

VIỆN NGHIÊN CỨU & PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA
TỦ SÁCH HỒNG PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA
CHỦ ĐỀ: PHÒNG BỆNH & CHỮA BỆNH

THỨC ĂN VỊ THUỐC

(180 LOẠI)

(BIÊN SOẠN THEO TÀI LIỆU TRUNG QUỐC)



NHÀ XUẤT BẢN NGHỆ AN

THỨC ĂN VỊ THUỐC

VIỆN NGHIÊN CỨU & PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA

PGS TS NGUYỄN HỮU QUỲNH

PGS TS NGUYỄN QUANG THỌ

THỨC ĂN - VỊ THUỐC

**180 CÂY - RAU - QUẢ - THỨC ĂN ĐỘNG VẬT -
THỦY SẢN - ĐỒ GIA VỊ - CÁC LOẠI KHÁC**
(BIÊN SOẠN THEO TÀI LIỆU TRUNG QUỐC)

NHÀ XUẤT BẢN NGHỆ AN

2003

**VIỆN NGHIÊN CỨU VÀ PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA
INSTITUTE FOR RESEARCH AND UNIVERSALIZATION FOR
ENCYLOPAEDIC KNOWLEDGE (IRUEK)**

Văn phòng liên hệ: B4, P411 (53) TT Giảng Võ - Đường Kim Mã
Quận Ba Đình - Hà Nội.
ĐT (04) 8463456 - FAX (04) 7260335

Viện Nghiên cứu và Phổ biến kiến thức bách khoa là một tổ chức khoa học tự nguyện của một số trí thức cao tuổi ở Thủ đô Hà Nội, thành lập theo Nghị định 35/HĐBT ngày 28.1.1992. Giấy phép hoạt động khoa học số 70/ĐK - KHCNMT do Sở Khoa học Công nghệ và Môi trường cấp ngày 17.7.1996.

Mục đích: Hoạt động nghiên cứu, phổ biến và ứng dụng khoa học nhằm mục đích phục vụ nâng cao dân trí và mục đích nhân đạo.

Lĩnh vực hoạt động khoa học và công nghệ:

1. Nghiên cứu các vấn đề văn hoá khoa học.
2. Biên soạn sách phổ biến kiến thức bách khoa công nghệ.
3. Biên soạn các loại từ điển.

Nhiệm vụ cụ thể: Trong những năm tới (từ 2001 đến 2005): phát huy tiềm năng sẵn có (hiện có hơn 200 giáo sư, phó giáo sư, tiến sĩ, thạc sĩ... cộng tác viên), Viện tổ chức nghiên cứu một số vấn đề khoa học; biên soạn từ điển; biên soạn sách phổ biến kiến thức bách khoa dưới dạng SÁCH HỒNG (sách mỏng và chuyên luận) phục vụ độc giả rộng rãi theo các chủ đề như nông nghiệp và nông thôn; phòng bệnh và chữa bệnh; thanh thiếu nhi và học sinh, phụ nữ và người cao tuổi, v.v.

Phương hướng hoạt động của Viện là dựa vào *niệt tình say mê khoa học, tinh thần tự nguyện* của mỗi thành viên; liên kết với các viện nghiên cứu, các nhà xuất bản.

Hoạt động khoa học của Viện theo hướng “*Chuẩn hoá, hiện đại hoá, xã hội hoá*” (Nghị quyết Đại hội IX)

Vốn hoạt động của Viện là vốn tự có và liên doanh liên kết. Viện sẵn sàng hợp tác với các cá nhân, tổ chức trong nước và ngoài nước hoặc nhận đơn đặt hàng nghiên cứu các vấn đề nêu trên.

Rất mong được các nhà từ thiện, các doanh nghiệp các cơ quan đoàn thể và Nhà nước động viên, giúp đỡ.

Viện Nghiên cứu & Phổ biến kiến thức bách khoa

LỜI GIỚI THIỆU

Thức ăn là nguồn dinh dưỡng của cơ thể, là nguyên liệu cấu tạo nên cơ thể con người. Biết sử dụng thức ăn hợp lý khoa học thì con người khoẻ mạnh, thông minh; học tập, lao động có hiệu quả đạt năng suất cao.

Mỗi một thức ăn có một giá trị dinh dưỡng riêng nuôi cơ thể; có các chất lipit (dầu mỡ, chất béo), glucit (đường, bột), protit (chất đạm), khoáng chất, vitamin, calci, kẽm, chất xơ, vv.

Mỗi một thức ăn cũng là một vị thuốc dùng để phòng bệnh và chữa bệnh. Lương thực (gạo, ngô, đỗ, khoai lang, vừng); các loại rau; rau dền, rau mùi, cà chua, bí ngô, mướp đắng, vv.); các loại quả (táo, lê, đào, mận, hồng, quýt, vải, dưa hấu, dưa chuột, lạc...); các loại thức ăn động vật và thủy sản (cá, tôm, cua, ốc, hến...); các đồ gia vị (hồ tiêu, muối ăn, đường...); các loại rau hoang dại, vv.

Căn cứ vào điều kiện khí hậu và thiên nhiên, tình trạng sức khoẻ mà chọn thức làm thuốc phòng bệnh, chữa bệnh.

Viện Nghiên cứu và Phổ biến kiến thức bách khoa biên soạn cuốn "Thức ăn - Vị thuốc"; giới thiệu 180 loại dựa vào sách khoa học phổ thông "Hướng dẫn thức ăn làm thuốc chữa bệnh" do Sở nghiên cứu Y học quân sự - Cục Hậu cần Trung Quốc biên soạn.

Những kinh nghiệm quý báu của nhân dân Trung Quốc dùng thức ăn để phòng bệnh chữa bệnh, phối hợp với công tác y tế bảo vệ sức khoẻ cũng rất phù hợp với nhân dân ta.

Nhận thấy quyển sách rất có ích cho mỗi người và mỗi gia đình. Xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc. Mong độc giả góp ý kiến để lần tái bản sau tốt hơn.

Viện nghiên cứu và Phổ biến kiến thức bách khoa
TL (04) 8463456 - FAX 7260335

PHẦN I - CÂY LƯƠNG THỰC VÀ DẦU THỰC VẬT

1. BỘT ĐẬU XANH

Bột đậu xanh còn gọi là chân phấn. Là bột của hạt cây đậu xanh thuộc họ Đậu (*Fabaceae*) xay bột nước, chế biến mà thành. Vị ngọt, tính mát, bình, không độc. Thường chế biến thành bột rời hoặc sợi bột để dùng.

Tác dụng: Thanh nhiệt, giải độc. Chữa mưng mủ, phù thũng thời kì đầu, bị bỏng nước sôi, bị thương do vấp, ngã, trúng độc do dùng thuốc giải nhiệt hoặc uống rượu.

Cách dùng: *Uống:* uống với nước sôi. Có thể nấu thành canh, làm thành bột nguội mà ăn. *Dùng bôi ngoài da:* hoà nước mà bôi hoặc rắc bột vào chỗ đau.

Kiêng kỵ: Bột nấu chín thì thành keo dính, khó tiêu hoá, tì vị hư yếu và mới khỏi bệnh không nên dùng nhiều. Người bị đái tháo đường không nên ăn.

Chữa trị:

1. **Chữa các loại sưng độc thời kì đầu:** Bột đậu xanh 60g sao cho trở thành vàng đen, quả bồ kết 30g nghiền bột, dùng mè trộn mà đắp. Ở da thì trộn với dầu và bôi.

2. **Chữa chứng mụn nhọt do nhiệt:** Bột đậu xanh 60g, bột hoạt thạch 30g hoà đều mà đắp.

3. **Giải nhiệt phòng cảm nắng:** Bột đậu xanh 1 phần, nước 7 phần. Hoà bột đậu xanh với 2 phần nước khuấy đều, đổ 5 phần nước vào nồi đun sôi. Rồi đổ bột vào từ từ trong nước sôi, vừa đổ

vừa quấy đều, sau khi bột sôi đổ vào trong đĩa. để nguội, cắt miếng chấm gia vị ăn.

4. Trẻ con lên đậu, người bị loét không thành sẹo được: Bột đậu xanh rang, để nguội, cho một ít đường phèn, rắc vào chỗ đau mỗi ngày 1-2 lần.

5. Thao thức phiền muộn: Bột đậu xanh 30g, hoàng liên, can cát, cam thảo mỗi thứ 15g. Tách bột đậu xanh riêng ra, còn 3 vị thuốc đem rang khô xay bột, đem trộn đều với bột đậu xanh. Mỗi ngày 2-4g hoà với nước ấm mà uống.

6. Trúng độc hơi arsenic: Bột đậu xanh 125g, trứng gà tươi 5 quả. Đánh đều lên ăn.

2. DẦU ĐẬU

Dầu đậu là dầu béo ép từ hạt đỗ tương. Tính nóng, vị ngọt đắng, hơi độc. Thành phần chính có một số axit amin, axit linôleic, axit pamic, chất carôten, vitamin E. Trong 100g dầu đậu có chứa 900 kcal. Làm dầu ăn, có thể làm mềm mát da, đen tóc. Có tác dụng phòng xơ cứng động mạch.

Tác dụng: Nhuận tràng - xổ giun. Chủ yếu dùng cho táo bón, đi ngoài khô rắn. Dùng xào rán thức ăn, vv.

Cách dùng: Dùng ăn lúc nóng. Bôi đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Người bị sỏi mật không nên dùng nhiều loại dầu này.

Chữa trị:

1. Đi ngoài khô rắn: Đun dầu đậu cho sôi, sau để nguội, uống lúc đi ngủ. Người lớn mỗi lần 30-60ml. Trẻ con thì giảm lượng khi uống.

2. Khó đi ngoài ở mức độ nhẹ: Dầu đậu đun sôi, để nguội. Người lớn dùng 150-200ml. Trẻ con thì giảm lượng dùng. Phối hợp chườm bụng càng tốt hơn.

3. *Khó đi ngoài do giun*: Dầu đậu 60ml đun sôi để nguội, cho thêm bột củ ấu (ngó sen) khuấy đều thành dạng hồ. Ngày uống 3 lần.

3. DẦU HẠT BÔNG

Dầu hạt bông là dầu béo ép từ hạt bông (*Gossypium Spp*) thực vật họ Bông (*Malvaceae*). Tính nhiệt, vị đắng, hơi độc. Thành phần chính: axit béo chưa no 43%, dầu cọ 23%, axit béo 32%, axit béo cứng. Trong dầu hạt bông có chứa chất độc. Khi ăn phải đun lên khi bốc lên khói xanh thì có thể xào nấu.

Tác dụng: Diệt khuẩn, diệt sâu, chữa mụn nhọt, lở ghẻ.

Cách dùng: Bôi ngoài.

Kiêng kỵ: Tì vị nhiệt thì không nên dùng nhiều. Ăn dầu sống có thể trúng độc.

Chữa trị: Chữa mụn nhọt, lở ghẻ: bôi dầu vào chỗ đau.

4. DẦU HẠT CÁI

Dầu hạt cải là dầu của hạt cây cải dầu. Là dầu béo ép từ hạt của cây cải dầu (*Sinapisolba*), thực vật thuộc họ Cải (*Brassicaceae*). Trong dầu hạt cải có: dầu thực vật, axit béo, axit linoleic, tocopheryl và rape alcohol. Trong 100g cho 900 kcal nhiệt lượng.

Tác dụng: Khử phong thấp, lợi ruột già, trừ hoả độc. Chủ yếu dùng cho bóng nước bóng lữa, bệnh đường ruột khó đi ngoài, phân rắn, mụn nhỏ khô, ứọt.

Cách dùng: Trong uống, ngoài xoa.

Kiêng kỵ: Bị biến chứng do men, bị kích thích về mùi thì không dùng. Người bị bệnh hay ỉa chảy thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Mụn lở không khỏi*: Dầu hạt cải cũ lâu năm cùng vảy tê tê nấu lên thành cao bôi vào chỗ đau.

2. *Bị bỏng*: Dầu hạt cải 250g, cỏ mực 10g, đem rang khoảng 3-5 phút, rồi dùng lửa nhỏ sao khô cỏ mực, bỏ bã, để nguội bôi chỗ bỏng. Nếu chỗ bỏng chưa bị vỡ có thể dùng dầu hạt cải trộn với giun đất, nước tiểu mà đắp vào.

3. *Mưng độc không rõ nguyên nhân, mụn nhọt khô ứ, da rộp*: Dầu hạt cải sống đắp bên ngoài. Mỗi ngày mấy lần. Không nên dùng nước mà rửa.

4. *Đi ngoài khô*: Dầu hạt cải 50-250g. Tùy theo tuổi mà ước lượng. Uống 1-2 lần.

5. DẦU LẠC

Dầu lạc còn gọi là dầu đậu phộng. Là dầu béo ép từ hạt củ lạc của cây lạc (*arachis hypogaea*) thực vật họ Đậu (*Fabaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính là dầu béo thơm của nhiều loại axit béo. 100g có thể cho 900 kcal nhiệt lượng. Trong axit béo chủ yếu là axit oleic 39,2-65%, axit oleic chưa no 16,8-32%, dầu cọ 7,3-12,9% cùng axit stearic, axit eicosanoic, axit sơn du.

Tác dụng: Sạch ruột giảm táo bón, thanh nhiệt giải độc. Chủ yếu dùng loét đường tiêu hoá, bí đại tiện, tắc ruột do giun.

Cách dùng: Đun kĩ rồi dùng hoặc làm chất xào rán ăn kèm thức ăn khác.

Kiêng kỵ: Không nên để quá lâu rồi mới ăn. Người hay đi lỏng không nên dùng.

Chữa trị: 1. *Loét đường tiêu hoá*: Dầu lạc 5-10ml. Mỗi sáng khi bụng đói uống dầu lạc ấm.

2. *Tắc ruột do giun*: Dầu lạc 80ml, đun sôi để nguội uống. Uống liên 2-3 lần. Trẻ con giảm bớt lượng uống. Phối hợp các cách điều trị khác.

6. DẦU VỪNG

Dầu vừng còn gọi là *dầu gai đen, dầu gai mỡ, dầu thơm, dầu sống, dầu xanh*. Là dầu ép ra từ hạt cây vừng (*Sesamium indicum*) thuộc họ vừng (*Pedaliaceae*). Tính mát, vị ngọt. Thành phần chính: axit oleic 50%, axit oleic chưa no 38%, axit palmitic 8%, axit stearic 5%, axit myristic. Còn có một ít, chi ma tố, bột chi ma (vừng), nhóm axit amin... Trong 100g có thể cho 900kc nhiệt lượng.

Tác dụng: Chống được táo bón, giải độc, sinh cơ. Chủ yếu dùng chữa ruột khô, khó đại tiện. Ăn không tiêu bụng đau, giun, loét, mụn, vảy nến, da nứt nẻ.

Cách dùng: Ăn sống hoặc dùng xào nấu. Ăn trộn với thức ăn. Dùng ngoài thì xoa bôi lên da.

Kiêng kỵ: Người tì hư rồi đi ngoài lỏng thì không nên ăn nhiều.

Chữa trị:

1. *Khó đi ngoài:* a/ Dầu vừng 30-50g. Đun sôi, để nguội. Nhấm nháp vào cổ họng. Trẻ con giảm bớt tùy theo tuổi; b/ 50g dầu vừng, 25 ml nước lá rau hẹ. Cùng đun chín. Uống vào sáng sớm.

2. *Đầu trọc bong vảy:* 200ml dầu vừng. Đun sôi, bằng lửa nhỏ ép nước mặt lợn (1 chiếc mặt) hoà đều cạo trọc rồi xát vào đầu. Một số ngày là khỏi. Không đầu trần đi nắng.

3. *Mụn sưng; da nứt nẻ:* Dầu vừng sao với hành cho đến đen, bôi vào chỗ đau lúc còn nóng.

4. *Máu giảm bớt màu sắc đỏ*: 8-10ml dầu vừng. Ngày 3 lần uống trước lúc ăn cơm. Trẻ con giảm đi một nửa. 10-20 ngày là một đợt điều trị (liệu trình).

5. *Viêm tai giữa*: a/ 25ml dầu vừng, 9g vỏ thạch lựu (sao khô, nghiền bột nhỏ). Trộn đều, nhỏ tai ngày 2-3 lần. Trước lúc nhỏ dùng nước oxy già rửa sạch tai; b/ 20ml dầu vừng, 5g vỏ xác rắn. Nghiền vỏ rắn thành bột sau cho dầu vừng quấy đều. Nhỏ vào tai. Ngày 1 lần. Mỗi lần 1-2 giọt.

6. *Bị bỏng*: bôi dầu vừng vào.

7. *Đau bụng cấp tính do giun*: 50g dầu vừng, 30g hành tươi (giã nát lấy nước) cùng đánh nhuyễn. Uống lúc bụng đói, ngày 2 lần. Trẻ con giảm bớt.

8. *Mẩn do thấp, bị bỏng, viêm tai giữa, bệnh trĩ phát viêm*: Dầu vừng, cỏ mực, mỗi thứ bằng nhau. Cho cỏ mực vào ngâm trong dầu vừng 24 giờ. Dùng lửa nhỏ xào cỏ mực, bỏ bã. Lấy nước cỏ mực lẫn dầu bỏ vào bình dùng dần. Khi cần, bôi vào chỗ đau.

7. ĐẬU ĐEN

Đậu đen (*Vigna cylindrica*) còn gọi là hắc đại đậu, ô đậu, hắc đậu, đông đậu tử, hắc đại đậu. Là hạt màu đen của cây Đậu (*Fabaceae*). Tính bình, vị ngọt mặn. Thành phần chính có: albumin, chất béo, cacbuahyđrô, cùng carôten, vitamin B₁, B₂, axit nicotic. Còn có aldehyt đậu, axit chlorophylic, axit chlorophylic chưa no, vitamin B₁₂, một số axit hữu cơ và axit amin khác.

Tác dụng: Hoạt huyết lợi thủy, giải độc thanh nhiệt, trừ phong, giải độc, sản hậu bị phong, giải độc thuốc, chống phù thũng.

Cách dùng: Uống: đun thành thang hoặc phối hợp các vị

thuốc khác. *Dùng ngoài da*: Xay nhỏ đắp hoặc đun lấy nước mà bôi.

Kiêng kỵ: Kiêng dùng cây Celtis, thầu dầu. Khi dùng tetracyclin, tyrothricin thì không nên dùng đậu đen.

Chữa trị:

1. *Bọng nước sưng độc*: dùng 30-60g đậu đen, đun chín rồi uống nước, ăn bã.

2. *Thông đại tiện, trừ táo bón*: lấy 30g đậu đen đun nhừ thành hồ, ăn.

3. *Trẻ con mọc đơn độc, bị bóng*: Đậu đen đun nước đặc đắp vào chỗ đau.

4. *Nổi mề đay*: 150g đậu đen đun nước thêm đường đỏ mà ăn.

5. *Thận hư, hay háo nước*: Phấn thiên hoa, đậu đen (rang) lượng bằng nhau, xay bột nhỏ, trộn với hồ mì hay gạo, viên thành hoàn bằng hạt ngô đồng, lấy 100 hạt đậu đen nấu thành canh để uống.

6. *Trẻ con nóng*: 6g đậu đen, 3g cam thảo, 7 tác bắc đền, 1 lá tre gai sắc lên uống.

7. *Giải độc ba đậu*: Dùng nước đậu đen mà giải.

8. *Mồ hôi trộm*: a/ Đậu đen, lúa mì ngâm sữa mỗi thứ 30g sắc lên uống; b/ 9g vỏ đậu đen, 10g lúa mì ngâm sữa, sắc lên uống ngày 2 lần.

9. *Kinh nguyệt không đều*: 30g đậu đen (rang, giã bột), 12g tô mộc, sắc lên sau cho thêm đường đỏ uống ngày 1-2 lần.

10. *Yếu óm sau khi đau, hay toát mồ hôi*: Đậu đen, lúa mì ngâm sữa mỗi thứ 30g, táo tàu 5 quả. Đun nước uống ngày 2 lần.

11. *Bóng*: Đậu đen 250g, đun thành hồ đặc, đắp vào chỗ bị bóng, vớt hạt đậu ăn.

12. Đau khớp do phong thấp: Đậu đen ngâm nước thành giá đậu, sấy trong râm để dùng dần. Mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 60-90g đun với nước mà uống.

13. Kinh nguyệt không thông, bụng dưới lạnh đau: Đậu đen 30g, hoa hồng 6g, đường đỏ 30g. Đem đậu đen và hoa hồng sắc lên, lấy nước bỏ bã, cho thêm đường đỏ. Mỗi ngày uống 2 lần.

14. Xơ gan cổ trướng: Đậu đen, bột mì cũ, nhân hạt óc chó, táo tàu, phèn chua mỗi thứ 100g. Đem đậu đen và bột mì cũ đun chín, rang khô, nghiền thành bột nhuyễn, sau đó lấy táo tàu bỏ hạt cùng nhân hạt óc chó và phèn xay nhuyễn, rồi trộn đều với nhau, luyện với mật làm viên, mỗi viên khoảng 9g. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 1-3 viên.

8. ĐẬU GIẢI

Đậu giải còn gọi là đậu đũa, giang đậu, đậu dài, đậu tương, đậu góc, đậu cò. Là hạt của cây đậu giải (*Vigna sinensis*), thực vật họ Đậu (*Fabaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính có chất bột, albumin, chất béo, axit nicotic, vitamin B₁, B₂. Đậu non có vitamin C. Có 3 loại đậu giải đỏ, đậu giải tía và đậu giải trắng, đều có thể dùng làm thuốc. Ăn quả non, hạt phơi khô để dùng.

Tác dụng: Kiện tì bổ thận, lí trung ích khí, thanh nhiệt giải độc. Chủ yếu dùng cho người bị bệnh tì vị hư nhược, bụng trướng, bụng đau ỉa chảy, kém ăn kém uống, đi tiểu nhiều, thận hư di tinh.

Cách dùng: Luộc chín mà ăn hoặc đun thành canh. Quả non có thể dùng làm thức ăn, cũng có thể ăn sống.

Kiêng kỵ: Người bị khí không thông, táo bón thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Ăn không tiêu, trướng bụng; buồn bực:* a/ Đậu giải non vừa đủ, đem rửa sạch, cắt khúc, dùng nước sôi đun thành canh, cho thêm gia vị, dầu mè trộn đều mà ăn; b/ Đậu giải tươi 15g, rửa sạch, nhai từ từ mà ăn.

2. *Tì vị hư nhược, thận hư di tinh:* Dùng một lượng đậu giải khô vừa đủ, với một lượng gạo vừa đủ, táo tàu 5-10 quả, cùng đem đun thành cháo. Mỗi bữa cơm húp một bát.

3. *Bệnh đái tháo đường, mồm khát đái nhiều:* Đậu giải cả vỏ 100-150g. Đun với nước mà uống. Ngày 1 lần. Cũng có thể rang chín đậu giải mà ăn. Có thể dùng đậu giải tươi non (cả vỏ) đun với nước thành thang thêm gia vị, dầu mè quấy đều làm rau mà ăn.

4. *Bạch đới quá nhiều, dịch trắng đục:* Đậu giải, rau dền dền (*Garcinia*) mỗi thứ vừa đủ. Đun với thịt gà mà ăn. Ngày 2 lần. Hoặc 30g đậu giải nấu canh, ngày ăn 2 lần.

9. ĐẬU HÀ LAN

Đậu Hà Lan còn gọi là oản đậu, đậu bì, đậu lựu, đậu hàn, đậu xanh nhỏ, đậu hồ, đậu tốt, đậu tuyết. Là hạt của cây đậu Hà Lan thuộc họ Đậu (*Fabaceae*). Tính bình, vị ngọt. Có thể chống lại hiện tượng chất gây ra ung nhọt trong thức ăn nên có tác dụng phòng ung thư. Thành phần chính gồm có: agglutinin, gibberellin A20, anbumin, chất béo, cacbuahydrat, canxi, photpho, sắt, axit nicotinic, vitamin B₁, B₂. Quả non cũng có thể ăn và dùng làm thuốc.

Tác dụng: Hoà trung hạ khí, lợi tiểu tiện, giải u độc; Chủ yếu dùng chống phù, nhọt, tiểu tiện không lợi, sữa không thông, bụng dưới trướng đầy, giải khát.

Cách dùng: Nấu canh ăn hoặc xay nhỏ đắp vào chỗ đau.

Chữa trị:

1. *Phù, sưng nhọt*: Đậu rang khô, xay bột mà đắp.
2. *Tiểu tiện khó*: đậu Hà Lan 30-60g, đun thành canh mà uống. Ngày 3 lần.

3. *Sau khi sinh con sữa không chảy*: 250g đậu, mòng giò lợn 2 chiếc đun mà ăn. Cũng có thể chỉ đun đậu cho như mà ăn.

4. *Bệnh đái tháo đường*: Quả đậu non tươi ép lấy nước mà uống hoặc đun như mà ăn.

5. *Người cao tuổi chức năng tiêu hoá yếu, đàn bà sinh con sữa không chảy, di tiểu khó, di ngoài lỏng, phù thũng*: 100g đậu, đường đỏ vừa đủ. Ngâm đậu trong nước nóng vài ngày. Đun lửa nhỏ thành cháo hoặc cho vào nồi cao áp hầm cháo, cho thêm đường đỏ, quấy đều mà ăn.

10. ĐẬU NÀNH

Giới thiệu: Đậu nành còn gọi là đậu tương, đại đậu, đậu vàng. Là hạt của cây đậu tương thuộc họ *Đậu (Fabaceae)*. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính có: albumin 36,6%, chất béo 18,4%, cacbuahydrat 25%, canxi, phôtpho, sắt, vitamin B₁, B₂, axit nicotinic, carôten. 100g có thể cho 412 kcal. Còn chứa 8 loại axit amin mà cơ thể người ta cần. Giá trị dinh dưỡng đứng đầu các thức ăn về đậu. Có tên gọi là *Vua của các loại đậu*. Ngoài ra còn có các chất muối, axit chlorophylic, chất béo, chất dầu. Sản lượng ở vùng Đông bắc cao mà chất lượng tốt. Mùa thu, thu hoạch đậu ăn tươi. Cuối thu sang đông thu hoạch phơi khô, cất trữ. Thường được chế biến thành nhiều sản phẩm thức ăn.

Tác dụng: Kiện tì, khoan trung, nhuận táo tiêu thủy, trừ nhiệt, hoạt huyết giải độc. Chủ yếu dùng chữa chứng tích kết lỵ nóng

da dày, mụn sưng độc không rõ nguyên nhân, bị thương chảy máu bên ngoài, viêm phù thận. Có thể làm thực phẩm thường dùng cho người bị bệnh đái tháo đường, huyết áp cao, tim bị bọc mỡ.

Cách dùng: Cho thêm gia vị hầm kỹ ăn, rang ăn, hoặc chế biến thành sản phẩm đậu, giá đậu mà dùng. Về dược liệu thì xay bột đun với nước mà uống. Có thể sao vàng nghiền bột đắp vào chỗ đau.

Kiêng kỵ: Ăn nhiều dễ bị ho; đờm; dùng quá nhiều thì mệt mỏi, ngủ mê. Nếu uống tetracyclin, tyrothricin thì không nên ăn đậu.

Chữa trị: 1. *Phòng chữa cảm:* Đậu tương 1 nắm, rau thơm khô 3g, hành trắng 3 cây, gừng khô 2 nhát, củ cải trắng 4 miếng. Đun với nước sau khi chín, làm canh mà ăn. Mỗi ngày 2-3 lần.

2. *Đinh nhọt, phù:* Lấy một ít đậu tương vừa đủ, ngâm vào nước cho mềm, cho thêm ít phèn chua, xay thành bột nước, đắp vào chỗ đau. Mỗi ngày 2 lần. Cũng có thể dùng lượng đậu tương vừa đủ, sao khô, nghiền bột, hoà với rượu hoặc dấm mà đắp vào chỗ đau.

3. *Phòng chữa táo bón, đái tháo đường, huyết áp cao, giảm béo, bảo vệ sức khoẻ:* Đậu tương rang chín, cho vào bình hoặc hũ, cho dấm vào vừa ngập hạt đậu, bịt kín, ngâm xuống nước 7 ngày đêm thì có thể dùng được. Mỗi ngày vào sáng sớm ăn thìa canh.

4. *Viêm thận, phù:* Đậu tương 500g, ngâm vào nước 10-12 tiếng đồng hồ, xay nhuyễn, đun chín, bỏ bã, lấy 1 lít nước đậu, chọn 1 con cá diếc (khoảng 1000g) cho vào đun nhừ. Chia 2 lần, ăn cho hết trong 1 ngày. Ăn liên tục.

5. *Phù thũng:* Lượng đậu tương vừa phải nấu với rượu pha nước. Ngày uống 2 lần.

6. *Nhọt độc mới sưng*: Lượng đậu tương vừa phải, ngâm nước, nghiền nát, đắp vào chỗ đau, ngày thay 1-2 lần.

7. *Mụn nhọt ướt, có nước vàng*: Rang đậu tương cho chín, nghiền thành bột, cho dầu vừng vào, trộn đều, bôi vào chỗ đau, ngày 2-3 lần.

8. *Thiếu máu*: Đậu tương, gan lợn mỗi loại 100g. Trước hết cho gia vị vào đậu tương rồi nấu gần chín (80%) xong cho gan lợn đã thái miếng thêm muối vào nấu chín. Chia 2 lần ăn hết trong ngày. Ăn liên tục.

9. *Chân bị loét*: Lượng đậu tương vừa phải, nấu một chốc rồi xát dãi vỏ đi, xong nghiền giã nát, đắp vào chỗ đau, ngày thay 1 lần.

10. *Mụn lở thông thường*: Ngâm đậu trắng đến mọc mầm rồi nấu chín và ăn nhạt ngày 3 lần, ăn no thì thôi, 3 ngày là một liệu trình, trong thời gian chữa trị không ăn thức ăn khác và dầu mỡ.

11. *Ngộ độc muối magiê*: a) Đậu tương sống 500g, đập vỡ, đổ vào 3 bát nước, khuấy đều, gạn lấy nước uống. b) Đậu tương sống, đậu xanh mỗi loại 250g, nghiền nhỏ thành bột, đổ vào 1 bát nước khuấy đều, lấy nước uống.

12. *Sau khi sinh không đủ sữa*: 100g đậu tương, một ít gạo, nấu thành cháo ăn.

11. ĐẬU XANH

Đậu xanh (*vigna aurea*) còn gọi là lục đậu, thanh tiểu đậu. Là hạt của cây đậu xanh, thực vật thuộc họ Đậu (*Fabaceae*). Tính mát, vị ngọt, không độc. Thành phần chính có: anbumin 22,1%, chất béo 0,8%, cacbua hydro 59%, canxi, photpho, sắt, carôten, vitamin B₁, B₂. 100g có thể cho 332 kcal nhiệt lượng. Anbumin chủ yếu là anbumin khối, một số ít axit amin anbuminoit, tryto-

phan, tyrosin, axit nicotinic và axit béo có photpho. Vỏ hạt đậu cũng có thể dùng làm dược liệu.

Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, giải cảm nắng, lợi thủy. Chủ yếu dùng chữa cảm nắng, phù thũng, tả lỵ, lén mụn độc, bọng nước, giải ngộ độc do thuốc.

Cách dùng: Ăn: đun thành canh. Nghiền bột hoặc xay hạt sống lọc lấy nước. **Chữa bên ngoài:** nghiền nhỏ mà đắp.

Kiêng kỵ: Tỉ vi hư do hàn, hay đi ngoài thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. **Chữa cảm nắng:** Đậu xanh lọc sạch cho vào nồi đổ thêm nước. Đun cho sôi. Chắt nước có màu trong xanh để nguội uống. Nước có màu đục thì thuốc không tốt.

2. **Giải khát, đi tiểu bình thường:** Đậu xanh 60g lọc sạch cho vào 1000ml nước đun nhừ, chắt nước uống sáng và tối trước lúc ăn cơm mỗi lần 200ml.

3. **Đi lỵ đỏ mạn tính:** Đun đậu xanh nhừ, ăn tùy thích.

4. **Viêm tuyến mắt:** Đậu xanh tươi 60g. Bỏ vào nồi đun cho nhừ, cho lõi bắp cải 2-3 cái, đun thêm 20 phút. Chắt nước ra uống. Ngày 1-2 lần. Nếu phát hiện bệnh sớm, uống ngay thời kỳ đầu thì hiệu quả càng tốt hơn.

5. **Nhiễm độc chì:** Mỗi ngày dùng 120g đậu xanh, 15g cam thảo, đun thành canh, chia làm 2 lần uống với 300mg vitamin C. 15 ngày là một liệu chữa trị. Nói chung liên tục điều trị 2 liệu là cơ bản có thể chữa được bệnh.

6. **Nóng sốt với viêm ruột:** Vỏ hạt đậu xanh 15g đun với nước cho thêm 15g đường trắng mà uống cho đến khi hết bệnh.

7. **Bị phong cảm:** a/ Đậu xanh 30g, ma hoàng 9g. Đun với

nước uống; **b/** Đậu xanh 30g (giã nát), lá chè 9g (bỏ vào trong túi vải). Một bát to nước lã đổ vào nấu. Khi còn nửa bát, lấy túi chè ra, cho đường đỏ vào mà uống.

8. Đề phòng nóng sốt: Đậu xanh, rễ cỏ gianh tươi 30g, song hoa 15g, cho 2 bát nước vào đun đến khi còn 1/2 bát thì uống. Ngày 3 lần, uống liên tục trong 3 ngày.

9. Đau bụng nôn óe: **a/** Đậu xanh 100g hạt, hồ tiêu 10 hạt, cùng nghiền bột nhỏ, rót nước sôi vào ngâm mà uống; **b/** Đậu xanh, đường phèn, mỗi loại 16g đun với nước mà uống.

10. Viêm niệu đạo: Giá đậu xanh 500g, ép lấy nước cho đường trắng vào mà uống.

11. Nhiễm độc 666: Đậu xanh, đậu tương mỗi thứ 125g, cùng xay bột uống với nước cơm.

12. Trúng độc thuốc nông dược lân hữu cơ: Đậu xanh 4 phần, cam thảo 1 phần. Đun sôi cho vào rửa ruột.

13. Bị bỏng: Vỏ đậu xanh 30g, sa hoàng, thêm một ít băng phiến. Nghiền nát thành bột, đắp vào chỗ bỏng.

14. Ít sữa: Đậu xanh, đường đỏ vừa đủ. Đun thành canh uống thay chè.

