất trong các loại rau, nấu canh rất ngon nhưng rất hao (ngót) nên có tên gọi đó. Các tên khác: bồ ngót, bù ngót, bầu ngót.

Theo tài liệu cổ: rau ngót (hác điệp thần) vị ngọt, tính mát, giải nhiệt, giải độc, chống táo bón.

Trong dân gian, rau ngót được dùng chủ yếu chữa sốt nhau và tưa lưỡi cho trẻ sơ sinh.

1) Chữa sốt nhau: lấy một nắm rau ngót, tuốt lấy lá giã nát, đắp vào gan bàn chân.

Nếu làm nhiều lần như vậy mà vẫn không có kết quả thì dùng 40g lá rau ngót, rửa sạch, giã nát, thêm ít nước sôi nguội, vắt lưng bát chia đôi, uống cách nhau 10 phút.

2) Chữa tưa lưỡi: dùng 10 - 15g lá rau ngót tươi giã nát, vắt lấy nước, thấm vào bông đánh lên lưỡi lên lợi và vòm miệng trẻ nhỏ. Sau 2 ngày sẽ bú được.

## 10. Rau sam

Là loại rau có hình răng cưa, danh y Lý Thời Trân gọi là “mã xỉ hiện” vị chua, tính lạnh, lợi tiểu, giải nhiệt, tiêu độc, tẩm huyết, chữa được các bệnh sang lở, huyết tích và giống độc cần phải.

Kinh nghiệm nhiều nơi dùng rau sam để chữa lỵ trực trùng, mụn nhọt, sưng đau bộ phận sinh dục...

Tuy rau sam có nhiều công dụng như thế nhưng khi dùng cũng cần chú ý cấm kỵ: người đang rối loạn tiêu hóa, hay đau bụng hàn phụ nữ đang có mang, đều phải kiêng dùng. Rau sam cũng không nên ăn với chanh.

### Đơn thuốc:

1) Chữa xích bạch đới: rau sam tươi 1 nắm to giã nát, cho nước sôi nguội vào, vắt lấy 1 bát nước, dùng 2 quả trứng gà, chỉ lấy lòng trắng cho vào, khuấy đều, hâm hơi nóng, uống vài ba ngày liền nhau như thế (KNDG).

2) Ly ra máu:

- Rau sam tươi 80g giã nát, cho một cốc nước đường đen (hoặc nước sôi pha mật) vào khuấy đều, vắt lấy nước uống (KNBT).

- Rau sam nấu canh với cá diếc, chỉ nêm muối cho ăn (KNBT).

3) Đái buốt: luộc rau sam, ăn cả nước, vài ba bữa liền (KNBT).

4) Ly cấp tính:

- Bài 1:

Rau sam	100g
Cỏ sữa lá nhỏ	60g

Cho vào ấm, đổ 3 bát nước, sắc còn 1 bát, chia uống 2 lần, uống trước bữa cơm 1 giờ (cổ phương).

- Bài 2:

Rau sam	12g
Trứng gà đen	1 quả
Lá mơ lông	1 nắm
Mật ong tốt	1 thìa canh

Rau sam giã nhỏ, lá mơ lông thái nhỏ trộn đều với mật ong và trứng gà, hấp cách thủy, ăn vào lúc đói và trước khi ngủ, ngày làm 2 - 3 lần như thế (KNDG).

5) Sán sơ mít: rau sam tươi 1 nắm to, đun kỹ trong nồi đất hoặc nồi nhôm, đến cạn còn 1 bát nước cho thêm

1 thìa dấm, vài hạt muối, uống vào buổi sáng mới ngủ dậy chưa ăn gì (KNDG).

6) Nhọt sưng đỏ: rau sam tươi giã nát, đắp lên bằng lại từ đầu hôm đến sáng (KNBT).

7) Trẻ ướt rốn: rau sam sấy hoặc phơi khô, đốt tòn tìn. tán bột rắc lên, lấy băng dính lại, sau 12 giờ mới gỡ (KNDG).

9) Sau khi đẻ ra nhiều mồ hôi: rau sam 1 nắm thái nhỏ, chế vào 1 bát nước sôi đã nguội, vắt lấy nước, lọc trong, thêm ít muối cho uống (KNDG).

## II. CÁC LOẠI QUẢ XUNG QUANH TA

### 1. Bí đao

Còn gọi là bí xanh, ở Nghệ Tĩnh gọi là bim.

Theo tài liệu cổ, bí đao (đông qua) vị ngọt, tính hơi lạnh. Do có tác dụng lợi tiểu, tiêu thũng, tiêu khát, tiêu viêm, giải nhiệt, nên bí đao được ứng dụng rất rộng rãi để phòng và chữa bệnh. Ngày dùng từ 12 - 40g, bệnh hàn hoặc đang ỉa chảy thì không dùng.

đơn thuốc

1) Trị thủy thũng, toàn thân phù nề, ít nước:

Bí đao 40g

Đậu đỏ 40g

Sắc đặc uống hàng ngày (KNDG).



2) Trị ung nhọt: ruột bí đao thái nhỏ đắp lên bằng lại từ đầu hôm đến sáng (KNDG).

3) Mũi chảy nước hôi thối:

Bí đao 40g

Hạt bo bo 40g

Nấu nước uống hàng ngày thay nước chè (KNDG).

4) Đái dất: hàng ngày ăn 1 khoanh bí đao gọt vỏ chấm muối ăn sống (KNBT).

5) Phạm phòng (phòng sự quá độ, bụng trướng nguy cấp): dùng vỏ bí đao sao vàng, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần sắc 12g (hoạt nhân toát yếu, Hoàng Đôn Hoà).

6) Khát nước: phụ nữ khi đẻ khát nước do đi kiết, trẻ em ỉa chảy lâu ngày cũng vậy, lấy 1 quả bí đao loại nhỏ, nướng qua, cho vào cối giã nát, bọc vải màn, vắt lấy nước, thêm ít hạt muối cho uống (KNDG).

## 2. Bí ngô

Còn gọi là bí đỏ, Nghệ Tĩnh gọi là “bầu rợ”, Bình Trị Thiên gọi là “bín”, tài liệu cổ là “nam qua”.

Bí ngô chủ yếu dùng để nấu canh, nấu chè. Theo y học dân tộc thì “nam qua” vị ngọt, tính ấm, bổ thần kinh, nhuận tràng, điều hoà tỷ vị. Ăn bí ngô thường xuyên sẽ chữa được các bệnh táo bón, nhức đầu, suy nhược thần kinh. Người đang bị rối loạn tiêu hoá không nên ăn.

## Đơn thuốc:

1) Táo bón:

Bí ngô 1 miếng

Khoai lang 1 củ

Nấu chè với đường đủ ngọt, ăn càng nhiều càng tốt (KNBT).

2) Đau đầu:

- Nếu mới đau do làm việc trí óc căng thẳng thì lấy 1 quả bí ngô khoét ruột, cho vào nửa lon đậu xanh, đổ ngập nước, đậy vung kín, đun thật nhỏ. Trong nửa tháng liền cứ vài ba ngày lại ăn một bữa như thế (KNBT).

- Nếu đau đầu lâu ngày, lấy 1 quả bí ngô cỡ to bằng nắm tích, khoét 1 lỗ trên cuống rồi lấy hết hạt ra. Lấy tim, gan, lách, phổi, cật của con chó đen, mỗi thứ một miếng bằng 2 ngón tay, thái nhỏ, băm lẫn với óc chó rồi cho tất cả vào ruột quả bí. Đậy kín, lấy lạt buộc quanh quả bí cho chắc, thả vào nồi, đổ nước cho bí nổi lên, nấu 3 - 4 giờ liền. Sau đó dùng đũa cả (đũa bếp) đánh kỹ, cứ 4 giờ ăn một bát.

Nếu chưa kết quả thì lại làm tiếp đợt khác và cho thêm bạch chỉ 50g, xuyên khung 50g tán bột trộn với óc chó (KNDG).

## 3. Bưởi

Bưởi là thứ quả không thể thiếu được trong các mâm ngũ quả ngày tết hoặc cỗ bàn cho trẻ nhỏ đêm

Trung thu. Nước ta có nhiều loại bưởi ngon có tiếng: bưởi Hương Sơn, bưởi Phúc Trạch, bưởi Đoan Hùng, Thanh trà xứ Huế cũng là một giống bưởi đặc sắc.

Theo tài liệu cổ: quả bưởi vị ngọt, tính mát, khí hàn. Toàn bộ quả bưởi đều không có độc và có thể dùng làm thuốc, vì vậy khi ăn bưởi, chúng ta đừng bỏ phí:

- Vỏ bưởi giúp tiêu hoá, chữa đau bụng lạnh, ngực bụng đầy tức, ho nhiều đờm.

- Hạt bưởi phơi khô đốt tồn tính có tác dụng cầm máu, chữa chốc đầu trẻ em.

Trong y học hiện đại dịch ép múi bưởi được dùng làm thuốc chữa tiêu khát và thiếu sinh tố C.

### **Đơn thuốc:**

1) Có thai thèm chua: mỗi khi thèm, chỉ cần ăn 1 quả bưởi sẽ đỡ được rất nhiều so với ăn cam, chanh và các thứ quả chua khác (KNDG).

2) Phụ nữ sau khi đẻ đau bụng hoặc đầy bụng: vỏ bưởi khô bẻ vụn, rắc lên bếp than, quạt lấy khói xông (KNDG).

3) Hen suyễn trẻ em: dùng một quả bưởi còn non, lấy dao khoét một lỗ, bỏ ruột rồi đổ men rượu vào cho đầy, xong bịt kín lỗ khoét ấy lại, bọc đất sét phơi khô, đốt cháy toàn bộ. Sau đó, đập bỏ đất, chỉ lấy riêng quả bưởi, tán nhỏ hoà với nước gừng, mật ong cho ngậm, mỗi lần ngậm 1 chén con sau bữa cơm chính (BTGT).

## 4. Cam

Nước ta có nhiều loại cam, loại nào cũng mát và bổ, nhưng dùng làm thuốc tốt nhất là cam đường và cam giấy (vỏ mỏng như giấy).

Cả y học cổ truyền và y học hiện đại đều công nhận: cam rất giàu sinh tố và các chất cần thiết cho cơ thể, nhất là những người ăn uống khó tiêu, những người mắc bệnh cước khí hay phù thũng. Nước cam bổ mà có tác dụng giải độc, lợi tiểu, thường dùng cho người bị sốt xuất huyết.

Mứt cam ăn ngon và rất dễ tiêu, rất thích hợp với người đau gan, đau dạ dày. ở lứa tuổi này, thể chất nào ăn cam cũng tốt, chỉ người nào hay bị rối loạn tiêu hoá thì nên ăn cam thật chín bằng cách ép lấy nước uống.

Vỏ cam cũng có tác dụng y học: chữa bệnh thời khí đờm tích, ho có đờm, già rượu.

### Đơn thuốc:

1) Người mệt mỏi, khát nước: ăn cam hoặc uống nước cam (KNDG).

2) Khát nước do uống nhiều rượu: gọt lấy vỏ cam (bỏ mu trắng), thái nhỏ, sao vàng, thêm tý muối, sắc uống (cỏ phương).

3) Sốt xuất huyết: trong khi chờ thuốc hoặc cấp cứu, nên ăn cam hoặc uống nước cam thật nhiều cũng đỡ (KNBT).