15. Đau khớp thời kì đau: Đậu xanh, đậu đỏ mỗi thứ bằng nhau xay thành bột nhỏ, luyên với dấm thành hồ, đắp vào chỗ đau.

16. Bệnh dai đường: Đậu xanh 200g, lê 2 quả, củ cải xanh đun chung cho chín mà ăn.

17. Giải cảm nhiệt, phòng cảm nắng, tiêu phù thũng, chữa cao huyết áp, bớt mỡ trong máu, viêm túi mật: **a/** Đậu xanh 100g, mơ chua, đường trắng mỗi thứ 50g. Đun đậu xanh và mơ chua cho nhừ, cho đường vào khuấy đều. Để nguội rồi ăn; **b/** Đậu xanh,

gạo cũ mỗi thứ lượng vừa đủ, cùng đun thành cháo, cho thêm ít đường phèn mà ăn.

18. Viêm gan mạn tính: Đậu xanh 100g, táo tàu 10 quả. Cho nước vừa đủ đun thành cháo. Mỗi ngày ăn 1 lần.

19. Bạch đới quá nhiều: Đậu xanh 500g, mộc nhĩ đen 100g, cùng rang vàng, nghiền thành bột nhỏ. Mỗi ngày 2 lần. Mỗi lần 15g, ăn với nước cơm hoặc nước cháo.

20. Huyết áp cao: Đậu xanh, rau sen, đường phèn mỗi thứ 100g. Đun nước mà uống. Mỗi ngày 2 lần.

21. Ho lao: Đậu xanh 200g, rong biển 50g, đường trắng vừa đủ. Cho nước vừa đủ đun đậu chín nở. Rong biển ngâm cho mềm rửa sạch cắt thành sợi nhỏ, cho lên trên đậu, rồi rải một lớp đường trắng lên trên, làm lại 3 lớp như thế. Cho vào nồi chưng lửa nhỏ trong 30 phút. Mỗi ngày ăn 2-3 lần.

22. Viêm vòm họng, vòm họng bị lở loét: Đậu xanh 20g, trứng gà tươi 1 quả. Đập trứng vào trong bát đánh kĩ. Đun đậu xanh cho chín tới (không đun quá kĩ). Lấy nước đun đậu đánh trứng vào mà húp. Mỗi ngày 2 lần vào sáng và tối.

12. GẠO LÚA CÁN (gạo dẻo)

Gạo dẻo tức canh mẽ, đại mẽ, ngạnh mẽ. Là nhân hạt của bông lúa cây thuộc họ Lúa (*Poaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính: chất bột 78%, anbumin 7%, chất béo, vitamin B₁, axit nicotic, photpho, canxi. Còn có axit chưa no, axit limonic cùng nhiều axit hữu cơ khác, đường glucose, đường saccarôzơ, đường mạch nha. 100g có thể cho năng lượng 345 kcal. Thường nấu cháo để ăn. Có thể làm mạnh gân cốt, khoẻ cơ bắp, mềm da, điều hoà vị. Là thực phẩm tốt cho người già, trẻ, bệnh tật, yếu ốm. Có thuyết cho rằng có thể dùng gạo thay cho sâm. Phần lớn dùng chung với các thực phẩm khác.

Tác dụng: Bổ trung ích khí, kiện tì vị, tiêu khát chỉ lệ, bổ dưỡng cường tráng. Chủ yếu dùng để bổ dưỡng dạ dày, ruột, tiêu hoá kém, bụng đau kiết lệ, tuổi già thân yếu, hư nhược sau khi ốm dậy.

Cách dùng: Nấu cháo, nấu thành cơm, nghiền bột.

Chữa trị:

1. **Kiết lệ nóng:** Gạo dẻo 250g, xay bột nước lấy nước bỏ vào bình hoặc lọ, bịt kín thả xuống giếng sâu hoặc chôn dưới đất ẩm ướt trong 24 giờ đồng hồ. Lấy ra ăn:

2. **Suy nhược sau khi ốm dậy:** Gạo dẻo cùng hạt sen vừa đủ đun thành cháo. Ăn vào sáng và chiều.

3. **Viêm dạ dày mạn tính:** Gạo dẻo 60g, Phật thủ 15g, đường phèn vừa đủ. Đem Phật thủ đun thành canh bỏ bã, dùng nước Phật thủ cho gạo vào đun thành cháo. Ăn sáng và chiều.

4. **Đau sưng vòm họng, cảm gió, giảm béo:** a/ Gạo dẻo 60g, lá sen tươi 1 chiếc. Đem lá sen đun thành thang sau đó đun cháo, cho thêm đường trắng ăn sáng và chiều; b/ Gạo dẻo 60g, bột phục linh 15g. Đun với nhau thành cháo. Cho thêm đường vừa đủ mà ăn.

5. **Loét dạ dày và hành tá tràng:** Gạo dẻo 60g, sa nhân 5g (nghiền thành bột). Đem gạo nấu cháo. Sau khi cháo nhừ cho bột sa nhân vào khuấy đều, đặt lên lò nhỏ lửa mà hầm. Có thể ăn vào sáng và chiều.

6. **Dương hư, dầu nặng tai ù, lưng mỏi yếu:** Gạo dẻo, vừng mỗi loại 1000g, nhau thai một chiếc (sấy khô), nghiền thành bột, dùng mật ong luyện thành viên. Mỗi viên khoảng 10g. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 viên.

7. **Đi ngoài do tì vị hư hàn:** Gạo dẻo 60g, nhân hạt dẻ 30g,

táo tầu 10 quả, phục linh 12g. Đun chung thành cháo. Ăn với đường trắng.

8. *Phù, chân yếu, tuổi già phát phì, thiếu sữa sau khi đẻ*: Gạo dẻo 100g, đậu đỏ 50g. Đun đậu gần chín, cho gạo nấu thành cháo mà ăn.

9. *Ho hen, phổi nóng, miệng khô, lưỡi rát*: Gạo dẻo 100g, mạch môn 20g, đường phèn đủ lượng. Đun thành cháo. Ăn vào buổi sáng.

13. GẠO NẾP

Gạo nếp (*Oryza sativa var glutinosa*), còn gọi là noạ mẽ, đạo mẽ, giang mẽ, nguyên mẽ. Là nhân của cây lúa nếp (*Oryza sativa*) thực vật thuộc họ Lúa (*Poaceae*). Tính ôn, vị ngọt, không độc. Thành phần chính gồm có: chất bột 75%, anbumin 6,7%, chất béo, canxi, photpho, sắt, vitamin B₁, PP, axit fumatic, axit butanedioic, axit xitơric cùng đường glucosơ, saccarôzơ, mạch nha. Với 100g gạo nếp có thể cho 347 kcal.

Tác dụng: Bỏ trung ích khí, ấm tì vị, thông tiểu tiện, giải độc, trừ phiền, hay toát mồ hôi, tả, dạ đầy, ruột hư hàn, đêm đi đại nhiều, hay đi tiểu.

Cách dùng: *Uống*: đun thành canh, nấu cháo hoặc cho vào viên hoàn tán. *Đắp bên ngoài*: nghiền bột.

Kiêng kỵ: Bệnh phong nhiệt hoặc bệnh cảm mạo không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Giải khát*: Gạo nếp (rang cho vàng), vỏ trắng rế dàu mỗi thứ 30g, cho thêm 500ml nước, đun. Khi khát thì uống. Không kể giờ giấc.

2. *Hay chảy mồ hôi, mồ hôi trộm*: a/ Gạo nếp, lúa mì cùng

rang, nghiền thành bột. Mỗi lần uống 9g với nước cơm hoặc nước cháo. Ngày 3 lần; **b/ Gạo nếp** 100g (sao vàng), lúa mì ngâm sữa 50g (sao). Cùng nghiền thành bột nhỏ. Mỗi lần uống 10g với nước cơm hoặc nước cháo.

3. Mệt mỏi không có sức: Cho gạo vào dạ dày lợn nướng khô, giã ra làm viên hoàn, ăn hàng ngày.

4. Đi lỵ cầm máu: Một bát lúa nếp rang cho nổ trắng, bỏ vỏ trấu trộn với nước gừng rồi sao cho thành bột. Mỗi ngày ăn một thìa với nước canh. Ngày dùng 3 lần.

5. Giun chui ống mật: Bột gạo nếp, mật ong mỗi thứ 30g, cho nước đánh thành hồ, đun chín mà ăn cho đến lúc hết đau mới uống thuốc giun.

6. Viêm dạ dày mạn tính, loét dạ dày: Gạo nếp cho thêm táo tàu vừa đủ đun thành cháo loãng mà ăn. Ngày 1-2 lần. Có thêm ít nho khô vào cháo mà đun chín để ăn.

7. Thiếu máu do thiếu sắt: Gạo nếp 100g, đậu đen 30g, hồng táo 30g đun thành cháo. Mỗi ngày ăn 1-2 lần.

8. Cơ thể suy nhược sau khi ốm dậy: Gạo nếp, hạt sen lượng vừa đủ, đem đun thành cháo. Mỗi ngày ăn sáng và tối.

9. Tiêu hoá kém, hay đi lỏng: Gạo nếp, hạt sen, khoai mài lượng vừa đủ. Đun thành cháo mà ăn.

10. Trẻ con hay chớ sữa: Gạo nếp sao vàng đun nước cho uống.

11. Đái tháo đường: **a/** Hoa gạo nếp (lúa nếp rang cho nổ trắng ra, sảy vỏ đi), vỏ lụa cây dâu (vỏ trắng) mỗi thứ 100g, sắc uống. **b/** Gạo nếp 100g, đậu xanh 50g. Nấu cháo lên ăn.

12. Tim đập mạnh, mất ngủ, chán ăn, phân nhão, phù thũng: Gạo nếp 250g, đảng sâm 10g, táo tàu 20 quả, đường trắng 50g. Trước tiên cho sâm, táo vào nước ấm nấu 30 phút; gạo nếp vò sạch

cho vào bát, đem nước và bã sấm, táo tàu vào sát gạo, xong đổ chín lên ăn.

13. Thở không tốt, ho: Gạo nếp và đường phèn lượng vừa phải, đồ chín lên ăn.

14. KÊ

Kê còn gọi là tiểu mễ, túc mễ, bạch lương túc, túc cốc, ngạch túc, cốc tử, hàn túc, hoàng túc, khoả tử. Là nhân của hạt cây kê, thực vật thuộc họ Lúa (*Poaceae*). Còn có một loại kê có tính dẻo cao gọi là hoàng mễ, kê nếp. Dùng làm dược liệu có khác nhau. Tính mát. Vị ngọt mát. Thành phần chính có: chất béo, albumin 9,7%, amidông 77%, canxi, phốtpho, sắt, carôten, vitamin B₁, axit nicotic, axit béo, axit amin nhiều dạng. 100g cho nhiệt lượng 362 kcal.

Tác dụng: Hoà trung, bổ thận, khoẻ tim vị trừ nhiệt, giải độc, giải khát, lợi tiểu tiện. Chủ yếu dùng cho tim vị hư nhiệt, đau bụng nôn mửa, chống thiếu nước khi tiêu chảy. Kê vàng: tiêu hoá thức ăn thịt, đỡ mệt mỏi do nhiệt, hoà vị, ngũ ngon.

Cách dùng: Uống: Nấu thành canh hoặc đun thành cháo. Dùng ngoài da: nghiền thành bột hoặc quấy thành hồ mà bôi, xoa.

Kiêng kỵ: Không dùng chung với quả hạnh lúc uống.

Chữa trị:

1. **Tim vị hư yếu, tiêu hoá kém, đau bụng nôn mửa:** Bột kê 150-200g hoà với nước, viên lại thành viên. Mỗi lần ăn 30-50 viên, chung chín xong cho thêm ít muối, ăn không hoặc ăn với canh.

2. **Giải khát miệng khô:** Kê nấu thành cơm mà ăn.

3. **Bị bỏng nước sôi hoặc bỏng lửa:** Kê sao cho biến màu,

nghiền bột hoà với rượu mà đắp vào chỗ bóng.

4. *Miệng khô, dạ dày nóng, tiểu tiện khó*: Kê để lâu năm đun thành cháo mà ăn.

5. *Cảm di lệ*: Kê để lâu năm đun với nước mà uống.

6. *Lao phổi, nhiệt độ thấp, mồ hôi trộm, xương nóng*: Kê dẻo, lượng vừa đủ, đun cháo ăn.

7. *Trẻ con bị cam tích, tiêu hoá kém*: Kê 100g, một số lát khoai mài vừa đủ, đun thành cháo ăn.

8. *Người già thân thể gầy yếu, phụ nữ đẻ thiếu sữa*: a/ Kê 30-50g đun cháo cho thêm đường đỏ đủ lượng đánh đều, ăn lúc nóng; b/ Kê, khoai lang mỗi thứ 50g, đun thành cháo. Ăn vào sáng và tối.

9. *Tiêu hoá kém làm cho mất ngủ*: Kê 25g, bán hạ đã chế biến 10g, sắc để uống.

15. KHOAI LANG

Khoai lang (*Ipomoea batatas*), còn gọi là cam thủ, sơn thủ, hồng thủ, địa qua, hồng thiêu, thiếm thủ, phan thủ. Là củ rễ của cây khoai lang, thực vật họ Bìm bìm (*Convolvulaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có: anbumin, chất béo, đường, carôten, vitamin A, B₁, B₂, C, axit nicotic, canxi, photpho, sắt. 100g khoai lang tươi có thể cho 127 kcal nhiệt lượng. Có thể cất lát phơi khô để được lâu ngày. Thành phần dinh dưỡng trong khoai lang đa số cao hơn gạo và lúa mì, lại có tác dụng giảm tỉ lệ côletxtêrôn, cầm máu, giữ cân bằng axit và muối trong máu, lợi tiểu tiện, đại tiện, phòng nhọt, chống suy lão. Được công nhận là thực phẩm trường thọ.

Tác dụng: Bổ hư ích khí, cường thận, kiện vị, tiêu viêm giải

độc, lọc gan lợi mật, sáng mắt. Chủ yếu dùng cho nhọt, hoàng đản (vàng da), lỵ, viêm tuyến sữa, quáng gà.

Cách dùng: Nướng, chưng, nấu chín để ăn. Cũng có thể ăn sống. Có thể giã ra mà đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Dạ dày có độ chua cao, huyết áp cao, bệnh tiêu đường thì không nên ăn nhiều. Củ khoai sống không thể ăn nhiều. Có cách nói rằng: Khoai lang không nên ăn với trứng gà. Điều này chưa thấy có căn cứ.

Chữa trị:

1. *Viêm dạ dày do thiếu axit, hoàng đản, quáng gà:* Khoai lang 500g rửa sạch, giã nhỏ, chắt lấy nước cho thêm đường, đun kĩ uống. Cũng có thể nướng chín bóc vỏ ăn.

2. *Hoàng đản, di lỵ:* Khoai lang 500g, rửa sạch, cắt lát, cho vào nước đun thêm gạo hoặc từ từ cho thêm 60g bột ngô vào vừa cho vào vừa quấy, đun thành cháo đặc ăn.

3. *Mưng nhọt, viêm tuyến sữa chưa bị vỡ ra:* Khoai lang trắng rửa sạch, gọt vỏ, đập nát đắp vào chỗ đau. Cũng có thể đun chín cho thêm tỏi đập dập trộn lẫn mà đắp ngoài da ở chỗ đau.

4. *Chàm ướt:* Củ khoai lang sống rửa sạch, đập nát, ép lấy nước, dùng vải màn nhúng vào nước ép đắp vào chỗ đau. Ngày 1-2 lần.

5. *Đau bụng sau khi sinh:* Khoai lang 250g, nướng chín, bỏ vỏ. Ăn với rượu mùi khoảng 1 chén nhỏ. Sau khi ăn uống 1 chén canh đường đỏ với gừng.

6. *Phù thũng:* Khoai lang 250g, gừng sống 2 lát. Đem củ khoai lang khoan thành 1 lỗ nhỏ, đút lát gừng sống vào. Nướng cho chín. Mỗi ngày 2 lần ăn vào sáng và chiều.

7. *Mồm khô, họng đau:* Khoai lang khô nghiền bột cho thêm

đường trắng vừa đủ, đổ nước thật sôi vào cho chín rồi ăn.

8. *Thói quen táo bón*: Khoai lang rửa sạch, đun chín. Ăn khoai uống nước luộc.

9. *Dương hư, dài nhiều*: Khoai lang, thịt chó vừa đủ. Rửa sạch, cắt miếng cho thêm gia vị, rượu mùi vừa đủ, cho vào nồi nấu cách thủy. Chín thì ăn.

16. NGÔ

Ngô còn gọi là ngọc mễ, ngọc thử, bao mễ, bao cốc, phụng tử, ngọc thực thái, ngọc cao lương, ý mễ bao, trăn châu lô túc, bào lô, nhung giác thái, vệ mễ, lục cốc, hành túc, bao mạch mễ. Là hạt của cây ngô, thực vật thuộc họ Hoà thảo (*gramineae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có: anbumin 61,2%, dầu béo 4,5%, muối khoáng khoảng 0,2%. Còn có vitamin B₁, B₂, B₆, axit nicotic, các sinh tố B như vitamin thuộc nhóm B, isoquercitrin, carôten, nhựa quả,... 100g có thể cho 363 kcal nhiệt lượng. Tổ thành axit béo của dầu ngô có khác nhau, sự khác nhau về chủng loại cũng rất lớn. Trong đó axit cọ dầu 6-22%, axit cứng 0,5-15%, axit béo: 14-64%, axit chưa no 19-71%. Dầu ngô chủ yếu là chất béo chưa bão hoà, có lợi cho đồng hoá bình thường của men gan, có tác dụng phòng chữa bệnh tim nhiễm mỡ, động mạch bị cứng, cơ tim bị yếu. Ngô cũng dùng làm thuốc.

Tác dụng: Điều trung khai vị, thẩm thấp lợi tiểu, giảm mỡ trong máu. Chủ yếu dùng cho viêm loét dạ dày, tiêu hoá kém, huyết áp cao, khó đi đại, sỏi bàng quang, viêm gan.

Cách dùng: Uống: Đun thành thang, nấu chín mà ăn hoặc xay thành bột làm bánh hoặc quấy dạng hồ để ăn.

Chữa trị:

1. Điều trung khai vị, thẩm thấp lợi tiểu: Nhân hạt ý dĩ cùng với bột ngô đun thành cháo, ăn thường xuyên.

2. Viêm dạ dày: Ngô, hạt đậu ván mỗi thứ 60g, đu đủ 15g đun với nước mà ăn. Mỗi ngày 2-3 lần.

3. Tiêu hoá kém hay đi lỏng: Ngô 500g, vỏ thạch lựu 25g cùng sao vàng nghiền thành bột nhỏ. Mỗi ngày dùng 3 lần. Mỗi lần 9-13g, trẻ con giảm nửa.

4. Đau váng: Ngô 30g, trứng ngỗng 1 quả. Sáng sớm tráng mà ăn lúc đói.

5. Huyết áp cao: a/ Ngô 30 hạt (đập nát), râu ngô 10g, xác ve sấu 3 cái, sắc uống. Một liệu là 1 tháng; b/ Râu ngô 30-50g, đường trắng vừa đủ. Sắc uống. Ngày 1-2 lần.

6. Viêm dạ dày mạn tính: Ngô, râu ngô mỗi thứ 30g, vỏ bầu 60g sắc mà uống.

7. Da vàng (hoàng đản), sỏi niệu đạo: Râu ngô 250g. Sắc uống.

8. Tim bị bọc mỡ, mỡ trong máu cao: a/ Bột ngô, gạo dẻo lượng vừa đủ, đun thành cháo mà ăn. b/ Thường dùng dầu ngô xào rán thức ăn.

9. Bệnh đái đường: Râu ngô 100-200g đun với nước mỗi ngày 2 lần, uống liên tục.

10. Phù nước: Râu ngô, rễ cỏ gianh mỗi thứ 50g sắc uống. Ngày 1-2 lần.

11. Viêm tuyến sữa: Bột ngô 50g sao vàng. Nước đun sôi để nguội quấy thành hồ, đắp vào chỗ đau.

12. Đi ngoài ra máu: Ngô rang cháy, nghiền thành bột, hoà với rượu vàng mà uống. Mỗi lần 25g.

17. VÙNG

Vùng có 2 loại vùng đen và vùng trắng còn gọi là mè. Là hạt của cây vùng (*sesamum orientale*), thực vật họ Vùng (*Pedaliaceae*) Dùng làm thuốc thường là loại vùng đen. Vùng đen còn gọi là hồ ma, hắc chỉ ma, cự thảng, cự thảng tử, ô ma, ô ma tử, du ma, giao ma, tiểu hồ ma. Vùng trắng còn gọi là bạch du ma, bạch hồ ma. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính có: dầu béo 60%. Trong dầu chứa axit béo, axit oleic chưa no, axit pamic, axit eicosanoic và một số axit khác, rượu, sesamon, vitamin E. Còn chứa axit chlorophylic, axit nicotic, đường saccarô, lecithin, pentôsan, prôtêin cùng sắt và canxi. Phần lớn có chất phòng bệnh chống suy lão. Thường là thực phẩm chống suy lão.

Tác dụng: Bổ gan thận, nhuận ngũ tạng, làm đen tóc, bổ dưỡng cường tráng. Chủ yếu dùng cho gan thận yếu, tay chân yếu cứng nhắc, hư phong mắt mờ, yếu sau khi ốm dậy, tuổi già ho hen, thiếu sữa, thần kinh suy nhược, sớm bạc tóc, huyết áp cao, bệnh mỡ bọc tim.

Cách dùng: Uống: Đun thành thang hoặc cho vào viên hoàn. Dùng bên ngoài đun nước mà rửa hoặc đắp chỗ đau.

Kiêng kị: Tì yếu hay đi ngoài lỏng thì không nên ăn nhiều vùng.

Chữa trị:

1. **Gan thận yếu, mắt mờ da khô, táo bón:** Lá dâu tằm (phơi sương bỏ cuống, phơi khô), vùng đen (rang) lượng bằng nhau. Xay thành bột, luyện với mật ong làm viên hoàn. Ngày ăn 2 lần. Mỗi lần 6-9g. Có thể ăn lâu dài.

2. **Người dễ thiếu sữa:** a/ Vùng đen rang chín giã nhỏ, cho thêm tí muối, uống với nước sôi; b/ Vùng đen 250g rang chín giã,

nấu chân giò lợn như mà ăn với gừng. Ngày 3 lần, mỗi lần 16g.

3. Trĩ sưng đau: Gừng đen đun kĩ đem rửa chỗ đau.

4. Bị côn trùng cắn: Gừng đen xay nhỏ đắp ngoài.

5. Trẻ con đau bị chốc: Gừng đen sống xay thành cao đắp vào chỗ đau. Gừng trắng cũng có thể dùng chữa được.

6. Nhuận phế giải phiền, trơn ruột thông tiện: a/ Gừng trắng 60-90g đun thành canh, cho thêm mật ong vừa lượng mà ăn; b/ Gừng, táo tàu mỗi loại 60g, hạnh nhân 15g, ngâm nước sau đánh nhuyễn đun chín cho thêm đường mà ăn.

7. Dạ dày tiết nhiều chất chua: Gừng đen đủ lượng rang lên, nhấm ăn.

8. Lao phổi: Gừng, nhân hạt óc chó mỗi thứ 250g cùng giã nát. Cho thêm mật ong khoảng 250g, đánh đều làm viên. Mỗi viên khoảng 9g. Mỗi ngày 3 lần. Mỗi lần 1 viên.

9. Tuổi già ho hen: a/ Gừng 250g (rang), gừng sống 125g (ép lấy nước bỏ bã), dĩ đường, mật ong 125g (trộn đều nhau). Trộn gừng và nước gừng với nhau đánh đều, đem nấu một lần nữa. Sau khi nguội, trộn với dĩ đường và mật ong cho đều, bỏ vào lọ dùng dần. Ngày 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh. Uống với nước sôi vào sáng và tối; b/ Gừng 10g, 2 ruột quả óc cho, 2 nhát gừng sống. Cùng nhai kĩ mới nuốt. Mỗi tối 1 lần.

10. Trẻ con biếng ăn: Gừng rang, nhĩ sủi rang mỗi thứ 30g, giã bột trộn cơm cho trẻ ăn. Trẻ 1 tuổi mỗi lần 1,5g. Cứ lớn hơn 1 tuổi thì thêm 1g.

11. Dầu sớm bạc, tóc khô rụng: Gừng, hà thủ ô (đã chế biến) lượng bằng nhau cùng xay thành bột, thêm mật ong vừa đủ quấy đều làm hoàn. Mỗi viên 6g. Ngày 3 lần, mỗi lần 1 viên. Ăn sau khi ăn cơm. Dùng liền mấy ngày.

12. Yếu mệt sau khi ốm dậy, táo bón đau lưng chân tay yếu: Vòng đen rửa sạch, sấy sạch, hong khô, rang chín, giã nhỏ, cho thêm mật ong đủ lượng quấy đều. Ngày ăn 2 lần. Mỗi lần 10g. Dùng liên tục.

13. Bí đại tiện: Vòng 150g, ruột quả óc chó 100g. Đun chín, đánh nhuyễn mà ăn. Ngày 1 lần.

14. Đi ngoài ra máu: Vòng, đường đỏ lượng bằng nhau. Rửa sạch vòng, phơi khô rang vàng cho vào đường trộn đều. Ăn tùy thích.

15. Chóng suy lão: Vòng (rang), bột phục linh, lượng bằng nhau. Dĩ đường vừa đủ. Đun cho chảy ra, cho vòng và bột phục linh đánh đều, làm thành cục nhỏ. Mỗi cục 30-40g. Sau khi ăn sáng thì ăn một miếng. Có thể sao vàng vòng lên, giã thành bột cho phục linh và đường vào, luyện với mật ong. Mỗi lần dùng 20-30g.

16. Ho khan: Vòng đen 120g, đường trắng 30g, rang lẫn để ăn.

17. Viêm khí quản mạn tính: Vòng 100g, gừng sống 50g cùng giã nát, vắt lấy nước. Uống đều.

18. Huyết áp cao: Vòng đen, đậu xanh với lượng bằng nhau. Đem rang, nghiền bột. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 50g. Uống với nước.

19. Động mạch bị cứng, bệnh tim bị bực mở: Vòng vàng, táo tàu có lượng bằng nhau. Đem vòng rang, giã nhỏ. Táo chín bóc bỏ vỏ và hạt. Đánh nhuyễn trộn với vòng thành viên hoàn. Mỗi ngày 2 lần. Mỗi lần 6g. Ăn liên tục.

PHẦN II - CÁC LOẠI RAU

18. BẦU

Bầu, còn gọi là hồ qua, diêm qua, thiên qua, long mật qua, trường hồ. Là quả của cây bầu (*Lagenaria siceraria* var. *hispida*) thực vật thuộc họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chính có anbumin, cacbuahydrat, canxi, phôtpho, sắt, carôten, axit nicotic, vitamin C. Hạt bầu có 51,57% dầu béo. Trong đó axit béo chưa no có 58,6%. Tiếp đến là axit béo no và axit oleic. Có tác dụng nhất định đối với bệnh cao huyết áp và bệnh nhồi máu cơ tim.

Tác dụng: Thanh nhiệt, giải độc, chống khát, giảm mệt nhọc, lợi thủy mát da. Chủ yếu dùng cho nóng bức miệng khô, mồm mũi bị mụn, bụng trướng phù nước.

Cách dùng: Nấu canh chín mà ăn. Nướng toàn tính nghiền bột mà đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Chân phù hư trướng thì không nên dùng bầu. Không thể ăn sống.

Chữa trị:

1. **Bụng trướng phù nước:** Bầu tươi nấu canh. Lấy nước uống nhạt.

2. **Mũi miệng có mụn; mưng mủ ban đầu:** 1 quả bầu tươi gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng. Cho thêm muối, gừng, tỏi. Đun lửa nhỏ thành canh ăn.

3. **Da lở loét, mụn nhọt độc, không khỏi:** Quả bầu nướng toàn tính. Nghiền bột. Luyện với dầu mè mà đắp vào chỗ đau.

19. BẦU RỢ

Bầu rợ còn gọi bí rợ, đĩnh túc qua, đào nam qua, hồng nam qua, linh qua. Là quả của cây bầu rợ, thực vật thuộc họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Tính bình, vị hơi đắng. Thành phần chính: axit amin, vitamin B₁, B₂, C, chất béo, đường. Trong hạt có axit amin. Hạt phơi khô dùng dần.

Tác dụng: Bổ trung ích khí. Thanh phế. Chủ yếu dùng chữa phế quản khô khè. Hạt có thể tẩy giun sán.

Cách dùng: Cho thêm mật, đường để ăn hoặc làm thức ăn. Hạt dưa có thể ăn sống hoặc rang chín mà ăn.

Chữa trị:

1. **Khò khè ở cổ:** a/ Một quả bầu rợ khoảng 500g, khoét một lỗ từ đỉnh quả bằng khoảng 1/5 quả, lấy 45g đường phèn, 50g mật sống nhét vào quả dưa, bịt lỗ lại, đun chín mà ăn. Ăn 1 lần hết quả trước lúc đi ngủ. Ngày ăn 1 lần, 5 ngày sau giảm bệnh, 10 ngày là 1 đợt điều trị; b/ 500g bầu rợ, 50g nước gừng, đường vừa đủ. Khoét 1 lỗ ở quả bầu rợ, cho đường vào, đun chín như. ép lấy nước, bỏ bã. Cho thêm nước gừng, đánh đều. Ngày 2-3 lần, mỗi lần 5-10ml. Uống với nước đun sôi.

2. **Giun:** Hạt bầu rợ 50-100g, ăn sống.

20. BÍ NGÔ (Bí đỏ)

Bí ngô còn gọi là mạch nha, bắc qua, phục qua, phạn qua, oa qua. Là quả của cây bí ngô (*Cucurbita pepo*), thực vật thuộc họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Tính mát, vị ngọt. Thành phần chính là: axit amin arginine, asparagine, adenin, carôten, vitamin B₁, C, chất béo, đường glucô, đường saccarô, rượu cam lộ. Ăn phần lớn là bí tươi. Ruột bí, cuống bí đều dùng làm thuốc được.

Tác dụng: Bổ trung ích khí, tiêu đờm, ngưng đau. Giải độc, sát trùng. Chủ yếu dùng cho bệnh phổi, đái tháo đường, tẩy giun, bị bỏng nước sôi. Ruột bí chữa bóng, bị thương. Cuống bí chữa bóng và mụn nhọt.

Cách dùng: Nấu ăn, giã lấy nước, đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Người khi bị đau thấp thì không nên ăn. Ăn nhiều quá chân yếu, vàng da. Người bị bệnh sốt rét không nên ăn.

Chữa trị: 1. *Sưng phổi:* 500g bí ngô, 250g thịt bò. Đun kỹ để ăn. Có thể dùng cùng thêm viên hoàn lục vị địa hoàng để điều trị.

2. *Viêm khí quản mạn tính, ho phế quản:* a/ 1 quả bí ngô (khoảng 500g), 60g mật ong, 30g đường phèn. Khoét 1 lỗ ở đầu quả bí. Mối một phần ruột bí ra. Cho đường và mật ong vào trong quả bí, bịt lại (bằng miếng bí đã cắt). Đun một tiếng đồng hồ rồi lấy ra. Ngày 2 buổi sáng và tối ăn hết. Dùng liên tục trong 5-7 ngày; b/ Bí ngô tươi 500g (gọt vỏ), táo tàu 15-20 quả (bỏ hạt), đường đỏ vừa đủ. Đun chín như thì ăn.

3. *Bệnh đái tháo đường:* Bí ngô làm rau ăn với các thức ăn khác. Có tác dụng thúc đẩy chất insulin trong cơ thể người ta tiết ra. Có thể nướng bí ngô cho khô, nghiền bột. Uống với nước đun sôi. Mỗi lần 6g, ngày 2-8 lần.

4. *Huyết áp cao, viêm thận mạn tính, xơ gan:* Bí ngô rửa sạch, cắt miếng. Cho thêm đường trắng, trộn đều. Đun chín mà ăn. Phối hợp với thuốc để điều trị.

5. *Bị ợ:* 5 cuống quả bí ngô. Sắc uống.

6. *Phù thũng, bụng trướng nước, khó đi tiểu:* Cuống quả bí ngô. Nướng toàn tính, nghiền bột, uống với nước nóng. Ngày 3 lần, mỗi lần 1-2g.

7. *Đau thần kinh hai bên ngực:* Bí ngô vừa đủ. Nấu chín đắp vào chỗ đau.

8. *Giải độc chất heroin*: Bí ngô sống già lấy nước mà uống nhiều lần.

9. *Bị bỏng lửa, bỏng nước sôi*: a/ Bí ngô sống, gọt vỏ, già nát như đắp vào chỗ bị bỏng. Cho thêm đậu phụ đã già nát càng tốt; b/ Bí ngô già tươi hoặc cả ruột và hạt, cho vào chum dùng dần. Càng lâu càng tốt. Quả thối, quả lên men không dùng; c/ Cưỡng bí ngô phơi khô, nướng thành than toàn tính, nghiền bột, luyện với dầu sỡ để đắp; d/ Ruột bí ngô già nát đắp vào chỗ đau.

10. *Bị thương do súng đạn*: Ruột quả bí ngô già, cho muối dầm vào trong lọ. Khi bị thương lấy ruột bí muối ra mà đắp chỗ đau.

11. *Bị nhọt, mụn nói chung*: Cưỡng bí ngô phơi khô, đốt thành than toàn tính. Nghiền bột, trộn với dầu sỡ hoặc dầu mè mà đắp.

12. *Tẩy giun*: Ăn sống bí ngô tươi. Người lớn 500g. Trẻ em lượng một nửa. Hai giờ sau uống thuốc tẩy. Ngày 1 lần, liên tục trong 2 ngày.

13. *Lòi rôm*: Cưỡng bí ngô 3 cái, gạo ý dĩ 120g. Đun nước uống liên tục.

14. *Bảo vệ thai*: a/ Một cái mũi bò (đốt toàn tính), cưỡng bí ngô 35g. Đun thành canh mà ăn; b/ Cưỡng bí ngô già 30g. Đun nước uống, ngày 2 lần, uống liên tục.