## 5. Chanh

Toàn bộ cây chanh đều có thể dùng làm thuốc nhưng giá trị nhất vẫn là quả và lá, chanh quả là món gia vị thông dụng và có tác dụng rất tốt đối với cơ thể. Riêng lá chanh sẽ giới thiệu cụ thể ở chương Gia vị của sách này.

Theo y học dân tộc: chanh nên hái vào hè - thu và dùng tươi. Quả chanh vị chua, tính mát, thanh nhiệt, khỏi nôn, tiêu thực, sáng mắt, sát trùng. Nước chanh hạ nhiệt, kích thích tiêu hoá và giải độc say sắn rất nhanh.

Cũng như nước cam, nước chanh rất cần cho người bị sốt xuất huyết.

Kết quả những công trình nghiên cứu mới nhất chỉ ra rằng: Nước chanh có đặc tính "sinh tân dịch" nên giải khát rất tốt. Người lao động nặng hoặc đang vận động mạnh, ngậm một lát chanh sẽ thấy dễ thở và đỡ mệt rất nhiều. Nước chanh còn có tác dụng hấp thu các ion canxi và sắt nên được dùng để chữa suy dinh dưỡng, còi xương, thiếu máu cho trẻ em bằng cách vắt chanh vào sữa hoặc cho uống sữa, ăn bột dinh dưỡng rồi uống thêm nước chanh tươi. Người bị phong thấp, soie bàng quang, táo bón uống nước chanh tươi hàng ngày cũng rất tốt, không sợ ốm (gây) người.

Theo bác sỹ Trương Búi: chanh có tác dụng giải độc cua cá, tiêu đờm ở cổ, vỏ chanh, lá chanh sắc uống chữa ho gió, tức ngực.

Đối với người bị loét dạ dày, hay ợ chua không nên ăn nhiều chanh, tránh bị kích thích dịch vị quá mức.

### Đơn thuốc:

1) Ho có đờm:

- Bài 1:

Chanh tươi	1 quả
Nghệ tươi	20g
Lá hẹ	20g
Đường kính	5g
Muối ăn	2g

Nghệ, lá hẹ giã nhỏ, trộn muối và đường, chanh cắt mỏng trộn chung, hấp cơm, ăn trước bữa ăn, mỗi ngày một lần (cổ phương).

- Bài 2: lấy vài quả chanh, thái mỏng cả vỏ cả hạt, trộn đường phèn hấp cơm, ăn trước bữa ăn, trong vài ngày liền, ngày làm 2 lần như thế (KNDG).

2) Bội thực: Lấy 3 múi chanh, mỗi múi bỏ vào một miếng thuốc lào, nuốt luôn một lúc, nôn ra được sẽ dễ chịu (KNDG).

3) Mạch lươn: Lấy một quả chanh đốt gần cháy, tán bột, trộn dầu vừng bôi lên, lót lá mả đề (đã rửa sạch) băng lại (KNDG).

4) Viêm họng: chanh tươi thái mỏng, trộn muối vừa mặn, ngậm nuốt dần (KNBT).

Chú ý: trước và sau khi uống thuốc, dù là thuốc nam hay thuốc bắc, thuốc tây, không nên ăn nhiều chanh làm giảm tác dụng của thuốc.

## 6. Chuối

Chuối có nhiều loại, loại nào cũng ngon và bổ, nhưng dùng làm thuốc chủ yếu là chuối tiêu, chuối ngự. Riêng các loại chuối xanh đều có tác dụng cầm ỉa chảy, chỉ cần ăn sống 1 quả, chấm với muối.

Chuối tiêu y học dân tộc gọi là “lương tiêm”: vị ngọt, tính bình, nhuận tràng, bổ tỳ vị.

Y học hiện đại cũng phân tích thành phần hoá học của chuối: gồm có đường, đạm, chất béo, chất lân, các sinh tố A,C và chất vôi. Như vậy chuối có tác dụng rất tốt đối với người bị bệnh còi xương, thiếu máu.

Người có bộ máy tiêu hoá kém, dùng chuối thay một phần cơm trong bữa ăn rất tốt. Do có tác dụng lợi tiểu nữa nên chuối cũng rất cần cho những người bị phù do suy tim, viêm thận, cao huyết áp...

Chuối còn có một ưu điểm nữa cũng không kém phần quan trọng là có vỏ bọc ngoài nên rất bảo đảm vệ sinh. Ở Ấn Độ, chuối được dùng làm thức ăn thường xuyên cho người mắc bệnh thổ huyết hoặc đái đường.

## Đơn thuốc:

1) Chữa trẻ em gầy còm ốm yếu:

- Bài 1:

Chuối ngự	12g
Bột thịt cóc	10g
Lòng đỏ trứng gà	2g

Liều lượng trên dùng cho 1 viên thuốc. Chuối dùng thứ thật chín. Cóc lột da, rửa sạch máu mủ, bỏ hết tạng phủ, sấy khô, tán bột. Trứng gà luộc chín bóc bỏ lòng trắng, chỉ lấy lòng đỏ. Ba thứ trộn chung giã nhuyễn viên to, sấy khô.

Trẻ em 8 -20 tháng dùng 3 lần, mỗi lần 1 viên

20 - 30 tháng                      2 lần                      2 viên

30 - 40 tháng                      2 lần                      3 viên

Thời gian dùng thuốc từ 1 - 2 tháng tùy theo yêu cầu cơ thể (KNBT).

- Bài 2:

Chuối tây	200g
Bột thịt cóc vàng	100g
Vỏ quýt lâu năm	12g
Hạt mướp hương	12g
Củ sã	50g
Mật ong	300ml

Bột thịt cóc chế biến như trên. Hạt mướp hương bỏ vỏ sao vàng. Chuối cắt bỏ đầu đuôi và vỏ, thái mỏng phơi



hoặc sấy khô, sao vàng. Các vị tán nhỏ, viên với mật ong, to bằng quả nhãn.

Trẻ em 1 - 3 tuổi cho ăn ngày 2 viên, 4 tuổi trở lên cho ăn ngày 3 - 4 viên.

2) Thuốc bổ dùng cho người mới đau nặng dậy, sụt cân, da xanh, kém ăn, mất ngủ, thiếu máu:

Chuối tiêu bóc vỏ            15 quả

Lòng đỏ trứng gà            15 quả

(đã luộc chín)

Gạo nếp                        1 Kg

Men rượu                      10 bánh

Gạo nếp nấu thành cơm, đem ra rá để nguội, đánh rời, chuối tiêu và lòng đỏ trứng gà dầm nhỏ, men rượu tán bột. Các thứ trộn đều, cho vào hũ sành ủ thành rượu cái, sau 20 ngày là có thể dùng được, mỗi ngày ăn nửa bát vào lúc đói (KNDG).

3) Băng huyết rong kinh:

Chuối xanh bóc vỏ            7 quả

Nhọ chảo                      15g

Chuối xanh thái mỏng, phơi khô, sao cháy, trộn với nhọ chảo (lọ nghe) cất vào lọ kín dùng dần. Ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 thìa canh cào lúc đói với nước sôi để nguội.

Khi áp dụng bài thuốc này và các bài thuốc có nhọ

chảo nói chung cần chú ý: nhỏ chảo nên lấy ở các đáy nổi đun bằng than củi, rơm rạ, không lấy ở các đáy nổi đun bằng than đá, dầu (BTGT).

4) Băng huyết do cảm vì phong nhiệt:

Lấy 3 quả chuối tiêu già nhưng còn xanh, cạo vỏ cứng, ăn vào lúc đói (KNDG).

5) Hắc lào:

Khi mới phát hiện ra bệnh, lấy quả chuối tiêu xanh thái mỏng thành từng lát mỏng, xát liên tục lên chỗ ngứa, nên xát đến đâu thái đến đó để giữ nhựa chuối cho tươi (KNDG).

## 7. Dâu

Cây dâu thường được trồng bằng cách đâm cành ở đất bãi, hàng rào để lấy lá nuôi tằm. Quả dâu chín là món ăn ngon, đồng thời là vị thuốc bổ rất có giá trị.

Theo y học dân tộc thì quả dâu (tang thâm) vị chua ngọt, tính mát. Tác dụng đối với cơ thể: bổ gan, bổ thận, sinh bổ huyết, tân dịch, trừ phong thấp, trị táo bón, đau lưng, mỏi gối, chân tay phù thũng lâu ngày do suy dinh dưỡng. Uống lâu thì khoẻ người, ngủ ngon, tai tỏ, sáng mắt. Ngày dùng 3 - 5 đồng cân (khoảng 12 - 20g). Người đang bị ỉa chảy nên kiêng.

Quả sâu hái về nên cắt sát cuống, đổ (hông) chín, phơi khô, có thể ướp với đường, rượu làm xi-rô giải khát.

## Đơn thuốc:

1) Người già đau lưng mỗi gối, táo bón, chóng mặt do thiếu máu:

Quả dâu chín

Đậu đen

Cỏ mực

Ba thứ phân lượng như nhau. Quả dâu đồ chín phơi khô đậu đen sao thơm, cỏ mực phơi khô sao qua. Tất cả cùng tán bột, luyện với hồ nếp, to bằng hạt ngô ngày ăn 3 lần, mỗi lần 10 - 15 viên vào lúc đói (BTGT).

2) Người nhiệt, thiếu máu, sốt và khát nước do thiếu tân dịch: Quả dâu chín giã dập, ngâm vào mật tốt, ngày uống 3 lần, mỗi lần 8g trước bữa ăn (KNDG).

3) Phù thũng lâu ngày: Lấy một nắm cành dâu, băm nhỏ, đổ ngập nước, đun còn một nửa, bỏ bã. Lại lấy một lượng dâu chín tương đương với cành (về trọng lượng) cũng nấu như, lọc bỏ bã, cô đặc, thêm đường và rượu, mỗi ngày dùng 2 thìa canh, hoà với nước cơm, uống trước bữa ăn (cổ phương).

4) Trẻ em ngứa đầu rụng tóc:

Ở chân tóc có nấm trắng bám từng mảng, gãi thì rụng tóc. Lấy một nắm dâu chín cho vào chậu đập kín phơi nắng 5 - 7 ngày, dâu vữa ra nước, sùng nước đó xát lên đầu thường xuyên, độ 1 tuần là khỏi. Trước khi xát nên giã cho bong ra (KNDG).

## 8. Dưa hấu

Còn gọi là dưa đỏ vì bỏ ra đỏ tươi rục rờ, là thứ quả giải khát rất bổ và mát.

Trong y học dân tộc, dưa hấu (tây qua) vị ngọt, tính lạnh, được dùng làm thuốc giải cảm nắng, tiêu khát, lợi tiểu, giải nhiệt ở phổi và dạ dày.

Ăn dưa hấu chứa được say nắng, bị tiểu tiện, ngộ độc rượu. Tuy nhiên ăn nhiều không tốt.

Vỏ quả dưa hấu còn được dùng để muối dưa chua, cũng có rất nhiều dinh dưỡng, khi ăn chúng ta không nên bỏ phí.

Thực tế và thực nghiệm đều chứng tỏ dưa hấu mát và bổ, một số người cho rằng dưa hấu là “nóng” vì phổi mình trên bãi cát suốt đời là hoàn toàn sai lầm.

Chú ý:

- Vỏ quả dưa hấu còn chữa được bệnh lở loét ở môi, mép, lưỡi, chỉ cần đốt tồn tính, tán bột rắc lên (BTGT).

- Hạt dưa hấu rang vàng, tán bột là món ăn thích hợp nhất cho người đi kiết.

- Đang đau bụng ỉa chảy không nên ăn dưa hấu.