21. BÍ XANH

Bí xanh còn gọi là bí đao, bí phấn, đông qua, bạch qua, bạch đông qua, đông qua, thắm qua. Là quả của cây bí xanh (*benincasa hispida*), thực vật họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Tính mát, vị ngọt nhạt. Thành phần chính: anbumin, đường, sợi thô, canxi, photpho, sắt, carôten, vitamin B₁, B₂, C và axit nicotic. Thường ăn bí xanh có thể giảm béo. Chế biến thành bí sợi dùng quanh năm. Vỏ, ruột, hạt bí xanh đều có thể dùng làm thuốc.

Tác dụng: Lợi thủy, tiêu viêm, thanh nhiệt, giải độc. Chủ yếu dùng cho phù nước, bụng trướng, chân yếu, ho hen, giã nắng, tiêu khát, thũng, trĩ ngoại. Có thể chữa ngộ độc cá, ngộ độc rượu, giảm béo.

Cách dùng: Luộc, nấu canh, đun chín mà ăn. Có thể ép lấy nước trong uống ngoài xoa.

Kiêng kị: Hư hàn thận lạnh, người bị đi lỏng lâu năm thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. **Bệnh đái đường:** a/ Bí gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng, trộn, cho thêm tôm đun kĩ mà ăn. Có thể thêm đậu phụ hoặc khoai tây đun kĩ mà ăn; b/ Bí xanh 1000g. Nấu kĩ gạn lấy nước. Ngày 2 lần. Mỗi lần 200-300ml, uống liên tục. Trường hợp nặng phối hợp dùng thuốc khác mà chữa; c/ 500g bí xanh, gọt vỏ, cắt miếng, 100g lá khoai lang cùng đun chín. Làm rau ăn; d/ 200g bí xanh, gọt vỏ. Cắt miếng, 50g nước cà chua tươi đun như ăn.

2. **Viêm dạ dày mạn tính:** Bí xanh 20-50g, nấu chín mà ăn. Ngày 2-3 lần.

3. **Viêm thận mạn tính, có thai bị phù thũng:** a/ 500g bí xanh, gọt vỏ nấu canh ăn. Mỗi ngày 2 bận sáng và tối; b/ Bí xanh hầm cá chép mà ăn.

4. **Sỏi thận, sỏi bàng quang:** Bí xanh, cỏ mã đề, kim tiền thảo, cỏ tranh mỗi thứ 25g, địa long khô 1 củ. Cho vào 800ml nước. Đun cho còn 300ml, bỏ bã mà uống. Ngày 1 thang chia 2 lần uống.

5. **Phù nước:** a/ Vỏ bí xanh 40g, râu ngô, rễ cỏ tranh mỗi thứ 10g. Nấu nước uống. Ngày 3 lần; b/ Bí xanh, đậu nhỏ đỏ lượng vừa phải. Đun chín mà ăn.

6. Phù thũng: a/ 250g bí xanh, đậu đỏ nhỏ 60g, nấu canh ăn; b/ 1000g bí xanh, gọt vỏ, bỏ ruột, cắt miếng. 1 con cá chép đánh vẩy, bỏ ruột, cho thêm muối. Đun lửa nhỏ như mà ăn; c/ 30g bí xanh. Sắc uống, ngày 1-2 lần.

7. Gan bị cứng, xơ gan cổ trướng: 1 quả bí xanh. Nướng trên lửa cho chín như, giã nát, gạn lấy nước uống. Ngày 3 lần, mỗi lần 60ml.

8. Viêm khí quản mạn tính, viêm phế quản: a/ Nhân hạt bí xanh 250g, giã nát, cho thêm đường đỏ. Uống với nước sôi để nguội. Ngày uống 2 lần; b/ Bí xanh, mạch đông mỗi thứ 15g, nấu nước uống. Ngày 1-2 lần.

9. Khí quản không thông: Bí xanh quả nhỏ (khoảng 300g) 1 quả, đường phèn 150g (giã bột). Bí xanh rửa sạch, bỏ ra (không cần bỏ ruột), cho bột đường phèn vào khếp bí lại. Đun chín thì ăn. Liên tục trong 7 ngày.

10. Viêm phổi, sưng phổi: 30g hạt bí xanh, rễ cỏ lác 15g. Sắc uống. Ngày 2 lần, dùng liên tục.

11. Ho hen: Vỏ bí xanh 15g (đã phơi sương) một ít mật ong, sắc uống. Ngày 1-2 lần.

12. Ho nhiều đờm, khó đái: Bí xanh gọt vỏ, bỏ hạt, cắt miếng, cho mấy miếng gừng. Đun thành canh ăn.

13. Ho lâu (Ho bách nhật): Nhân hạt bí xanh 15g, đường đỏ vừa đủ, rang, nghiền bột. Uống với nước sôi. Ngày 2 lần.

14. Viêm túi mật: 60-90g vỏ bí xanh (loại vỏ tươi thì tăng gấp đôi). Nấu nước cho đặc mà uống. Ngày 2-3 lần.

15. Nóng bức khó chịu, tì vị hoá mạnh: a/ Bí xanh rửa sạch, cắt miếng, giã nát, vắt nước cho thêm đường phèn mà uống; b/ Gọt vỏ bí xanh, bỏ hạt, cắt sợi. Nấu canh, chín thì vớt ra, rửa nước

lã, để cho se ráo. Lấy đường trắng cho thêm ít nước, nhào thành nước đường. Cho sợi bí xanh vào trộn đều, vớt ra, hong khô cất dùng về sau. Hoặc dùng sợi bí xanh, tẩm đường trắng mà ăn (kiểu làm mứt bí).

16. *Cảm nắng, phát nóng nhiệt độ cao*: 500g bí xanh, gọt vỏ, cắt miếng. Cho thêm vỏ tôm, đun canh, ăn bí uống nước.

17. *Bị mé đay ngứa*: Vỏ bí xanh nấu nước uống thay trà.

18. *Bạch đới ra nhiệt*: 120g hạt bí xanh, rang khô. Nghiền bột. Mỗi lần 15g ăn với nước cháo. Ngày 1-2 lần hoặc 15g hạt bí xanh. Nấu nước uống, ngày 2 lần.

19. *Giải độc khí độc cá, độc rượu*: Bí xanh giã nát, gạn nước mà uống.

20. *Thoát trĩ đau*: Bí xanh cắt miếng. Đun thành thang mà rửa.

21. *Nốt mẩn, sổ mũi nước đục*: Bí xanh cả ruột, giã nát lấy nước đắp chỗ đau. Ngày mấy lần, liên tục.

22. *Bị bỏng nước sôi*: Sao vỏ bí xanh, nghiền bột, trộn với dầu mè đắp vào chỗ đau.

22. CÀ

Cà còn gọi là ải qua, côn lôn qua, lạc giá, linh thái tử. Là quả của cây cà (*solanum melongena*), thực vật thuộc họ Cà (*solanaceae*). Thành phần chủ yếu: có nhiều ancaloit như solanin, nicotin, atropin, hiosinnin, socopalanin, anbumin, canxi, photpho, vitamin C, vitamin P và axit nicotic. Có 3 loại cà trắng, cà xanh và cà tím là thông dụng. Cà có thể làm thuốc, kể cả uống.

Tác dụng: Thanh nhiệt tiêu thũng, hoạt huyết chỉ thống. Khử phong thông lạc. Chủ yếu dùng cho mưng nhọt nhiệt, da sưng

loét, ruột bị phong, đi ngoài ra máu, mồm rộp răng đau, chân yếu trĩ, chảy máu.

Cách dùng: Nấu chín mà ăn. Giã nát đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Người bị tì hư hay ỉa chảy thì không nên ăn nhiều.

Chữa trị:

1. **Tuổi già ho hen:** Cà trắng 60g, nấu chín xong bỏ bã. Cho thêm mật ong vừa phải. Ăn lúc nóng. Ngày 1-2 lần.

2. **Viêm gan vàng da:** Cà tím 500g, rửa sạch, bỏ cuống. Cắt miếng, cho thêm gạo vừa đủ. Đun thành cháo ăn.

3. **Ruột bị phong, đi ngoài ra máu:** Cà quả hoặc cuống cà. Nướng toàn tính, nghiền bột. Ngày 2-3 lần. Mỗi lần 15g ăn với nước cháo, nước cơm.

4. **Da loét đau:** Nướng cà toàn tính, nghiền bột. Cho thêm ít băng phiến trộn đều, rắc lên chỗ đau rồi dùng vải màn băng lại.

5. **Viêm tuyến sữa, đầu đinh sưng:** a/ Nướng cà khô, nghiền bột. Trộn với dầu mè hoặc đậu phụ tươi, đắp vào chỗ đau; b/ Quả cà non, giã nát, hoà với dấm đắp vào chỗ đau.

6. **Rộp miệng:** a/ Cuống cà tươi, hà thủ ô tươi lượng bằng nhau. Sắc uống; b/ 1 quả cà rụng, hong khô. Nghiền bột, luyện với mật đắp chỗ đau.

7. **Sâu răng:** Cuống cà đốt thành than cho thêm bột tế tân (cây Asarum) bằng lượng cà, lấy vừa đủ cho vào chỗ răng đau.

8. **Sâu độc cắn:** Cà vừa đủ, giã nát như đắp vào chỗ đau.

23. CÀ CHUA

Cà chua còn gọi là phiên cà, tây hồng thị, phiên thị, phiên quý tử. Là quả tươi của cây cà chua (*Lycopersicum esculentum*), thực vật thuộc họ Cà (*solanaceae*). Tính hơi hàn, vị ngọt, hơi chua.

Thành phần chính axit malic, axit xitric, một số alcaloit. Còn có canxi, photpho, sắt, vitamin B₁, B₂, vitamin C. Nhất là vitamin C, mỗi 100g có 11mg. Trong rau thì có nhiều hơn nên được gọi là vitamin C tự nhiên. Còn có chất chống oxy hoá có tác dụng phòng ung thư, chống lão hoá.

Tác dụng: sinh nước miếng, chống khát, kiện vị tiêu thức ăn. Chủ yếu dùng cho miệng khô, không thèm ăn uống, biếng ăn, bệnh hoại huyết.

Cách dùng: Ăn tươi, ăn kèm hoặc đun canh ăn.

Chữa trị:

1. **Miệng khát, biếng ăn, tiêu hoá kém:** a/ Ăn sống cà chua hoặc nấu canh; b/ Cà chua rửa sạch, giã nát ép lấy nước. Ngày 2-3 lần, mỗi lần uống 100-150ml.

2. **Da dầy nóng, miệng đắng:** Nước cà chua 150ml, nước sơn tra 20ml, cùng uống. Ngày 2-3 lần.

3. **Phát nóng, khát khô, miệng khô lưỡi nhiệt:** Nước cà chua, nước dưa hấu mỗi thứ 200ml, cùng uống.

4. **Tiêu hoá kém:** Sau mỗi bữa ăn thì ăn một quả cà chua tươi.

5. **Loét dạ dày:** Nước cà chua, nước khoai tây mỗi thứ 150ml. Cùng uống vào bữa sáng và tối.

6. **Chống nắng:** Cà chua vừa đủ, rửa sạch, xắt miếng. Đun thành canh để nguội cho đá vào ăn.

7. **Huyết áp cao, đáy mắt bị chảy máu:** Hàng ngày sáng sớm lúc ngủ dậy, bụng đói ăn 1-2 quả cà chua.

8. **Chân răng ứa máu, chứng bệnh thiếu vitamin C:** Ăn cà chua sống. Ngày 3-4 lần, mỗi lần 1-2 quả. Ăn liền trong nửa tháng.

9. **Bỏng lửa:** Cà chua chín tươi, lấy cả thịt và vỏ đắp vào chỗ đau, thay luôn.

24. CÀ RỐT

Cà rốt còn gọi là củ cải hồng, củ cải vàng, củ cải dinh hương, hồng la bóc, kim duẩn. Là rễ của cây củ cải đỏ (*Daucus carota* var. *Sativa*), thực vật thuộc họ Hoa tán (*Apiaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính có: carôten, vitamin B₁, B₂, C, axit nicotinic, canxi, photpho, sắt, đường và dầu dễ bay hơi. Chất dinh dưỡng tương đối cao. Có tên gọi là nhân sâm nhỏ. Còn có một chất hạ huyết áp, hạ đường trong máu. Là thực phẩm lí tưởng cho người bị bệnh tiểu đường và người bị bệnh huyết áp cao. Chất carôten còn có ích cho thị lực và da. Cũng còn được gọi là thức ăn chống suy lão, có tác dụng nhất định chống ung thư. Ăn tươi hoặc cắt lát phơi khô hoặc chế biến thành rau muối, dùng quanh năm.

Tác dụng: Kiện tì, tiêu đờ, khoan trung hạ khí, bổ thận tráng dương. Chủ yếu dùng cho tiêu hoá kém. Tì vị hư nhược, ho hen, mờ mắt, kiết lị lâu năm. Tuổi già, trẻ em ăn thường xuyên có tác dụng mạnh khoẻ, đề phòng chúng bệnh thiếu vitamin.

Cách dùng: Ăn sống, giã nát lấy nước. Đun canh chín mà ăn, đắp ngoài da.

Chữa trị:

1. **Bị mẫn ngứa, thuỷ đậu:** 120g cà rốt, 90g rau mùi, khoai sọ đen (*Elescharis tuberosa*) 60g. Nấu chín nhừ và ăn.

2. **Sởi:** Cà rốt tươi, khoai sọ đen mỗi thứ 60g, rau mùi 30g đun nước uống.

3. **Ho:** Cà rốt tươi, ăn sống. Nhai kĩ từ từ nuốt.

4. **Ho lâu ngày:** Cà rốt 120g, táo tàu 12 quả. Cho thêm 3 bát nước. Sắc đến khi còn 1 bát. Uống liên tục hơn 10 lần.

5. **Tiêu hoá kém, kiết lị kinh niên:** Cà rốt rửa sạch, cắt miếng. Cho thêm táo tàu, gạo vừa đủ. Đun thành cháo ăn.

6. *Huyết áp cao*: Cà rốt ép lấy nước. Uống sống. Mỗi lần 100-150ml. Ngày 2-3 lần hoặc ăn sống củ cà rốt.

7. *Chứng quáng gà, trẻ con suy dinh dưỡng*: Cà rốt đun chín hoặc hầm kỹ. Ăn trong bữa cơm thường ngày. Hoặc cắt lát xào với gan lợn ăn. Có thể nấu cùng cháo gạo ăn.

8. *Thận hư, cơ thể yếu, yếu dương, vị hàn*: Cà rốt, thịt chó hoặc thịt dê mỗi thứ vừa đủ. Đun kỹ, ăn thịt, uống nước. Mỗi tối 1 lần.

9. *Bệnh tiểu đường*: Ăn sống củ cà rốt. Hoặc làm thức ăn.

10. *Viêm thận cấp tính*: 150g cà rốt (cắt miếng), 10g hoa rau diếp (*Capsella*) đun chín dùng. Hoặc dùng 200g cà rốt, rửa sạch cắt lát. Cho thêm ít gạo. Đun cháo ăn.

11. *Táo bón*: 500g cà rốt, giã nát lấy nước. Cho thêm mật ong mà uống. Hàng ngày 2 lần vào sáng và tối.

12. *Bị bỏng*: Cà rốt tươi. Rửa sạch. Giã nát nhừ đắp vào chỗ đau.

13. *Nhọt ở bắp chân*: 1 củ cà rốt, nấu chín, 9g bột thủy ngân (Hg_2Cl_2), 3g long não cũng giã nát. Đắp vào chỗ đau. Ngoài dùng băng dính giữ chặt 4-7 ngày sau lấy ra thì da liền lại.

25. CẢI CÚ TRÒN

Củ cải tròn còn gọi là man thanh, vô thanh, đại đầu thái, giới thái đầu, đại giới, cửu anh tùng, phong tùng, là củ rễ và lá của cây cải củ tròn (*Brassica rapa*) thực vật thuộc họ Cải (*Cruciferae*). Tính bình, vị đắng, ngọt. Thành phần chủ yếu có albumin, cacbua hydrat, canxi, photpho và vitamin C. Thường chế biến thành thức ăn muối. Hạt cải củ tròn cũng làm thuốc.

Tác dụng: Khai vị hạ khí, khử thấp giải độc. Thanh can, lợi thủy, sáng mắt. Chủ yếu dùng cho ăn không tiêu, vàng da, tiêu khát, nhọt đầu đinh, viêm tuyến sữa. Bị nhiệt thũng, Khó tiểu tiện.

Cách dùng: Đun mà ăn hoặc giã nước uống. Giã đắp vào chỗ đau.

Ăn nhiều bị trướng khí.

Chữa trị:

1. *Khai vị, tiêu hoá thức ăn, hạ khí ngưng ho:* 50-100g củ cải. Đun chín cho thêm gia vị mà ăn. Hoặc giã nát gạn nước uống sống.

2. *Vàng da, đi đái ít hơi đỏ:* a/ Hạt cải củ tròn nghiền nhỏ. Uống với nước đun sôi mỗi lần 6g. Ngày 3 lần; b/ 60g củ cải. Giã nát lấy nước uống. Ngày 2-3 lần.

26. CẢI THÌA

Cải thìa (*Brassica Sinensis*) còn gọi là đại bạch thái, hoàng nha thái, hoàng ải thái, kết cầu bạch thái, thực vật họ Cải (*Brassicaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính gồm có: albumin, chất béo, đường, sợi thô, gio, canxi, phốtpho, sắt, carôten, vitamin C, axit nicotic. Là loại rau cất trữ dùng vào mùa đông, các giống rau cải thìa trồng nhiều. Rễ cây cải bẹ cũng dùng làm thuốc.

Tác dụng: Ích vị, lợi ruột, làm thoải mái, thông ruột bí, giải rượu, tiêu thức ăn, thanh nhiệt, ngưng ho. Chủ yếu dùng cho cảm mạo, ho, bí đại tiện, đau dạ dày mạn tính.

Cách dùng: Xào ăn, luộc ăn, ăn sống.

Kiêng kỵ: Ăn rau cải thổi dễ trúng độc. Khi cất trữ chú ý chống thối. Người bị khí hư, vị hàn thì không được ăn nhiều.

Chữa trị:

1. *Cảm gió:* a/ 3 cây cải thìa rửa sạch gọt lớp vỏ già, cắt thành

miếng, 7 cây hành tây, rửa sạch. Cùng đun thành canh, cho lượng đường vừa đủ, để nóng mà uống sau đó đắp chân cho toát mồ hôi;
b/ Đọt cải thìa 250g, củ cải trắng 60g. Nấu nước cho thêm đường đỏ vừa đủ. Ăn rau uống nước. Mỗi ngày 2-3 lần, dùng liên tục.

2. *Ho lâu*: 2 cây cải thìa, rửa sạch, thêm 30g đường phèn, đun nước uống. Ngày 2-3 lần.

3. *Loét đường tiêu hoá*: Đọt cải bẹ rửa sạch, giã nát, ép nước uống nóng trước bữa cơm 1 chén.

4. *Bệnh tiểu đường*: Cải thìa rửa sạch cắt đoạn, bã đậu phụ lượng bằng rau, bột gạo nếp vừa phải. Trộn đều, đồ lên ăn.

5. *Thận hư, liệt dương*: Cải thìa tươi 250g, tôm nõn 10g, xào mà ăn.

6. *Giải độc rượu, lợi tiểu*: Lõi cải bẹ tươi cắt đoạn, thêm dấm, muối ăn, dầu mè, tỏi đánh đều. Ăn sống, có thể đun với nước thành canh để ăn.

7. *Bị sơn ăn*: Cải bẹ tươi giã nát đắp lên chỗ đau.

8. *Mụn nhọt lạnh*: Rau cải bẹ rửa sạch đun thành canh đặc mỗi buổi tối rửa chỗ bị đau.

27. CẢI THÌA DẦU

Cải bẹ dầu (*Brassica campestris var oleifera*) còn gọi là cải nhỏ, tùng thái, rau xanh. Là cây non của cây cải thìa dầu, thực vật thuộc họ Cải (*Brassicaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính có: anbumin, chất béo, cacbua hydrat, sợi thô, canxi, photpho, sắt, carôten, vitamin C.

Tác dụng: Giải nhiệt trừ mệt, lợi ruột dạ dày, tiêu ách bụng, thanh phế thuận khí. Chủ yếu dùng cho phổi nóng, ho, bí đại tiện, mọc mụn độc, sơn ăn, tì vị không hoà.

Cách dùng: Xào, nấu, chưng mà ăn hoặc luộc chín rồi ăn kèm thức ăn khác. Dùng ngoài da thì giã nát mà đắp.

Chữa trị:

1. **Loét đường tiêu hoá:** Cải thìa dẫu rửa sạch, ép lấy nước. Ngày dùng 30ml cho thêm đường trắng mà uống.

2. **Dạ dày nhiệt, biếng ăn:** Cải thìa tươi non rửa sạch, bỏ rễ, luộc chín, vớt ra để nguội cho thêm dầu mè, dấm ăn, muối, nước gừng vừa đủ làm thức ăn.

3. **Bệnh tiểu đường:** Xào cải thìa dẫu mà ăn. Phối hợp dùng các thuốc khác.

4. **Phổi nóng, ho, táo bón:** Cải thìa dẫu non rửa sạch, bỏ rễ, dùng dầu mè hoặc mỡ lợn xào, ăn nóng. Mỗi lần 100g. Ngày 1-2 lần, trước bữa ăn.

5. **Bị sơn ăn nổi mụn độc:** Cải thìa dẫu tươi, rửa sạch, giã ra đắp chỗ đau.

28. CẢI BẮP

Rau cải bắp còn gọi là dương bạch thái, rau cuốn, liên hoa bạch, quỳ hoa bạch thái, lam thái, tây thổ ban, cam lan. Là lá thân của cây bắp cải (*Brassica oleracea*) thực vật thuộc họ Cải (*Brassicaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính: đường glucozo, vân dài tố, chất kháng tuyến giáp trạng, chất dạng vitamin U. Do đó có tác dụng chữa bệnh về dạ dày. Còn có anbumin, đường, chất khoáng, vitamin C và vitamin E.

Tác dụng: Bổ gan thận, bổ ngũ tạng, bổ xương tủy, thông kinh lạc, bổ não sáng mắt. Chủ yếu dùng cho dạ dày và hành tá tràng bị loét, thần kinh suy nhược.

Cách dùng: Xào ăn, đun thành canh, nấu cháo hoặc ép lấy nước.

Chữa trị:

1. *Dạ dày hành tá tràng bị loét:* Rau cải bắp tươi, rửa sạch, xay vắt nước. Uống 200ml trước bữa ăn, uống nóng. Ngày 2 lần, 10 ngày là 1 đợt điều trị.

2. *Thần kinh suy nhược, bổ thận bổ não:* Rau cải bắp rửa sạch, cắt nhỏ cho thêm gạo nấu cháo. Cũng có thể làm rau ăn với các thức ăn khác.

3. *Huyết áp cao, bệnh nhồi máu cơ tim:* Rau cải bắp, đường trắng, dấm vừa đủ, cho thêm ít muối làm cải bắp dầm mà ăn. Phối hợp các thứ thuốc khác.

29. CẢI DẦU

Rau cải dầu còn gọi là hồ thái, hàn thái, thanh thái, vân đài thái, hồng du thái. Là lá non củ cây cải dầu (*Brassica napus var. oleifera*), thực vật thuộc họ Cải (*Brassicaceae*). Tính mát, vị nhẫn đắng. Thành phần chính: anbumin, canxi, photpho, sắt, carôten, axit nicotic, vitamin C, kali và một số chất khác. Mùa xuân ăn thân và lá non. Loại cải dầu cần phân biệt với cải thìa dầu.

Tác dụng: Tan huyết, tiêu thũng, thanh nhiệt giải độc. Chủ yếu dùng cho bị thương nôn ra máu, kiết lị ra máu, mụn độc, bị độc nhiệt, mưng mủ, viêm tuyến sữa.

Cách dùng: Đun chín hoặc ép lấy nước, đun lên hoặc rửa sạch đắp vào chỗ đau.

Kiêng kỵ: sau khi bị sỏi, bị mụn ngứa, người bị đau mắt thì không nên ăn.

Chữa trị: 1. *Tổn thương nôn ra máu:* Một cây cải dầu (cả thân). Nấu với nước uống.

2. *Đi lị ra máu không ngưng, đau bụng, thao thức*: Cải dầu giã nát ép lấy nước 100ml, mật ong 50g, trộn đều đun qua mà uống.

3. *Đi ngoài bí; ứ máu sau khi sinh con*: Cải dầu 500g rửa sạch, xắt nhỏ. Thêm gạo vừa đủ, đun thành cháo ăn.

4. *Bị mụn nóng phỏng nước*: Cải dầu giã nhuyễn, ép lấy nước, mang tiêu, đại hoàng, rị gang mỗi thứ bằng nhau. Nghiền tất cả thành bột. Dùng nước cải dầu trộn thành hồ loãng, bôi vào chỗ đau, sau khi khô lại bôi tiếp. Dùng nhiều rất có hiệu quả.

5. *Nhiệt độc mưng nhọt, viêm tuyến sữa*: cải dầu, rễ cải củ tròn mỗi thứ 100g giã nát, dùng lòng trắng trứng gà trộn vào, đắp vào chỗ đau. Có thể dùng chỉ lá cải dầu giã nát đắp vào chỗ đau rồi uống nước ép của nó. Mỗi lần 100ml, ngày 2-3 lần

30. CÁI XANH

Cải xanh còn gọi là la thái, mao la, tuyết lí kì. Là cành lá non của cây cải xanh (*Brassica*), thực vật thuộc họ Cải (*Brassicaceae*). Tính ôn, vị đắng. Thành phần chính: anbumin, cacbuahydrat, carôten, vitamin B₂, C, axit nicotic, còn có loài màu tím, màu trắng. Dùng làm thuốc thì loại trắng tốt nhất.

Tác dụng: Thông phổi hạ đờm, lợi khí khai vị. Chủ yếu dùng cho hàn ẩm nội thịnh, ho hen đờm nhiều, bụng đầy khó chịu.

Cách dùng: Đun nước, ép lấy nước, đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Nhọt, đau mắt, ho, trĩ, đi ngoài ra máu hoặc người chân hoả mạnh thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Viêm thận*: Cải xanh 150g (rau khô thì 60g) đun lửa nhỏ với nước trong 25 phút, đập 1 quả trứng gà vào. Đun chín kĩ cho tí muối làm canh ăn. Ngày 1 lần vào trước bữa cơm trưa. Ăn liên tục. Có thể dùng cải xanh đun uống thay chè.

2. *Ho phong hàn, nhiều đờm*: Thân lá cải xanh rửa sạch, xắt nhỏ, cho lượng gạo vừa đủ đun cháo mà ăn.

3. *Bụng khó chịu, ho*: Cải xanh non, chần nước sôi xong cho thêm dầu, muối và ít rượu trộn đều mà ăn. Có thể giã nát cải xanh ép nước mà uống. Mỗi lần 50ml.

4. *Bị sơn ăn, mất ngủ*: Đun cải xanh kỹ lấy nước mà rửa.

5. *Viêm lợi*: Cải xanh khô, sao toàn tính, nghiền bột, đắp vào chỗ đau.

31. CẦN

Rau cần còn gọi là hạn cần, hương cần, dược cần, hồ cần. Là toàn thân cây rau cần (*Oenanthe javanica*) thực vật họ Hoa tán (*Apiaceae*). Thức ăn thường dùng là thân lá. Tính mát, vị ngọt hơi đắng. Thành phần chính: dầu bay hơi, axit hữu cơ, carôten, vitamin P, C, anbumin, đường, canxi, photpho, sắt. Còn chứa một số chất giảm áp nên có tác dụng giảm áp suất. Người có huyết áp cao có thể ăn luôn. Còn có tác dụng giảm mỡ trong máu, đường trong máu. Khắp nơi đều có trồng. Mùa xuân, hè, thu đều có thể ăn tươi.

Tác dụng: Bình can, thanh nhiệt, trừ phong lợi thấp. Nhuận phế, ngưng ho, sáng mắt giảm áp suất máu. Chủ yếu dùng cho huyết áp cao, mắt mờ đau nặng, ho ra đờm, mặt gay mắt đỏ, máu ứ, mung nhọt.

Cách dùng: Vật bỏ lá cho nước sôi vào chần rồi dầm vào nước mát, vớt ra trộn nhuyễn hoặc cho vào dấm mà ăn. **Dùng làm thuốc**: ép lấy nước, giã nát mà uống. Đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Bị vảy nến không nên dùng. Người tì vị hư nên ăn ít.

Chữa trị:

1. **Huyết áp cao**: a/ Rau cần tươi 200g, mã đô linh (*Aristolochia*

debitis) 15g, đại tư, tiểu tư (*Cirsium*) mỗi thứ 25g, cho thêm 500ml nước. Đun còn một nửa, bỏ bã đun còn 100ml. Ngày 3 lần, mỗi lần uống 10ml; b/ Rau cần tươi rửa sạch luộc sôi trong 1-2 phút, lấy ra cắt đoạn cho thêm muối ăn, dầu vừng, dấm vừa đủ, trộn làm thức ăn. Cho 2 chân ngâm vào nước luộc rau cần khi còn nóng; c/ Rau cần 500g, luộc cho thêm đường trắng vừa đủ, uống thay chè.

2. *Huyết áp cao, lượng côletxtêrôn trong huyết thanh cao*: a/ Rau cần tươi bỏ rễ rửa bằng nước đun sôi để nguội, giã nát ép lấy nước. Cho thêm lượng mật ong hoặc mật mía bằng nước ép. Ngày uống 3 lần mỗi lần 40ml; b/ Rau cần 10 cây, rửa sạch giã nát thêm 10 quả táo tàu, đun với nước. Mỗi ngày 2 lần uống, 15-20 ngày là một đợt điều trị; c/ Rau cần cả rễ 120g rửa sạch, cắt nhỏ, cho thêm gạo vừa đủ. Đun cháo mà ăn thường xuyên.

3. *Bệnh tiểu đường*: Rau cần 500g rửa sạch và nát ép lấy nước. Uống ngày 1-2 lần. Dùng liên tục. Có thể dùng nước sôi chân, vớt ra cắt khúc rồi trộn thêm gia vị mà ăn.

4. *Mất ngủ*: Rễ rau cần 90g, nhân hạt táo chua 9g. Sắc uống.

5. *Đau đầu*: Rễ rau cần vừa đủ. Rửa sạch và nát. Ngày 2 lần tráng với trứng gà mà ăn.

6. *Sau khi đẻ bị đau bụng*: Rau cần 60g, nấu cho thêm đường đỏ và ít rượu mùi. Uống lúc bụng đói.

7. *Viêm phế quản*: Rễ rau cần 100g, vỏ quýt 9g dĩ đường 30g. Cho đường vào nồi trắng, sau cho các thứ khác đã sao hơi cháy vào. Cho thêm nước sắc uống.

8. *Ho lâu*: Rau cần cả rễ 500g, rửa sạch và nát ép lấy nước. Cho thêm tí muối. Đun cách thủy. Uống 1 chén con vào sáng và tối. Dùng mấy ngày liền.

9. *Viêm gan mạn tính, di đái ra máu*: rau cần tươi 200g, rửa sạch, vò nát, ép lấy nước. Cho thêm 50g mật ong, trộn đều uống nóng. Ngày 1-2 lần. Liên tục trong nhiều ngày.

10. *Trẻ con nướu và tả*: Rau cần đun nước, cho thêm đường mà uống.

11. *Khó đi đái*: Rau cần tươi 50-100g luộc mà uống.

12. *Kinh nguyệt sớm*: Rau cần tươi 100g (rau khô thì khoảng 30g) đun nước mà uống. Ngày 1 liều, liên tục trong 1-2 tháng.

13. *Viêm khớp tay và chân, bệnh thần kinh do phong thấp*: Rau cần tươi ép lấy cho thêm đường trắng đủ lượng, đun sôi uống như nước trà.

14. *Bị mưng mọt do nhiệt độc*: Rau cần tươi 50-100g, bỏ công anh, bại tương thảo, lượng vừa đủ cùng giã nát đắp vào chỗ đau.

15. *Viêm tuyến mắt*: Rau cần tươi giã nhỏ trộn với dầu cải hoặc dầu mè. Đắp chỗ đau.

32. CỦ CẢI (CẢI CÙ)

Củ cải còn gọi là la bốt, thái bao, tử tùng, củ cải trắng, mọng bạch. Là rễ của cây củ cải (*Raphanus sativus var. longipinnatus*), thực vật họ Cải (*Brassicaceae*). Tính mát, vị đắng hơi ngọt. Thành phần chính có: vitamin C, axit nicotic, canxi, photpho, sắt, đường, rượu sulfua, magiê, brom, carôten. Ăn sống có thể giúp tiêu hoá, giải khát, thuận khí. Mấy năm nay, nhiều công trình nghiên cứu chứng minh rằng: trong củ cải có chất lignin, vật chất tổng hợp có thể nâng cao sức hoạt động của tế bào cơ thể, tăng cường chống khuẩn, chống ung thư. Củ cải lại có thể giải trừ độc tố có thể gây ung thư trong thức ăn. Do đó gọi là thức ăn phòng ung thư. Thường ăn, có lợi cho sức khoẻ. Có thể xắt lát phơi khô dùng dần.

Tác dụng: Tiêu thức ăn, hoá đờm, khoan trung, thuận khí, thanh nhiệt giải độc. Chủ yếu dùng cho ăn no ách bụng, ho đờm mất tiếng, thổ huyết, chảy máu mũi, kiết kị, đau đầu, bị thương, rộp miệng, chân run. Ăn sống có thể đề phòng sỏi túi mật.

Cách dùng: Ăn sống, nấu, xào, nướng. Dùng làm thuốc: nấu canh, ép nước uống, hoặc đắp ngoài, nhỏ mũi.

Kiêng kị: người tì vị yếu, khó tiêu thì không ăn, không dùng với địa hoàng, hà thủ ô, nhân sâm, người khí hư thì không dùng đơn độc, có thể ăn cùng với gừng.

Chữa trị:

1. **Ăn uống quá mức, dạ dày quá chua, nôn ra nước chua, tiêu hoá không tốt:** Ăn sống củ cải hoặc ăn sợi củ cải tươi ướp lạnh. Mỗi lần lượng vừa đủ.