## 9. Dừa

Dừa là đặc sản của miền Nam, ở miền trung, dừa có nhiều nhất ở Nghĩa Bình, Phú Lộc (Bình Trị Thiên), Diễn

Châu (Nghệ Tĩnh), một số tỉnh duyên hải ở Thanh Hoá và một số tỉnh ở miền bắc.

Miền trong sản dừa, thường dùng nước để giải khát, cùi đem ép dầu. Nước dừa mát ngọt, bảo đảm vô trùng không gây sốt và không làm tan hồng cầu, thành phần hoá học gần như huyết thanh, nên trong cứu thương nó là dịch truyền thiên nhiên rất tốt. Khoa học cũng đã chứng minh được nước dừa chống choáng rất tốt.

Cùi dừa ngọt, bùi, hay được làm mứt, ăn nhiều vào buổi sáng cũng có tác dụng trừ sán sơ mít như hạt bí ngô. Dầu ép từ cùi dừa có tác dụng làm mau ra da non, thường được dùng để pha thuốc bôi chữa các bệnh ngoài da (ghẻ, lở, chốc đầu...).

Một số bài thuốc dân gian nổi tiếng, từ lâu đã được lưu truyền rộng rãi, có liên quan đến dừa và một số món ăn khác để chữa bệnh hoại tử đường ruột do biến chứng thương hàn: đó là bài “kê khung đường”.

Dược liệu:

Dừa tươi	1 trái
Gừng tươi	100g
Cam thảo	15g
Trứng gà	1 quả

Cách chế biến: cùi dừa tán nhuyễn cũng với gừng và cam thảo, đổ nước dừa và lòng đỏ trứng gà vào, khuấy đều chừng tới khô, người khoẻ có thể ăn như vậy, người

yếu quá thì cho nước dứa vào khuấy đều, lọc lấy nước, hàng ngày cho uống vào buổi sáng, khi chưa ăn gì.

## 10. Đu đủ

Đu đủ được trồng để làm nộm, nấu canh, muối dưa góp, nấu với xương thịt chông nhừ.

Theo y học dân tộc, đu đủ (phiên qua thụ) quả xanh, non thì vị đắng ngọt, tính bình, tiêu thực, tẩy ký sinh trùng đường ruột. Quả chín thì nhuận tràng, bổ tỳ vị, giúp tiêu hoá các chất đậm động vật. Dược sỹ Đỗ Tất Lợi kể rằng: bản thân ông đã chứng kiến một người sau khi thách đố nhau đã ăn kiến một lúc 10 quả trứng gà luộc, bị đầy chướng mấy ngày, phải ăn đu đủ chín mới hết.

### Đơn thuốc:

1) Chữa thiếu sữa: Lấy vài quả đu đủ non, thái nhỏ, nấu với chân giò lợn hoặc đậu phụ ngâm nhỏ ăn (KNDG).

2) Loét dạ dày, kém ăn: đu đủ xanh nấu với thịt gà, ăn cách nhật trong hàng tuần liền (cổ phương).

3) Chấn thương, tụ máu: bổ đôi quả đu đủ xanh, đổ vào ly rượu trắng, dùng ngay miếng đu đủ làm nôi, đặt lên bếp đun vừa chín, đem ra áp lên vết thương. Cũng có thể bóp nát rồi băng lên vết thương (KNDG).

4) Trị giun kim: sáng dậy nhịn đói, ăn vài miếng đu đủ chín, liên tục 3 - 4 ngày (KNBT).

## 11. Gấc

Cây gấc được trồng và mọc hoang ở nhiều nơi, nhất là ở miền Bắc và bắc khu Bốn. Gấc là món ăn rất giàu sinh tố A và chất béo.

Theo y học hiện đại thì gấc có tác dụng bồi bổ rất tốt đối với phụ nữ có thai và trẻ em gầy còm, chậm lớn, làm mất sáng và giúp mau lành vết thương. Trong dân gian, gấc được dùng để hong xôi, nấu chè. Hiện nay nhiều gia đình ở thành thị miền Bắc thường chế biến thành dầu gấc để tiện sử dụng.

Cách chế biến dầu gấc rất đơn giản: gấc chín mua hoặc hái về, bỏ đôi lấy cả hạt nguyên màng, sấy khô đến khi cầm không còn dính tay nữa, dùng dao mỏng bóc lấy màng, sấy ở nhiệt độ 60 - 70°C, đem rán chung với mỡ lợn, để nguội đóng vào chai nút kín để khỏi biến chất do ôxy hóa. Khi dùng trộn với cơm nóng, cháo nóng hoặc nấu canh rau.

Trong y học dân tộc, bộ phận làm thuốc chủ yếu của cây gấc là rễ và hạt. Rễ gấc vị đắng, mùi hôi, tính lạnh, giúp cho sự giảm gân cốt và lưu thông khí huyết, lợi tiểu, chữa phong thấp, tê mỏi, phù thũng. Ngày dùng 6 - 12g dưới dạng thuốc sắc.

Hạt gấc (mộc miết tử) lấy nhân trong, thường dùng để chữa quai bị: lấy 2 - 3 nhân mài với vài thìa dấm thanh, bôi lên má (BTGT).

## 12. Khế

Trong dân gian cũng như trong y học dân tộc, khế có nhiều tên gọi. Vì có hình ngôi sao 5 cánh (nếu cắt ngang) nên khế được gọi là "ngũ lăng tử" hoặc "ngũ liêm tử".

Khế vị chua, tính mát. chín già thì vị ngọt, tính bình. Tác dụng trừ phong, giải nhiệt, sinh tân dịch, chữa khát nước. Kinh nghiệm dân gian thường dùng khế tươi già nát đắp lên vết lở sởi.

Nếu trong vườn có khế thì mong bạn đọc lưu ý: là hoa khế cũng là vị thuốc.

### Đơn thuốc:

1) Chữa ban mày đay: lá khế tươi rang héo, xát lên chỗ ngứa nhiều lần trong ngày (BTGT).

2) Chữa ho khan hoặc ho có đờm: hoa khế phơi héo, tắm nước gừng sao, sắc uống thay nước chè ngày dùng 8 - 12g (KNDG).

3) Rửa vết thương lở loét: nấu nước khế rửa hàng ngày (KNDG).

4) Giải cảm phong nhiệt và khát nước: khế tươi 2 - 3 quả nướng qua, vắt lấy nước uống dần (KNDG).

## 13. Mãng cầu

Miền Bắc gọi là na, thứ na đặc biệt ngon và bổ, tuy có điều đáng phàn nàn là làm hạt.



Theo y học dân tộc, múi na (phiên lệ chi, sa lệ) vị ngọt, khí ấm, tính bình, không độc. Quả chín bổ tỳ, vị, làm mạnh tinh thần, thêm tân dịch, mát phổi, nhuận trường, người già yếu ăn na dễ tiêu.

Khi ăn na nên chọn quả tròn, sắc xanh trắng, mùi thơm, quả để chín quá vỏ ngoài nứt, nước ngọt chảy ra, ăn không tốt nữa.

### Đơn thuốc:

1) Kiệt lý: lấy 10 quả na khô rửa sạch giã nhỏ, đổ vào bát nước nấu kỹ, lắng trong. cho uống ngày 2 lần trước bữa ăn chính 1 giờ (KNDG).

2) Sốt rét: lấy 1 nắm nước còn tươi, vỏ nát, chế vào một bát nước sôi đã nguội, vắt lấy nước cho uống chặn cơn lên (BTGT),

3) Chảy rận: hạt na (chú ý có độc) giã dập, nấu kỹ, lấy nước gội đầu (cổ phương).

## 14. Mít

Có thể nói, toàn bộ cây mít không có phần nào bỏ đi. Múi mít ngon và bổ chừng nào khỏi cần bàn đến. Xơ mít muối chua là món kích thích tiêu hoá rất tốt giúp ăn được ngon cơm. Hạt mít nấu với thịt cho sản phụ ăn sẽ sinh sữa, hoặc phơi khô rang vàng tán bột trộn đường làm thuốc bổ cho trẻ em kém ăn.

Lá mít nấu nước uống cho sản phụ thiếu sữa. Đơn mít lại là món ăn cứu đói cho bao người nghèo khổ trong những năm lụt lội trước kia.

Sau đây là bài thuốc kinh nghiệm giúp bồi bổ khí huyết và thông sữa cho sản phụ.

Quả mít non gọt bỏ vỏ	100g
Lá sung có tật	100g
Hạt bầu bỏ vỏ sao vàng	100g
Đu đủ non gọt bỏ vỏ	50g
Hạt ngô	10g

Thiếu một vài vị cũng được.

Tất cả nấu như với 1 cái chân giò lợn và 100g gạo nếp, ngày ăn hai lần. Hằng ngày nhớ hâm lại cho khởi thiêu.

## 15. Mướp

Hai loại mướp thường được trồng để nấu canh ăn là mướp hương và mướp trâu. Quả mướp tài liệu cổ gọi là “ti qua” (vì có xơ như sợi tơ) vị ngọt, tính bình, mát huyết, giải độc, lợi tiểu, thông huyết mạch.

Một số kinh nghiệm dân gian:

1) Chữa thiếu sữa: hàng ngày ăn canh mướp hương nấu với lạc hoặc vừng giã nhỏ.

2) Nước ăn chân: lá mướp (hái lúc đang ra hoa) vò nát, xát lên chỗ ngứa.

## 16. Mướp đắng

Nếu gác là giống cây phổ biến ở miền Bắc thì mướp đắng là giống cây rất thích hợp với khí hậu miền Nam từ Bình Trị Thiên trở vào, nhân dân hay dùng mướp đắng nấu canh ăn để giải nhiệt.

Quả mướp đắng trông hơi giống quả mướp ngọt nhưng nhọn hơn, vỏ xù xì, như mục cóc, khi chín cũng đỏ như gác, hạt nó cũng có màng đỏ bọc ngoài như hạt gác.

Theo y học dân tộc, mướp đắng khi còn xanh thì vị đắng, tính lạnh, nấu canh ăn chữa được các chứng nóng ruột, hồi hộp, buồn phiền. Quả chín thì đỡ đắng hơn nhưng có tác dụng: sáng mắt, bổ tim, bổ máu mát gan, rất thích hợp với những người đau gan, đau lá lách.

Chú ý: Người hàn hoặc đau bụng hàn hay sôi bụng không nên ăn mướp đắng.

## 17. Mơ

Mơ hợp với xứ lạnh hơn là xứ nóng, từ Nghệ Tĩnh trở ra đều có trồng. Ở chùa Hương (Hà Sơn Bình) và ở núi rừng Việt Bắc, mơ mọc tự nhiên thành rừng. Quả mơ thường được muối sấy vào thầu, bày chung với bánh kẹo, trẻ em và phụ nữ rất thích ăn vì ngậm nó vừa đỡ khát, đỡ ho khan, ấm thanh quản, thứ mơ muối đó đúng là diêm mai, được

dùng như ô mai. Đúng ra, ô mai phải là những quả chín vàng, bỏ vào giỏ, gác bếp cho khô đi để làm thuốc.

Mùa nắng, mơ thường được dùng dưới dạng xi-rô để giải khát, chữa táo bón, kích thích dạ dày tiết dịch vị, tăng khả năng phòng vệ tự nhiên của cơ thể.

Theo kinh nghiệm của người xưa thì ăn nhiều mơ quá sẽ hại răng, mòn dạ dày, người đang uống hoàng tinh, thực địa phải kiêng ăn mơ. Mơ cũng kiêng ăn với thịt lợn.