2. **Nôn mửa:** a/ Củ cải rửa sạch, giã nát, nấu với mật ong, nhừ thì ăn; b/ Củ cải trắng 1 củ, giã nát lấy nước, cho thêm đường đỏ. Uống với nước đun sôi.

3. **Đau dạ dày:** Củ cải trắng giã nát lấy nước. Cho thêm nước gừng. Sau mỗi bữa cơm uống nửa chén uống nước.

4. **Viêm ruột, ỉa chảy:** 50g củ cải khô, sắc uống. Ngày 2-3 lần.

5. **Kiết lỵ:** a/ 250g củ cải, 30g đường trắng. Củ cải giã nát lấy nước, cho thêm đường trắng. Uống với nước đun sôi. Ngày 2 lần; b/ Nước củ cải 60ml. Mật ong 30ml, nước gừng 15g, nước trà đặc 1 chén. Hoà đều, đun nóng lên mà uống. Ngày 2-3 lần.

6. **Táo bón thành thói quen:** Củ cải trắng cắt nhát hoặc cắt thành sợi, cho thêm gia vị, xào mà ăn. Hoặc dùng củ cải trắng cho thêm mật ong đun thành canh mà uống.

7. **Cảm:** 250g củ cải, rửa sạch cắt miếng. Đun nước cho thêm đường trắng vừa đủ, uống nóng. Ngày 3-4 lần. Cũng có thể nấu với thịt dê thành canh mà ăn.

8. Ho nhiều đờm: a/ Củ cải trắng rửa sạch. Giã nát lấy nước, cho thêm mật ong. Mỗi lần uống 50-60ml. Ngày uống 2-3 lần; b/ 200g củ cải trắng, 20g đường phèn. Củ cải xắt miếng, đun với nước và đường uống. Ngày 3 lần. Uống liên tục; c/ Củ cải trắng 1 củ, lê 1 quả, mật ong 50g, óc hồ tiêu 7 hạt. Cho vào bát đun cách thủy mà ăn.

9. Viêm khí quản mạn tính: a/ 250g củ cải trắng, 60g đường phèn, mật ong vừa đủ. Cho vào 1 bát nước, đun cho còn nửa bát. Ăn củ cải, uống nước. Mỗi ngày dùng 2 lần sáng và tối; b/ 100g củ cải trắng, 50g hành củ to, 1 củ tỏi to, sơn tra, cam thảo mỗi thứ 5g. Đun nước bỏ bã. Ngày uống 2 lần.

10. Đau phổi thổ huyết, ho lao: Củ cải trắng hầm thịt dê hoặc hầm cá diếc mà ăn.

11. Ho lao ra máu: Củ cải đỏ 1000g rửa sạch, cắt miếng. Cho thêm 300ml nước. Đun cho còn 100ml, ép bã lấy nước. Cho thêm 10g phèn chua, 100g mật ong, trộn đều. Ngày 3 lần, mỗi lần 50ml. Uống lúc bụng đói.

12. Ho do sỏi: Củ cải trắng vừa đủ, nấu nước. Cho thêm đường trắng, ngày uống 2-3 lần.

13. Ho lâu ngày: 500g củ cải trắng. Rửa sạch ép lấy nước. Cho thêm đường dẻ, đun chín để ăn.

14. Hít phải bụi silic: Mỗi ngày ăn nhiều củ cải sống, khoai sọ đen tươi. Dùng liên tục 6 tháng đến 1 năm.

15. Huyết áp cao: a/ Củ cải tươi giã nát lấy nước, uống sống. Ngày 2 lần. Mỗi lần 25-50ml; b/ Củ cải khô, lá dlay lượng vừa đủ. Pha với nước sôi uống thay trà. Uống tùy ý.

16. Bệnh tiểu đường: Củ cải 2500g, rửa sạch, cắt miếng, đun cạn lấy nước. Dùng nước cho gạo dẻo vào đun thành cháo. Ăn thường xuyên.

17. *Miệng khô, khát*: Củ cải rửa sạch, giã nát lấy 500ml nước ép. Uống sống.

18. *Đau một bên đầu*: Củ cải rửa sạch, ép lấy nước (2-3ml) nằm ngửa, nhỏ vào mũi.

19. *Khản tiếng, mất tiếng*: a/ Củ cải tươi, rửa sạch, giã nát ép lấy nước cho thêm nước gừng uống; b/ 1 củ cải trắng, 3g bồ kết. Đun nước, khi chín ăn củ cải, uống nước.

20. *Ruột tắc*: 500g củ cải trắng. Rửa sạch, cắt miếng. Cho thêm 1 lít nước. Đun còn 500ml. Uống 1 lần cho hết.

21. *Chảy máu mũi không ngưng*: Củ cải rửa sạch giã nát nước nửa bát. Cho vào ít rượu, uống lúc còn nóng, lấy nước nhỏ mũi. Lấy bã củ cải đã nhừ đắp vào mũi.

22. *Bị bỏng nước sôi, bỏng lửa, bị thương*: Củ cải rửa sạch, giã nát. Đắp vào chỗ đau.

23. *Chân yếu*: Đun nước củ cải ngâm rửa hai chân. Lấy củ cải khô đã giã bột rắc vào kẽ chân.

24. *Viêm da do tiếp xúc*: Ép nước củ cải bôi vào chỗ đau, ngày 3 lần. Dùng liên tục trong 2-3 ngày.

25. *Trúng độc hơi than*: Ép nước củ cải tươi uống nhiều lần.

26. *Phòng bệnh sỏi mật*: Nước ép củ cải tươi thêm đường trắng mà uống. Mỗi lần 100-200ml.

33. CỦ CẢI ĐƯỜNG

Củ cải đường còn gọi là quân đật thái, trư bà thái. Là rễ của cây cải đường (*Beta vulgaris*), thực vật thuộc họ Rau muối (*Chenopodiaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính có: anbumin, cacbua hydrat. Trong đó đường chiếm 20%, có đường saccarôzơ, đường glucôzơ, đường quả. Còn có muối rau ngọt,

nhiều loại axit amin, axit hữu cơ, vitamin. Thường là nguyên liệu chế biến đường trắng. Lá có axit herbicic, kali, sắt, canxi... Lá non sau khi luộc ăn được.

Tác dụng: Bổ trung hạ khí, thông tụ ngưng chảy máu; thông kinh mạch; giải độc do nhiệt. Chủ yếu dùng cho ruột bị đau, độc do nhiệt, hậu môn sưng đau. Viêm ruột kết li, tì vị khí tắc, bị thương chảy máu.

Cách dùng: Nấu ăn bằng canh hoặc thang, ép nước, giã nát đắp vào chỗ đau.

Kiêng kỵ: Người bị tì hư đi ngoài lỏng thì không nên ăn.

Chữa trị:

1. *Dạ dày ứ hơi:* Củ cải đường 250-500g rửa sạch. Xắt lát, đun kĩ, bỏ bã uống nước. Ngày 1-2 lần.

2. *Viêm ruột kết li; ruột đau độc do nhiệt. Xuất huyết dạ dày ruột:* Củ cải đường 200-300g, rửa sạch, xắt lát. Cho thêm gạo nếp đủ nấu cháo mà ăn. Ngày 2 lần, sáng và tối lúc bụng đói.

3. *Bị thương ngoài da chảy máu:* Lấy lá và thân của cải đường rửa sạch, giã nát, đắp vào chỗ đau.

34. DƯA CHUỘT

Dưa chuột còn gọi hoàng qua, hồ qua, ngū qua, thích qua. Là quả của cây dưa leo (*Cucumis sativus*) thực vật họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Tính mát, vị ngọt. Thành phần chính có: đường glucôzơ, đường nửa sữa, đường cam lộ, đường lignin, đường hoa quả, isoquercitrin. Còn có axit amin tinh khiết và hợp chất đường glucozơ. Thường khi có axit cafeic, axit lục nguyên, nhiều chất có gốc axit amin dễ phân li, vitamin C, dầu dễ bay hơi. Đầu quả dưa chuột thành phần chất đắng, A, B, C, D, carôten C có tác

dụng kháng khối u, hơi độc. Vỏ và hạt dưa chuột đều có thể dùng làm thuốc.

Tác dụng: Giải nhiệt trừ thấp, lợi thủy, thông ruột, giải độc. Chủ yếu dùng cho khát, đau họng, mất mồ do hoả bốc, bóng nước. Thường ăn dưa chuột có thể giảm béo.

Cách dùng: Ăn sống, ăn chín đều được. Dùng ngoài da ở dạng nước và dạng kem.

Kiêng kỵ: Dạ dày lạnh, thân yếu run không nên dùng.

1. **Trẻ con nhiệt li:** Dưa chuột non rửa sạch cắt miếng trộn mật ong mà ăn.

2. **Trong người nóng, khát khó chịu:** a/ Dưa chuột tươi 200g, ăn sống ngày 1-2 lần; b/ Dưa chuột già 200g, gọt vỏ bỏ ruột, cắt miếng. Trộn đường ăn.

3. **Phù thũng nhẹ:** Vỏ dưa chuột 30g, sắc uống. Ngày 2-3 lần. Uống liên tục.

4. **Bệnh vàng da:** Vỏ dưa chuột 50g (khô) sắc uống. Ngày 3 lần.

5. **Vòm họng sưng đau:** 1 quả dưa chuột già, bỏ hạt. Cho diêm tiêu vào dây trong ruột quả. Phơi trong râm nghiền bột. Mỗi lần đau thổi thuốc vào chỗ đau.

6. **Bị bỏng lửa:** 1 quả dưa chuột già tươi, già nát, ép lấy nước. đắp vào chỗ đau. Ngày 3 lần.

35. HÀNH

Hành là toàn thân cây hành, (*Allium fistulosum*) có 2 loại hành to và hành nhỏ. Thực vật thuộc họ Hành (*Alliaceae*). Tính ôn, vị đắng. Thành phần chính của lá hành có: đường glucosơ, đường quả, đường mía, đường mạch nha và nhiều loại đường tự hợp

khác. Còn có một phần ít chất bột, hemi xenlulô, xenlulô II và lignin. Củ hành chủ yếu có chất anlixin, axit oxalic, vitamin C, B₁, B₂, axit nicotic, vitamin A, dầu cọ, axit béo no, axit béo, axit béo chưa no, nhiều loại đường. Hoa hành, quả hành (hạt hành), rễ hành đều có thể dùng làm thuốc.

Tác dụng: Khử phong ra mồ hôi, giải độc tiêu thũng, ôn thận sáng mắt. Chủ yếu dùng cho cảm phong hàn, đau đầu tịt mũi, phù đầu, thận hư mắt mờ.

Cách dùng: Uống, ăn sống, đun thang hoặc ép lấy nước đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Da hư nhiều mồ hôi thì không nên ăn hành củ. Có thuyết cho rằng hành kỵ với mật ong. Điều này chưa được khoa học chứng minh.

Chữa trị:

1. **Cảm phong hàn, đau đầu mũi tịt:** a/ Mấy cây hành cả rễ, đun cháo với gạo, cho thêm chút dấm, ăn lúc nóng cho toát mồ hôi; a/ 50g củ hành rửa sạch, xắt miếng, 15g lá tía tô. Đun chín mà ăn. Ngày 2-3 lần; c/ 20g củ hành, 10g gừng sống thái nhỏ, bột mì vừa đủ, đun thành hồ thêm dầu mè và ít muối ăn lúc còn nóng; d/ 50g gạo đun cháo. Khi chín cho vào 50g hành (bỏ vỏ, vớt lá già). Khi hành nhừ thì ăn.

2. **Cảm gió ho:** Hành cả rễ 7 củ, 1 quả lê, 50g đường trắng. Đun với nước chín ăn hành, lê, uống nước. Ngày 2 lần.

3. **Cảm do dịch:** 3 củ hành, rễ rau cải bẹ, rễ cỏ lau mỗi thứ 10g. Đun nước uống.

4. **Thận hư mắt mờ:** Giã hành nát viên với mật ong thành hoàn cỡ hạt ngô đồng. Ngày 2-3 lần. Mỗi lần 10-20 viên. Uống với cháo gạo. Dùng sau bữa cơm.

5. Phòng động mạch bị lão hoá: 60g củ hành giã nát cùng 60g mật ong đun sôi kỹ, khuấy đều, sau khi nguội cho vào bình đã khử trùng để dùng dần. Ngày 2 lần. Mỗi lần 5-7g uống với nước sôi. 7 ngày là 1 đợt điều trị. Lúc uống bỏ bã hành ra.

6. Bí đái, bụng dưới trướng đau: a/ Củ hành, ruột ốc ruộng. Lượng bằng nhau, cùng giã nát, đun chín. Dán vào huyết quan nguyên (cách dưới rốn khoảng 3 tấc ta); b/ 3 củ hành, 25g phèn cùng giã nát, đắp vào rốn.

7. Trẻ con đái són: 2 củ hành, 9g lưu huỳnh. Giã nát đắp vào rốn.

8. Đau thần kinh sườn: Củ hành cả rễ 10 củ, gừng sống 2 củ, củ cải trắng 2 miếng. Giã nát, sao nóng bọc vào túi vải hơi nóng đắp vào chỗ đau.

9. Bệnh tiểu đường: Củ hành tươi 100g, rửa sạch, cắt nhỏ chân qua nước sôi, thêm vào ít xì dầu, dầu vừng trộn đều ăn với cơm ngày 2 lần.

10. Nhọt mưng tấy đau: a/ Hành củ cả cây vừa đủ, rửa sạch giã nát, cho thêm dấm, sao nóng lên, đắp vào chỗ đau; b/ Hành củ, mật ong lượng bằng nhau giã thành dạng hồ, đắp vào chỗ đau.

11. Sâu bọ độc cắn bị thương: Hành củ to, mật ong vừa đủ, cùng giã nát dạng hồ đắp vào chỗ đau.

12. Viêm tuyến sữa cấp tính: a/ Hành củ 250g, băm nhỏ, rửa nước sôi vào, giữ nóng, trước xông sau rửa chỗ đau. Ngày 3 lần. Có thể dùng nước củ hành bôi ngoài da. Ngày 3-5 lần; b/ Hành củ, mật ong cùng giã nát đắp vào chỗ đau. Ngày thay 2 lần.

13. Viêm khớp: Củ hành to 60g, gừng già 15g. Cùng giã nát, cho rượu trắng vừa đủ, đánh đều đắp vào chỗ đau.

14. Tay chân tê dại: Củ hành to 62g, gừng 16g, ớt 3g, đun nước uống. Ngày 2 lần.

15. *Trọ khớp*: Lá hành lượng đủ dùng, giã nát đắp vào chỗ đau.

16. *Bị rét cớng*: Rễ hành, rễ cà mỗi thứ 120g. Đun nước rửa chỗ đau.

36. HÀNH TÂY

Hành tây còn gọi là ngọc thông, thông đầu, viên thông, bì nha tử. Là thân vỏ của cây hành tây (*Allium cepa*) thực vật thuộc họ Hành (*Allidaceae*). Tính ôn, vị đắng. Thành phần chính có rượu chứa photpho, hợp chất lưu huỳnh, axit chanh, axit táo, axit cafe-ic, vitamin A, B₁, B₂, C. Còn chứa chất làm giảm lượng đường nên ngừa bị bệnh tiểu đường, nên ăn thường xuyên. Hành tây còn chứa chất làm cho chất bị oxy hoá quá mức trong cơ thể con người được hoàn thiện thành chất không có hại. Cho nên phòng được ung thư, chống suy lão.

Tác dụng: Mạnh tì, vị, khử hàn đàm, hoạt huyết, lợi tiểu, tiêu viêm, diệt khuẩn, giảm lượng đường trong máu, mỡ trong máu. Chủ yếu dùng cho bệnh nhồi máu cơ tim, bệnh đái tháo đường, cảm gió nhiều đờm, kém ăn uống, viêm ruột đi ỉa chảy, đái khó, bị thương, loét viêm âm đạo do kí sinh trùng đốt và chứng bệnh thiếu vitamin.

Cách dùng: Ăn sống kèm các thức ăn khác, xào, hầm mà ăn.
Đắp ngoài da: giã nát hoặc ép lấy nước mà chườm.

Kiêng kị: Người già bị viêm khí quản thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Bệnh nhồi máu cơ tim, bệnh đái tháo đường*: a/ Hành tây bỏ vỏ ngoài, cắt miếng, cho thêm thịt nạc, mộc nhĩ, đem xào ninh như ăn; b/ Đậu vàng cho muối, đun chín cho gia vị, hành tây cắt miếng ăn với canh đậu.

2. *Kém ăn uống, cảm gió nhiều đờm*: Hành tây bỏ vỏ ngoài, xắt nhỏ. Củ cải trắng rửa sạch cắt nhỏ sợi, mỗi thứ có lượng bằng nhau, thêm dấm, muối, dầu mè, trộn đều mà ăn.

3. *Viêm ruột, bụng ỉa chảy, khó đại*: Hành tây 1-2 củ bỏ vỏ ngoài, cắt miếng, giã nát lấy nước, cho thêm ít rượu trắng, uống nóng. Ngày 1-2 lần.

4. *Chứng thiếu vitamin*: Hành tây làm rau ăn kèm thức ăn khác.

5. *Bị thương, lở loét*: Hành tây giã nát mà đắp.

37. KHOAI SỌ

Khoai sọ còn gọi là vu đầu, khoai môn, vu nãi, mao nãi. Là củ của cây khoai sọ (*Colocasia antiquorum*) thực vật thuộc họ Ráy (*Araceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chính có anbumin 1,75-2,3%, chất bột 69,6-73,7%, chất béo, canxi, phốtpho, vitamin B₁, B₂. Nhiều chất dinh dưỡng, vừa làm thức ăn vừa làm thuốc. Người xưa có câu thơ "*Đêm khuya một lò lửa. Cả nhà cùng quây quần. Bên nồi luộc khoai sọ. Ta còn hơn quán vường*", để ca ngợi khoai sọ.

Tác dụng: Giải mệt, tán kết, khai vị thông ruột. Chủ yếu dùng cho mừng nhọt độc không rõ nguyên nhân, bụng cứng, bị bỏng nước sôi, bị vẩy rần, viêm khớp, viêm thận, kết hạch limphô.

Cách dùng: Luộc, nấu xào chín mà ăn. **Dùng làm thuốc:** đun thang, sao khô nghiền bột, giã nát mà uống, xoa ngoài da.

Kiêng kỵ: Ăn sống dễ bị độc. Không nên ăn nhiều. Bụng trướng chớ ăn. Người bị bệnh đái đường không nên ăn.

Chữa trị:

1. *Viêm thận mạn tính, đau dạ dày*: a/ Khoai sọ rửa sạch cắt lát, sao khô, nghiền bột. Cho thêm đường đỏ quây đều. Ngày 2

lần, mỗi lần 30g; b/ 60g khoai sọ rửa sạch, cắt miếng, cho thêm 100g gạo. Nước vừa đủ. Đun cháo, cho thêm đường đỏ mà ăn.

2. *Kiết lỵ*: Khoai sọ 10-15g. Đường đỏ đun nước uống. Ngày 2 lần.

3. *Mưng nhọt không rõ nguyên nhân, đau gân, cốt, sâu bọ, rắn cắn*: a/ Rửa sạch khoai sọ, dùng dầu vừng giã khoai sọ trong cối đá thành keo đắp vào chỗ đau. Dùng dấm ăn mà giã khoai sọ cũng được; b/ Khoai sọ tươi, gừng sống tươi mỗi thứ bằng nhau. Rửa sạch gọt vỏ. Cùng giã đắp vào chỗ đau. Ngày thay 2 lần.

4. *Bụng cứng, mưng nhọt không rõ nguyên nhân*: Khoai sọ rửa sạch gọt vỏ, trộn đường trắng giã nhỏ, ăn sống. Mỗi lần 6-12g. Ngày 3-4 lần. Không được ăn nhiều.

5. *Lao hạch ở cổ, lỵ*: 60g khoai sọ, rửa sạch, cắt lát, 100g gạo cho vừa nước. Đun cháo, ăn với đường trắng.

6. *Viêm khớp do phong thấp, nhọt*: Khoai sọ, gừng sống, bột mì mỗi thứ bằng nhau. Rửa sạch khoai sọ, gừng, giã nát nhừ. Nước đun sôi quấy với bột mì thành hồ rải trên vải nhựa dày khoảng 2cm. Đắp vào chỗ đau. Dùng đai cố định lại. Ngày 1 lần. Mùa đông có thể hơi nóng trước lúc đắp lên chỗ đau.

7. *Bị vảy nến*: Khoai sọ rửa sạch, tòi to sống bóc vỏ. Giã tất cả nhừ nhuyễn. Đắp chỗ đau.

8. *Bị bỏng nước*: Khoai sọ tươi rửa sạch giã nát. Cho thêm dầu mè mà đắp chỗ bỏng.

38. KHOAI TÂY

Khoai tây còn gọi là thổ đậu, dương vu, sơn dược đàn, dương phan thử, mã linh thử. Là rễ củ của cây khoai tây (*solanum tuberosum*), thực vật thuộc họ Cà (*solanaceae*). Tính bình, vị

ngọt. Thành phần chính: chất bột 18,5% và đường, xenlulô, chất đạm, anbumin, chất béo, canxi, phốtpho, sắt, vitamin B₁, C, axit nicotic. Chất dinh dưỡng phong phú.

Tác dụng: Bổ khí, kiện tì, tiêu viêm, giải độc. Chủ yếu dùng cho tì vị không hoà đồng, viêm tuyến mật, bỏng nước sôi, nổi mẩn do thấp.

Cách dùng: Đun, nấu, xào, chưng, luộc đều ăn được. Dùng làm được liệu thì đun chín mà ăn. Nghiền mà đắp vào chỗ đau.

Kiêng kỵ: Khoai tây nảy mầm sinh alerloit độc. Không nên ăn. Khi lên mầm một ít, có thể vặt bỏ mầm và rễ mầm. Gọt vỏ, xắt miếng hoặc thành sợi, ngâm vào nước trong, thay nước ngâm mấy lần có thể xào nấu mà ăn.

Chữa trị:

1. **Tì vị không hoà đồng:** 1-2 củ khoai tây. Nướng trên than củi (vỏ ngoài vàng). Bóc vỏ ăn nóng.

2. **Loét dạ dày và hành tá tràng:** Khoai tây rửa sạch, giã nát, cho thêm nước đun sôi để nguội vừa phải, ép lấy nước. Cho mật ong vào. Ngày 2 lần sáng, tối uống 1 chén uống trà. Uống liền trong 1 tháng.

3. **Đau dạ dày:** Khoai tây rửa sạch, cắt miếng, cho vào nước đun sôi thì vớt ra ngay, cho vào nước lạnh vớt ra. Đánh nhừ, cho thêm gừng, tỏi, muối khuấy đều. Làm thức ăn.

4. **Có thói quen táo bón:** Khoai tây rửa sạch, giã nát lấy nước. Ngày 3 lần, mỗi lần nửa chén trà. Uống trước bữa cơm.

5. **Đau đầu:** Khoai tây tươi bỏ ra, xắt mật cắt khoai vào đầu.

6. **Viêm tuyến mật:** 1 củ khoai tây. Nghiền với dấm, lấy nước xoa vào chỗ đau. Hoặc nấu khoai tây chín, nghiền thành dạng hồ. Đắp vào chỗ đau.

7. *Phù, dầu danh, nhiệt nổi nhọt*: Khoai tây nẩy mầm rửa sạch, gọt vỏ, giã nát cả mầm. Đắp vào chỗ đau, ngày thay 2 lần.

8. *Nổi mẩn do thấp*: 1 củ khoai tây tươi rửa sạch, gọt vỏ. Giã nát nhừ, đắp vào chỗ đau. Vải bọc lại, ngày thay 3 lần.

9. *Bỉ bong nước sôi*: Khoai tây rửa sạch, nghiền lấy nước đắp chỗ bong.

39. LÁ CẢI CŨ

Lá cải củ còn gọi là thái bao thái, la bồ anh, la bồ giáp. Là lá từ củ cải (*Raphanus sativus var. longipinnatus*), thực vật thuộc họ Cải (*Brassicaceae*). Tính bình, vị cay đắng. Có thể phơi khô để dùng dần. Hạt củ cải cũng có thể làm thuốc.

Tác dụng: Tiêu thức ăn, lợi khí, tiêu viêm, giải độc. Chủ yếu dùng cho ăn không tiêu, tả lỵ, nôn ra nước chua, đau họng, sữa tắc, viêm tuyến sữa.

Cách dùng: Lá củ cải non tươi có thể làm rau ăn với các thức ăn khác. Làm thuốc: nấu nước hoặc ép lá tươi lấy nước uống. Đắp chỗ đau.

Kiểm kê: Người bị khí hư, máu kém không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Ăn uống bị đình đốn, không hợp thủy thổ, bụng tả, viêm họng*: Lá củ cải rửa sạch. Đun thật đặc mà uống. Mỗi lần 100ml.

2. *Nấc*: Lá cải củ (lá khô sao qua) 20g, thần khúc, nhân bạch khấu, mỗi thứ 10g. Nghiền bột. Mỗi lần 10g, đun nước gừng nhạt uống. Ngày 2-3 lần.

3. *Bệnh lỵ vi khuẩn*: 20g lá cải củ trắng (lá khô sao qua), thần khúc, nhân bạch khấu, chỉ xác, sơn tra mỗi thứ 10g. Sắc uống. Ngày 2-3 lần.

4. *Viêm ruột ỉa chảy*: Lá củ cải khô 30g. Sắc uống, ngày 2-3 lần.

5. *Ho lâu*: Hạt củ cải, rang khô, giã nhỏ, uống với nước đường. Ngày 2-3 lần. Mỗi lần 2-3g.

6. *Chứng quáng gà*: Hạt củ cải (rang, bỏ vỏ, nghiền bột), gan động vật (rang khô nghiền bột) hai thứ có lượng bằng nhau, trộn đều. Ngày 2 lần. Mỗi lần 2g uống với nước đun sôi.

7. *Tắc sữa, viêm tuyến sữa*: Lá củ cải đỏ (tươi) vò lấy 1 chén nước. Đun nóng, cho thêm ít rượu mùi hoặc rượu trắng. Uống ngày 2-3 lần.

8. *Vấp ngã bị thương, tụ máu sưng đau*: 60g hạt củ cải, nghiền nát, trộn với rượu nóng mà bôi.

40. LÁ KHOAI LANG

Lá khoai lang còn gọi là cam thử diệp, sơn thử diệp. Là lá thân ngọn của cây khoai lang (*Ipomoea batatas*) thực vật thuộc họ Bìm bìm (*Comolvolvaceae*). Tính bình, vị ngọt, không độc. Thành phần chính: anbumin, chất béo, cacbuahydrat, vitamin A. Khi khoai lang sắp thành thực hái lá non về làm rau. Có thể luộc qua phơi dùng dần.

Tác dụng: Bổ hư phần, tăng khí lực, mạnh tì vị, nuôi dưỡng thận âm. Chủ yếu dùng lúc tì hư, thận yếu.

Cách dùng: Nấu canh hoặc làm rau ăn. Dùng bên ngoài thì giã nhừ mà đắp.

Chữa trị:

1. *Tì vị yếu kém, không thiết ăn uống*: 30g lá khoai lang, đun nước uống. Ngày 2 lần sáng và tối.

2. *Thận âm yếu, lưng chân yếu mềm*: 30g lá khoai lang, 30g

mai rùa, đun lấy nước. Ngày uống 2 lần.

3. *Bệnh tiểu đường*: 100g lá khoai lang tươi. Bí xanh tươi, đun chín mà ăn.

4. *Sau khi đẻ thiếu sữa*: 250g lá khoai lang, 200g thịt lợn lang. Rửa sạch lá khoai lang, cắt nhỏ. Thịt rửa sạch xắt miếng cho vào nồi thêm gia vị, thêm nước. Lúc đầu đun lửa to cho sôi, sau hầm lửa nhỏ cho thịt nhừ làm canh ăn.

5. *Đi ngoài khô cứng*: 250g lá khoai lang tươi, xào cho thêm dầu mè, muối ăn ngày 2 lần sáng và chiều.

6. *Thiếu nhi cam tích*: 100g lá khoai lang tươi, gan gà 2g. Nấu canh ăn.

7. *Vết gời leo*: Lá khoai lang tươi, chút ít băng phiến. Cùng đập nát nghiền nhỏ, đắp vào vết đau.

8. *Âm nang ứ đọng ngứa*: Lá khoai lang thêm muối. Đun nước rửa chỗ đau.

9. *Còn trùng độc cắn bị thương*: Lá khoai lang rửa sạch cho thêm đường đỏ giã nát đắp chỗ đau.

10. *Chứng quáng gà*: Lá khoai lang xào với gan lợn mà ăn.

41. LÁ VỪNG

Lá vừng còn gọi là chi ma điệp, hồ ma điệp, thanh nang, cự thẳng miêu, man mộng thân, hồ ma miêu. Là lá của cây vừng (*sesamum orientale*) thực vật họ Vừng (*Pedaliaceae*). Tính hàn, vị ngọt. Khi vừng sắp chín, hái lá non luộc xong đem xào mà ăn hoặc đem hong khô dùng dần. Lá khô có chứa chất béo khoảng 0,3%, chất kéo, vv.

Tác dụng: Khử phong ngưng đau. Chủ yếu dùng cho phong thấp, đau buốt khớp xương, thổ huyết, âm hộ ứ đọng ngứa.

Cách dùng: Đun nước hoặc giã lấy nước. Dùng ngoài: nghiền bột đắp.

Kiêng kỵ: Người tì vị hư mang tính hàn thì kiêng dùng.

Chữa trị:

1. Viêm họng mạn tính: 5-7 lá vừng tươi, rửa sạch, nhai kĩ, nuốt dần. Ngày 2 lần sáng và tối.

2. Cảm nắng đầu đau, miệng khát: Lá vừng tươi 50g, dầm trong nước sôi thay trà mà uống.

3. Thở huyết: Ngọn lá vừng non 100g, đun nước. Cho thêm đường đỏ uống lúc nóng.

4. Âm hộ ướt, ngứa: Lá vừng, hoa quỳ, chu sa nghiền bột, rắc vào.

5. Viêm khớp mang tính phong thấp: Lá vừng tươi 60-100g. Nấu nước uống. Có thể dùng lá vừng làm canh rau, cho thêm tí hồ tiêu mà ăn. Về mùa đông có thể dùng lá khô.

42. MĂNG TRE

Măng tre còn gọi là trúc duẩn, mao duẩn, xuân duẩn, mao trúc duẩn. Là mầm non của tre trúc (giống *Bambusa*, *Phyllostachys*, *arundinaria*, ...). Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chính có prôtêin 50%, chất xơ, vitamin B₁, C, nhiều axit amin, carôten, canxi, phôtpho, sắt và axit oxalic. Luộc chín làm thức ăn. Phơi khô dùng dần. Thường xuyên ăn có thể giảm béo, thông tiện và để phòng chứng u kết tràng.

Tác dụng: Tiêu đờm, lợi cho ruột, thông mạch, tiêu thức ăn. Chủ yếu dùng để thanh nhiệt, trừ đờm. Đậu mùa không thoát ra.

Cách dùng: Cắt lát hoặc cắt sợi xào hoặc nấu. Có thể làm canh ăn. Làm thuốc thì sắc uống.

Kiêng kỵ: Trẻ con tì vị yếu thì không nên dùng, vì chứa chất canxi axit herbatic khó tiêu tương đối nhiều, người bị bệnh viêm thận, sỏi đường tiết niệu không được ăn. Không nên nấu chung với đậu phụ để tránh canxi trong đậu phụ kết hợp với axit herbatic trong măng, tăng thêm lượng canxi axit herbatic khó tan.

Chữa trị:

1. **Phổi nhiệt nhiều đờm:** Măng tre tươi, bóc bẹ, cắt miếng. Một lá phổi lợn, cho thêm gia vị. Nấu nhừ mà ăn.

2. **Mất ngủ:** 150-200g măng tre, cắt miếng. Đun lấy nước. Uống vào buổi tối, trước lúc đi ngủ.

3. **Huyết áp cao:** Măng tre, luộc ăn.

4. **Trẻ em bị đậu mùa không thoát ra:** 200g măng tre, một ít gừng sống. Đun nước uống.

43. MUỚP

Muớp còn gọi là ti qua, thiên la qua, miếng dương qua, bố qua, thủy qua, thô qua, miên qua. Là quả non của cây muớp (*Luffa cylindrica*), thực vật họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Tính mát, vị ngọt. Thành phần chính có: anbumin, vitamin B₁, B₂, C, axit nicotic, canxi, photpho, sợi, chất gôm, axit amin dưa. Mùa hè thu ăn quả tươi. Lá, thân đều có thể làm thuốc.

Tác dụng: Sinh nước, giải khát. Thanh nhiệt giải độc. Ngưng ho, lọc máu, ngưng chảy máu. Chủ yếu dùng cho ho hen nhiều đờm, phong nhiệt, hao nước, sữa tắc, phù, nhọt đầu đinh, ruột đau, trĩ rò, viêm đường tiết niệu, băng huyết.

Cách dùng: Xào nấu, hầm nhừ mà ăn. Làm thuốc thì đun lấy nước, ép lấy nước, nướng than, rang khô, nghiền bột đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Người bị thận hư, liệt dương thì không nên ăn nhiều.

Chữa trị:

1. *Đau ruột, bụng đi ngoài, sữa tắc*: Mướp nướng toàn tính, nghiền bột, luyện với rượu mà uống. Mỗi lần 6-10g. Uống lúc đói.

2. *Đi ngoài cứng khó*: Mướp tươi, rửa sạch, gọt vỏ, cắt lát, xào dầu hoặc đun canh ăn.

3. *Bụng trướng*: 1 quả mướp, nướng khô, nghiền bột, uống với rượu mùi.

4. *Viêm khí quản mạn tính*: Mướp tươi, rửa sạch, giã nát, cho nước vừa đủ, đun. Cho thêm đường đỏ mà ăn. Có thể dùng mướp tươi, rửa sạch, giã nát, ép lấy nước, uống sống.

5. *Ho khan*: 5 quả mướp tươi. Rửa sạch, cắt nhỏ. Đun nước, bỏ bã. Uống nóng. Ngày 2 lần.

6. *Ho lâu*: Ép nước mướp. Mỗi lần 60ml, thêm mật ong vừa phải. Ngày uống 2-3 lần.