### Đơn thuốc:

1) Ho lâu khản tiếng:

Quả mơ chín	100 quả
Nước chanh	1 chén
Mật ong	300ml
Cam thảo dây	1 lạng

Nấu kỹ bỏ bã, lọc lấy nước trong cô thành cao, ngâm, nuốt dần (BTGT).

2) Băng huyết: lấy 7 quả ô mai đốt tồn tính, nhai lý, nuốt với nước cơm (cổ phương).

## 18. Nhãn

Là loại cây ăn quả được trồng khắp nơi trong nước, riêng có giống nhãn lồng Hưng Yên là ngon nhất.

Trong y học dân tộc, nhac còn được coi là “long nhân” vì cùi nhân trắng trong bào quanh hạt nhân đen nhánh trông như mắt con rồng (tất nhiên vẫn chỉ là rồng tưởng tượng).

Theo y học dân tộc: nhân vị ngọt, tính bình, không độc, bổ tim, bổ thận, mạnh lá lách, an thần. Với công năng đó, nhân được dùng để chữa thiếu máu, mất ngủ, hay quên, kém ăn. Những người nhiệt uất không nên dùng, trẻ em ăn nhiều cũng hay bị lở ngứa. Thường mỗi ngày ăn 6 - 12g là vừa.

Nhân thường ăn tươi, làm thuốc thì để dành bằng cách nhúng cả quả vào nước sôi 1 - 2 phút, bóc bỏ vỏ, phơi khô, tách riêng cùi, lại phơi tiếp, nhớ đập vải màn cho khỏi ruồi nhặng. Ngày phơi nướng, đêm sấy ở 60 - 70°C, đến khi cầm không ướt, cho vào lọ kín dùng dần.

### Đơn thuốc:

#### 1) Mất ngủ:

Long nhân	80g
Hạt sen	80g

Hai thứ hãm chung với nước sôi uống dần, sau đó ăn cả bã (cổ phương).

#### 2) Bài “Nhị long ẩn” của Hải Thượng Lãn Ông:

Long nhân	40g
Cao bán long	40g

Trước hết đem long nhãn đun với 1 bát nước, cho sôi kỹ, vắt lấy nước, cho cao bán long vào đun tan, uống khi còn hơi ấm.

Bài này chỉ trị các chứng lo nghĩ nhiều sinh khó ngủ, mồ hôi trộm, về chiều sinh cơn sốt, buồn phiền, khát nước, đại tiện táo kết, miệng lở, sắc mặt vàng úa da khô rộp vảy.

Phụ nữ kinh khô, thiếu máu, kém ăn, dùng bài này cũng rất hay.

## 19. Ổi

Các giống ổi: ổi đào, ổi mỡ, ổi tàu, ổi xiêm... bề ngoài tuy khác nhau nhưng cùng chung được tính: quả xanh thì chát, có tác dụng cầm ỉa chảy, quả chín thì ngọt chữa táo bón.

Ổi thường được trồng ở các vườn quả, cũng có nơi nó mọc thành rừng. Mùa ổi chín nhẵn ăn không hết thì phơi khô, tán bột cất kín. Theo Lý Thời Trân: trời nóng nực, đem bột ấy khuấy vào nước sôi để nguội uống rất mát và tiêu. Ngày dùng 10 - 20g, những người đang bị mụn nhọt lở ngứa hoặc sốt rét không nên ăn nhiều ổi.

Lá ổi non nấu với thịt ngan già rất chóng nhừ, ăn dễ tiêu. Bị ỉa chảy mà chưa có thuốc cấp cứu, nhai ít, quả ổi non hoặc búp ổi, nuốt nước, cũng đỡ nhiều.

## 20. Thị

Quả thị được nhiều người biết tới có lẽ nhờ nó có mùi thơm đặc biệt.

Kinh nghiệm dân gian: ăn quả thị vào lúc đói trừ được giun kim, vỏ quả thị cũng là vị thuốc chữa lở ngứa do giới leo (đốt tổn tính rắc lên) chữa ỉa chảy do lạnh (phơi khô sắc uống 4 - 8g mỗi ngày).

## 21. Vải

Vào mùa hè, nghe chim tu hú gọi bầy, ta nhớ ngay đến một thứ quả ngon và bổ đồng thời là vị thuốc quý: Vải.

Theo y học dân tộc, vải (lệ chi) vị ngọt hơi chát, tính khí hoà bình, có nóng độc, ăn nhiều sinh đau răng hoặc đỏ máu cam. Cùi vải được dùng để dưỡng huyết chữa khát, tiêu thũng, làm cho đậu sang phát ra, chữa được các bệnh đình sang, ác thũng.

Xưa kia, đàn bà quý phái thường ăn vải cho nhuận nhan sắc, da thịt sáng đẹp.

Các học thuyết Đông y cho rằng:

- ăn quả vải đỡ phiền khát, khỏi chứng nặng đầu, nóng ruột và mệt mỏi ở sau vai, sau lưng (Lý Tuân).

- ăn vải thông minh, thêm trí tuệ, mạnh khí lực (Mạnh Săn).

Quả vải xét kỹ thì tính ôn, lúc chín đang tươi vị rất ngọt, giải khát rất tốt (Hy Ung).

Nếu đau răng thuộc về phong, có thể dùng quả vải để cả vỏ, đốt tồn tính, tán nhỏ rắc vào răng thì khỏi ngay (BTGT).

### **III. CÁC LOẠI HẠT DỪNG LÀM LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG CUỘC SỐNG**

#### **1. Bô bô**

Ở đồng bằng bô bô hơi hiếm vì ít ai đặt vấn đề trồng nhưng ở miền núi và trung du thì mọc hoang thành đám, có nơi trồng làm hàng rào. Hạt bô bô (cả vỏ) lóng lánh như cườm, thường được để nấu chè, hầm với gà vịt. Là món ăn vừa bổ vừa chữa được nhiều bệnh nên bô bô rất có giá trị trên thị trường trong nước và quốc tế.

Cách dùng bô bô tốt nhất là cứ 1 lượng nhân bô bô thì cho vào 1 lượng gạo nếp sao chín rồi bỏ gạo nếp ra. Có thể sao với cám hoặc nấu qua bằng nước muối rồi phơi khô.

Theo y học dân tộc, bô bô (ý dĩ) vị ngọt, khí hơi hàn, không có độc. Bô bô hạ khí, giải thấp nhiệt, lợi



trường vị, trừ tà khí trong gân cốt, chữa gân cơ rút, phong thấp tê mỏi, da tê cứng không biết đau. Ngoài ra, bo bo còn chữa được tả lỵ, dùng thường xuyên thì khoẻ người, lại trừ được cả giun sán.

Trong “Bản thảo cương mục” của Lý Thời Trần và một số tài liệu y học cổ truyền Trung Quốc có nói: ý dĩ (bo bo) chữa được bệnh đái dầm về mùa hè. Lại có tài liệu ghi rõ: ý dĩ (bo bo) lại sản vật của Giao Châu (tức nước ta thời xưa) hạt rất to, rất tốt, quý như ngọc trân nên tướng Mã Viện khi “Nam chinh” đã dùng nó để chữa bệnh lam sơn chướng khí rất có công hiệu, khi về còn chở theo để dùng.

Kinh nghiệm dân gian thường nấu cháo bo bo để chữa phù thũng và kích thích tiêu hoá, làm thuốc bổ tỳ cho trẻ em kém ăn, còi xương. Rượu bo bo (nấu như nếp) uống khoẻ người, cứng gân xương, trừ phong thấp.

### Đơn thuốc:

1) Chân tay nhức mỏi: Bo bo 100g sao với cám cho vàng, bọc vào cái túi, ngâm vào 0,5 lít rượu tốt uống dần (KNDG).

2) Đau ngực do ho ra máu, miệng có mùi tanh, tức là mụn ở trong phổi: Bo bo 400g giã nhỏ, cho vào 3 bát nước sắc còn 1 bát, thêm tí rượu cho uống (cổ phương).

3) Mụn trong cổ sưng đau: tán bột bo bo ngâm nước dần sẽ khỏi (cổ phương).

4) Chữa thủy thũng:

Bo bo

Vỏ quýt

Gừng khô

Ba vị liệu lượng bằng nhau, sắc uống (cổ phương).

5) Sau khi khỏi ho, người yếu, kém ăn, khó thở:

Bo bo 8g

Củ mài 8g

Hạt sen (bỏ tim) 8g

Rễ cây xấu hổ 8g

Củ mài sao vàng, các vị kia phơi khô cùng tán bột, cho vào cháo nếp ăn hàng ngày.

Có người nói khi dùng thuốc này phải kiêng tôm cua, thịt gà, cá chép, chưa có cơ sở nào, cũng xin nêu ra đây để tham khảo (KNDG).

6) Người kém ăn, kém ngủ gây còm:

Bo bo 100g

Củ mài 100g

Hạt sen 100g

Gạo nếp 100g

Củ sả 20g

Các vị sao vàng, tán bột, luyện với nước đường, viên thành kẹo, phơi khô kín. Người lớn ăn 20 - 30g mỗi ngày, trẻ em tùy tuổi mà định lượng (KNBT).

Chú ý: bo bo kỵ thai, người có bệnh trĩ, lòi dom cũng không nên ăn nhiều.

## 2. Đậu đen

Từ xưa y học dân tộc đã đặc biệt chú ý đến công dụng của đậu đen (hắc đại đậu). Đó là vi thuốc có vị ngọt, tính bình, bổ thận âm, bổ gan, bổ huyết, trừ được phong nhiệt. Đậu đen thường được dùng làm thuốc bổ dưỡng hoặc giải độc ban miên, ba đậu.

Cũng theo y học dân tộc, đậu đen rất cần cho những người thận hư yếu, suy nhược sau khi cảm nặng, thiếu máu. Người nhiệt thì dùng sống, người hàn thì sao vàng. Dùng cho người bệnh sản hậu thì tẩm rượu sao đến bốc khói.

Đậu đen còn được dùng để tẩm hà thủ ô (đồ chung) làm thuốc đau lưng, bổ máu.

### Đơn thuốc:

1) Chữa đau bụng động thai do huyết hư: (đau râm ran liên miên ở bụng dưới, ấn vào đỡ đau, váng đầu, hoa mắt, khô miệng).

Đậu đen	50g
Sa nhân	15g
Hạt sen (bỏ tim)	30g

Ba vị cùng sao vàng tán nhỏ trộn đều. Mỗi lần uống 20g với nước cơm hoặc trộn với cháo, ngày uống 2 lần vào lúc đói.

Nếu bệnh diễn biến vẫn dùng bài này để điều trị bằng cách gia giảm.

a) Đau bụng nhiều, chưa phải động thai thì tăng sa nhân lên gấp đôi (30g).

b) Rong huyết thì tăng đậu đen lên gấp đôi (100g).

c) Ăn ngủ đều kém thì tăng hạt sen lên gấp đôi (60g) (BTGT).

2) Chữa đái dầm:

Đậu đen	20g
Hạt sen	20g
Rau má	15g
Lá mã đề	15g

Sắc đặc uống thay nước chè (KNBT).

3) Kiệt lý cấp tính:

Đậu đen	30g
Bông sứ	20g

Hai thứ sao qua, đổ ngập nước, sắc cạn còn một nửa cho uống. Nếu đại tiện ra nhiều máu thì đậu đen để sống và cho thêm 10g trắc bá diệp sao đen (KNDG).