7. *Viêm đường tiết niệu, viêm bàng quang, viêm bể thận*: 200g mướp, ít mật ong. Rửa sạch mướp, cắt lát. Đun nhừ. Cho mật ong mà ăn. Ngày 2 lần. Có thể nướng cho dưa khô, nghiền bột. Dùng rượu ngọt mà uống. Ngày 2 lần. Mỗi lần 10-15g.

8. *Cuống họng sưng đau*: Mướp tươi, ép nước. Mỗi lần uống thìa. Ngày 2-3 lần.

9. *Mưng nhọt, nhiệt*: Một quả mướp tươi, 50g gạo. Đun cháo gạo chín tới thành cháo hoa. Rửa mướp sạch sẽ, cắt lát. Cho vào cháo đun tiếp. Khi cháo chín, vớt mướp ra. Cho thêm đường trắng ăn. Có thể làm thuốc phụ trợ.

10. *Sưng nhọt*: 1 quả mướp, giã nát nhừ đắp vào chỗ đau.

44. MUỚP ĐẮNG

Mướp đắng còn gọi là khổ qua, lương qua, lạn qua, hồng dương. Là quả của cây mướp đắng (*Momordica charantia*) thực

vật thuộc họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Xắt lát phơi khô dùng quanh năm. Tính hàn, vị đắng. Thành phần chính: chất đắng mướp, nhiều loại axit amin, đường, albumin, vitamin C, carôten, axit nicotic. Ăn phần lớn là quả tươi non. Theo tài liệu nước ngoài, trong mướp đắng có chất thanh nhiệt giải độc. Có tác dụng chống u limphô.

Tác dụng: Giã nạng giải nhiệt, sáng mắt giải độc, tráng dương ích khí. Chủ yếu dùng cho bệnh nhiệt, khô khát. Cảm nắng đi lị-phong nhiệt mắt đỏ. Nhọt sưng cấp tính. Thường dùng mướp đắng có thể giải nhiệt, giải độc, để phòng bệnh tật.

Cách dùng: Nấu canh, đun chín, phơi khô có thể rang toàn tính nghiền bột. Giã nát đắp ngoài da vào chỗ đau.

Kiêng kỵ: Người bị tì vị hư hàn dùng cần thận trọng.

Chữa trị:

1. **Cảm nắng, nóng:** 1 quả mướp đắng tươi, bỏ ra bỏ ruột. Cho lá chè vào khếp lại, treo vào chỗ thông gió mà phơi khô. Đun nước uống hoặc pha như chè uống. Mỗi lần 10-15g.

2. **Mệt vì nóng, miệng khô:** 1 quả mướp đắng, bỏ ra bỏ ruột, cắt lát. Sắc uống.

3. **Bệnh tiểu đường:** 100g mướp đắng tươi, cắt thành sợi đun sôi với nước rồi cho vào ngâm trong nước trong 1-2 tiếng đồng hồ. Làm rau mà ăn. Hoặc đem mướp nướng khô, nghiền bột. Ngày 3 lần, mỗi lần 10g.

4. **Cảm nhiệt mắt đau, vị khí đau:** Mướp đắng, nướng khô nghiền bột. Cho thêm đường phèn. Ngày 2-3 lần. Mỗi lần 15-20g.

5. **Kiết lị, viêm đường ruột:** Mướp đắng tươi. Giã nát lấy nước. Mỗi lần 150-200ml. Uống với nước đun sôi. Ngày 3-4 lần.

6. *Mướp múi ác tính*: Mướp đắng tươi giã nát đắp vào chỗ đau.

7. *Mọc nhọt (mụn hoặc vết đỏ)*: 200g mướp đắng. Bỏ ruột, xắt miếng, 100g thịt lợn nạc, cắt miếng. Cho tí muối, đun canh mà ăn.

45. NGỌN ĐẬU HÀ LAN

Ngọn đậu Hà Lan còn gọi là mầm đậu Hà Lan, mầm đậu lạnh, tốt đậu miêu, tuyết đậu miêu. Là mầm non mới mọc hoặc mầm lá trên ngọn của cây đậu Hà Lan (*Pisum sativum*), thực vật họ Đậu (*Fabaceae*). Vị ngọt nhẹ, tính bình mát. Phần lớn dùng loại tươi để nấu canh ăn.

Tác dụng: Khử thấp, giải độc do nhiệt, lợi tiểu tiện. Chủ yếu dùng cho tì vị thấp nhiệt, nước tiểu đỏ hoặc vàng, tiêu khát.

Cách dùng: Uống, đun thang.

Kiêng kỵ: Người bị tì vị hư do hàn không nên dùng nhiều.

Chữa trị:

1. *Tì vị thấp nhiệt, dạ dày thu nạp không tốt*: Ngọn đậu Hà Lan và ruột hạt ý dĩ đun lấy nước. Uống thường xuyên.

2. *Bệnh tiểu đường*: Ngọn đậu Hà Lan ép lấy nước, uống ngày 3 lần, mỗi lần 30-50ml, hoặc xào ngọn đậu làm thức ăn.

3. *Nước tiểu vàng và ít*: Ngọn đậu Hà Lan 30g, đổ 500ml nước vào nấu uống, ngày 2-3 lần.

46. RAU DỀN

Rau dền còn gọi là dền, dền gai, dền thanh hương, hiện thái. Là thân lá non của cây dền (*Amaranthus tricolor*) thực vật họ Rau dền (*Amaranthaceae*). Tính mát, vị ngọt. Thành phần chính có albumin, cacbuahydrô, canxi, photpho, sắt, vitamin B₂, C, carôten, axit nicotic. Hàm lượng canxi nhiều nhất (0,2%). Xuân

hè thu ăn rau tươi. Có các màu đỏ, xanh, lục, tía, đốm tía. Trong dược liệu rau dền đỏ và tía là tốt nhất.

Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, ngưng tả, lợi mật tan ứ, thông huyết mạch. Chủ yếu dùng chữa bệnh lỵ, vàng da, khó tiểu đại tiện, giúp cho sản phụ.

Cách dùng: Nấu, luộc, xào nấu cháo mà ăn. Về dược liệu đun thành thang, ép nước mà uống. Đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Người tì yếu, đi ỉa chảy không dùng, kỵ bột quyết (Pteridium). Có thuyết cho rằng rau dền không ăn với ba ba. Đó là không có căn cứ. Không nên cùng ăn với rau cải Ba Tư (Spicacia oleracea).

Chữa trị:

1. **Bệnh lỵ, viêm ruột:** Rau dền tía 1 nắm. Rửa sạch, luộc, bỏ bã lấy nước cho gạo vào đun cháo. Ăn lúc đói. Có thể dùng 100g lá rau dền luộc ăn.

2. **Trợ sản:** Rau dền, rau dền gai 100g. Rửa sạch, luộc, bỏ bã, cho thêm đường vừa đủ. Lúc trở dạ thì uống lúc nước còn ấm, có tác dụng dễ đẻ.

3. **Ho lao:** Rau dền đỏ, cá diếc mỗi thứ 150g. Rửa sạch, hầm mà ăn.

4. **Bị sơn ăn:** Rau dền 100-200g đun thành canh. Rửa lúc nóng.

5. **Da bị loét:** Rau dền tươi giã nát, trộn mật ong đắp chỗ đau. Ngày 1 lần.

6. **Bị bỏng nước:** Rau dền đỏ (tươi) vừa đủ. Giã nát đắp vào chỗ đau. Ngày 2 lần.

7. **Bị sâu bọ cắn:** Rau dền tươi cho thêm đường trắng, giã nhừ đắp vào chỗ bị thương. Mỗi ngày thay 3-4 lần.

47. RAU MÙI

Rau mùi còn gọi là rau thơm, hồ tụy, chi tụy, hồ thái, hương tụy, diêm tụy, mần thiên tinh. Là toàn cây của cây rau mùi (*Coriandrum sativum*), thực vật họ Hoa tán (*Umbellifereae*). Dùng làm thức ăn có thân lá non. Tính ôn, vị đắng. Có thể ăn rau tươi. Có thể phơi khô trong bóng râm để dùng dần. Thành phần chính có: vitamin C, canxi, kali, hợp chất benzen, rượu mùi, rượu cam lộ, xeton vàng, dầu bay hơi, axit canxi.

Tác dụng: Thoát mồ hôi, thông chấm, tiêu thực hạ khí. Chủ yếu dùng cho sỏi không thông, phát chậm, ăn tích, không thông tiểu tiện, điều vị giải độc.

Cách dùng: Ăn kèm thức ăn khác hoặc nấu canh ăn. Vẻ được liệu nấu nước hoặc ép lấy nước. Trong uống ngoài xoa.

Kiêng kỵ: Người bị sa chẩm đã phát hoặc tụy chưa phát ra song nhiệt độ vẫn còn, không phải phong hàn nhưng ngoài bị co rúm thì không dùng. Ăn nhiều hay quên, miệng hôi, mắt mờ hao tổn khí. Không thể dùng chung với các thứ thuốc bổ. Kỵ bạch truat, mẫu đơn.

Chữa trị:

1. Trẻ con bị đậu mùa chưa phát: a/ Rau mùi 100g, cắt nhỏ dùng 200g rượu đun cho sôi, cho vào bình bịt kín, đợi cho đến khi nguội, bỏ bã phun từ gáy trở xuống hoặc dùng bông thấm sạch thấm rượu mà bôi nhẹ. Có thể dùng 50-100g rau mùi đun mà uống; b/ Rau mùi, tị tế (địa túc), củ cải mỗi thứ vừa đủ. Đun sau thành thang mà ăn.

2. **Ruột non nóng, khó đại:** Rễ cây quỳ 500g, rau mùi 100g, hoạt thạch 50g, đun nước bỏ bã. Chia uống 3 lần khi còn nóng.

3. **Cảm:** Rau mùi 30g, đường phên 15g, dùng nửa bát nước cháo, thắng đường xong thì uống.

4. *Dạ dày đau hàn*: a/ Lá rau mùi 1000g, rượu nho 500g. Cho rau mùi vào rượu, 3 ngày sau bỏ lá ra. Uống rượu khi đau với lượng 15ml; b/ Hạt rau mùi 6g sao qua, nghiền thành bột, uống với nước ấm. Ngày 2 lần.

5. *Dạ dày yếu tiêu hoá kém*: Hạt rau mùi, trần bì mỗi thứ 6g, sắc uống. Ngày 2 lần.

6. *Trĩ, thoát giang*: Rau mùi đun thành canh đắp xông rửa.

7. *Giun chui túi mật*: Hạt rau mùi 50g. Đun thành nước đặc uống một lần. Trẻ em cho uống giảm đi.

48. RAU MUỐNG

Rau muống còn gọi là vô tâm thái, ung thái, uông thái. Là lá của cây rau muống (*Ipomoea aquatica*), thực vật thuộc họ Bìm bìm (*Convolvulaceae*). Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chính: anbumin, canxi, phốtpho, sắt, carôten, vitamin B₂, C, axit nicôtic. Trong rau muống đỏ có chất giống như chất insulin. Người bị tiểu đường có thể ăn thường xuyên.

Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc. Thông tiện lợi thủy. Ngưng chảy máu, hoạt huyết. Chủ yếu dùng cho chảy máu mũi, đi ỉa ra máu, phân rắn, nước tiểu đục, mung nhọt, bị ngã, rắn cắn.

Cách dùng: Đun canh mà ăn, hoặc xào khô, xào cho nước. Đun nước rửa hoặc giã nát đắp bên ngoài.

Chữa trị:

1. *Đi ngoài ra máu, đái ra máu, nước tiểu đục*: Rau muống tươi rửa sạch, giã nát lấy nước, cho vừa mật ong, khuấy đều uống. Mỗi lần 30-50ml.

2. *Chảy máu mũi*: Rau muống tươi 100g, đường đỏ vừa đủ. Nghiền nát, cho ít nước sôi vào khuấy mà uống.

3. *Dạ dày, ruột thấp nhiệt, đi ngoài cứng rắn*: Rau muống rửa sạch, cắt nhỏ, xào ăn, hoặc nấu canh. Ngày 1-2 lần.

4. *Trĩ, lòi dom*: 100g rau muống. Nấu nhừ, gạn lấy nước. Cho thêm 120g đường trắng. Đun cho đặc như đường mạch nha. Ngày 2 lần. Mỗi lần 100g, uống vào sáng và chiều.

5. *Mụn nhọt, mưng mủ*: Rau muống tươi giã nát với mật ong vừa đủ. Đánh nhuyễn đắp vào chỗ đau.

6. *Sâu bọ, rắn cắn hoặc bị bỏng lửa*: a/ Rau muống rửa sạch, giã nát, lọc lấy 250ml cho thêm 25ml rượu trắng mà uống. Lấy bã đắp vào chỗ đau; b/ Rau muống cho thêm muối vừa đủ cùng xay nát. Đắp vào chỗ đau.

49. SU HÀO

Su hào còn gọi là phiết làn, giới lan, giá liên, ngọc man thanh. Là thân hình cầu của cây su hào (*Barssica caulorapa*), thực vật thuộc họ Cải (*Cruciferae*). Tính mát, vị ngọt hơi đắng. Thành phần chính: anbumin, đường, sợi thô, canxi, photpho, sắt, vitamin C, axit nicotic. Lá có thể làm thuốc.

Tác dụng: Hoá đờm, giải khát, thông bụng, giải độc, lợi thủy, tiêu viêm, giúp dạ dày. Chủ yếu dùng lúc bị nước đái đục, đi ngoài ra máu, nhọt độc không rõ nguyên nhân, tì hư hoá vượng, bụng lạnh nhiều đờm, trứng phong bất tỉnh.

Cách dùng: Nấu canh, ăn sống hoặc nấu với thịt. Giã nát đắp ngoài da hoặc nghiền bột hít vào mũi.

Kiêng kị: Ăn nhiều hao khí tổn huyết.

Chữa trị:

1. *Đờm nhiều thở gấp*: a/ Thân hoặc lá su hào rửa sạch cắt miếng. Cho dầu mè vào xào làm canh ăn. Ngày 1-2 lần; b/ Su hào

bỏ vỏ giã nát. Thêm mật ong ăn với nước đun sôi.

2. *Bụng lạnh nhiều đờm*: Su hào đun với thịt dê mà ăn.

3. *Ti hut hoả vượng, miệng khô, khát*: Su hào cắt miếng giã nát, cho thêm đường trộn với nước đun sôi, ăn sống.

4. *Âm nang sưng to*: Su hào, thương lục (*Phytolacca acinosa*) cắt miếng, giã nát như đắp bên ngoài.

5. *Nhọt độc không rõ nguyên nhân*: Su hào giã nát như đắp chỗ đau. Uống nước ép sau khi giã bóp cái.

50. ỚT CAY

Ớt cay còn gọi là la tiêu, la tử, phan tiêu, tần tiêu, la cà, la hổ, hải tiêu, la giác. Có các loại ớt sừng trâu, ớt quả hồng, ớt chỉ thiên, ớt thóc. Là quả của cây ớt (*Capsicum annuum*) thực vật thuộc họ Cà (*Solanaceae*). Tính nhiệt, vị đắng cay. Thành phần chính: các loại alcaloit cay, cùng các chất khác như capsaicin. Còn có albumin, chất béo, canxi, photpho, carôten, vitamin C, axit limonic, axit malic. Trong đó vitamin C cứ 100g ớt thì có 185mg vitamin C.

Tác dụng: Ôn trung, tán hàn, khai vị, tiêu thức ăn. Chủ yếu dùng cho hàn đới bụng đau, không buồn ăn, tiêu hoá kém, nôn mửa, tả lỵ, mụn lạnh, vảy nến, phong thấp.

Cách dùng: Ăn sống hoặc cho vào các thức ăn khác. Đun nước mà rửa xông, hoặc giã ra đắp chỗ đau.

Kiêng kỵ: Người âm hư hoả vượng, ho hen, ho đờm, lạc huyết, mắt đau, hệ thống tiêu hoá bị loét, viêm ruột hay đi ngoài lỏng thì không nên dùng.

Chữa trị: :

1. *Mụn lạnh*: a/ Vỏ ớt cay đắp vào chỗ đau; b/ Ớt khô, cà khô

đủ lượng, sắc. Ngày 2 lần sáng tối rửa chỗ đau; c/ Ớt đỏ bỏ hạt 9g, long não 3g, rượu 60ml. Cắt nhỏ ớt ra, cho vào ngâm rượu 7 ngày, sau cho thêm long não, quấy đều. Đắp vào chỗ đau. Ngày 2-3 lần.

2. *Đau khớp, vấp ngã, bị thương*: a/ Ớt bột vừa đủ. Mùa đông dùng rượu, mùa hè dùng dấm mà hoà, đắp vào chỗ đau; b/ 10 quả ớt đỏ, 1 củ cải cùng giã nhỏ đắp vào chỗ đau.

3. *Bị bệnh kiết lỵ lâu, lòi rôm*: Quả ớt xanh nghiền nát. Ngày 2-3 lần. Mỗi lần 9g uống với nước sôi. Uống liên tục.

4. *Hôi nách*: Ớt cắt nhỏ, ngâm vào cồn iốt. Ngày 1-2 lần bôi vào nách.

5. *Rụng tóc*: Ớt cắt nhỏ, ngâm vào rượu trắng. Ngày mấy lần, bôi vào chỗ tóc rụng.

6. *Chân bị nứt nẻ, chảy nước, hay bị thũng, viêm tuyến mắt*: Ớt đỏ càng già càng tốt. Rang, nghiền bột, trộn dầu vừng thành hồ. Đắp chỗ đau. Hoặc trực tiếp dùng bột rắc vào chỗ đau. Ngày 1-2 lần.

7. *Đau bụng do lạnh*: Ớt 1 quả, xắt nhỏ, 50g gạo. Đun cháo mà ăn. Khi ăn ra một ít mồ hôi là tốt. Có thể dùng bột ớt ăn với các thức ăn khác.

8. *Ăn uống kém*: 250g ớt. Rửa sạch, xắt thành sợi, 200g thịt nạc, xắt sợi. Xào chín mà ăn.

9. *Phù thũng*: Ớt khô, sa nhân mỗi thứ 10g, gà giò 1 con (vật lông bỏ ruột), cho 2 thứ thuốc vào bụng gà. Hầm chín, ăn thịt gà. Ngày 1 lần.

10. *Sốt rét*: 20 hạt ớt, nghiền nhỏ, ngày 3 lần uống với nước. Liên tục 3-5 ngày. Trẻ con thì cứ 1 tuổi 1 hạt nghiền uống.

51. TỎI

Tỏi còn gọi là đại toán, toán đầu, hồ toán, độc toán. Là thân vảy của cây tỏi (*Allium sativum*) thực vật thuộc họ Hành (*Allidaceae*). Tính ôn, vị đắng. Thành phần chính có: anbumin 44%, chất bột 23%, vitamin B₁, B₂, C và anlixin, anliin, dầu bay hơi. Có vị cay, hôi. Chất cay của tỏi có tác dụng diệt khuẩn. Là chất kháng sinh tự nhiên. Tác dụng diệt khuẩn của tỏi là hàng đầu, trong đó vỏ tía và đầu tỏi là tốt nhất. Tỏi còn giàu nguyên tố vi lượng selen. Selen là một hoá chất chống ôxi hoá nên có tác dụng chống suy lão. Ăn tỏi thường xuyên có thể đề phòng bệnh cơ tim, bệnh tim, huyết áp cao, trúng phong, thiếu máu. Trong tỏi còn có một loại nguyên tố giecmani, có tác dụng chống ung thư trong cơ thể con người. Thường ăn tỏi có tác dụng phòng chống ung thư. Thu hoạch vào mùa thu, khi tỏi đã rụng lá. Phơi khô trong râm. Vỏ ngoài khô là bảo quản được.

Tác dụng: Hành khí huyết, ấm tử vị; tiêu đờm giải độc; sát trùng tiêu tích. Chủ yếu dùng cho ăn không tiêu, bụng lạnh đau, viêm ruột kiết lỵ, nhọt độc, bạch tạng nhọt đầu, rần sâu cắn, đề phòng cảm cúm. Còn có thể hạ thấp lượng côletxtêrôn, phòng bệnh tim. Còn có một phần tác dụng chống ung thư.

Cách dùng: Ăn sống, đun canh, dầm dấm, muối. Dùng làm thuốc thì đun lấy nước, giã nát, ép lấy nước, uống hoặc xoa.

Kiêng kỵ: Người âm hư hoá vượng, đau mắt, viêm xoang miệng, viêm họng, viêm da, thấp chẩm, thường bị táo bón, bệnh tim, viêm dạ dày mạn tính, dạ dày và hành tá tràng bị loét thì không nên ăn. Nói chung không nên ăn cùng thuốc bổ và mật ong.

Chữa trị:

I. Phòng chữa viêm ruột, kiết lỵ: Mùa hè mỗi lần ăn cơm ăn 1-

2 tép tỏi hoặc lúc ăn thức ăn nguội thì ăn nước tỏi ép với lượng vừa phải, có thể có tác dụng phòng bệnh. Khi chữa bệnh có thể dùng 1 củ tỏi. Có thể nướng cho đến khi bóc vỏ thịt trong chín thì có thể bóc vỏ mà ăn. Ngày 3-4 lần.

2. *Kiết lỵ do vi khuẩn: a/* Tỏi 50g (bóc vỏ), đập nát cho vào 100ml nước sôi còn lại nhiệt độ 38°C, để 2 giờ đồng hồ, lọc bỏ bã, cho lượng đường vừa đủ. Mỗi lần uống 20-30ml. Khoảng 4-6 giờ uống 1 lần. Trẻ con thì giảm bớt lượng uống; *b/* Vài củ tỏi, giã nát đắp vào rốn và cuối tim, dùng chất dính cố định lại. Đồng thời ăn một số tép tỏi sống. Ngày 2-3 lần; *c/* Dùng 10% nước tỏi rửa ruột.

3. *Kiết lỵ amip:* 5 củ tỏi, 100g củ cải trắng. Đun kĩ làm canh ăn. Đồng thời dùng 5-10% tỏi ngâm nước rửa ruột.

4. *Viêm dạ dày nôn mửa:* 2 củ tỏi, nướng chín ăn với mật ong.

5. *Để phòng cảm cúm và cảm gió:* Tỏi vừa đủ. Bỏ vỏ giã nát như. Cho lượng nước sôi vừa phải, đánh đều ép lấy nước. Nhỏ mũi ngày 3 lần. Mỗi lần 3-5 giọt. Dùng liên tục trong 3-4 ngày.

6. *Cảm, viêm phế quản:* 2 củ tỏi, 2 cây hành, củ cải trắng 200g, sơn tra, cam thảo mỗi thứ 10g. Sắc lên, chia 3 lần uống.

7. *Viêm khí quản mạn tính:* 10 củ tỏi, 200g dấm, 100g đường đỏ. Bóc vỏ tỏi, giã nát như, cho vào đường đánh kĩ. Cho dấm vào ngâm 3 ngày. Lọc bỏ bã, mỗi ngày nửa thìa canh uống với nước đun sôi để nguội. Ngày 3 lần.

8. *Khó thở do khí quản tắc:* Tỏi vỏ đỏ 60g, đường đỏ 90g. Rửa tỏi, bóc vỏ giã nát như cho vào đường đánh đều. Cho vào nồi thêm nước vừa đủ đun thành cao. Sáng tối ăn mỗi lần 1 thìa.

9. *Ho kéo dài, ho từng cơn:* 16g tỏi, bỏ vỏ giã nát, 60g đường trắng cho tan vào 200ml nước sôi cho tỏi giã vào. Ngâm 24 giờ.

lọc lấy nước. Ngày 3-4 lần. Mỗi lần 10ml. Hoặc dùng 1 củ tỏi ép lấy nước, bột cam thảo 4g, đường phèn vừa đủ. Sắc lên, ngày uống 3 lần.

10. Ho lao, viêm phổi, viêm khí quản: a/ 1-2 củ tỏi tươi. Đập nát hít hơi tỏi sâu vào phổi. Mỗi lần 1-3 tiếng đồng hồ. Ngày 2 lần; b/ Tỏi vỏ đỏ 500g, bối mẫu (Fritillaria) 25g (nghiền bột). Bóc vỏ củ tỏi cho vào trong nồi, đổ vào 3 bát nước đun thành cháo sau cho bột bối mẫu vào, cho vừa đường trắng đánh đều, đun tiếp 3 phút là được. Ngày 2 lần, mỗi lần uống 5-10g. Hoặc dùng tỏi tía 50g, bóc vỏ giã nát, bột bạch cập (Bletilla) 5g cùng đun cháo mà ăn; c/ Mấy lạng tỏi ngâm đấm nửa tháng. Ăn ngày 3 lần. Mỗi lần mấy tép.

11. Giảm áp suất, chống u, diệt khuẩn, ngưng lệ: Tỏi tía 30-50g (bỏ vỏ), gạo dẻo 100g, đun cháo ăn. Ngày 1-2 lần.

12. Khó dai: Tỏi, kỉ tử mỗi thứ bằng nhau, cho thêm tí muối ăn, giã nát, cho thêm dầu cải, đánh đều. Đắp vào huyết thần quyết (ở lỗ rốn). Dùng băng dính dán bên ngoài để cố định lại.

13. Chảy máu mũi: 1 củ tỏi, bóc vỏ, giã nát. Dán vào huyết ủng tuyến (gan bàn chân). Trên đắp vải mềm, dùng keo dính giữ chặt. Lỗ mũi trái chảy máu thì đắp ở phía chân phải. Lỗ mũi phải chảy máu thì đắp ở phía chân trái. Hai lỗ mũi cùng chảy máu thì đắp cả 2 bên.

14. Viêm tuyến mắt: Tỏi, sáp cũ mỗi thứ bằng nhau. Cùng giã nát, đắp vào chỗ đau. Ngày 2 lần.

15. Nhọt đầu danh: Tỏi giã nát, ép lấy nước. Dùng dấm lượng bằng nước tỏi, đánh lẫn cho vào nồi. Đun lửa nhẹ nấu thành cao, hoặc đem tỏi giã nhuyễn cho thêm dầu mè hoà đều, đắp vào chỗ đau. Mỗi ngày thay 1 lần.

16. Đau sưng nhọt cấp tính: Tỏi mấy củ, giã nát trộn dầu vừng, đắp vào chỗ đau. Bên ngoài dùng vật dẹt lại, keo và vải cố định.

17. *Bệnh vẩy nến*: Tỏi, rau họ lượng bằng nhau. Giã nhuyễn dạng hồ đắp vào chỗ đau.

18. *Vẩy ngứa đầu, vẩy ngứa chân*: Mấy củ tỏi, bỏ vỏ giã nát nhuyễn cho dầu mè hoặc mỡ lợn rán kĩ với lượng vừa đủ. Đánh thành dạng cao. Rửa sạch nơi bị vẩy ngứa xong thì đắp thuốc. Ngày thay 1 lần.

19. *Rụng tóc từng mảng (đầu quỳ)*: Dùng tỏi, tốt nhất là tỏi tía, bóc vỏ xắt ra, dùng mắt cắt tỏi xắt đi xắt lại chỗ đau. Kích thích sung huyết từng bộ phận. Ngày 1-2 lần.

20. *Bị giun kim*: Tỏi lượng vừa đủ, giã nát, cho thêm ít dầu hạt cải, đánh đều. Trước khi đi ngủ đắp vào xung quanh hậu môn. Liên tục trong 7-10 ngày.

21. *Ăn thịt con giải, ba ba trúng độc*: 5 củ tỏi, đun lấy nước uống.

22. *Phòng trúng độc khi ăn nấm*. Lúc nấu nấm để ăn nên cho thêm một ít tỏi thì có tác dụng để phòng trúng độc.

23. *Phòng trúng độc chì*: Công nhân thường hay tiếp xúc với chì nên ăn tỏi sống thường xuyên để đề phòng trúng độc chì.

24. *Phòng viêm màng não mang tính truyền nhiễm*: a/ Tỏi (bóc vỏ) 5g. Ngày 1 lần dùng lúc ăn cơm. Liên tục trong 3 ngày. Trẻ con dùng ít hơn; b/ Tỏi 25g giã nát cho vào 40ml nước, ngâm rồi lọc lấy nước. Cho thêm 5g đường trắng. Ngày chia 2 lần mà uống. Liên tục trong 5 ngày.

PHẦN III - CÁC LOẠI QUẢ

52. ANH ĐÀO

Anh đào cũng gọi là hàm đào, kinh đào, chu anh, chu quả, anh chu, gia anh đào. Là quả của cây anh đào (*Cerasus vulgaris*), thuộc họ Hoa hồng (*Rosaceae*). Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu chứa sắt tương đối cao, đứng đầu trong hoa quả. 100 gam anh đào chứa 5,9 ml, còn có các loại đường, canxi, photpho, kali, vitamin A, C, vv. Đầu mùa hè là mùa thu hoạch quả, có quả tươi ăn, còn thường được chế biến đóng hộp, nước ép, vv.

Tác dụng: Ích khí, tiêu phong thấp. Chủ yếu dùng cho tê hư, đau nhức lưng do phong thấp, cơ thể tổn thương do bị lạnh, sốt, bị bỏng, vv.

Cách dùng: Dùng bên trong: Ăn sống, nấu canh hoặc ngâm rượu. Dùng ngoài da: Ngâm rượu dùng để xoa hoặc giã để đắp.

Kiêng kỵ: Không được ăn quá nhiều, ăn nhiều gây nôn, dẫn đến hư nhiệt phát sinh ho nhiều đờm.

Chữa trị:

1. **Bỏ tụy và dạ dày:** Anh đào 250g (bỏ hạt), ý dĩ 100 gam, nấu cháo để ăn, liên tục trong 3 ngày.

2. **Khô miệng khát nước:** Anh đào tươi ăn sống mỗi lần từ 100-200 gam.

3. **Đau mỏi lưng do phong thấp:** Anh đào 300 gam bỏ hạt, ngâm với 500 ml rượu trắng, uống liên tục trong nửa tháng, mỗi ngày từ 30-50ml.

4. **Họng sưng đau:** Nước ép anh đào tươi, mỗi lần uống 25 ml, ngày uống 2 lần.

5. *Mụn nhọt lạnh*: Anh đào (gân chín), đặt vào một hũ hoặc bình sứ, ngâm bằng rượu cồn 75% hoặc rượu trắng, đậy kín đặt ở chỗ tối và mát, mùa đông lấy ra dùng.

6. *Sốt, bị bỏng*: Nước ép anh đào tươi, nhúng bông vào, bôi đi bôi lại nhiều lần vào vết bỏng.

7. *Sởi không thông thoát*: a/ Anh đào 500-1500 gam, đặt vào hộp đậy kín, chôn xuống đất, 1 tháng sau lấy lên, anh đào đã phân huỷ thành nước, bỏ hạt dùng. Khi cần uống 1 chén; b/ Hạt anh đào 30 cái (giã nát) một củ hành cả rễ. Sắc lấy nước, vớt bã, thêm đường trắng lượng vừa đủ uống, mỗi ngày 2 lần.

8. *Sa nang*: Hạt anh đào 60 gam (rang với giấm), nghiền nhỏ, mỗi lần ồng 15 gam, với nước đun sôi.

53. BUỔI

Bưởi cũng gọi là vãn đán, hồ cam, vv. Tên khoa học *Citrus maxima*. Thuộc họ Cam (*Rutaceae*). Tính hàn, vị ngọt, chua. Thành phần chủ yếu chứa các loại đường, vitamin B, C, carôtin, canxi, phốt pho, kali, ngoài ra còn có lycopin, các men amylaza, peroxxydaza, vv. Có tư liệu nghiên cứu trong quả bưởi tươi có chứa một loại vật chất dạng insulin, làm hạ thấp lượng đường trong máu.

Tác dụng: Khai vị, điều khí, tiêu hoá thức ăn, giải độc rượu. Chủ yếu dùng cho bụng trướng khí, ăn uống không ngon, mang thai, mưng nhọt, biếng ăn, ho ra đờm, bệnh tiểu đường, vv. Vỏ quả bưởi giải đờm, tiêu hoá thức ăn, hạ khí.

Cách dùng: Bóc vỏ ăn sống, vắt lấy nước uống.

Chữa trị:

1. *Trướng bụng đầy hơi, ăn uống không ngon, phụ nữ có thai*

miệng nhạt ăn ít: Bưởi bóc vỏ, ăn sống, hoặc ép lấy nước uống. Người bị tiểu đường có thể dùng thử.

2. Đau bụng do lạnh: Vỏ bưởi (bỏ lớp cùi trắng) 70 gam, trà khung 140 gam, thanh đằng hương 70 gam, cùng nghiền thành bột. Mỗi lần uống 10 gam với đường hay bã rượu.

3. Ho có đờm: Bưởi bóc vỏ bỏ hạt, xắt miếng ngâm vào rượu 1 đêm. Nấu nhừ, trộn mật ong, thỉnh thoảng ngâm.

4. Người già ho, khó thở: Bưởi 1 quả, hấp cách thủy với thịt gà ăn hoặc lấy vỏ quả bưởi pha với nước sôi làm trà uống.

5. Khí quản khô khè, ho nhiều đờm ở người già: Bưởi để cách 1 năm 1 quả, gà trống con 1 con, làm lông và nội tạng. Bưởi gọt vỏ, đặt vào bụng gà. Hầm nhừ, ăn gà uống canh.

6. Trẻ em ho: Vỏ bưởi, lá ngải mỗi loại 6 gam, cam thảo 3 gam. Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 2 lần.

7. Bệnh hoàng đản: Vỏ bưởi 2 cái, rang cháy tán nhỏ, mỗi ngày 3 lần, uống sau bữa ăn, mỗi lần 5-10 gam.

8. Nôn mửa do có thai: Vỏ bưởi 1 cái, sắc lấy nước hoặc pha nước sôi vào uống thay chè.

9. Giải độc rượu: Bưởi ăn sống hoặc uống nước ép bưởi.

10. Nhọt độc: Bưởi, đường đỏ cùng giã nát đắp vào chỗ mọc nhọt.

54. CAM

Cam cũng gọi là kim thực, mộc nô, vv. Tính mát, vị ngọt chua. Thành phần chủ yếu có glucit, các loại đường, vitamin A, C và canxi, phot pho, kali, kẽm, vitamin PP, vv. Vỏ cam cũng dùng để làm thuốc.

Tác dụng: Chữa khát sinh tân dịch, lợi tiểu giải rượu, thuận khí khai vị, trừ mệt mỏi giải nhiệt. Chủ yếu dùng cho nóng ruột,

không thích ăn uống, tinh thần mệt mỏi, vv. Vỏ cam có tác dụng hạ khí, điều trung, tiêu đờm, giải rượu.

Cách dùng: Gọt vỏ ăn sống hoặc vắt lấy nước uống.

Kiêng kỵ: Người có tì vị khí hư hàn không dùng, ăn quá nhiều sinh đờm.

1. **Nóng ruột, không muốn ăn uống:** Mỗi ngày ăn sống 3-5 quả, hoặc gọt vỏ, bỏ hạt, vắt nước uống.

2. **Tinh thần mệt mỏi, giải rượu, chữa khát:** Cam gọt vỏ, kết hợp với một nhĩ trắng, đường phèn, nấu thành canh ăn.

3. **Làm tỉnh rượu:** Vỏ quả cam (bỏ lớp cùi), sao khô tán nhỏ, thêm một ít muối, uống với nước nóng.

55. CAU

Cau còn được gọi là tân lang, nhân tần, tân môn, tân môn dược tiên, bạch tân lang, tẩy trưởng đan, đại phúc tử, mã kim nam, lang ngọc vv... Là quả của cây cau (*Areca catechu*) thuộc họ cau (*arecaceae*) trồng bằng quả. Tính ôn, vị cay đắng. Chủ yếu chứa kiềm sinh vật 0,5%, nhu chất cô đặc 15%, mỡ 14% và hồng sắc tố cau. Ankaloit chủ yếu là arecolidin, thứ đó là tguvacolin, arecalin. Ngoài ra còn hàm chứa tinh chè, axit stearic, axit lauric, axit myristic, prolin, tyrosin, axit capric, axit linoleic, axit dodecadienoic, teanin, sunphat magesesium.

Tác dụng: Diệt trùng, phá tích, hành thủy. Chủ trị là bị tích giun, ăn không tiêu, đầy bụng chướng bụng, đi ỉa chảy rồi lị nặng, phù thũng, đại tiểu tiện không thông.

Cách dùng: Dùng trong: nấu nước uống, hoàn tán để dùng. Dùng ngoài: nấu nước để rửa hay tán thành bột để rắc.

Kiêng kỵ: Người bị khí hư hàn hãm dùng cẩn thận. Ăn nhiều sẽ bị nóng.

Chữa trị:

1. *Trị sán dây, giun móc, giun đũa, tiên trùng:* vv... Cau lát 60 -100g, hạt bí đỏ 100g nấu lên nước uống khi bụng còn đang đói. Sau khi uống khoảng một tiếng đồng hồ thì uống 20 -30g suyn-photmanhê.

2. *Đau tim, đau tuy:* gừng cao lương, cau mỗi thứ bằng nhau, sấy rồi nghiền thành bột, uống với nước cơm, mỗi lần 6-9 gam.

3. *Ăn không tiêu, đau bụng, chán ăn:* Cau, hạt củ vãi rang mỗi thứ 10g, vỏ quýt một miếng, một lượng đường trắng vừa phải. Trước tiên là đem hạt cau giã nát, bỏ chung vào sắc, bỏ bã, cho thêm đường trắng, uống thay chè.

4. *Đại tiểu tiện không thông:* Hạt cau 6-9g sắc uống.

5. *Trong miệng sinh ra những mụn trắng:* Lấy 2 quả cau, đốt cháy nghiền mịn, bôi lên nốt mụn.

56. CHANH

Chanh cũng gọi là dước quả ninh quả, lí mọc quả, lê mông tử, vv. Tên khoa học là *Citrus limonia*. Thuộc họ Cam (*Rutaceae*). Tính mát, vị cực chua. Thành phần chủ yếu gồm hesperidin, các axit hữu cơ axit xitoric và xitric, axit malic, axit quinitic, vitamin P. Còn có nhiều loại vitamin A, C, vitamin B₁₁, các loại đường, canxi, phốt pho, kali, vv. Thường chế biến thành đồ uống có tác dụng giải khát, an thai, thích hợp cho phụ nữ có thai sử dụng.

Tác dụng: Sinh tân dịch, chống nóng, giải khát, tiêu hoá thức ăn, an thai. Chủ yếu dùng cho vị khí bất hoà, phổi nóng có đờm, miệng khô lưỡi nhiệt, giải khát, an thai.

Cách dùng: Vắt lấy nước uống hoặc ăn sống.

Kiêng kỵ: Dạ dày có quá nhiều chất chua, dạ dày lạnh, người có bệnh thấp đờm cấm sử dụng.

Chữa trị:

1. *Vị nhiệt, không muốn ăn uống, nóng phổi nhiều đờm:* Chanh vắt lấy nước, thêm mật ong vừa đủ, thêm nước vào uống.

2. *Miệng khô lưỡi nhiệt, giải khát chống nóng:* Chanh vắt nước, thêm đường phèn hoặc đường trắng, thêm lượng nước vừa đủ, uống từng ngụm. Làm lạnh uống càng tốt, cũng có thể dùng chanh tươi 1 quả, cắt ra cho vào trà uống.

3. *Thường xuyên ăn chanh hoặc uống nước chanh:* Có thể phòng ngừa được bệnh hoại huyết, có tác dụng làm đẹp da.

57. CHUỐI TIÊU

Chuối tiêu cũng gọi là hương tiêu, cam tiêu, nha tiêu, tiêu tử, tiêu quả, vv. là quả của cây chuối tiêu (*Musa spp.*) thuộc họ Chuối (*Musaceae*). Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có chứa prôtít, tinh bột, chất béo, các loại đường, sắt, canxi, phốt pho, kali, kẽm, vitamin A, C, E, chất gôm, vitamin B₁₁. Có tác dụng hạ huyết áp. Người huyết áp cao dùng thường xuyên rất tốt, ăn chuối tiêu thường xuyên còn có thể đề phòng được bệnh rụng tóc, vỏ chuối tiêu cũng là một vị thuốc.

Tác dụng: Thanh nhiệt, nhuận tràng, giải độc. Chủ yếu dùng cho bệnh thân thể nóng khát nước, táo bón, chảy máu trĩ, cao huyết áp, vv.

Cách dùng: Ăn sống, hầm cách thủy, nấu cháo, ninh nhừ, vv. đều được.

Chữa trị:

1. *Táo bón, tiện bí:* Chuối tiêu bóc vỏ cắt khúc, nước đường phèn lượng vừa đủ. Hầm cách thủy để ăn, mỗi ngày 1-2 lần. Cũng có thể ăn 1-2 quả chuối tiêu sau bữa cơm, hoặc ăn 3-5 quả buổi tối trước khi đi ngủ.

2. *Cao huyết áp*: a/ Chuối tiêu, mỗi lần ăn 1-2 quả sau bữa cơm, dùng liên tục nhiều ngày; b/ Vỏ chuối tiêu 30-60 gam, sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

3. *Loét dạ dày*: Chuối tiêu xanh bóc vỏ rang khô nghiền thành bột. Mỗi lần uống 5-10 gam sau bữa ăn.

4. *Bạch hầu*: Vỏ chuối tiêu 60 gam. Sắc lấy nước uống, một ngày 3 lần.

5. *Giải độc rượu*: Chuối tiêu 1-2 quả, bóc vỏ, ăn sau khi uống rượu.

6. *Đi ngoài chảy máu do trĩ*: Chuối tiêu 2 quả, để cả vỏ hãm, ăn hết cả vỏ.

7. *Bỏng*: Chuối tiêu bóc vỏ, giã nát, ép lấy nước, xoa vào chỗ bỏng. Một ngày 2 lần.

8. *Chân tay nứt nẻ*: Chuối tiêu 1 quả. Đặt bên lò cho nóng. Sau khi rửa sạch tay chân buổi tối bằng nước nóng, dùng chuối tiêu bôi vào chỗ nẻ.

58. DƯA GANG

Dưa gang còn gọi là hoàng qua, sinh qua, bạch qua, việt qua, tiêu qua, là quả của cây bầu (*Cucumis melo var. spp.*) họ Bầu bí (*Cucurbitaceae*). Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có các loại đường, prôtít, gluxit, xenlulozơ, chất béo, nguyên tố vi lượng. Sống ở vùng nhiệt đới và ôn đới.

Tác dụng: Lợi tiểu, giải nhiệt độc. Chữa nhiệt, chữa khát, tiểu tiện khó.

Cách dùng: Dùng bên trong: ăn sống, nấu chín hoặc làm dưa góp. Dùng ngoài: đốt tồn tính giã nát dùng để đắp.

Kiêng kỵ: Người tì vị hư hàn cấm dùng.

Chữa trị:

1. *Nóng bức khó chịu, miệng khát:* Dưa gang 250 gam, nấu chín làm canh, ăn bã, uống nước.

2. *Lợi tiểu:* Dưa gang ăn sống hoặc nấu canh.

3. *Dộp miệng:* Dưa gang đốt thành tro nghiền bột, dùng để rắc đắp ngoài.

59. DƯA HẦU

• DƯA HẦU

Dưa hầu được mệnh danh là vua của loài dưa, còn có tên là tây qua, hàn qua, hạ qua. Có rất nhiều giống, là quả của cây dưa hầu, tên khoa học là *Citrullus lanatus*. Thuộc họ Bầu bí. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có, axit amin, còn có đường glucô, glucôda, đường saccarô, canxi, phot pho, kali, sắt, vitamin C, carôten, xenlulôzơ, vv. Mùa hè dưa hầu thường được ăn nhiều. Có thể giải độc lợi tiểu, thanh nhiệt phòng nóng nực mùa hè. Quả to, vỏ mỏng, hạt ít, nhiều nước, vị ngọt là dưa hầu tốt. Vỏ dưa gọi là *thuý y* cũng dùng để làm thuốc.

Tác dụng: Lợi tiểu, giải nhiệt, chống khát. Chủ yếu dùng cho giải khát khi nắng nóng mùa hè, miệng khô lưỡi nhiệt, nóng ruột, tiểu tiện bất lợi, viêm họng, dộp miệng, phù nước, giải rượu, vv.

Cách dùng: Ăn uống hay ép nước uống; đắp hay xát ngoài.

Kiêng kỵ: Người bị hàn thấp nặng thì không được ăn.

Ứng dụng chữa bệnh:

1. *Lưỡi nóng, khát nước, người hao tổn tinh thần do nắng nóng mùa hè:* a/ Dưa hầu chín bổ ra, ép lấy 1 bát nước uống từ từ. Sau khi làm lạnh uống càng tốt; b/ Vỏ dưa hầu 30 gam, hoạt thạch 18 gam, cam thảo 3 gam. Sắc uống.

2. *Mệt mỏi do đau bụng đi ngoài*: Dưa hấu chín bỏ ra, lấy 1-2 củ tói, bóc vỏ, giã nát nhuyễn, cho vào ruột dưa hấu, khuấy nhuyễn, để khoảng nửa giờ, bỏ dưa hạt dưa, uống nước.

3. *Đau họng, khô cổ*: Vỏ dưa hấu (khô) 3 gam, nước 2 bát sấc còn 1 bát, chia làm 2 lần uống trong ngày, uống liền nhiều ngày.

4. *Viêm thận mãn tính*: a/ Vỏ dưa hấu, rễ cỏ tranh tươi mỗi loại 30 gam. Sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 2 lần; b/ Dưa hấu tươi, mỗi ngày ăn sống lượng vừa đủ.

5. *Viêm bàng quang, viêm niệu đạo, viêm tiểu cầu thận, đau họng, miệng môi nẻ*: vỏ dưa hấu 250 gam. Cắt miếng nhỏ nghiền nát, thêm lượng nước vừa đủ, đun lửa nhỏ 30 phút, chắt lấy nước, ngày uống 2-3 lần, uống liên tục nhiều ngày. Phối hợp sử dụng cùng với thuốc điều trị hiệu quả càng tốt.

6. *Viêm thận cấp tính, thủy thũng*: a/ Vỏ dưa hấu (khô), vỏ bí đao (khô), mướp, bèo mỗi loại 10 gam, lá tre 5 gam. Sắc nước uống; b/ Nước ép dưa hấu 250 gam, uống thường xuyên.

7. *Phù thũng*: a/ Vỏ dưa hấu, vỏ dưa chuột mỗi loại 50 gam. Sắc nước uống, mỗi ngày 2 lần; b/ Vỏ dưa hấu, vỏ bí đao, đậu đỏ nhỏ (xích tiểu đậu) mỗi loại 30 gam. Sắc nước uống.

8. *Báng nước bụng*: Vỏ dưa hấu, vỏ bí đao, vỏ dưa chuột (đều khô) mỗi loại 16 gam. Sắc nước uống.

9. *Cao huyết áp*: a/ Dưa hấu chín bỏ ra, lấy cùi bỏ hạt, ép lấy nước uống. Cũng có thể ăn ngay cùi dưa hấu. Mỗi lần uống 500 gam, ngày uống 2-3 lần; b/ Vỏ dưa hấu (khô) 13 gam, hạt thảo quyết minh 9 gam. Sắc lấy nước uống. Thay trà.

10. *Bệnh tiểu đường, nước tiểu nóng và đục*: a/ Vỏ dưa hấu (khô), vỏ bí đao (khô) mỗi loại 16 gam, thiên hoa phấn 12 gam. Sắc nước uống; b/ Vỏ dưa hấu (khô), câu kỷ tử mỗi loại 30 gam, đảng sâm 10 gam, sắc nước uống.

11. Viêm phế quản mạn tính: Dưa hấu 1 quả (khoảng 3000 gam), gừng tươi 60 gam. Dưa hấu mở 1 lỗ, gừng tươi rửa sạch, đặt vào trong phía cùi, hầm cách thủy 2 tiếng, chia làm nhiều lần trong ngày, ăn dưa hấu cả cùi, uống nước.

12. Suyễn: Khó thở do nóng nực mùa hè, có thể uống nước ép dưa hấu thêm đường trắng, uống nhiều lần trong ngày, 5-7 ngày là 1 liệu trình.

13. Sau khi uống rượu: Ăn dưa hấu, có thể giải rượu.

14. Viêm khoang miệng: Vỏ dưa hấu phơi khô rang cháy, thêm long não lượng vừa đủ, tất cả nghiền bột, dùng mật ong trộn thuốc bôi đều vào chỗ đau.

15. Rôm sảy: Vỏ dưa hấu tươi xoa vào chỗ rôm.

16. Bỏng nước, bỏng lửa: Vỏ dưa hấu phơi khô, tán nhỏ, thêm dầu mè lượng vừa đủ trộn đều, cho vào lọ, đậy kín, cho vào nồi cao áp khử trùng, xong bôi thuốc vào.

• HẠT DƯA HẤU

Hạt dưa hấu tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có chất béo, prôtein, vitamin B₂, tinh bột, chất bột, chất cucurboxitri. Còn có 1 thành phần có tác dụng làm hạ áp, đồng thời có thể giảm dân triệu chứng viêm bang quang cấp tính. Người bệnh cao huyết áp thường nên ăn nhiều. Có loại dưa hấu chuyên trồng để lấy hạt.

Tác dụng: Mát phổi nhuận tràng, chữa khát. Chủ yếu dùng cho thổ huyết, ho, cao huyết áp, vv.

Cách dùng: Ăn sống hoặc rang, rang khô ăn.

Kiêng kỵ: Người huyết áp thấp nên ăn ít.

Chữa trị:

1. Ho nhiều đờm: Hạt dưa hấu bóc vỏ ăn sống. Hoặc lấy hạt dưa 20 gam, sắc nước đặc uống.

2. *Ho nhiều ngày*: Hạt dừa hấu (giã nát), lạc nhân mỗi loại 15 gam, hoa hồng 1,5 gam, đường phèn 30 gam. Sắc lấy nước, uống thay trà, ăn lạc nhân.

3. *Cao huyết áp*: Ăn hạt dừa lúc bụng đói, ăn sống hay rang chín đều được.

4. *Kinh nguyệt quá nhiều*: Nhân hạt dừa 9 gam. Nghiền vụn, uống với nước, uống ngày 2 lần.

60. DỪA

• CÙI DỪA

Cùi dừa là phôi nhũ (thịt) của quả cây dừa (*Cocos nucifera*), họ Cau (*Aracaceae*). Tính bình, vị ngọt, không độc. Thành phần có gluxit, protit chất béo, glyxerit, vitamin B₁, B₂, B₆, C, đường saccarô, đường glucô, vv.

Tác dụng: Ích khí, tẩy giun.

Cách dùng: Ăn sống hoặc ngâm vào nước uống.

Kiêng kỵ: Ăn nhiều tổn thương khẩu vị.

Chữa trị: Bệnh sán lá: Cùi dừa ăn trực tiếp. Người lớn 100-200 gam, trẻ em giảm lượng. Ăn vào lúc sáng sớm khi đói bụng, ít giờ sau lại ăn tiếp. Cả ngày chỉ ăn chất lỏng.

• NƯỚC DỪA

Nước dừa cũng gọi là thụ đầu tửu, gia tửu, lang tửu, là nước trong phôi nhũ quả dừa. Tính ôn, vị ngọt, không độc. Thành phần chủ yếu có đường glucô, đường saccarôzơ, glucôzơ, prôtit, canxi, lân, kali, sắt, magiê, vitamin C, vv. Thường được chế biến thành các loại đồ uống.

Tác dụng: Bổ dưỡng, thanh nhiệt, giải khát, sinh tân dịch, lợi

tiểu, tẩy giun. Chủ yếu dùng cho miệng khô lưỡi nhiệt, nóng bức khó chịu, tiểu tiện không thông, phù thũng, vv.

Cách dùng: Uống nước sống của nó.

Kiêng kỵ: Ăn nhiều có thể dẫn đến, nóng ruột.

Chữa trị:

1. *Miệng khô khát, nóng bức khó chịu:* Dừa 1 quả, khoét lỗ lấy nước uống, qua làm lạnh càng tốt.

2. *Phù thũng do bệnh tim:* Uống nước dừa tươi lượng vừa phải, mỗi ngày 2-3 lần.

3. *Bệnh sán lá (sán lát gừng):* Người lớn dùng 1/2 - 1 quả dừa vào sáng sớm khi đói, uống nước trước, sau đó ăn cùi dừa, sau 3 tiếng mới ăn cơm.

61. DỨA

Dứa cũng gọi là hoàng lê, phụng lê, là quả của cây dứa (*Ananas Sativa*) họ Dứa (*Bromeliaceae*). Tính bình, vị ngọt chua chát. Thành phần chủ yếu có các loại đường, prôtit, chất béo, chất bột, canxi, phốt pho, sắt, kali, kẽm, xeton, vitamin A, C, vitamin PP, vv. Vì có chứa tương đối giàu anbuminoit, có thể giúp tiêu hoá và có tác dụng lợi tiểu. Người viêm thận, cao huyết áp cũng có thể ăn thường xuyên. Vì có chất bromelin làm một số người bị dị ứng, nên thường ngâm qua nước muối rồi mới ăn. Thường được chế biến thành đồ hộp, mứt, nước ép quả, mứt đặc, vv.

Tác dụng: Thanh nhiệt, giải khát, mát nước, tiêu hoá thức ăn, khai vị, ngừng ỉa chảy, lợi tiểu. Chủ yếu dùng cho giải khát mùa hè, tiêu hoá không tốt, viêm phế quản, viêm thận, viêm ruột, cao huyết áp, vv.

Cách dùng: Ăn sống, nấu canh hoặc ép lấy nước uống.

Kiêng kỵ: Ăn nhiều có thể dẫn đến dị ứng. Khi ăn sống nên ngâm nước muối để tránh dị ứng.

Chữa trị:

1. **Giải nhiệt, giải khát mùa hè:** Dứa 1 quả, gọt vỏ già nát, lấy nước, thêm nước nguội uống, để lạnh uống càng tốt.

2. **Viêm thận:** dứa 60 gam, rễ cỏ tranh tươi 30 gam. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

3. **Tiêu hoá không tốt, ăn không thấy ngon:** Dứa 1 quả, gọt vỏ già nát vắt lấy nước, mỗi lần uống 1 chén, hoặc sau khi ăn cơm ăn 2-3 lát.

4. **Viêm phế quản:** Dứa 120 gam, rễ cỏ tranh tươi 50 gam, mật ong 30 gam, sắc lấy nước, chia làm 2 lần uống.

5. **Cao huyết áp:** Dứa hộp, nước ép dứa hoặc mứt dứa đặc ăn thường xuyên.

62. ĐÀO

Đào cũng gọi là quả sơn đào, mao đào, bạch đào,... là quả của cây đào. Tên khoa học *Prunus persica* Stokes. Thuộc họ *Hoa hồng*. Tính ôn, vị ngọt hơi chua. Thành phần chủ yếu có protein, chất béo, các loại đường, canxi, phot pho, sắt, kali, kẽm, vitamin A, C, vitamin PP, vv. Còn có axit tactoric, axit xitoric. Các loại đường chủ yếu có đường glucô, glucôda, đường saccarôzơ. Đào được trồng nhiều, hương vị thơm ngon, thích hợp cho mọi lứa tuổi, cho nên người ta gọi đào là đào thọ, đào tiên, ý nói là ăn đào sẽ trường thọ. Quả đào được đánh giá tốt là quả đào to, vị ngọt thơm ngon.

Tác dụng: Sinh tân dịch, nhuận tràng, hoạt huyết, hạ huyết áp, chữa chứng khó thở, ho ra đờm, liễm phế, tiêu ứ. Chủ yếu dùng

với chứng táo bón, kinh nguyệt không đều, ho, khô mồm khô lưỡi, cao huyết áp, vv.

Cách dùng: Ăn tươi hoặc chế biến thành đào khô, ngâm với mật để dùng.

Kiêng kỵ: Ăn nhiều thì ăn nóng, người mắc bệnh về nhiệt không nên ăn nhiều.

Chữa trị:

1. **Kinh nguyệt không đều, ho do lao lực:** Đào tươi nhúng vào nước sôi, sau đó bóc vỏ, bỏ hạt, xay nhuyễn, thêm một chút mật (đường đỏ), chế thêm nước sôi vào ăn.

2. **Đại tiện táo bón, khô miệng khô lưỡi, cao huyết áp:** Đào tươi rửa sạch ăn sống. Hoặc dùng đào khô sắc nước uống.

3. **Yếu phổi, thở gấp, hen suyễn, ra mồ hôi trộm:** Đào chín, tươi 1 quả. Rửa sạch bỏ hạt, xay nhuyễn, thêm 50 gao tẻ, nấu thành cháo hoặc thành cơm, ăn với đường kính. Mỗi ngày dùng vào buổi sáng và buổi tối.

4. **Phù thũng:** Đào tươi ăn sống, mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần từ 1-2 quả.

63. ĐÀO NHÂN

Đào nhân là hạt của đào thường, đào rừng (*Prunus davidiana*) Tính bình, vị ngọt đắng. Thành phần chủ yếu có glucosit 3,6%, tinh dầu chứa 45%, còn có chất prôtít, vitamin C, trong tinh dầu chủ yếu có axetandehyt, este của linalola và các axit axetic, valerianic, caprilic, vv. Chất glucosit sau khi thuỷ phân trong nước thành axit xianôgien, có độc.

Tác dụng: Chống tụ máu, làm thông đường tiêu hoá, ngừng ho, thông mạch chi thống. Chủ yếu dùng cho bế kinh, phong

thấp, sốt rét, chân thương do ngã, sung tụ huyết, máu nóng táo bón, viêm phế quản. vv.

Cách dùng: Sắc uống, giã nát đắp ngoài, hoặc dùng làm hoàn, tán.

Kiêng kỵ: Phụ nữ có thai không được dùng, người máu nóng thận trọng khi dùng.

Chữa trị:

1. *Kinh nguyệt không đều, tâm trạng bồn chồn:* Đào nhân (sấy khô), hồng hoa, đương quy (sấy khô), đồ ngũu tất mỗi loại bằng nhau. Tất cả tán nhỏ, uống với rượu ấm, mỗi ngày 10 gam, uống khi đói.

2. *Huyết bế sau khi đẻ:* Đào nhân 20 cái (loại tốt, bỏ vỏ), ngô sen 1 cái. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1-2 lần.

3. *Sau khi sinh tiết ra dịch bẩn:* Đào nhân, đương quy, đường cát (đốt thành than) mỗi loại 10 gam, xích dược, quế tâm mỗi loại 5 gam. Sắc lấy nước uống ấm, mỗi ngày 1-2 lần.

4. *Ho, thở gấp, có khối u cứng ở hoành cách mô:* Đào nhân 20 gam (bỏ vỏ), nước 1000ml, xay đào nhân với nước, gạo tẻ 100 gam, nấu thành cháo để ăn.

5. *Tóc bạc:* Đào nhân ngâm nước 3 ngày 3 đêm, vớt ra, bỏ vỏ. Lấy một ít đường vừa đủ cho vào nồi đun chảy, cho đào nhân vào đảo lẫn, để nguội dùng dần. Mỗi ngày 2 lần, một lần 10 hạt, dùng liền 3 tháng.

6. *Đại tiện táo bón:* Đào nhân 9 gam, uất lí nhân, hoá ma nhân 15 gam. Sắc lấy nước, mỗi ngày uống 1 thang.

7. *Đau đầu cao huyết áp:* Đào nhân, quyết minh tử mỗi loại 10-12 gam, sắc lấy nước uống.

8. *Chấn thương do ngã, bụng và ngực ứ máu:* a/ Đào nhân 14

cái, đại hoàng, sunphát natri ngâm nước, cam thảo mỗi loại 30 gam, bồ hoàng 45 gam, táo tàu 20 quả. Sắc lấy còn 1/3 nước, chắt bỏ cặn, uống ấm; **b/** Đào nhân, quả dành dành tươi (sinh chi tử), đại hoàng, giáng nam hương lượng vừa đủ, tất cả nghiền nát, uống với giấm gạo.

64. ĐU ĐỦ

Đu đủ cũng gọi là phan mộc qua, nhũ qua, vv. Tên khoa học *Carica papaya*. Thuộc họ Đu đủ (*Caricaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có các loại đường, các axit hữu cơ, vitamin A, C và β -carôten, δ -carôten, xelulôda, vv.

Tác dụng: Giúp dạ dày tiêu hoá thức ăn, thúc sữa, giãn gân thông mạch. Chủ yếu dùng cho: tiêu hoá không tốt, đau dạ dày, lì, đại tiện tiểu tiện không thông suốt, tê thấp, phù chân, thúc sữa, vv.

Cách dùng: dùng trong: Nấu canh, nghiền bột hoặc vắt lấy nước uống. Dùng ngoài: sắc lấy nước rửa.

Kiểm kỵ: Phụ nữ có thai không ăn nhiều.

Chữa trị:

1. **Tiêu hoá không tốt, đau khoang dạ dày:** Nước đu đủ chín tới, đun sôi uống, mỗi ngày 100-200 ml.

2. **Viêm loét dạ dày:** Đu đủ 10-15 gam. Ăn sống, mỗi ngày 2-3 lần.

3. **Lì, đại tiểu tiện không thông suốt:** Đu đủ 100-250 gam. Ăn sống.

4. **Thiếu sữa:** a/ Đu đủ tươi 250 gam, móng giò lợn 1 cái (hoặc cá tươi 250 gam), ninh nhừ làm canh ăn; b/ Đu đủ tươi, rau họ, lượng vừa đủ. Sắc nước uống.

5. **Thối chân:** Đu đủ 60-90g, chân giò lợn 1 cái, sắc nước uống.

65. HẠNH

Hạnh còn gọi là diêm mai. Tên khoa học là *Prunus ameniaca*. Thuộc họ *Hoa hồng*. Tính ôn, vị chua ngọt. Thành phần chủ yếu gồm có axit xitric, carôten, các loại đường, canxi, photpho, kali, kẽm, sắt, vitamin A, C, vv. Có thể phơi khô hoặc chế biến thành mứt hạnh.

Tác dụng: Mát phổi, chống khát. Chủ yếu dùng lúc nóng sốt hay lạnh độc, người già viêm phế quản, ho, nhiều đờm, hay bị táo bón.

Cách dùng: Ăn sống, nấu chín. Thịt hạnh khô có thể dùng như trà.

Kiêng kỵ: Ăn quá nhiều sinh ra mụn nhọt, thương gân cốt, hạnh chua gây hại răng.

Chữa trị:

1. **Phòng bệnh dịch mùa hè:** Hạnh tươi hoặc hạnh khô 3-5 quả. Sắc lấy nước uống ấm. Hoặc nấu nhừ, bỏ vỏ, hạt, thêm đường phèn trộn đều, ướp lạnh để dùng.

2. **Phổi khô, thở gấp, ho:** Hạnh tươi hoặc hạnh khô 5 quả, táo tàu (táo tàu) 5 quả, gạo tẻ lượng vừa đủ. Nấu thành cháo ăn.

3. **Viêm khí quản ở người già, hay táo bón:** Hạnh tươi hoặc hạnh khô 2-3 quả. Ngâm vào nước sôi, uống thay trà.

66. HẠNH NHÂN

Hạnh nhân tên khoa học là *Prunus armeniaca var. ansu*. Tính ôn, vị đắng, có độc. Bỏ vào nước sôi đun sôi lên, sau khi ngâm cho bớt vị đắng có thể dùng. Có một loại hạnh nhân ngọt, có thể ăn ngay không cần qua xử lí. Thành phần chủ yếu có glucôxít 3%, dầu hạnh nhân 50%, prôtít 25% và các loại axit

amin tự do. Còn có canxi, photpho, sắt và vitamin C, vv. sau khi thủy phân glucôxít hạnh nhân thành axit xianôgen, có độc.

Tác dụng: Tiêu đờm, ngừng ho, nhuận phế bình suyễn, tiêu hoá thức ăn tốt. Chủ yếu dùng cho ho do cảm, thờ gấp, táo bón, mũi miệng bị đập.

Cách dùng: Sau khi làm giảm đáng dùng để ăn. Làm thuốc: sắc lấy nước, giã nát dùng ngoài hoặc làm hoàn, tán.

Kiêng kỵ: Ho do âm hư, bệnh nhân đau bụng đi tháo tống cấm dùng. Ăn hạnh nhân chưa qua xử lí bị trúng độc rất nhiều.

Chữa trị:

1. **Ho do phế suyễn:** Hạnh nhân (bỏ bì, sao), hồ đào nhục (bỏ bì) mỗi loại 20 gam. Giã nát nhuyễn, thêm một chút mật, trộn làm dạng cao, làm thành 10 hoàn. Mỗi ngày uống 1 viên trước khi đi ngủ. Dùng canh gừng làm nước uống thuốc.

2. **Viêm phế quản mãn tính ở người già:** Hạnh nhân nghiền vụn, trộn đều với lượng đường phèn tương đương, chế biến thành kẹo hạnh nhân, buổi sáng và buổi chiều mỗi ngày ăn 9 gam, 10 ngày là một liệu trình. Hoặc dùng hạnh nhân 50 gam giã nát nấu với gạo tẻ thành cháo ăn hàng ngày.

3. **Hen suyễn:** Hạnh nhân 15 gam, ma hoàng 30 gam, đậu phụ 125 gam. Tất cả nấu trong 1 giờ, lọc bỏ bã thuốc, ăn đậu phụ, uống canh, mỗi ngày vào buổi sáng và buổi chiều.

4. **Ho do trúng gió:** Hạnh nhân 9 gam, gừng tươi 3 lát, cà rốt 100 gam. Sắc lấy nước uống.

5. **Thở gấp, phù thũng, đái dâm:** Hạnh nhân 8 gam (bỏ bì), giã vỡ, ngâm vào nước trắng nửa giờ, vớt ra, cùng với 25 gam gạo tẻ, nấu thành cháo đặc, thêm đường trắng ăn khi đói.

6. **Đau dạ dày do hàn khí:** Hạnh nhân 10 gam, hồ tiêu sọ 3

gam. Tất cả nghiền vụn. Chia làm 2 lần, uống trong 1 ngày.

7. *Đại tiện táo bón*: Hạnh nhân, đào nhân, đương quy mỗi loại 9 gam. Tất cả giã nhỏ, thêm mật ong làm thành hoàn, mỗi ngày uống 1 thang vào buổi sáng và buổi tối.

8. *Các loại mụn nhọt sưng đau, mụn*: phát sinh trong mũi: hạnh nhân bỏ vỏ, giã nát nhuyễn. Đập vào nơi đau. Hoặc đem hạnh nhân đã giã nát, lọc sạch bỏ bã, thêm bột nhẹ, dầu mè lượng vừa đủ, trộn đều, dùng bôi bên ngoài rất tốt.

9. *Lở có mũ vàng*: Rang hạt hạnh lên cho cháy đen, đập vỡ lấy nhân ra, nghiền thành vụn, xoa vào chỗ đau.

Ghi nhớ: Ăn phải hạnh nhân có độc, triệu chứng chủ yếu là buồn nôn, nôn mửa, đau đầu, tim đập mạnh và loạn nhịp, hoa mắt, thở khó, mạch đập chậm và yếu, vv. Phương pháp cấp cứu: dùng vỏ cây hạnh 10 gam (hoặc rễ cây hạnh), bóc lớp vỏ ngoài, thêm 50 ml nước, đun sôi 20 phút, chắt lấy nước, để nguội uống. Cũng có thể dùng nước ép quả mơ, nước ép lan thanh uống.

67. HẠT BÍ NGÔ

Hạt bí ngô cũng gọi là hạt bí đỏ, kim qua tử, vv. là hạt của quả bí ngô (*Cucurbita sp.*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có axit amin, chất béo, prôtit, vitamin A, B₁, B₂, C, vv. còn chứa carôtin. Chất béo chủ yếu là axit ôxalic, axit béo, vv.

Tác dụng: Tẩy giun, ngừng ho, tiêu phù thũng. Chủ yếu dùng cho tẩy giun đũa, sán gây phù thũng chân tay sau khi đẻ, ho lâu ngày, trĩ, bệnh tiểu đường, vv.

Tác dụng:

1. *Tẩy giun đũa*: Hạt bí đỏ nấu ăn hoặc rang ăn. Trẻ em mỗi lần 40-60 gam, ăn vào lúc sáng sớm khi đói bụng.

2. Tẩy sán dây: a/ Nhân hạt bí tươi 40-60 gam, giã nát, thêm lượng nước vừa đủ làm thành chất sữa. Mỗi lần uống thêm mật ong hoặc đường phèn, uống khi đói; b/ Hạt bí, vỏ rễ thạch lựu mỗi loại 30 gam, tất cả nghiền nhỏ, mỗi ngày uống 3 lần với nước sôi, uống trong 2 ngày; c/ Hạt bí 50-100 hạt. Rang chín, để cả vỏ nghiền bột, thêm mật ong vào uống, mỗi ngày 2 lần.