4) Đại tiện ra máu:

Đậu đen	100g
Muội nổi rang	50g

Đậu đen rang cháy tán bột, trộn với muối nổi rang, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 50g với nước rau muống sắc đặc. Kiênng các chất cay nóng (KNDG)

5) Đau quanh thắt lưng:

Đậu đen	50g
Củ mài	50g
Quế chi	10g
Đại hồi	10g

Đậu đen và củ mài sao vàng tán bột chung với quế chi, đại hồi (mua ở các hiệu thuốc dân tộc). Hàng ngày, sáng dậy và tối đi ngủ, súc 1 chén con khuấy nước sôi uống, có thể pha thêm đường cho dễ uống (KNBT).

### 3. Đậu đỏ

Được trồng nhiều ở Bình Trị Thiên và các tỉnh phía Nam, còn gọi là đậu huyết vì sắc đỏ như máu.

Y học dân tộc cho rằng: Đậu đỏ (xích tiểu đậu) vị hơi ngọt, hơi chua, tính bình. Công dụng: lợi tiểu, tiêu thũng, tiêu viêm, hành huyết, hút mủ.

Ngoài giá trị dinh dưỡng như đậu đen, đậu đỏ còn chữa được các bệnh:

1) Thuỷ thũng (sưng nước): Đậu đỏ 50g nấu với 1 con cá chép to, thêm muối vừa mặn, ăn vài ba bữa liền như thế (KNDG)

2) Ung nhọt: Đậu đỏ 12g giã nhỏ, hoà với nước dấm đắp lên bằng lại từ đầu hôm đến sáng (KNDG)

3) Chữa ỉa chảy, ít đi tiểu, nước tiểu vàng:

Đậu đỏ	16g
Vỏ ổi	12g
Bông mã đề	12g

Đổ ngập nước, sắc đặc còn lại một nửa, uống hết luôn (KNDG).

4) Động thai mùa nắng:

Đậu đỏ	12g
Rễ gai bánh	12g
Gạo nếp	15g
Cá chép	1 con

Đậu đỏ sao qua, sắc đặc với rễ gai, bỏ bã, cho gạo nếp và cá chép vào nấu cháo ăn vài ba ngày liền như thế (KNDG).

5) Quai bị:

- Bài 1:

Đậu đỏ	8g
Mật ong hoặc mật mía	8g
Đất giun đùn	8g

Đậu đỏ sao qua, tán mịn, 3 thứ trộn chung bôi vào mang tai (KNDG).

- Bài 2: Đậu đỏ 40g giã nhỏ, trộn với lòng trắng trứng gà, bôi lên chỗ đau (BTGT).

6) Phòng sỏi khi chưa phát:

Đậu đỏ 20g

Đậu đen 20g

Rang thơm, nấu nước cho trẻ uống thường xuyên trong thời kỳ có dịch (KNDG).

7) Tắc tia sữa:

Đậu đỏ 100g

Gạo nếp 100g

Nấu cháo, cho muối vừa mặn và lá chanh thái nhỏ rắc lên, ăn nóng (KNBT).

## 4. Đậu tương

Thường được dùng làm tương ăn, đậu phụ, bột dinh dưỡng sữa đậu nành. Đậu tương hay đậu nành, cả hai tên gọi đều phổ thông.

Ngoài các công dụng thực phẩm kể trên, đậu tương còn được dùng làm thuốc sinh sữa dùng cho phụ nữ mới đẻ thiếu sữa, không đủ cho con bú.

Đậu tương 2 Kg

Lá sung tật 1 Kg

Đậu tương rang vàng tán bột, hai thứ cùng trộn chung cho thật đều, cất vào lọ kín dùng dần. Khi dùng lấy 20g bột này pha vào 1 cốc nước sôi, chế thêm 1 thìa con nước gừng tươi và 1 thìa đường kính, khuấy đều. Ngày uống 3 lần như thế vào lúc đói (KNDG).

## 5. Đậu ván

Cây được trồng làm dàn che, lấy bóng mát, hạt dùng nấu chè. Có hai giống đỏ và trắng nhưng giống trắng thường được dùng làm thuốc, y học dân tộc gọi là “Bạch biến đậu”.

Theo tài liệu cổ: bạch biến đậu vị ngọt, tính ấm, có tác dụng giải cảm nắng và các biến chứng tả, lỵ, bỏ tù, trừ thấp, giải độc thạch tín. Ngày dùng 6 - 16g, tùy theo bệnh nặng nhẹ.

Lại có một tài liệu từ đời Đường (Trung Quốc) cho rằng: ăn bạch biến đậu bỏ cả 5 tạng (tim, phổi, thận, gan và lá lách), khỏi nôn óẹ, ăn được thường xuyên thì tóc không bạc.

### Đơn thuốc:

1) Trị thể tả, giải độc rượu: Đậu ván trắng 15g, sao vàng, sắc uống từ từ.

Nếu ỉa chảy có bọt và bệnh cấp thì cho uống:

Đậu ván	15g
Gạo tẻ	20g
Hạt cau già	15g
Bột sắn dây	10g

Đậu ván để sống, gạo tẻ rang vàng, tất cả cho vào ấm, đổ một bát rưỡi nước, sắc còn nửa bát, chia làm 3 lần, uống vào lúc đói trong ngày (BTGT).



2) Chữa xích bạch đới: Đậu ván trắng sao vàng tán bột, uống với nước cơm vào lúc đói, ngày 2 lần, mỗi lần 8g (KNDG).

3) Nhọt độc lở ngứa: Đậu ván tươi 20g, giã nhỏ đắp lên, băng lại, cứ 12 giờ lại thay (KNDG).

4) Trúng độc do ăn uống: Đậu ván 20g, để sống, giã nát, hoà nước nguội, vắt lấy nước uống (KNDG).

5) Cảm nắng gây ỉa chảy, nôn mửa:

Đậu ván trắng                      12g

Lá hoắc hương                      8g

Gừng                                      3 lát

Đổ ngập nước, đun sôi kỹ cho uống (KNBT).

## 6. Đậu xanh

Xôi, chè, cháo đậu xanh rồi rau giá, dưa giá là những món ăn hàng ngày, quá quen thuộc đối với mỗi gia đình. Đậu xanh vừa mát, vừa bổ, từ lâu đã được dùng làm thuốc hạ nhiệt, giải cảm nắng, chữa phù thũng và một số bệnh về đường tiêu hoá.

Y học dân tộc cho rằng: đậu xanh (lục đậu) vị ngọt, tính lạnh, thanh nhiệt, mát gan, xuôi tỳ vị, giải được trăm thứ độc. Ngày dùng 12 - 20g. Bệnh cực nhiệt có thể dùng lên 40 - 80g mỗi ngày.

## Đơn thuốc:

1) Chữa ỉa chảy kèm nôn mửa, khát nước, chân tay lạnh:

Đậu xanh rang vàng	80g
Muối rang	10g
Hạt tiêu	40g

Tán bột trộn chung cho đều cất kín vào lọ. Người lớn mỗi lần uống 8g, cách nhau 3 giờ (KNDG).

2) Ngộ độc sắn: Lấy nửa lon đậu xanh giã nát, đun sôi để nguội, lọc lấy nước đun sôi để nguội chia đôi cho uống cách nhau 2 giờ (KNDG).

3) Phòng say sóng cho người đi biển:

Đậu xanh	30g
Bo bo (sao)	40g
Củ mài	30g
Gạo nếp	20g
Gừng tươi	3 lát

Nấu thành cháo loãng, ăn vài bát liền trước khi ra khơi (KNDG).

4) Bỏng phốt pho: Nếu bị nhẹ, chỉ cần đậu xanh và gạo nếp hai thứ bằng nhau giã nhỏ, hoà với nước sôi nguội, đắp dày 3cm lên vết bỏng, lấy vải màn băng lại. Thường xuyên thấm nước sạch để giữ ẩm (KNDG).

5) Bọ giời leo: Đậu xanh một nắm tán bột mịn, trộn với nước gạo vừa đủ ướt đắp lên, khi nào khô lại tẩm nước vo gạo để giữ ẩm (KNDG).

6) Say rượu: Nấu cháo đậu xanh để gần nguội, cho ăn liền vài bát (KNDG).

7) ăn tiệc vui, lỡ “quá chén”: Nhai một nắm giá sống thật kỹ rồi nuốt, cũng tỉnh (KNBT).

## 7. Gạo tẻ

Có ai nghĩ rằng hạt gạo mà chúng ta ăn hàng ngày cũng là vị thuốc chữa được không ít bệnh. Cha ông ta từ xưa đã sớm phát hiện ra công dụng đó, thường dùng lúa tẻ phơi thật khô cất vào hũ sành để dùng dần, gọi là “trần mễ” (gạo lâu năm). Trần mễ để được càng lâu năm càng tốt, cứ từ mười năm trở lên là tốt nhất.

Các cụ cho rằng: trần mễ vị mặn chua, tính ấm, có tác dụng dưỡng vị khí, trừ phiền khát, tiêu thực, hạ khí, cầm tả lý. Với những tính năng đó, trần mễ thường được dùng để trị thổ tả nguy kịch, khát nước nhiều, tỳ vị quá suy kiệt không nạp được thức ăn hoặc ăn vào mửa ra do khí nghịch, không tiêu được. Ngày dùng 12 - 20g hoặc hơn.

Hai vị thuốc tiêu thực rất thông dụng có nguồn gốc từ lúa gạo là cốt nha và thần khúc.

Cốt nha: là mầm thóc (thóc để cho nảy mầm rồi phơi khô). Vị ngọt, tính ấm, có tác dụng tiêu hoá, tích trệ, làm ăn ngon, chữa lý. Ngày dùng 12 - 16g (dùng sống hoặc sao vàng), sắc uống.

Thần khúc: là bột gạo trộn với một số vị thuốc (lá dâu, lá nghệ, ngải cứu, lá ké đầu ngựa) để lên men, đóng thành bánh, khi dùng sao đen. Theo đông y: thần khúc vị cay ngọt, tính ấm, có tác dụng kích thích tiêu hoá thức ăn, kiện tỳ, thông sữa. Thường được dùng để chữa ăn uống không tiêu, đau bụng đầy, ăn không ngon, cảm ỉa chảy do tỳ hư, tiêu ứ sữa sau khi đẻ.

Công thức của thần khúc lúc đầu gồm tới 52 vị thuốc, sau giảm xuống 22 vị, về sau nữa cứ thay đổi tùy từng địa phương. Từ xa xưa thần khúc chỉ gồm 6 vị, thường chế vào ngày 6 tháng 6 âm lịch, ngày đó người xưa cho là có 6 vị thần hợp lại với nhau nên đặt tên cho vị thuốc này là “Lục thần khúc”. Cũng có tên gọi là “Kiến thần khúc”, vì tỉnh Phúc Kiến (Trung Quốc) là nơi sản xuất loại thuốc này. Do công thức khác nhau nên công dụng của thần khúc cũng khác nhau tùy theo loại, có khi thần khúc còn dùng chữa từ thời cảm mạo. Nhưng dù theo công thức nào thì quan trọng đó là bột gạo vẫn chiếm một tỷ lệ quan trọng nhất.

### Đơn thuốc:

1) Đi ô tô đường xa hay bị nôn (say xe): Nhai một nhúm gạo sống, ngậm như thế sẽ khỏi nôn (KNDG).

2) Chữa ỉa chảy, khát nước: Gạo cũ 100g, rang cháy, thêm 3 lát gừng nướng, nấu nước đặc uống thay nước chè (KNDG).