3. Trùng hút máu (huyết hấp trùng): Hạt bí rang vàng, nghiền bột, mỗi ngày uống 60 gam, chia làm 2 lần, uống với nước đường, 15 ngày là 1 liệu trình.

4. Giun kim: Hạt bí đỏ 30-50 hạt. Giã nát, uống với nước sôi, mỗi ngày uống 2 lần, liền trong vòng 7 ngày.

5. Giun móc: a/ Hạt bí đỏ, cau mỗi loại 120 gam. Tất cả nghiền bột, mỗi ngày uống 2 lần vào sáng sớm và tối, mỗi lần 15g; b/ Hạt bí đỏ, nhai trước khi ăn cơm. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 90 gam, liền tục trong 7 ngày.

6. Thiếu sữa sau khi sinh đẻ: Hạt bí đỏ sống 15-20 gam, bóc vỏ lấy nhân, giã nhuyễn, thêm dầu đậu nành hoặc đường ăn, uống bằng nước sôi. Mỗi ngày uống vào buổi sáng và buổi chiều khi đói bụng, liền trong 3-5 ngày.

7. Tay chân phù thũng sau khi đẻ: Hạt bí đỏ 30 gam, rang chín, sắc nước uống.

8. Bệnh tiểu đường: Hạt bí đỏ 50 gam, rang chín, giã nát, vỏ bí đao 100 gam, sắc lấy nước, mỗi ngày uống 2 lần, dùng thường xuyên.

9. Thiếu dinh dưỡng, sắc mặt vàng nhợt: Cùng ăn các loại hạt bí đỏ, lạc nhân, hồ đào nhân.

10. Ho lâu ngày: Hạt bí đỏ, rang bằng nồi sành (nồi đất nung), nghiền bột. Uống bột đó với đường đỏ, ngày uống 3-4 lần. Mỗi lần 20-30 gam bột.

11. Đau họng ở trẻ em: Hạt bí đỏ 6-10 gam, thêm đường phèn vừa đủ sắc nước, uống làm 2 lần. Mỗi ngày uống 2 lần.

68. HẠT DẸ

Hạt dẻ cũng còn được gọi là bản lật, lật quả, đại lật. Là hạt của cây dẻ (*Castanea mollissima*), họ Sồi dẻ (*Fagaceae*). Tính ôn, vị ngọt. thành phần chủ yếu có prôtêin mỡ, hỗn hợp nước các- bon, bột, sinh tố B₁, B₂, C, vitamin PP, can xi, phốtpho, sắt vv.... đại bộ phận khu vực rừng núi nước ta đều có, thu hoạch vào tháng 2-10. Có loại hạt dẻ có lông cũng có loại hạt dẻ lau so với hạt dẻ thường nhỏ hơn một chút, về thành phần cơ bản là giống nhau, sử dụng như nhau.

Tác dụng: Dưỡng vị kiện tì, bổ thận cường thân, hoạt huyết chi huyết. Chủ yếu là để chữa dạ dày, đi ỉa chảy, lưng đùi không có sức, thổ huyết, chảy máu mũi đi ngoài ra máu, bị thương tích, mụn nhọt vv...

Cách dùng: Ăn sống, ăn chín, phối hợp cùng một số thức khác để ăn, có thể gia công thành bột hạt dẻ, làm thành bánh hạt dẻ để dùng.

Kiêng kỵ: Không được ăn nhiều, ăn sống khó tiêu, bị táo bón không được dùng.

Chữa trị:

1. Thận suy, lưng đau gối không có sức, đi tiểu tiện nhiều lần: Hạt dẻ phơi khô bằng gió, mỗi ngày vào buổi sáng và buổi tối nhấm 2 - 3 hạt, tiếp đó ăn cháo cật lợn lại càng tốt.

2. Trẻ con chân không có sức, 3, 4 tuổi mà chưa đi được: Dùng hạt dẻ sống 3-4 hạt, bỏ vỏ, đã nát cho thêm 2-3 quả táo tàu, cùng với hạt tẻ nấu thành cháo để ăn. Đồng thời mỗi ngày ăn 1-2 hạt dẻ sống.

3. *Thân thể suy nhược sau khi ốm*: Hạt dẻ khô 30g, nghiền thành bột, hấp chín cho thêm một lượng đường đỏ vừa phải, mỗi ngày ăn vào lúc trước khi đi ngủ.

4. *Gân cốt sưng đau, trẻ em bị cam sùi, bị thương bên ngoài*: Dùng hạt dẻ bỏ vỏ, giã thật nhuyễn, dùng nó bôi lên chỗ đau.

5. *Mất ngủ*: Hạt dẻ lau (bỏ vỏ), hạt sen (bỏ tâm sen) mỗi thứ 50g, táo tàu 5-7 quả, đường trắng 50g, cho một lượng nước vừa phải hầm và uống.

6. *Thiếu hạch hoàng tố mà gây nên lở mếp, viêm lưỡi, viêm môi, viêm bao tinh hoàn*: Dùng hạt dẻ, rang chín để ăn, mỗi ngày ăn 1-3 lần, mỗi lần ăn 5-7 hạt.

7. *Viêm khí quản*: Hạt dẻ (bỏ vỏ) 200g, nấu với thịt lợn nạc để ăn.

8. *Người già khí hư và ho suyễn*: Hạt dẻ tươi 60g, một lượng thịt lợn nạc vừa phải, vài lát gừng. Tất cả đều được hầm như để dùng, mỗi ngày một lần.

9. *Trẻ em đi tướt*: Dùng 15g nhân hạt dẻ, mút hồng 250g. Tất cả đem dã nát như hồ, nấu chín rồi ăn. Hoặc nghiền hạt dẻ thành bột, nấu hạt thành như hồ rồi ăn.

69. HẠT HƯƠNG DƯƠNG

Hạt hương dương còn gọi là hương nhật quỳ tử, quỳ hoa tử, vv, là hạt quả cây hương dương (*Helianthus annuus*), họ Cúc (*Asteraceae*) Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có chất béo 50%, chất axit oxalic nội hàm, glixêrin, mỗ phốt pho, vv. Ngoài ra còn có prôtít, đường, axit xitoric, axit tactoric, quinine, vv và canxi, phốt pho, sắt, kali, vitamin B₁, carôten, vv. mùa thu khi quả chín thì thu hoạch phơi khô dự trữ.

Tác dụng: Thanh thấp nhiệt, tiêu khí trệ, hạ huyết áp, bình gan, bổ âm ích khí, nhuận tràng thông tiện, tẩy giun, vv. Chủ yếu dùng cho bệnh bạch lỵ, mụn nhọt, bí tiện do cơ thể yếu, chóng mặt ù tai, cao huyết áp, có giun, vv.

Cách dùng: Nấu chín, rang chín, ép dầu, giã nát. Dùng đắp ngoài.

Chữa trị:

1. **Huyết lỵ:** Hạt hướng dương 50 gam, đường phèn vừa đủ. Nấu nhừ trong 1 tiếng, bỏ bã uống nước khi ấm.

2. **Cao huyết áp, tiện bí, ù tai:** a/ Hạt hướng dương thêm gia vị, lượng nước vừa đủ, nấu chín, chắt bỏ nước, rang khô vừa, thỉnh thoảng ăn; hoặc rang khô, ăn vặt vào buổi tối; b/ Nhân hạt hướng dương sống 10-20 gam. Giã nát, thêm đường trắng, uống trước khi đi ngủ.

3. Hạt hướng dương hoặc dầu hạt hướng dương, đối với bệnh tim, tăng lượng mỡ trong máu, cao huyết áp có tác dụng phòng trị.

4. **Hoa mắt chóng mặt:** a/ Nhân hạt hướng dương 6 gam, giã nát, uống trước khi đi ngủ với nước đường; b/ Nhân hạt hướng dương 20 gam, gà mái 1 con, làm sạch lông, bỏ nội tạng. Hầm làm canh gà uống.

5. **Ho lâu ngày:** Hạt hướng dương 10 gam (giã nát), thân cây hướng dương (bóc vỏ ngoài) 15 gam, sau sắc lấy nước thêm đường trắng lượng vừa đủ uống.

6. **Giun kim:** Hạt hướng dương, mỗi ngày ăn sống 100-120 gam, ăn liền 1 tuần.

7. **Sởi không mọc:** Hạt hướng dương 5-10 gam, bóc vỏ, giã nát, uống với nước sôi.

8. **Mụn nhọt:** Nhân hạt hướng dương, giã nát nhuyễn, đắp, hoặc bôi bằng dầu hạt hướng dương.

70. HỒ ĐÀO NHÂN

Hồ đào nhân cũng gọi là hạch đào nhân, hồ đào nhục, vv. Là hạt của cây Óc chó (*Juglans regia*), thuộc họ Hồ đào (*Juglandaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu là chất béo 40-50%, chất prôtein 15,4%, chất carbohydrat 10%, canxi, phốt pho, sắt, carôtin, vitamin B₂, vv. Còn có các nguyên tố vi lượng mỡ phốt pho và kẽm, magiê, crôm, cứ trong 100 gam có chứa 669 kcal. Giá trị làm thuốc rất cao, là 1 loại thuốc bổ dưỡng tăng cường sức khoẻ, được gọi là "quả trường thọ" và "thức ăn làm đẹp".

Tác dụng: Bổ thận cố tinh, khoẻ gân cốt, ấm thận định suyễn, nhuận tràng thông tiện, cường thần kiện não. Chủ yếu dùng cho ho do thận hư khí suyễn, đau lưng mỏi gối, chân tay không có sức, suy nhược thần kinh, yếu dương di tinh, tiểu tiện nhiều lần, đại tiện táo bón, kết sỏi niệu đạo, vv. Ăn thường xuyên ngoài bổ thận tăng cường sức khoẻ ra, còn có thể làm đen tóc, khoẻ cơ, nhuận da, có tác dụng làm đẹp cơ thể và chống lão hoá. Dầu hồ đào có thể chữa sán dây mụn ghẻ, thương tổn do giá lạnh.

Cách dùng: Ăn sống, rang, nấu, giã nhuyễn và dùng bôi đắp ngoài.

Kiêng kỵ: Có đờm do tích nhiệt, bệnh nhân đau bụng đi ngoài và âm vượng hoá không được ăn. Ăn nhiều sinh đờm vượng hoá, không ăn hạt mốc.

Chữa trị:

1. **Kết sỏi niệu đạo, lưng đau thận hư.** Hồ đào nhân 20 gam, dùng dầu ăn chiên giòn, trộn thêm đường đảo đều, xay làm dạng sữa hoặc dạng kem. Chia ra ăn trong 1-2 ngày (trẻ em giảm lượng), dùng liên tục, đến khi sỏi bài tiết ra, triệu chứng bệnh

biến mất thì ngừng dùng. Cũng có thể dùng hồ đào nhục 500 gam (giã nhuyễn), nấu thành cháo loãng, dùng kèm.

2. *Thận khí suy nhược, lưng đau nhức mỗi không có sức*: Hồ đào 20 cái (bỏ màng vỏ), tỏi 120 gam (cô đặc), đỗ trọng 500 gam (bỏ vỏ, ngâm vào nước gừng). Tất cả tán nhỏ, tỏi cô đặc nặn thành hoàn to bằng hạt ngô đồng, mỗi lần uống 30 hoàn, uống bằng rượu ấm khi đói bụng. Phụ nữ thì dùng giấm loãng. Thường xuyên uống có thể làm khoẻ gân, tăng cường lưu thông máu, đen tóc, tăng sắc đẹp.

3. *Bổ máu bổ tủy, khoẻ gân cốt, sáng mắt nhuận da*: Sài hồ , hồ đào nhân mỗi loại 120 gam. Sài hồ đập dập rồi bỏ cùng hồ đào nhân giã nhuyễn, làm hoàn bằng hạt ngô đồng, mỗi ngày uống 20-30 hoàn, uống với rượu ấm, nước muối khi đói.

4. *Ừ tai, di tinh, thận hư*: a/ Hồ đào nhân 3 cái, ngũ vị tử 7 hạt, mật ong lượng vừa đủ. Trước khi đi ngủ lấy ra nhai; b/ Hồ đào nhân 30 gam, 2 lát thận lợn. Dùng dầu ăn xào chín, ăn nóng vào buổi tối trước khi đi ngủ, liền 3-5 ngày.

5. *Suy nhược thần kinh*: Hồ đào nhân, vùng đen, lá dâu mỗi loại 30 gam. Cùng giã nhuyễn làm hoàn, mỗi hoàn nặng 9 gam, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 hoàn. hoặc mỗi ngày mỗi ngày ăn 2 cái hạch nhân vào buổi sáng và buổi tối.

6. *Viêm thận*: Hồ đào nhân 9 gam, xác rắn 1 cái. Tất cả sao khô, tán mịn, uống với rượu vàng.

7. *Yếu dương, di tinh*: Hồ đào nhân tươi 60 gam, mỗi ngày chia làm 2-3 lần ăn, ăn liên tục, 30 ngày là 1 liệu trình.

8. *Đi tiểu nhiều lần*: Hồ đào nhân ninh nhừ, ăn trước khi đi ngủ, uống với rượu ấm.

9. *Yếu phổi, ho lâu ngày không dứt*: a/ Hồ đào nhân 50 cái

(nấu chín, bỏ bì), nhân sâm 150 gam, hạnh nhân 350 cái (rang với cám, ngâm vào nước nóng rồi bóc vỏ). Tất cả tán đều, trộn làm hoàn, mỗi hoàn 10 gam. Mỗi lần uống 1 hoàn trước bữa cơm, uống với nước sâm. Trước khi đi ngủ uống 1 hoàn; b/ Hồ đào nhân 9 gam. Giã nát, Thêm lượng đường vừa đủ trộn đều, uống với nước sôi, mỗi ngày 2 lần; c/ Hồ đào nhân, sa sâm mỗi loại 20 gam. Tất cả giã nhuyễn, thêm đường trắng lượng vừa đủ, chưng chín, mỗi ngày uống 2 lần.

10. *Khó thở sau khi sinh đẻ*: Hồ đào nhân, nhân sâm mỗi loại bằng nhau. Giã dập, mỗi ngày uống 25 gam, sắc nước uống.

11. *Ho, đau lưng mỗi đêm do nhiễm lạnh*: a/ Hồ đào nhân 500 gam (giã nhuyễn), bồ cốt chỉ 250 gam (hấp rượu). Nghiền vụn, mỗi ngày 40 gam, dùng mật ong điều thuốc; b/ Hồ đào nhân 30 gam, bồ cốt chỉ 9 gam. Sắc lấy nước, chia ra uống vào buổi sáng và buổi tối; c/ Hồ đào 1 quả, gừng tươi 1 lát. Ăn hàng ngày vào buổi sáng và buổi tối.

12. *Thở gấp, thở khó ở người già*: Hồ đào nhân, hạnh nhân, bá tử nhân mỗi loại lượng bằng nhau. Tất cả nghiền vụn, uống vào buổi sáng và buổi tối, mỗi lần 10 gam, uống với nước pha đường.

13. *Viêm khí quản mãn tính*: Hồ đào nhân, hạnh nhân, gừng tươi mỗi loại 30 gam, địa long, ma hoàng, bách hợp mỗi loại 15 gam. Tất cả nghiền thành bột, luyện với mật ong làm hoàn, mỗi hoàn nặng 3 gam, mỗi lần uống 1 hoàn, mỗi ngày uống 3 lần, 18 ngày là 1 liệu trình, hoặc mỗi ngày ăn sống 30-50 gam hồ đào nhân.

14. *Ho lâu ngày*: a/ Hồ đào nhân 30 cái, mỗi ngày ăn 3 cái vào buổi sáng và buổi tối; b/ Hồ đào nhân, đường phèn mỗi loại 30 gam, lê 150 gam. Tất cả giã nát, thêm nước vào nấu, mỗi lần uống 1 thìa, ngày uống 3 lần.

15. *Thiên đầu thống*: Hồ đào nhân 15 gam. Sắc lấy nước, thêm đường trắng lượng vừa đủ uống. Mỗi ngày 2 lần, uống liên tục.

16. *Loét dạ dày, dạ dày quá nhiều chất chua*: Hồ đào nhân 3 cái, nhai kỹ trước khi nuốt. Ngày 2-3 lần.

17. *Táo bón*: a/ Hồ đào nhân 60 gam, vừng đen 30 gam. Tất cả giã nát, mỗi ngày 1 thìa, uống với nước ấm; b/ Hồ đào nhân 20 gam, sau khi nhai kỹ, dùng nước nuốt, mỗi ngày 1-2 lần.

18. *Lị trắng, lị đỏ*: Hồ đào nhân, chỉ xác mỗi loại 22 gam, bó kết 3 gam. Sao khô, nghiền mịn, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 6 gam, uống bằng nước trà.

19. *Ỉa chảy*: Hồ đào nhân (hạt óc chó) 50g, cho vào ít đường đỏ, sao cháy lên rồi sắc uống.

20. *Sán dây*: Dầu hồ đào 150-300g, uống nóng trước khi đi ngủ.

21. *Viêm da, rôm sảy*: Hồ đào nhân nghiền nát, rang lên cho đến khi ra dầu thì thôi, xong nghiền cho thành hồ, thêm vào 1 ít kem ôxít kẽm, trộn đều, đắp vào chỗ đau.

22. *Thối tai, viêm tai giữa*: Nhỏ dầu hồ đào vào tai.

23. *Tai ngoài bị mụn sưng*: Hồ đào nhân 50g, dùng 100g dầu ăn sao khô, vớt hết bã, cho vào một ít băng phiến, lấy vải màn thấm vào dầu rồi nút hai tai đau.

24. *Lở, mụn lạnh, hôi nách*: Dầu hồ đào trộn với bột ớt hoa hay 1 thứ cũng được bôi vào.

71. HỒNG

Hồng cũng gọi là thị đế, mễ cổ, hâu táo, vv. là quả của cây hồng Tên khoa học *Diospyros kaki*. Thuộc họ Thị (*Ebenaceae*). Tính hàn, vị ngọt chát. Thành phần chủ yếu gồm đường saccarôzơ, đường glucô, glucôda, fructodơ, axit amin, iôt, vita-

min C, và chất prôtít. vv. Quả để chín tự nhiên, cũng có khi vừa chín tới hái xuống để chín hoặc ngâm nước ấm qua một đêm. Thường lấy hồng chát, bóc vỏ, phơi mềm, cắt vào hũ dầy kín bảo quản để chế biến làm hồng khô. Tai hồng cũng là một vị thuốc.

Tác dụng: Thanh nhiệt giải phiền, tiêu đờm nhuận phế, chữa khát, kiện tì sinh tân dịch. Chủ yếu dùng chữa mất nước do nhiệt, ho, thổ ra huyết, sưng mồm miệng, kiết lỵ, viêm ruột, huyết áp, vv.

Kiêng kỵ: Những người có tì vị hư hàn, nhiều đờm, ho do cảm mạo, chảy dịch do tì hư, các bệnh do cơ thể hư nhược, thiếu máu không nên ăn. Khi dùng thuốc không ăn tôm, cua.

Chữa trị:

1. **Nóng ruột khô miệng, ho do phổi nóng:** Ăn hồng đã chín mềm hoặc lấy hồng chín dội nước sôi vào rồi bỏ vỏ, nghiền nát, thêm ít bột mì và đường trộn đều làm thành bánh, xong dùng dầu rán chín lên ăn.

2. **Sưng tuyến giáp trạng:** Hồng chín tới giã rút bỏ nước, thêm nước đường dùng để chườm, đắp. Hoặc hồng chín tới (có màu vàng), ngâm hồng bằng nước ấm qua một đêm cho hết chát rồi ăn.

3. **Giải độc do ngộ độc dầu trẩu:** Quả hồng hoặc hồng khô 2-3 quả, một ngày ăn một lần.

4. **Nấc:** a/ Tai hồng 9 gam, sắc lấy nước uống. Hoặc đốt, nghiền bột, uống với rượu trắng; b/ Tai hồng 3-5 cái, hạt đậu đao 15-20 gam. Sắc lấy nước uống.

5. **Buồn nôn, nôn mửa:** Tai hồng 5 cái, đinh hương 3 gam. Sắc lấy nước uống.

6. **Lỵ, viêm ruột:** a/ Hồng cắt miếng phơi khô, sao vàng nghiền nhỏ, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 5 gam, uống với nước đun sôi; b/ Hồng chín đỏ 1 quả, bóc vỏ ăn sống, mỗi ngày 3-4 lần.

7. *Cao huyết áp*: Hồng xanh, giã nát vắt lấy nước, mỗi ngày uống một chén nhỏ, ngày uống 3 lần.

8. *Mẩn ngứa, mề dáy*: Nước ép hồng, bôi vào chỗ ngứa, nhiều lần trong ngày.

9. *Viêm da do dị ứng*: Quả hồng xanh 500 gam. Đập quả hồng cho nát nhừ, thêm 1500 ml nước, phơi 7 ngày loại bỏ bã, rồi phơi thêm 3 ngày, để vào bình dùng dần. Một ngày 3 lần bôi vào chỗ viêm.

10. *Loét do viêm da mãn tính*: Vỏ hồng chín đỏ và thịt hồng, đắp vào chỗ viêm.

11. *Tiểu ra máu*: Hồng, đậu đen, muối vừa đủ, sắc lấy nước, mỗi ngày 2 lần.

12. *Thở ra máu, ho ra máu*: Hồng xanh 1 quả, đun sôi bằng rượu, chắt bỏ rượu, ăn hồng.

72. HỒNG KHÔ

Hồng khô cũng gọi mứt hồng. Cũng có khi chế biến cầu kì cắt thành hình nhánh tỏi. Vị ngọt, chát, hàn. Thành phần chủ yếu gồm cồn cam lộ, đường glucô, glucôda, đường saccarôzơ, vv. Bề mặt hồng khô phủ một lớp phấn màu trắng, tức là thị sương. Khi làm mứt hồng, chất đường tiết ra được thu thập lại, gọi là thị sương. Thị sương được đun thành đường rồi đổ vào khuôn.

Tác dụng: Nhuận phế, chống đi lỏng, cầm máu. Chủ yếu dùng cho thở ra máu, khạc ra máu, bệnh đường ruột, kiết lỵ.

Cách dùng: Ăn sống, nấu thành canh,

Kiêng kỵ: Tì vị hư hàn, người nhiều đờm không nên dùng. Khi uống thuốc không ăn các loại cá.

Chữa trị:

1. *Ho nhiều đờm*: Hồng khô đốt thành than, nghiền thành bột, thêm mật ong làm thành hoàn 5 gam, mỗi ngày uống từ 1-2 viên. Uống bằng nước đun sôi. Hoặc hồng khô 3 quả. Sắc lấy nước, thêm mật ong uống.

2. *Viêm phế quản mãn tính, đau họng*: Hồng khô 6-10 gam, uống bằng nước đun sôi để ấm, mỗi ngày 2 lần.

3. *Thở gấp do viêm phế quản*: Hồng khô 1 cái, tiết gà 20 gam, ninh như làm canh ăn.

4. *Hen suyễn, mồi gổi do hư thận phế hư*: Hồng khô, hồ đào nhân, vv. mỗi loại bằng nhau. Hồng khô bỏ hạt, cuống, hồ đào nhân giã nát, cùng cho vào bát (âu), cho vào nồi hấp chín bằng lửa to. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần ăn 3-5 thìa.

5. *Ho khan*: Hồng khô 2 quả, xuyên bối 9 gam (tán nhỏ). Hồng khô moi bỏ hạt, đặt bột xuyên bối vào trong, chưng chín, mỗi ngày ăn 2 lần.

6. *Đau, khô họng, ho do nóng phổi, miệng khô lưỡi nhiệt*: Ngâm hồng khô.

7. *Ho, đau họng*: Thị sương, băng sa (nguyệt thạch), thiên đông, mạch đông mỗi loại 10 gam, nguyên sâm 5 gam, ô mai nhục 2,5 gam, chế thành mật hoàn để ngậm.

8. *Cao huyết áp*: Hồng khô 5 quả. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

9. *Nấc*: a/ Thị sương 6 gam. Uống bằng nước nóng; b/ Tai hồng 6 cái, sắc lấy nước uống, một ngày 2 lần.

10. *Buồn nôn, nôn mửa*: Hồng khô 2 cái. Cắt thành miếng nhỏ, cho thêm gạo ninh như ăn. Hoặc dùng hồng khô 6 gam, giã nát nhuyễn, uống với nước nóng, một ngày 3 lần.

11. *Miệng lưỡi bị rộp*: Dùng hồng khô bôi vào chỗ đau.

12. Một số bệnh chảy máu, thổ ra máu, khạc ra máu, ho ra máu, vv: a/ Hồng khô 500 gam bó cuống, hạt, lá sơn tra (bó lông), bạch quả nhân (ngân hạnh nhân), thực địa mỗi loại 150 gam, vỏ gừng 35 gam (sao cháy đen), bách bộ 200 gam, thiên môn đông, mạch môn đông (đều bỏ tâm) mỗi loại 250 gam. Dùng 20 lít nước sắc còn 1/5, lọc bỏ các tạp chất, làm như vậy 3 lần. Tất cả còn 2 lít, thêm 200 gam mật ong, trộn bỏ vào lọ, mỗi lần ăn 15-20 ml, mỗi ngày 3 lần; b/ Hồng khô 3 quả, gạo dẻo 100 gam. Hồng khô thái vụn, thêm gạo, nấu thành cháo ăn hàng ngày.

13. Phán khô, trĩ và hậu môn chảy máu: a/ Mỗi khi nấu cơm hấp một quả hồng khô để ăn; b/ Hồng khô lượng vừa đủ, thêm nước đun như ăn, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1-2 quả.

14. Tử cung chảy máu: Hồng khô, gừng tươi mỗi loại bằng nhau. Rang khô nghiền nhỏ, cho vào nước cơm, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 15 gam, dùng liên tục.

15. Chảy máu đường tiêu hoá: Hồng khô rang khô nghiền nhỏ, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 15-20 gam, uống với nước đun sôi.

73. KHẾ

Khế còn gọi ngũ liêm tử, khế chua, khế cơm, vv. Là quả của cây khế, tên khoa học là *Averrhoa carambola*. Thuộc họ *Chua me đất (Oralidaceae)*. Tính hàn, vị chua ngọt. Thành phần chủ yếu gồm có đường saccarôzơ, đường glucô, axit ôsalic, axit xitoric, vitamin C, vv. Có chủ yếu ở vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới, chín vào hai tháng 5 và tháng 7. Ăn sống có thể giải nhiệt, giải khát.

Tác dụng: Sinh tân dịch, giải nhiệt, lợi thủy, giải độc. Chủ yếu dùng cho ho do phong nhiệt, giải khát, đau răng, rộp miệng, vv.

Cách dùng: Ăn sống, nấu canh hoặc ép lấy nước uống.

Kiêng kỵ: Người có tì vị hư hàn nên ăn ít, rang dị ứng với chất chua thì không được ăn.

Chữa trị:

1. *Ho do phong nhiệt, đau họng:* Mỗi ngày ăn từ 3- 5 quả khế, chia làm nhiều lần.

2. *Chống nắng, chống khát:* Khế 5 quả, ép lấy nước, thêm đường trắng vừa đủ, thêm nước sôi vào uống. Để lạnh uống càng tốt.

3. *Đau răng, lở miệng:* Khế tươi giã nát đun nhừ. Để lạnh uống.

4. *Đau khớp xương, nước tiểu nóng:* Khế tươi cắt nhỏ giã nát, thêm nước sôi để nguội vào uống. Mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 2-3 quả.

74. LẠC

Lạc cũng gọi là đậu phộng, hoa sinh, lạc hoa sinh, là củ (quả) của cây lạc, tên khoa học là *Arachis hypogaeae*. Thuộc họ Đậu (*Fabaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu là chất béo 50%, nitơ 25%, tinh bột 15%, chất xơ 2-5%, chất vô cơ 3%, các vitamin, vv. Các chất đạm ngoài prôtit ra, còn có axit amin, chất dịch nhầy, piurin. Trong vitamin có chứa vitamin B₁, axit pantôtênic, dầu lạc có các glyxerit, axit ôleic, axit linolic, axitlignoxeric.

Tác dụng: Nhuận phế, hoà vị, tiêu đờm, cầm máu. Chủ yếu dùng cho ho, phù chân, phụ nữ ít sữa, bệnh dạ dày mạn tính, viêm thận mạn tính, bạch biến.

Cách dùng: Dùng bên trong: ăn sống, ăn chín, sắc lấy nước hoặc pha chế thuốc.

Kiêng kỵ: Người cơ thể lạnh thấp trệ, đau bụng ỉa chảy không

nên dùng. Người vấp ngã có máu đọng và đã cắt túi mật không được dùng. Lạc bị mốc chứa aflatoxin khá cao dễ dẫn đến phát sinh bệnh ung thư gan, loại này không ăn.

Chữa trị:

1. *Ho về mùa thu:* Lạc nấu canh thêm mật ong vào uống.
2. *Ho lâu ngày không dứt:* Lạc nhân, táo tàu, mật ong mỗi loại 30 gam. Sau khi sắc xong ăn liền cả cái lẫn nước, mỗi ngày 2 lần.
3. *Suyễn:* Lạc nhân, đường phèn, lá dâu 15 gam. Tất cả nấu đến khi lạc bờ ra, bỏ lá dâu, ăn lạc uống nước.
4. *Viêm loét dạ dày và hành tá tràng:* a/ Ăn sống 10 hạt lạc để cả lớp bì sau mỗi bữa cơm, nhai kỹ rồi nuốt; b/ Lạc nhân 30 gam, ngâm vào nước 30 phút sau đó giã nát, thêm sữa bò 200 ml, nấu sôi để nguội, thêm 30 ml mật ong, uống mỗi tối trước khi đi ngủ.
5. *Bệnh bạch biến:* a/ Lạc nhân sống 50 gam, hoặc lạc nhân rang chín 60 gam. Mỗi ngày ăn 3 lần, nhai kỹ, ăn liên tục nhiều ngày; b/ Lạc nhân 50 gam, củ long nhãn 15 gam. Cùng ăn sống, ngày 2 lần; c/ Lạc nhân, táo tàu mỗi loại 30 gam. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang.
6. *Thiếu máu, cơ thể suy nhược:* Lạc nhân, táo tàu mỗi loại 25 gam, củ nhãn 10 gam. Tất cả nấu chín, chia ra uống vào sáng và chiều.
7. *Cao huyết áp:* Lạc nhân ngâm giấm 5 ngày, mỗi ngày nhai 10 hạt vào lúc sáng sớm.
8. *Xơ cứng mạch máu:* Vỏ lạc (sao), nghiền mịn, mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần uống 9 gam, uống với nước ấm.
9. *Viêm thận mãn tính:* a/ Lạc nhân 120 gam, đậu tằm sống 250 gam. Cho vào nồi đất, vụn lửa nhỏ nấu chín, chia ra uống; b/ Lạc nhân (để cả vỏ lụa), táo tàu mỗi loại bằng nhau, sắc lấy nước uống thay trà, ăn lạc nhân.

10. Các loại phù thũng: Lạc nhân 100 gam, tỏi thái mỏng 30 gam, táo tàu 15 quả, dầu ăn 15 gam. Vặn lửa to cho dầu nóng, cho tỏi vào sào qua, tiếp tục cho lạc nhân, táo tàu, thêm nước ninh như để ăn,. Mỗi ngày 1-2 lần.

11. Bụng báng nước: Lạc nhân, đậu đỏ nhỏ mỗi loại 120 gam. Sắc lấy nước, mỗi ngày uống 2 lần, trong vòng 1 tuần.

12. Phù chân: Lạc (để cả bì) 30 gam, đậu đỏ nhỏ, táo tàu mỗi loại 60 gam. Nấu canh, mỗi ngày chia làm 2 lần uống.

13. Thiếu sữa cho con bú: a/ Lạc nhân, đậu tương mỗi loại 60 gam, móng giò trước của lợn 1 cái. Tất cả ninh như ăn; b/ Lạc nhân 60 gam, rượu, đường đỏ mỗi loại 30 gam. Trước tiên nấu như lạc nhân, rồi thêm vào rượu màu, đường đỏ. Ăn lạc uống nước.

14. Bạch đới: Lạc nhân 120 gam, hoa mai (mai phiến) 1g. Tất cả giã nhuyễn, chia làm 2 ngày uống vào buổi sáng khi đói bụng, uống với nước ấm.

15. Khản giọng, mất tiếng: Lạc nhân (bỏ bì), mật ong mỗi loại 30 gam. Sau khi nấu chín ăn có cái lẫn nước ngày 2 lần.

16. Khó đại tiện do giun: Uống dầu lạc chín, mỗi lần 60-80 ml. Trẻ em giảm lượng. Mỗi ngày 1 lần, thường uống 1-4 lần là có hiệu quả.

17. Chảy máu cam: Lạc tươi 250 gam (cả vỏ lụa), sắc lấy nước uống.

18. Mụn lạnh ở da do giá lạnh: Vỏ hạt lạc sao vàng, nghiền mịn, cứ 50 gam thêm 100 ml giấm, trộn đều. Lấy 1g long não hoà tan vào rượu trắng rồi đổ vào trộn đều. Xoa lớp dày vào chỗ mụn, lấy khăn vải buộc lại, 2-3 ngày thì lành.

75. LÊ

Lê còn gọi là khoái quả, quả tông, ngọc nhũ. Có nhiều loại lê như bạch lê, lê cát, lê mùa thu, vv. Là quả của cây Lê (*Pirus spp.*) thuộc họ hoa hồng (*Rosaceae*). Tính mát, vị ngọt hơi chua. Thành phần chủ yếu có các loại axit malic, axit xitric, glucoza, đường glucô, đường saccarôzơ, canxi, phôtpho, kali, vitamin C... Thường dưới dạng đóng hộp, nước ép. Các loại lê tương đối nhiều, có lê ngọt, nhuyễn lê (lê mềm), lê giòn, đại lê, lê thơm, bạch lê, ngoài ra có lê chuối tiêu (lê có mùi thơm của chuối tiêu), lê táo tây (lê có mùi thơm của táo tây), vv. mỗi loại đều mang hương vị đặc sắc của từng vùng đất, tuy thành phần có ít nhiều khác biệt nhưng công dụng tương đối giống nhau. Vỏ quả lê cũng là một vị thuốc. Những quả lê để từ mùa thu, qua mùa đông mới thu hoạch là một vị thuốc rất tốt, được gọi là tuyết lê.