3) Bọ giời leo: lấy bột gạo tẻ vừa đủ, sủ với nước cơm hoặc nước vo gạo đắp lên, khi khô lại tắm tiếp nước vo gạo cho ướt (KNDG).

4) Trẻ em trở sữa:

Cơm nguội	2 thìa
Tinh tre	1 nhúm

Hai thứ bằng nhau, quết đều thành cao, sao vàng, sắc cho uống thay nước (KNDG).

5) Đau răng:

Cơm nguội	10g
Muối ăn	5g
Vôi tôi rôi	5g
Bồ kết	1 quả

Bồ kết bỏ hạt đốt thành than, nghiền chung với vôi, muối, cơm nguội thành cục, cắm vào đầu que sắt nung đỏ, lấy ra tán bột mịn, xía vào chỗ sâu răng (KNDG).

6) Phòng bệnh ỉa chảy: Khi có rối loạn tiêu hoá (hay sôi bụng, đi ngoài) lấy 50g gạo cũ sao vàng, nấu cháo. Giã thêm vài lát gừng tươi cho vào trộn chung mà ăn (KNBT).

7) Chữa kiết lỵ: Gạo tẻ nấu cháo với mộc nhĩ (sẽ giới thiệu ở bài mộc nhĩ, phần gia vị).

8) Ngộ độc thức ăn hoặc bội thực: nấu nước gạo đã rang cháy cho uống (KNDG).

9) Chữa giun đũa, giun kim: cơm nguội ủ thành men, trộn đường cho trẻ ăn thường xuyên vào buổi sáng (ngoài ra không ăn gì khác) hàng tuần liền (KNDG).

## 8. Gạo nếp

Trong các tài liệu cổ, gạo nếp được gọi là nhu mễ, để phân biệt với “ngạch mễ” là gạo tẻ (nhu : mềm, ngạch : cứng). Nhu mễ vị ngọt, tính ấm, bổ phổi, mạnh tỳ, ấm bụng. Trị được ỉa lỏng lâu ngày, ăn uống sút kém, lỵ cấm khẩu. Người có bệnh dạ dày ăn cơm nếp dễ tiêu, dễ chịu. Gạo nếp còn làm tá dược cho một số thuốc hoàn tãn để tăng giá trị bổ dưỡng.

### Đơn thuốc:

1) Ỉa lỏng lâu ngày, ăn uống sút kém:

Gạo nếp	100g
Hồ tiêu	2g
Củ mài	40g
Đường kính	100g

Gạo nếp ngâm nước qua đêm, phơi khô, sao vàng, tán bột với hoài sơn, hồ tiêu, trộn với đường kính. Mỗi buổi sáng cho ăn 10g (quấy với nước sôi) (cổ phương).

2) Lỵ cấm khẩu:

Thóc nếp 100g, rang nổ hết, sấy sạch vỏ. Vẩy nước cho ảm, trộn lại sao giòn, tán bột, mỗi lần uống một thìa canh với nước sôi (cổ phương).

3) Nấn bó gãy xương:

Cơm nếp 1 vắt bằng quả cam, gà nhép 1 con làm sạch lông, rửa sạch, mổ bỏ ruột, băm nhỏ, giã chung với cơm nếp đắp lên chỗ bị thương, băng lại (KNDG).

#### 4) Chạc chiu ăn:

Người đi vào rừng, đi chặt củi hay bị chạc chiu hoặc một số cây rừng ăn, mới đầu ngứa khó chịu, sau đó lở loét, chảy nước, sưng từng nốt như ta thường gọi là “ghẻ nước”. Bị như thế, lấy một bát đầy cơm nếp phơi hoặc sấy thật khô, ngào với mật mía, ăn vào buổi tối, hôm sau thấy đỡ lại ăn tiếp.

#### 5) Trẻ em ỉa chảy:

Gạo nếp rang cháy	20g
Lá ổi non sao vàng	20g
Nụ sim tươi	20g
Gừng tươi	10g

Đổ ngập nước, sắc kỹ, lấy độ bát ăn cơm, chia ra uống nhiều lần trong ngày. Khi uống thuốc này kiêng ăn cơm, cho bú cũng rất hạn chế, nếu trẻ khát quá thì cho uống nước bột sắn dây (KNDG).

#### 6) Động thai hoặc quen dạ đẻ non:

Gạo nếp, hạt sen (bỏ tim xanh) và củ gai làm bánh, mỗi thứ 12g, nấu như thành cháo, ăn vào buổi sáng, liên tiếp 20 lần như thế sẽ kiến hiệu (KNDG).

## 9. Hạt sen

Hạt sen là một món ăn phổ biến nếu là làm mứt, nấu chè. Nhưng cũng có khi là món ăn cao cấp; gà tần hạt sen hay một số món khác.

Từ lâu hạt sen cũng được coi là món ăn ngon và là vị thuốc quý. Toàn bộ cây sen, hạt sen đều dùng làm thuốc được, nhưng giá trị nhất vẫn là hạt sen (bỏ tim xanh).

Tài liệu cổ gọi là “liên nhục” (thịt sen) vị ngọt, sáp, tính bình, cố tinh, cầm ỉa chảy, an thần và kiện tỳ. ứng dụng lâm sàng: chữa di tinh do thận hư, cầm ỉa chảy do tỳ hư, chữa lỵ mãn tính, chữa hồi hộp mất ngủ, chậm tiêu, đầy bụng và kích thích tiêu hoá, chữa khát do sốt và mất tân dịch:

Liều dùng: 6 - 12g/ngày.

### Đơn thuốc:

1) Chữa mất ngủ:

Hạt sen	30g
Cùi nhãn	20g

Hãm với nước sôi uống thay chè, sau đó ăn cả bã (cổ phương).

2) Trẻ em ỉa chảy kéo dài, gầy yếu, kém ăn:

Hạt sen sấy khô
Gạo tẻ sao vàng

Hai vị liệu lượng bằng nhau, tán bột, ngày cho ăn 6 - 8g vào lúc đói (BTGT).

3) Chữa phụ nữ hay bị sẩy thai:

Hạt sen	1kg
---------	-----

(bỏ tim và sao giòn)



Củ mài tươi 5kg

(phơi khô sao vàng)

Hai thứ tán chung thật mịn, viên với hồ nếp bằng hạt nhãn, ngày ăn 10 viên vào lúc đói (KNDG).

4) Trẻ con nóng khát:

Hạt sen 20 hạt

Bèo cái 2 cây

Gừng 2 lát

Đổ vào một bát nước, sắc đặc, cho uống từ từ (KNDG).

5) Di tinh đái đục:

Hạt sen (bỏ vỏ, bỏ tim) 100g

Bạch linh 20g

Hạt sen sao vàng, tán bột chung với bạch linh, uống với nước lọc vào buổi tối gần đi ngủ, mỗi lần 1 thìa cà phê (BTGT).

6) Lòì dom:

Hạt sen 50g, tẩm rượu, nấu chung với núp đuôi lợn (phần hậu môn và đại tràng) thái nhỏ, nấu kỹ, thêm ít hạt muối, ăn vào buổi sáng, cứ vài ba ngày ăn một lần. ăn độ 3 - 5 lần như thế sẽ có kết quả (BTGT).

7) Người thiếu máu, ít ngủ, kém ăn: Hạt sen nấu với thịt ba chỉ ăn hàng tuần liền (KNDG).

8) Bồi dưỡng cho phụ nữ mới sinh hoặc nạo thai: Chọn gà cỡ 400 - 500g, gà đen tuyền hoặc vàng tuyền

càng tốt, mỡ bỏ ruột, cho hạt sen, bo bo, gạo nếp. mỗi thứ một nhúm vào bụng gà, lấy chỉ khâu lại, nấu thật nhừ. vài ba ngày ăn một bữa như thế, ăn được càng nhiều càng tốt (BTGT).

## 10. Vòng

Vòng có hai loại, đen và trắng, nhưng dùng làm thuốc tài liệu cổ chỉ chú ý đến vòng đen, miền Nam gọi là mè đen.

Vòng đen (hồ mua, ma nhân) vị ngọt béo, tính bình. nhuận táo, ích gan, bổ thận, nuôi huyết. Y học dân tộc thường dùng vòng đen để trị táo bón, bổ nội tạng, bổ não tủy, mạnh gân cốt. Ngày dùng 4 - 12g.

Hạt vòng đen ép lấy dầu làm thức ăn rất tốt, dầu này có tác dụng làm mau ra da non (sẽ giới thiệu kỹ hơn ở bài dầu thảo mộc, chương gia vị).

### Đơn thuốc:

1) Chữa thiếu máu, chóng mặt, kém ăn:

Vòng đen	500g
----------	------

Lá dâu non	1 nắm to
------------	----------

Vòng đồ chín phơi khô, lá dâu phơi trong bóng râm, hai thứ cùng tán một mịn, viên với mật ong hoặc mật mía, to bằng hạt nhãn, phơi khô cất kín, mỗi buổi sáng ăn 20 - 30 viên (BTGT).

2) Mất ngủ, táo bón: vừng đen hoặc vừng trắng nấu chè ăn vào buổi tối (KNBT).

3) Thiếu sữa: vừng rang nổ với muối, giã nhỏ, ăn với cơm nếp hoặc xôi (KNDG).

4) Đái ra máu: vừng đen 50g, giã thật nhỏ, lấy 0.5 lít nước sôi để nguội, ngâm qua đêm, sáng dậy vắt lấy nước uống khi còn dỏi (KNDG).

5) Mụn nhọt lở loét: vừng đen rang cháy giã nhỏ đắp lên vết thương đã rửa nước muối (KNDG).

6) Bụng đầy trướng: nấu cháo nửa lon vừng đen với muối và một miếng vỏ quýt thái nhỏ, ăn khi còn nóng (KNDG).

7) Kiệt lý kinh niên: hạt vừng 10g, giã nhỏ, nấu kỹ, pha 1 thìa mật ong cho ăn mỗi ngày 2 lần như thế (KNDG).

## IV. CÁC LOẠI CỬ LÀM THỨC ĂN HÀNG NGÀY

### 1. Cà rốt

Chủ yếu dùng làm rau ăn. mít hoặc dưa góp ngày tết. Dùng làm thuốc thì để tươi hoặc phơi khô sau khi đã đở chín, khi dùng ủ mềm thái mỏng, tẩm rượu sao thơm.

Theo y học dân tộc: cà rốt (hồ la bạc) vị ngọt the, mùi hăng, tính hơi ấm, có tác dụng trợ tiêu hoá, bổ huyết, trẻ em gầy còm, rối loạn tiêu hoá, người xanh xao, kém ăn, răng mọc chậm, cơ thể chậm phát triển: cho ăn mỗi ngày 20 - 50g cà rốt xào hoặc sắc nước uống.

Người lớn bị ỉa chảy, lỵ mãn tính: ngày ăn 100g.

Hiện nay có hiệu thuốc dùng cà rốt đồ chín phơi khô thay lai quy, cũng kiến hiệu.

Đơn thuốc bồi dưỡng sau khi đẻ:

Cà rốt	10g
Gừng tươi	25g
Thịt dê hoặc thịt gà	100g

Ba thứ nấu kỹ, cho muối tiêu, gia vị vừa đủ, ăn cả cái cả nước. Cứ vài ngày ăn một bữa như thế (KNDG).

## 2. Cải củ

Các địa phương đều gọi cải củ, riêng ở miền Bắc có nơi gọi “cải lú bú”, thường được trồng để muối dưa, trẻ con hay nướng ăn, ăn sống vị cay the. Tài liệu cổ gọi cải củ là “la bạc”, hạt cải củ gọi là “la bạc tử” chữa hen suyễn kinh niên.

**Đơn thuốc:**

1) Ho ra máu: Cải củ nấu canh với cá diếc ăn thường xuyên (KNDG).

2) Lòì dom: khi mới phát hiện trẻ em lòì dom, chờ đại tiện xong, rửa nước ấm và băng lại, đồng thời lấy củ cải giã nhỏ buộc vào rốn để trẻ ngồi hoặc nằm yên, không cho chạy nhảy đùa nghịch trong suốt vài giờ liền.

Nếu khi tháo băng ra, thấy da bụng có loét thì dùng ngay lá cải đốt thành than rắc lên vết loét đã rửa sạch bằng nước chè (KNDG).

3) Thường xuyên ỉa ra máu: lấy 15 - 20 củ cải tẩm mật ong nướng khô, lại tẩm như thế 3 lần, cất kín, ngày ăn 3 - 4 lần vào lúc đói (KNDG).

4) Đái ra sỏi đau buốt: trong khi chờ thảy thuốc hoặc đi viện, lấy 10 củ cải rửa sạch, cắt thành từng khoanh dày tẩm mật nướng vài lần cho vừa khô vàng, nhai dập từng miếng và nuốt với nước muối nhạt (1 bát nước con pha 2 thìa cà phê muối) (KNDG).

5) Khản tiếng: dùng 3 - 5 củ cải và 1 miếng gừng nhỏ, rửa sạch giã nát, chế nước sôi đã nguội, vắt lấy 1 bát cho uống dần (KNDG).

6) Nôn ra máu: Củ cải sống 40g, rửa sạch giã nhỏ, vắt lấy nước cốt, hoà với tí muối cho uống (cổ phương).

7) Chấn thương tụ máu: vết thương tím bầm nhưng chưa dột da, lấy củ cải giã nát đắp lên (KNBT).

### 3. Củ mài

Từ thời thượng cổ, loài người đã biết dùng củ mài mọc hoang để cứu đói. Càng ngày con người càng phát

hiện ra món ăn này có nhiều tác dụng dược lý nên đã phát triển giống xuống tận đồng bằng.

Củ mài còn có tên là khoai mài, trong tài liệu cổ có rất nhiều tên: hoài sơn, chính hoài, sơn dược, thư dự, nhưng phổ thông nhất vẫn là hoài sơn vì nó mọc ăn sâu vào lòng núi.

Theo y học dân tộc: hoài sơn vị ngọt, tính bình, bổ tỳ vị và bổ phế âm (làm mát phổi).

Ứng dụng lâm sàng:

- Kích thích tiêu hoá, làm ăn ngon miệng.
- Chữa di tinh, tiểu tiện nhiều lần.
- Cầm ỉa chảy mãn tính do tỳ hư.
- Chữa ho, hen phế quản.
- Sinh tân dịch, tiêu khát do âm hư.

Liều lượng thích hợp nhất đối với cơ thể người lớn là 12 - 24g/ngày.

**Đơn thuốc:**

1) Chữa khí hư bạch đới, hay đau lưng:

Hoài sơn	400g
Bò bo (rang vàng)	120g
Hạt sen (bỏ vỏ, bỏ tim)	200g
Mai mực (bỏ vỏ ngoài)	120g
Vỏ hàu (hầm trấu cho chín)	10g

Tất cả tán bột, viên với mật ong hoặc nước đường, ngày ăn 3 lần, mỗi lần 12g vào lúc đói (BTGT).

2) Di tính:

Củ mài 40g

Hạt sen 40g

Tán bột, uống mỗi lần 16g với nước cơm, ngày uống 2 lần vào lúc đói, nhưng phải kiêng sắc dục và lâu ngày mới kiến hiệu (cổ phương).

3) Ly cấm khẩu: đi lỵ mà không ăn uống gì được, lấy 0,5kg củ mài, một nửa sao vàng, một nửa để sống, tán bột, uống với nước cơm, mỗi lần 12g, ngày 3 lần, dần dần sẽ khỏi (cổ phương).

4) Chữa nhiệt tả và ỉa chảy về mùa hè:

Hoài sơn 16g

Gừng 4g

Vỏ quýt 8g

Đổ 300ml nước, sắc còn 100ml, uống khi còn ấm, có thể theo tỷ lệ đó tán bột với liều lượng lớn để làm thuốc cấp cứu (BTGT).

## 4. Khoai lang

Khoai lang là món ăn ngon và bổ, đóng vai trò quan trọng hàng đầu trong các loại màu.

Y học dân tộc ghi nhận khoai lang (phiên chế) vị ngọt, tính bình, bổ tỳ vị, chữa táo bón.

## Đơn thuốc:

1) Chữa táo bón

- Khoai lang nấu chè với bí đỏ (xem thêm phần bí ngô).

- Khoai lang, mật ong, mật mía, nấu chè ăn thường xuyên (KNDG).

- Khoai lang 100g, gọt vỏ, thái nhỏ, sắc kỹ lấy nước pha đường cho uống từ từ (KNDG).

- Khoai lang khô 500g, vừng đen 300g, hai thứ sao thơm, tán bột cất vào lọ kín, mỗi sáng ăn hai thìa canh, thêm đường, khuấy với nước sôi (KNBT).

Cảm sốt vì không ra mồ hôi, sinh nhức đầu: luộc 1 nồi khoai lang, khoai chín, bê nồi lên giường trùm chăn lại, xông cho ra mồ hôi, sau đó ăn vài củ khoai nóng (KNBT).

## 5. Khoai lạng

Xưa kia, khoai lạng (còn gọi là khoai dong) là lương thực chủ yếu của những nhà nghèo.

Khoai dong trắng lá giống như lá nghệ, củ trắng dài có từng mắt, luộc ăn dẻo hoặc mài lấy bột. Không nên nhầm khoai lạng (củ dong) với hoàng tinh trông thuốc bắc.

Khi bị say sắn, ta chỉ cần lấy một củ khoai lạng rửa sạch nhai nhỏ, nuốt nước dần dần, nếu miệng cứng không nhai được thì giã nhỏ, vắt lấy nước cho uống.



Bài thuốc trên đây do cụ Thân Đồng Minh, nguyên chủ tịch Hội Đông y Nghệ Tĩnh, phổ biến.

## 6. Khoai sọ

Khoai sọ có nhiều ở miền Bắc, hơi giống củ môn ở miền Trung, vỏ có nhựa, dây vào tay rất ngứa, phải hơ lửa mới hết.

Y học dân tộc cho rằng: Khoai sọ (vu tử) vị cay, tính bình, tiêu viêm, sát trùng, dùng chín thì hoạt trường vị.

### Đơn thuốc:

1) Sưng hạch, sưng vú, đau nhức thần kinh: Giã khoai sọ sống đắp lên chỗ đau băng lại (cổ phung).

2) Bông lửa hay nước sôi: Giã khoai sọ trộn với dầu vừng hoặc lòng trắng trứng gà đắp lên (KNDG).

## 7. Sắn dây

Ở Nghệ Tĩnh gọi sắn dây vị ngon và bở không kém gì cơm, không độc như sắn mì. Nhân dân ta thường trồng lấy củ luộc ăn hoặc mài bột nấu chè, giải khát. Sắn dây rất lành nên các tài liệu cổ đều gọi là cát căn (cát: lành, căn: rễ).

Theo y học dân tộc, cát căn vị ngọt, tính mát, giải nhiệt, mát huyết, sinh tân dịch, khỏi khát và giải độc rượu.

Với những tính chất đó, cát căn thường được dùng để trị nóng sốt, phát cuồng, cảm mạo, cúm, khát nước, say rượu, ban sởi khó mọc, chửa co cứng các cơ do cảm mạo phong nhiệt gây đau vai gáy, nhức đầu...

Cát căn dùng sống thì giải nhiệt, sao vàng thì cầm ỉa chảy, liều lượng thích hợp: 6 - 8 g/ngày

### **Đơn thuốc:**

1) Say nắng: Củ sắn dây tươi, dây đỗ ván tươi mỗi thứ 100g, giã nhỏ, vắt lấy nước cho uống (KNDG)

2) Cảm nắng, nhức đầu, nôn ọ: Bột sắn dây 12g hoà nước đường vào uống (KNDG).

3) Uống kháng sinh quá liều gây biến chứng trong bộ máy tiêu hoá: Cho uống bột sắn dây pha đường hoặc dùng bột sắn dây 30g, rau má 20g giã nhỏ, chế thêm nước sạch vắt lấy 1 bát cho uống (KNDG)

4) Cảm cúm có sốt:

Cát căn	20g
Sài hồ	20g
Rễ sậy	20g
Hoa cúc nhỏ	20g
Khoai lang khô	20g
Gừng tươi	6 lát

Các vị tán bột mịn, ngày uống 2 lần sau bữa cơm, mỗi lần uống 6g với nước sôi để nguội (cổ phương).

5) Sốt xuất huyết:

Sắn dây	20g
Rau má	20g
Cỏ mực	15g
Rau cam	15g

Sắc đặc uống dần.

Kết hợp uống nước bột sắn dây pha đường càng tốt (KNBT).

6) Cảm cúm: Bột sắn dây 20g hoà với 100ml nước sắc lá tre non, thêm ít nước gừng, chia uống làm 2 hoặc 3 lần tùy theo bệnh nặng nhẹ (KNDG)

7) Đái buốt, đái dắt: Lấy 1 củ sắn dây cạo vỏ, thái mỏng phơi khô, sao vàng tán bột, thêm đường đủ ngọt quấy với nước sôi, mỗi ngày uống 1 cốc (KNDG).

8) Ngộ độc rượu: Sắn dây tươi giã nát vắt lấy nước pha đường cho uống (KNDG).

9) Trẻ con nóng khát: Có thể cho uống bài trên (KNBT)

10) Nóng sốt sinh đau lưng: Sắn dây tươi rửa sạch nhai kỹ, nuốt nước bỏ bã, hết đau lưng thì thôi (KNDG).

11) Trời nắng đỏ máu mũi: Cho uống nước bột sắn dây pha đường (KNDG).

12) Phòng sốt rét ngã nước: Lên rừng mùa mưa nên uống 1 cốc sắn dây để phòng ngừa (KNDG).

## 8. Sâm đại hành

Còn gọi là tỏi đỏ, tỏi lào, sâm hành, được trồng nhiều ở các vườn thuốc nam, nhiều gia đình trồng làm cảnh, đồng thời làm thực phẩm: luộc, xào, nướng hoặc kho với thịt cá. Người không quen thì chê đắng, không ăn được. Khi xào nấu có thể luộc lấy nước uống cho đỡ đắng. Nhân dân Hà Nội và một số nơi đã dùng sâm đại hành thái mỏng, phơi khô, sao qua, hãm nước sôi uống hàng ngày thay nước chè.

Uống sâm đại hành có nhiều tác dụng: chữa mất ngủ, mất nguyệt, thiếu máu, tiêu độc, an thần.

### Đơn thuốc:

#### 1) Chữa mụn nhọt lở ngứa:

Sâm đại hành	20g
Sinh địa	12g
Diếp trời	15g
Cam thảo đất	15g
Kim ngân	15g

Sắc đặc, uống thay nước chè (KNBT).

#### 2) Chữa ho do viêm họng:

Sâm đại hành	16g
Cam thảo đất	12g
Lá dâu	12g
Rễ cây xương quạ	12g

Ngày uống 2 lần, mỗi lần sắc đổ 2 bát nước, lấy gần 1 bát, thêm đường đủ ngọt cho dễ uống (KNBT).

3) Rượu bổ kích thích tiêu hóa:

Sâm đại hành	100g
Rượu tốt	1 lít
Vỏ quýt khô	12g

Ngâm độ 1 tuần, thêm đường đủ ngọt. mỗi lần uống 1 chén con trước bữa ăn (KNDG).

4) Cầm máu hoặc chữa mụn nhọt, vết thương lở loét:

Sâm đại hành, tươi thì giã nát, khô thì tàn bột, rắc lên vết thương băng lại (KNBT).

## MỤC LỤC

Lời giới thiệu ..... 5

### **Phần I: Kỹ thuật trồng, chế biến và bảo quản**

**cây thuốc đông dược** ..... 7

I. Những điều kiện cần chú ý khi trồng cây thuốc ..... 7

1. Khí hậu ..... 7

2. Thời vụ gieo trồng ..... 8

3. Cây giống ..... 8

4. Đất đai ..... 9

5. Phân bón ..... 9

6. Chăm sóc cây ..... 9

7. Phòng trừ sâu bệnh ..... 10

II. Thu hoạch cây thuốc ..... 11

1. Nguyên tắc chung của việc thu hoạch cây thuốc ..... 11

2. Các bộ phận được thu hoạch ..... 11

III. Phơi sấy cây thuốc ..... 12

1. Những yếu tố làm ảnh hưởng tới việc phơi sấy ..... 12

2. Các phương pháp phơi sấy cây thuốc ..... 13

IV. Bảo quản cây thuốc ..... 14

### **Phần II: Kỹ thuật trồng, thu hoạch, sơ chế**

**một số loại cây thuốc phổ biến** ..... 15

1. Cây bạc hà ..... 15

2. Bạch biển đậu ..... 19

3. Bạch chỉ ..... 21

4. Bồ công anh ( <i>mũi mác, diếp đại</i> ).....	24
5. Cúc hoa vàng.....	25
6. Cây dâu.....	28
7. Địa liền ( <i>Sơn lại, sa khương, tam lại</i> ).....	30
8. Đường qui.....	32
9. Gấc.....	34
10. Gừng.....	37
11. Hoài sơn.....	38
12. Cây hoè.....	41
13. Cây huyền sâm.....	43
14. Cây hương nhu.....	45
15. Cây ích mẫu.....	47
16. Cây kim ngân ( <i>nhãn đông</i> ).....	49
17. Cây lá lốt.....	50
18. Cây mã đề.....	51
19. Cây mạch môn.....	53
20. Ngải cứu.....	54
21. Cây ngư tất.....	56
22. Cây rẻ quạt.....	58
23. Cây sả.....	23
24. Cây sài đất.....	24
25. Cây sắn dây ( <i>cát căn</i> ).....	62
26. Cây sâm báo ( <i>bổ chính sâm, thổ hào sâm</i> ).....	63
27. Sâm đại hành.....	65
28. Cây sen.....	67
29. Cây sinh địa ( <i>địa hoàng</i> ).....	69

30. Cây tía tô.....	71
31. Cây ý dĩ.....	73
32. Cây diếp cá.....	75
33. Cây hành.....	76
34. Cây hẹ.....	79
35. Cây nghệ.....	81
36. Cây ớt.....	83
37. Cây riềng ( <i>cao lương khương</i> ).....	86
38. Cây tỏi.....	87

### Phần III: **Một số vị thuốc nam chữa bệnh**

<b>phụ khoa và một số bệnh khác.....</b>	<b>89</b>
1. A giao.....	89
2. Bạc hà.....	90
3. Bạc thau.....	90
4. Bạch chỉ.....	90
5. Bạch truật.....	91
6. Bán trắng.....	91
7. Bồ chính sâm.....	92
8. Bồ hoàng.....	92
9. Bồ kết.....	92
10. Bướm bạc.....	94
11. Cá chép.....	94
12. Cà gai leo.....	94
13. Cây chân chim.....	95
14. Cây chỉ thiên.....	95
15. Cây cứt lợn.....	96



16. Cây lức .....	96
17. Cây cỏ dẻ .....	96
18. Cây mua ông .....	97
19. Cây rẻ quạt .....	97
20. Cây diếp đại .....	98
21. Cây ruột gà .....	98
22. Cây sen .....	99
23. Cây sung .....	100
24. Cây tía tô .....	101
25. Cây tổ rồng .....	101
26. Cây vang .....	102
27. Cây xương cá .....	102
28. Cây chìa vôi .....	103
29. Cây chó đẻ răng cưa .....	103
30. Chuối tiêu .....	104
31. Cỏ đi .....	104
32. Cỏ màn trâu .....	105
33. Cỏ nhọ nổi .....	105
34. Cỏ chỉ .....	106
35. Củ nhóc .....	106
36. Củ gấu .....	107
37. Củ gai (củ gai làm bánh) .....	108
38. Củ mài .....	108
39. Dâm bụt .....	109
40. Dây cườm cu .....	109
41. Dây đau xương .....	109

42. Dây máu người .....	110
43. Diêm tiêu .....	110
44. Đại hồi .....	111
45. Đất lòng bếp .....	111
46. Đậu đen.....	112
47. Đậu ván trắng.....	112
48. Địa cốt bì.....	112
49. Đinh hương.....	113
50. Đỗ trọng.....	113
51. Đường quy .....	114
52. Gói hạc.....	114
53. Gộp ba ba.....	114
54. Gừng tươi.....	115
55. Hà thủ ô.....	115
56. Hành.....	116
57. Hạt cải củ.....	117
58. Hạt táo .....	118
59. Hạt vông vang.....	118
60. Hẹ .....	119
61. Hoa hòe .....	119
62. Hoa hồng .....	119
63. Hoàng đằng .....	120
64. Hoạt thạch.....	120
65. Huyết dụ.....	121
66. Ích mẫu .....	121
67. Ích trí nhân .....	121

69. Khúc khắc.....	122
70. Kim ngân.....	122
71. Kinh giới.....	123
72. Long nhãn.....	123
73. Lưu huỳnh.....	124
74. Mã đề.....	124
75. Mã đề nước.....	124
76. Mạch môn.....	125
77. Mạch nha.....	125
78. Mần tưới.....	126
79. Mẫu đơn bì.....	126
80. Mồng tơi.....	127
81. Muối ăn.....	127
82. Muội nổi rang.....	127
83. Muống biển.....	128
84. Ngải cứu.....	128
85. Ngái xanh.....	129
86. Nghệ.....	129
87. Ngũ linh chi.....	129
88. Ngưu tất.....	130
89. Nhân hạt đào.....	130
90. Nhân ý dĩ.....	131
91. Núc nác.....	131
92. Nước tiểu trẻ em.....	132
93. Phèn chua.....	132
94. Quả chấp.....	133

95. Quả dành dành.....	133
96. Quả mơ muối.....	134
97. Quả táo mèo.....	135
98. Rau má.....	135
99. Rau ngót.....	136
100. Rễ lông cu li.....	136
101. Rễ vú bò.....	137
102. Sa nhân.....	137
103. Sài đất.....	137
104. Sắn dây.....	138
105. Sinh địa.....	138
106. Thảm lam.....	139
107. Thầu dầu tía.....	139
108. Thông thảo.....	140
109. Thục địa.....	140
110. Tinh tre.....	141
111. Tò ho.....	141
112. Tổ bọ ngựa cây dầu.....	142
113. Tỏi đỏ.....	142
114. Trắc bách diệp.....	143
115. Trâm cây giáng ông.....	143
116. Từ bi.....	143
117. Tỳ giải.....	144
118. Vẩy trút.....	144
119. Vỏ hầu.....	145
120. Vỏ quả cau.....	145

121. Vỏ rễ dâu.....	145
122. Vòi voi.....	146
123. Xà sàng.....	146
124. Xuyên khung.....	147

#### **Phần IV: Dùng rau, hạt, củ, quả trị bệnh**

<b>thường gặp trong đời sống.....</b>	<b>148</b>
<b>I. Các loại rau trong bữa ăn hàng ngày.....</b>	<b>148</b>
1. Cải bắp.....	148
2. Dền đỏ.....	149
3. Mã đề.....	150
4. Mùng tơi.....	151
5. Rau đay.....	152
6. Rau lang.....	153
7. Rau má.....	153
8. Rau muống.....	156
9. Rau ngót.....	157
10. Rau sam.....	158
<b>II. Các loại quả xung quanh ta.....</b>	<b>160</b>
1. Bí đao.....	160
2. Bí ngô.....	161
3. Bưởi.....	162
4. Cam.....	164
5. Chanh.....	165
6. Chuối.....	167
7. Dâu.....	170

8. Dừa hấu.....	172
9. Dừa.....	172
10. Đu đủ.....	174
11. Gấc.....	175
12. Khế.....	176
13. Mãng cầu.....	176
14. Mít.....	177
15. Mướp.....	178
16. Mướp đắng.....	179
17. Mơ.....	179
18. Nhãn.....	180
19. Ổi.....	182
20. Thị.....	183
21. Vải.....	183
III. Các loại hạt dùng làm lương thực, thực phẩm trong cuộc sống.....	184
1. Bọ bo.....	187
2. Đậu đen.....	189
3. Đậu đỏ.....	191
4. Đậu tương.....	191
5. Đậu ván.....	192
6. Đậu xanh.....	193
7. Gạo tẻ.....	195
8. Gạo nếp.....	198
9. Hạt sen.....	199
10. Vừng.....	202

IV. Các loại củ làm thức ăn hàng ngày .....	203
1. Cà rốt .....	203
2. Cải củ.....	204
3. Củ mài .....	205
4. Khoai lang .....	207
5. Khoai lạng .....	208
6. Khoai sọ.....	209
7. Sắn dây .....	209
8. Sâm đại hành .....	212

# **KỸ THUẬT TRỒNG, CHẾ BIẾN VÀ SỬ DỤNG CÂY THUỐC NAM**

Biên soạn: **Bảo Thắng**      Giữ bản quyền: **Đặng Tuấn Hưng**  
7/61 Nguyễn Văn Trỗi, Phương Liệt, Thanh Xuân, Hà Nội.

---

Chịu trách nhiệm xuất bản:

**NGUYỄN ĐÌNH THIÊM**

Tổng biên tập:

**NGUYỄN BÁ NGỌC**

**Biên tập:** Trần Thu Hiền

**Trình bày:** Trần Thị Thái Loan

**Sửa bản in:** Đặng Xuân Phương

**Trình bày bìa:** Hạ Vinh Thi

**011/2006**

**BT: 221**

---

In 700 cuốn khổ 13x19cm, tại: Xưởng in NXB Thống Kê  
Giấy phép số: 39-2006/CXB/06 - 01/LĐXH cấp ngày 07 tháng  
01 năm 2006. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2006.



# KỸ THUẬT TRỒNG, CHẾ BIẾN VÀ SỬ DỤNG CÂY THUỐC NAM

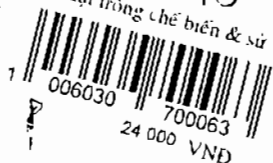
*Tổng phát hành:*

**NHÀ SÁCH BẢO THẮNG**

**344 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội**

Tel: 04 1402 - 0903413075 Fax: (04) 85332228

kỹ thuật trồng chế biến & sử



**BT: 221**

**Giá: 24.000đ**