Tác dụng: Sinh tân dịch, nhuận táo, giải nhiệt, tiêu đờm. Trị bệnh bị tổn thương đến tân dịch do nóng thiếu nước, mất nước, ho do nóng, táo bón.

Cách dùng: Ăn sống, xay ép lấy nước hay nấu thành kem; dùng ngoài da: giã nát đắp.

Kiêng kỵ: Tì hư, tiểu đường, ho do nhiễm lạnh không dùng.

Chữa trị:

1. *Trẻ nhỏ nóng sốt, khóc quấy khó ngủ:* Lê 3 quả, xắt thành lát, thêm 50 gam gạo dẻo, nước 1500mg, nấu thành cháo ăn.

2. *Thanh nhiệt, chống khát:* Tuyết lê 200 gam, gọt vỏ, bỏ hạt, xắt lát, bỏ vào nước sôi để nguội, thêm vào đường phèn vừa đủ, đảo đều, để 4 giờ có thể dùng. Nếu để ướp lạnh càng tốt.

3. *Tiêu đờm, chữa ho:* a/ Lê xay lấy nước hoặc nấu thành kem, thêm nước gừng, mật ong vừa đủ, thêm vào nước ấm để uống; b/

Đại lê 1 quả, mật ong 60 gam. Khoét một lỗ trong quả lê, bỏ hạt, đổ mật vào, đặt lê vào bát, chưng chín. Mỗi ngày dùng 1-2 lần;
c/ Đại lê 1 quả, bối mẫu 2 gam. Khoét một lỗ trong quả lê, bỏ hạt, đặt bối mẫu vào, đặt lê vào bát chưng cách thuỷ 1 giờ, ăn cái và uống nước;
d/ Tuyết lê, củ cải trắng, gừng tươi vừa đủ, xắt lát, bỏ vào nước sôi, uống thay trà.

4. *Ho, sỏi*: Lê 1 quả, qua lâu bì 1 cái (đốt thành than). Khoét một lỗ trong quả lê, bỏ hạt, cho bột qua lâu (*Trichosanthes kirilowii*) vào khoét lại trát bột ướt xung quanh, nướng chín, mỗi ngày chia làm 2 lần dùng. Trẻ em dưới 2 tuổi 2 ngày một quả.

5. *Ho có chu kỳ*: Đại lê 1 quả, ma hoàng 1g. Khoét một lỗ trong quả lê, bỏ phần bên trong, đặt ma hoàng vào, đậy kín, đặt lê vào bát chưng chín, vớt bỏ ma hoàng, ăn lê và uống nước. Chia làm hai lần ăn trong 1 ngày.

6. *Viêm khí quản*: a/ Bối mẫu 9 gam (nghiền vụn), đại lê 1 quả, đường phèn 30 gam. Lê gọt vỏ, bỏ hạt, đặt vào bát cùng với bối mẫu, đường phèn chưng chín. Mỗi ngày ăn vào buổi sáng 1 lần, buổi tối 1 lần;
b/ Lê 1 quả, hồ tiêu 10 hạt, sắc uống.

7. *Ho lao*: a/ Tuyết lê 1 quả, ngân nhĩ 6 gam (ngâm vào nước ấm cho nở ra), xuyên bối tử 3 gam, sắc uống, mỗi ngày 1-2 lần;
b/ Áp lê (lê giòn) 2 quả (bỏ hạt), củ cải trắng 1000 gam, gừng tươi 250 gam, tất cả giã lấy nước, sắc lửa nhỏ thành kem, thêm vào 250 gam mật ong, trộn đều, mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 thìa canh, có thể hoà thêm nước sôi vào khi uống.

8. *Thương tổn tân dịch, miệng khô lưỡi nóng, ho ra đờm khó*: Nước ép lê, nước ép mã thầy, nước ép rễ sậy, nước ép mạch môn đông, nước mía vừa đủ, uống khi nước ép còn tươi.

9. *Miệng khô lưỡi nóng, ho khan ra chút đờm, bốn chôn bứt dứt*: a/ Tuyết lê rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, xay nhuyễn, thêm một ít

mật ong, sắc thành dạng đặc, mỗi ngày dùng 1-2 lần, uống bằng nước ấm; b/ Tuyết lê 1 quả, bách hợp 10 gam, đường phèn 20 gam. Đun sôi dùng như canh.

10. *Nấc, đầy bụng khó tiêu*: Lê 1 quả, đinh hương 15 nhánh. Lê bỏ hạt, đặt đinh hương vào, nướng chín trên bếp than, bỏ đinh hương, ăn lê.

11. *Tiêu hoá không tốt, chán ăn*: Bỏ lê vào giấm gạo, ngâm 1 tuần là ăn được, mỗi ngày chia làm 2-3 lần.

12. *Kiết lỵ lâu ngày*: Vỏ lê cắt, vỏ quả thạch lựu. Sắc uống.

13. *Viêm gan, xơ gan*: Lê tươi mỗi ngày ăn từ 3-4 quả, phối hợp với thuốc đang trị bệnh.

14. *Hoàng đản*: Tuyết lê, rửa sạch xắt lát, ngâm vào trong giấm ăn, mỗi ngày 2 quả chia làm 3 lần.

76. LONG NHÂN

Long nhân cũng gọi là quế viên nhục, long mục, vv. là quả của cây nhân, tên khoa học là *Dimocarpus longan*, thuộc họ Bồ hòn (*Sapindaceae*). Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có đường glucô, đường saccarôđơ, axit tactoric, prôtít, canxi, phôtpho, sắt, vitamin A, B, C, trong hạt có chứa chất béo, tinh bột, saponin và tanin. Sản phẩm được dùng dưới dạng quả tươi, quả sấy khô hoặc phơi khô. Những quả to, cùi dày, vị ngọt đậm là loại tốt. Hạt nhân cũng là vị thuốc.

Tác dụng: Tăng cường sức khỏe bồi bổ cơ thể, bổ máu an thần, ích tì khai vị, ích khí tráng dương. Chủ yếu dùng cho thiếu máu, yếu tim, mất ngủ, hay quên, suy nhược thần kinh, cơ thể mệt mỏi. Hạt dùng để cầm máu, kín miệng vết thương, hoá thấp, định thống.

Kiêng kỵ: Người vị nhiệt nhiều đờm, tim phổi nóng thì không dùng.

Cách dùng:

1. **Bổ tì khai vị, trợ thần kinh:** Cùi nhãn không giới hạn ít nhiều, ngâm vào rượu trắng 100 ngày, mỗi ngày uống 1-2 chén nhỏ.

2. **Đi tả do tì hư:** Nhãn khô 14 quả, gừng tươi 3 lát. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

3. **Buồn nôn:** Nhãn khô 7 quả, đặt vào lửa đốt, tán thành bột. Chia làm 4 lần uống. Mỗi ngày 2 lần, dùng nước cơm dẫn thuốc.

4. **Suy nhược thần kinh:** a/ Cùi nhãn, nhân táo chua mỗi loại 9 gam, quả ké (*Euryale ferox*) 15 gam. Nấu canh dùng trước khi đi ngủ; b/ Mỗi tối trước khi đi ngủ uống trà nhãn, hoặc ăn 5-10 cùi nhãn.

5. **Chóng mặt:** Cùi nhãn 7 cái, hạt hạnh nhân 3 cái, đun lên uống, mỗi sáng uống 1 lần lúc đói.

6. **Thiếu máu cơ thể suy nhược:** a/ Cùi nhãn 5 cái, hạt sen 15 gam, gạo nếp 30 gam. Nấu cháo ăn. Mỗi ngày vào buổi sáng và buổi chiều; b/ Cùi nhãn 9 gam, lạc nhân 15 gam (để cả vỏ lụa). Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần; c/ Cùi nhãn 15 gam, hạt sen, hạt hạnh nhân, mỗi loại 60 gam. Tất cả nấu nhừ, ăn thường xuyên.

7. **Phù thũng sau sinh nở:** Nhãn khô 10 quả, gừng tươi 2 lát, táo tàu 2-3 quả. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

8. **Cầm máu:** Hạt nhãn nghiền bột dùng ngoài.

9. **Mụn ở mí mắt (mụn lệ):** Cùi nhãn, giã nát để đắp, dùng lúc mới sưng là có hiệu quả.

10. **Bông:** Hạt nhãn tán bột, trộn với dầu hạt cải hoặc dầu mè dùng để bôi.

11. Chứng thiếu hồng cầu: Cùi nhãn 20g, đậu ván 60g, táo tàu 15 quả. Sắc uống. Ngày 1 thang.

77. MẬN

Mận cũng gọi là gia khánh tử là quả của cây mận (*Prunus triflora*), họ Hoa hồng (*Rosaceae*). Tính bình, vị ngọt chua. Thành phần chủ yếu có các loại đường, canxi, photpho, kali, vitamin A, C và rất nhiều loại axit amin.

Tác dụng: Mát gan, giải nhiệt, tiêu khát sinh tân dịch, lợi thủy chống ứ. Chủ yếu dùng cho, có triệu chứng lao phổi (sốt nhẹ vào buổi chiều, ra mồ hôi trộm), háo nước, báng nước, thanh hoả giải độc.

Cách dùng: Ăn sống hoặc ép lấy nước.

Kiêng kỵ: Ăn nhiều sinh đờm, tì vị tổn thương, sốt rét lỵ.

Chữa trị:

1. **Bệnh lao, sốt, chống háo nước:** Mận tươi bóc vỏ giã nát, vắt lấy nước để lạnh uống.

2. **Sưng gan bụng báng nước, tiểu tiện khó khăn:** Mận tươi bỏ hạt, vỏ, ăn sống.

78. MÂM XÔI

Mâm xôi cũng gọi thụ môi, vv. là quả của cây mâm xôi, tên khoa học là *Rubus alceaefolius spp.* Thuộc họ Hoa hồng. Tính ôn, vị ngọt chua, thành phần chủ yếu gồm có các loại đường, canxi, photpho, kali, vitamin C, B₁₁, axit malic, axit xalixilic, vv. Quả chín vào mùa hè, có thể bảo quản lạnh hoặc phơi khô dùng dần, cũng có thể đóng hộp bảo quản.

Tác dụng: Bổ gan thận, sinh tân dịch, khai vị, chữa khát, giải

độc, tiêu đờm. Chủ yếu dùng cho yếu dương thận hư, di tinh, đi niệu, niệu cấp, tiểu tiện nhiều lần, bệnh đơn trùng gió đau đớn, tiêu hoá không tốt, vv.

Cách dùng: Ăn sống hoặc sản phẩm khô làm thuốc.

Chữa trị:

1. *Tiêu hoá không tốt, trướng bụng nôn mửa, đi ngoài:* Mâm xôi tươi 20-30 gam rửa sạch ăn sống, mỗi ngày 2-3 lần.

2. *Yếu dương thận hư, di tinh:* Mâm xôi khô 30 gam, trứng họ ngựa 15 gam. Tất cả rang vàng, tán bột, mỗi ngày uống một lần, mỗi lần 15 gam, dùng rượu điều thuốc, uống trước khi đi ngủ.

3. *Sốt nước tiểu, tiểu cấp, tiểu nhiều lần:* Mâm xôi khô 30 gam, sao vàng, sắc lấy nước bỏ bã, uống mỗi buổi tối trước khi đi ngủ. Trẻ em lượng bằng nửa người lớn.

79. MÍA

Mía (*Saccharum officinarum*) còn được gọi là thực giá, can giá, đường cọng vv... Là thân loại cây thuộc họ Lúa (*Poaceae*). Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu là có prôtein, đường saccarôzơ, canxi, photpho, sắt và cốc an toan, ti an toan (serin), thiên môn đông toan (axit aspatic), lại an toan (lysin) và rất nhiều loại axit amin khác, cũng như axit táo (axit malic), axit xitoric, axit hổ phách (axit butanedioic) và nhiều axit hữu cơ khác. Có hai loại mía xanh và mía đỏ, chủ yếu là làm thành đường để dùng.

Tác dụng: Thanh nhiệt, nhuận táo, sinh tân, hạ khí. Chủ yếu là dùng khi tim đập mạnh mồm khát, nôn oẹ, phổi nóng ho, đại tiện bị táo bón, đi tiểu không tốt, tiêu hoá không bình thường vv...

Cách dùng: Ép lấy nước rồi uống hoặc bỏ vỏ nhai lấy nước vv.

Kiêng kỵ: Người tì vị hư hàn khi dùng phải cẩn thận. Người bị

bệnh tiểu đường cảm không được dùng, khi mía bị mốc bị biến chất, bị sâu là có độc hại, thì không nên sử dụng.

Chữa trị:

1. *Mồm khô phát nhiệt, tiểu tiện không thông*: Lấy mía xanh bỏ vỏ, nhai nuốt lấy nước, hoặc giã nát vắt lấy nước thêm ít nước gừng uống. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần một cốc nhỏ.

2. *Trúng nắng phát nhiệt, nóng bức mồm khát*: Nước mía, nước dừa hấu mỗi thứ với một lượng vừa phải. Hai thứ trộn với nhau rồi uống, cho làm lạnh rồi uống càng tốt.

3. *Vị nhiệt móm đắng, chán ăn, táo bón*: Nước mía 50ml, mật ong 30 gam. Trộn đều với nhau, mỗi ngày uống vào buổi sáng và buổi tối khi bụng còn đói.

4. *Viêm dạ dày mồm tím*: Lấy mía cây rửa sạch, ép lấy khoảng 30-60ml, ép lấy một chút gừng tươi. Quấy đều, hàng ngày uống vào buổi sáng và buổi tối. Người mà bị ợ chua quá nhiều thì không nên dùng.

5. *Buồn bức nôn khan*: Đem mía cây rửa sạch, ép lấy nước đun nóng lên để uống. Mỗi lần khoảng 250ml, mỗi ngày uống 3 lần. Cũng có thể dùng để giải rượu.

6. *Hư nhiệt ho, nóng miệng khát, nôn oẹ, móm khô lưỡi rát, đại tiện khô cứng*: Lấy mía cây rửa sạch ép lấy nước khoảng 100-200ml, cùng với gạo tẻ khoảng 50-100g, bỏ chung cho thêm một ít nước nấu thành cháo để ăn.

7. *Bị sỏi ho*: Lấy mía đỏ (cả vỏ chặt bỏ đốt). Củ mã thầy mỗi thứ với lượng vừa phải. Sắc uống thay nước chè.

8. *Phổi bị nhiễm silic*: Mía cây, củ cải mỗi thứ ép lấy 50ml. Mật ong, đường, dầu mè mỗi thứ lấy một lượng vừa phải, nấu thành kem. Mỗi buổi sáng đập 2 quả trứng gà cho thêm 2 thìa kem vào đánh đều, chung lên rồi ăn, phải ăn thường xuyên.

9. Ra mồ hôi trộm: Lấy vỏ mía tím 20g, một nắm lúa mì. Cho vào nước ninh cho đến khi tiểu mạch nứt ra, vớt vỏ mía bỏ đi, ăn lúa mì và uống nước.

10. Khi có mang bị buồn nôn: Một chén nước mía, 5 giọt nước gừng tươi. Uống sống ngày uống vài lần.

11. Viêm niệu đạo: Nước mía, nước ngó sen sống mỗi thứ 60ml. Trộn đều, chia ra uống 2 lần trong ngày.

12. Đại tiện táo bón: Nước mía xanh, mật ong mỗi thứ một chén uống rượu, trộn đều, hàng ngày uống vào buổi sáng và buổi tối khi bụng còn đang đói.

13. Ghé nhọt, viêm khoang miệng: Dùng vỏ mía tím đốt cháy, nghiền mịn, rắc hoạc trộn với dầu mè bôi lên chỗ đau. Mỗi ngày 2 lần.

80. MÍT

Mít cũng gọi là ba la mật, ngưi thổ tử quả là quả của cây mít. Tên khoa học là *Artocarpuss integrifolia*. Thuộc họ *Dâu tằm (Moraceae)*. Tính bình, vị ngọt hơi chua. Không độc. Thu hoạch vào mùa hè thu. Thành phần chủ yếu có chứa tinh bột, anbumin, chất béo, vitamin C, canxi, phôt pho, sắt, kali, các loại đường, vv. Uống quá nhiều nước của nó, có thể dẫn đến dị ứng, gây ngứa.

Tác dụng: Sinh tân dịch, chữa khát, giải rượu, ích khí, giúp tiêu hoá, vv. Chủ yếu dùng cho miệng khô lưỡi nhiệt, mệt mỏi do nắng nóng mùa hè, giải rượu.

Cách dùng: Uống nước.

Chữa trị:

1. Mệt mỏi do nắng nóng mùa hè, miệng khô lưỡi nhiệt: Nước mít 1 chén thêm một chút muối tinh uống, để trong tủ lạnh làm

lạnh rồi uống càng tốt.

2. *Vị nhiệt, tiêu hoá không tốt*: Uống 1 chén nước mít tươi sau mỗi bữa ăn.

3. *Giải rượu*: Ép lấy 1 chén nước mít uống.

81. MỘC QUA

Mộc qua cũng gọi là hải đường lê, vv. Còn có một loại mộc qua nữa là mộc qua nhãn cũng gọi là tuyền mộc qua, vv. Tên khoa học là *Chaenomeles lagenaria*. Thuộc họ Hoa hồng. Tính ôn, vị chua, chất. Thành phần chủ yếu có axit tactoric, axit xitoric, tanin, flavonozit, vitamin C, khoảng 2% saponin. Là loại có độc, chứa axit xianogien.

Tác dụng: Bình gan hoà vị, trục thấp giãn gân. Chủ yếu dùng cho đau tê thấp, phù chân, phù thũng, liệt, vv.

Cách dùng: Ăn sống, nấu nhừ lấy nước, pha thành trà. Hoặc dùng bên ngoài đều được. Thường được ngâm làm rượu thuốc sử dụng.

Kiêng kị: Người huyết mạch hư nhược, ăn khó tiêu thì không nên dùng. Mộc qua kị chì, sắt. Người mà răng mất cảm với chất chua cũng kiêng dùng. Không ăn với đồ biển.

Chữa trị:

1. *Đau lưng mỏi gối do phong thấp*: a/ Mộc qua bỏ hạt, cắt nhỏ, ngâm bằng rượu trắng nửa tháng, thêm ngũ gia bì, uy linh tiên (*Clematis chinensis*), để uống. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 1 chén. Cũng có thể dùng loại khô, pha trà uống; b/ Mộc qua 120 gam, ngư tịch, tang kí sinh, mỗi loại 60 gam, rượu trắng 500 gam. Ngâm tất cả với rượu dùng dần. Mỗi lần uống 15 ml, ngày uống 2 lần.

2. *Đau gân chân và đầu gối*: Mộc qua 250 gam, cắt nhỏ, thêm một nửa nước một nửa rượu trắng, nấu chín, dầm nát dạng hồ, dán vào chỗ đau.

3. *Thở tả, bong gân*: a/ Mộc qua tươi 80 gam, giã nát lấy nước, bột mộc hương 5 gam. Uống thuốc bằng rượu nóng; b/ Mộc qua 10 gam, gừng tươi, bán hạ mỗi loại 5 gam, tiểu hồi hương 3 gam. Sắc lấy nước uống, 1 ngày 2 lần.

4. *Lị*: Mộc qua, mã đề, vỏ anh túc mỗi loại bằng nhau. Tất cả nghiền mịn. Mỗi lần uống 10 gam, mỗi ngày 3 lần, uống thuốc bằng nước cơm.

5. *Đau bụng đi ỉa chảy, cơ giật cơ ruột*: Mộc qua 20 gam, hoắc hương, tía tô mỗi loại 15 gam, ngô thù du 4 gam, sắc nước uống. Cũng có thể chỉ cần riêng mộc qua.

6. *Phù chân*: Mộc qua khô 1 quả (giã nát), phèn trắng 35 gam. Sắc lấy nước, xông chân.

7. *Đau quần bụng dưới*: Mộc qua 2 lát, lá dâu 7 lá, táo tàu 3 quả. Sắc lấy nước uống.

8. *Sau khi đẻ không đủ sữa*: Mộc qua xanh 400 gam, cá hố 350 gam, thêm gia vị hành, gừng, giấm, muối, vv. đun như bằng lửa nhỏ, để ăn.

9. *Bệnh mày đay*: Mộc qua 30 gam. Sắc lấy nước, chia làm 2 lần uống, mỗi ngày 1 thang.

10. *Bị sái cổ khi ngủ*: Mộc qua tươi 1 quả, khoét bỏ ruột, thêm nhũ hương, mật được mỗi loại 8 gam, xếp vào nồi chùng cách thủy cho nhừ. Dầm nhuyễn, mỗi ngày 9 gam, uống với 1 chén hoàng tửu nóng.

82. NHO

Nho cũng gọi là thảo long châu, sơn hồ lô là quả của cây nho (*Vitis vinifera*) thuộc họ Nho (Ampelidaceae). Tính bình, vị chua, ngọt. Chủ yếu chứa đường glucô, glucôda, đường saccarôzơ lượng ít, axit lactic, axit ôxalic, axit xitric, prôtêin, canxi, photpho, kali, carôten, vitamin C. Có rất nhiều chủng loại nho, có nho đỏ, nho trắng, nho sữa, nho không hạt, chế biến thành mứt nho khô.

Tác dụng: Bổ khí huyết, kiện tì vị, khoẻ gân cốt, chữa tiêu khát, lợi tiểu. Chủ yếu dùng cho khí huyết hư nhược, ho do yếu phổi, đau tim, mồ hôi trộm, phong thấp tê thấp, phù thũng. Thường xuyên dùng có thể kích thích thèm ăn, ăn ngon miệng, ích khí tăng sức khoẻ, thường được coi là loại thực phẩm bổ dưỡng.

Cách dùng: Dùng bên trong: Ăn quả tươi, sắc lấy nước, ép lấy nước hoặc ngâm rượu.

Kiêng kỵ: Không được ăn quá nhiều, ăn nhiều khiến tinh thần mệt mỏi, mất ngủ, ỉa chảy, sinh nóng ruột, không nên ăn cùng các loại cá biển.

Chữa trị:

1. **Khoẻ thận, dẻo lưng:** Nho, nhân sâm mỗi loại 3 gam, ngâm vào rượu trắng 24 giờ, uống hàng ngày.

2. **Chữa mệt mỏi, mất nước:** Nước nho ép, cô đặc, thêm lượng mật ong vừa đủ, cho vào bình dùng dần. Lúc cần lấy 1 ít uống với nước.

3. **Khô họng nóng lưỡi:** Nho tươi 500 gam, ép lấy nước, cho vào nồi cô đặc, thêm mật ong lượng vừa đủ, mỗi ngày uống 20 ml.

4. *Tiểu tiện ra máu*: Nho tươi 140 gam, ngó sen tươi 250 gam. Giã nát tất cả ép lấy nước, thêm lượng mật ong vừa đủ, uống với nước ấm.

5. *An thai*: Nho khô 30 gam, táo tàu 15 gam. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2-3 lần.

6. *Cao huyết áp*: Nho, rau cần mỗi vắt nước lấy mỗi thứ 1 chén, thêm nước ấm vào uống, mỗi ngày 2-3 lần, 20 ngày là 1 liệu trình.

7. *Phù thũng do ăn uống không tốt*: Nho khô 30 gam, vỏ gừng tươi 10 gam. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

8. *Chán ăn, cơ thể suy nhược sau khi ốm, mệt mỏi quá độ, vị bất hoà*: a/ Nho khô 9 gam. Mỗi ngày 3 lần, nhấm trước bữa ăn; b/ Nho khô, gạo nếp, táo tàu mỗi loại lượng vừa đủ, nấu thành cháo húp.

9. *Nón mửa*: Nho vắt lấy 1 chén nước, thêm nước gừng vừa đủ, hoà vào uống.

10. *Khản tiếng*: Nho, mía ngọt mỗi loại vắt 1 chén nước, thêm nước ấm vào uống, một ngày 3 lần.

11. *Tiểu tiện ít, nước nóng bỏng*: Nước nho ép 500 ml, nước ép ngó sen 400 ml, nước ép sinh địa hoàng 300 ml, mật ong 150 ml, tất cả đun sôi, trước mỗi bữa ăn uống 200 ml.

12. *Sởi không mọc*: nho khô 20-30 gam, sắc lấy nước uống.

83. PHẬT THỦ

Phật thủ cũng gọi là ngũ chi cam, phật thủ cam, phúc thọ, vv. là quả cây phật thủ, tên khoa học là *Citrus medica* var. *Sarcodactylis*. Thuộc họ Cam quýt (*Rutaceae*). Tính ôn, vị cay đắng chua. Thành phần chủ yếu có tinh dầu, vitamin PP, ngoài ra còn có diosmin và hesperidin. Thường dùng làm cảnh. Cũng

có thể làm mất ăn. Thu hoạch vào mùa thu, cắt lát phơi khô dùng dần.

Tác dụng: Hoà vị, lí khí, hoá đờm. Chủ yếu dùng cho tiêu hoá thức ăn, đau dạ dày, nôn mửa, ho có đờm, đau sườn viêm gan, vv.

Cách dùng: Nấu canh, pha trà uống.

Kiêng kỵ: Người hoá thịnh âm hư cần thận khi dùng.

Kiêng kỵ:

1. Ho có đờm: a/ Phạt thủ 10-15 gam. Sắc lấy nước uống. Một ngày 2 lần. Cũng có thể pha trà uống; b/ Phạt thủ, khương bán hạ mỗi loại 6 gam, đường trắng lượng vừa đủ. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

2. Khí trệ tức ngực, tiêu hoá không tốt, chán ăn, buồn nôn: a/ Phạt thủ 10 gam, gạo tẻ 50-100 gam, đường phèn lượng vừa đủ. Trước tiên nấu nhừ phạt thủ vớt bỏ cái, bỏ gạo, đường phèn, lượng nước vừa phải, nấu thành cháo húp; b/ Phạt thủ, chỉ xác, gừng tươi mỗi loại 3 gam, hoàng liên 1g. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1 thang.

3. Viêm dạ dày mãn tính, đau dây thần kinh dạ dày: Phạt thủ tươi 15 gam (khô 6 gam), chế nước sôi, pha uống thay trà; hoặc phạt thủ, diên hồ sách (*Corydalis yanhusuo*) mỗi loại 6 gam. Sắc lấy nước uống.

4. Đau sườn viêm gan: Phạt thủ 15 gam, bại tương thảo 30 gam, đường trắng lượng vừa đủ. Sắc nước uống. Mỗi ngày 2 lần. Cũng có thể ăn mất không ruột non lợn 50cm.

5. Bạch đới quá nhiều: Phạt thủ 20-35 gam, lòng lợn non 1 gang tay. Sắc lấy nước uống. Một ngày 2 lần.

6. Thường dùng nước phạt thủ hoặc dùng phạt thủ pha trà uống: Có thể lí khí thư giãn gan, khai vị thư giãn lồng ngực.

84. QUẤT

Quất cũng gọi là kim quýt, sơn quýt, kim đàn, kim táo, quýt sữa bò, cam thọ tinh, vv. Là quả của cây quất (*Citrus japonica* var. *malurensis*), họ Cam quýt (*Rutaceae*). Tính ôn, vị cay ngọt. Thành phần chủ yếu chứa gluxit cam, vitamin A, C, B₁, vitamin B₁₁, và canxi, phốt pho, kali, kẽm, cacbua hydrat, vv. Là loại cây thường được trồng vào chậu làm cây cảnh. Thu hoạch vào tháng 12.

Tác dụng: Điều khí, giải uất, tiêu đờm, giải rượu. Chủ yếu dùng cho chứng u uất phiền não, uống rượu khát nước, trướng bụng do thức ăn, thường xuyên ăn 1-2 quả sau bữa ăn, có thể giúp tiêu hoá tốt.

Cách dùng: Ăn sống, sắc lấy nước uống hoặc pha thành trà uống.

Chữa trị:

1. **Ăn uống không ngon miệng, ho lâu ngày:** Quất rửa sạch, mỗi lần ăn 1 quả, nhai nuốt chậm chậm. Mỗi ngày 5-10 quả. Hoặc pha trà uống.

2. **U uất phiền não, uống rượu nhiều khát nước:** Quất 5-10 quả, sắc lấy nước uống, cũng có thể dầm nát thêm nước sôi vào uống.

85. QUÝT

Quýt còn gọi là quýt vàng, quýt mật, có tương đối nhiều giống, là quả của cây quýt. Tên khoa học *Citrus deliciosa*. Thuộc họ Cam quýt (*Rutaceae*). Tính mát, vị ngọt chua. Thành phần chủ yếu gồm có gluxit cam, axit xitơric, axit malic, vitamin A, B, C, vitamin B₁₁, đường glucôza, đường saccarôzơ, carôten, canxi, phốt pho, kali, kẽm, vv. Quả quýt chưa chín hoặc còn đang non (thanh bì), quả quýt chín (quýt bì, quýt hồng, quýt bạch), lớp gân bên trong vỏ quả (quýt lạc), hạt quýt (quýt hạch) đều được dùng

làm thuốc. Thời gian thu hoạch quýt vào hạ tuần tháng 10, có thể chế biến thành nước ép quýt, quýt đóng hộp, vv.

Tác dụng: Khai vị điều khí, nhuận phế chữa khát. Chủ yếu dùng cho kết khí hoành cách mô ngực, buồn nôn, chữa khát, tì vị bất hoà, giải rượu, vv.

Cách dùng: Ăn sống, nấu hay chế biến để ăn.

Kiêng kỵ: Người bị ho ra đờm do nhiễm lạnh không nên ăn.

Chữa trị:

1. **Mất nước, khai vị, trừ khí hoành cách mô:** a/ Quýt 3-5 quả, nướng trên lửa cho hơi cháy vỏ, bóc vỏ ăn múi; b/ Ăn sống 1 quả quýt sau khi ăn cơm.

2. **Đau dạ dày do giá lạnh:** Gân quýt 3 gam, gừng tươi 6 gam. Sau khi sắc lấy nước thêm đường đỏ lượng vừa đủ, uống nóng.

3. **Viêm dạ dày mãn tính:** Vỏ quýt khô 30 gam. Sao vàng tán mịn, mỗi lần 6 gam, thêm đường trắng lượng vừa đủ, ngày uống 3 lần, trước bữa cơm, uống với nước.

4. **Nôn mửa do dạ dày nhiễm lạnh:** Vỏ quýt 200 gam, gừng tươi 50 gam, Xuyên tiêu 10 gam. Sắc lấy nước uống.

5. **Cảm:** Vỏ quýt tươi 30 gam (khô 15 gam), gừng 3 lát. Sau khi sắc lấy nước thêm lượng đường trắng vừa đủ, uống nóng.

6. **Ho nhiều đờm:** a/ Vỏ quýt, gừng tươi, lá cây tồ 6 gam. Sau khi sắc lấy nước thêm lượng đường đỏ vừa đủ, uống mỗi ngày 2-3 lần; b/ Trần bì 9 gam, đào nhân 1 quả (giã nát), gừng tươi 3 lát. Sắc lấy nước uống.

7. **Ho khan:** Mỗi ngày ăn từ 3-6 quả chia làm nhiều lần. Hoặc uống nước ép từ quýt từ 30-50 ml.

8. **Đau lưng:** Hạt quýt, đồ trọng mỗi loại 60 gam. Sao vàng nghiền nhỏ, mỗi lần uống 6 gam, ngày 2-3 lần.

9. *Đại tiện táo bón*: Vỏ quýt (ngâm rượu), nấu đến mềm, sao khô tán nhỏ, mỗi lần uống 6 gam, lấy rượu ấm điều thuốc.

10. *Chân răng chảy máu*: Quýt bóc vỏ ăn sống.

11. *Sưng âm nang (bìu)*: Hạt quýt 20 hạt, hạt quả vải 5 hạt (sao). Sắc lấy nước uống.

12. *Viêm tuyến sữa*: a/ Hạt quýt nghiền nhỏ, hoà với rượu trắng, đắp vào chỗ đau, ngày thay thuốc 3-5 lần; b/ Hạt quýt tươi 30 gam, rượu vàng (hoàng tửu) vừa đủ, cho vào nồi sao, thêm 3 bát nước, sắc còn 1 bát, chia làm 2 lần uống; c/ Trần bì 30 gam, cam thảo 5 gam. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1-2 lần.

86. SƠN TRA

Sơn tra cũng gọi là hồng quả, đường lệ tử, ánh sơn hồng, vv. Là quả của cây sơn tra, tên khoa học là *Crataegus pinnatifida*, họ Hoa hồng (*Rosaceae*). Tính ôn, vị chua ngọt. Thành phần chủ yếu có axit sơn tra, axit tactoric, axit xitơric, axit oleic, urssolic và crataegic, cacbuahydrat, các loại đường, các loại glucit, vitamin C, prôtit và canxi, ngoài ra còn có chất tanin, fructoza, axetylcholin và phytosterrin vv. Trong đó hàm lượng canxi mỗi 100 gam sơn tra chứa 85mg, thuộc loại nhiều nhất trong hoa quả. Là loại thực phẩm tốt cho trẻ em thiếu canxi. Thu hái quả vào mùa thu, có thể phơi khô hoặc xay thành bột dùng dần. Sơn tra còn được chế biến thành bánh ngọt, hồ lô đường, ngâm mật, vv. Dùng để làm thuốc chia làm sơn tra bắc và sơn tra nam, sơn tra bắc được coi là loại tốt.

Tác dụng: Tiêu hoá thức ăn, kiện vị, thông ứ, tẩy giun, ngừng đi ỉa chảy, hạ huyết áp, thuận khí giảm đau. Chủ yếu dùng cho kiết lỵ, đau lưng, trẻ em lười bú sữa, ngủ không ngon giấc, ra nhiều mồ hôi ban đêm, bấp thịch nhão. Cùng những bệnh bị đau về

mùa lạnh, cao huyết áp, bệnh viêm túi mật, bệnh tim. Thường xuyên ăn sơn tra, sẽ giúp phòng chữa bệnh ung thư.

Cách dùng: Ăn sống, nấu thành canh, hầm cách thủy, làm dưa nộm, làm tương, vv.

Kiêng kỵ: Ti vị hư nhược, những người răng lợi quá nhạy cảm với vị chua không nên ăn. Không dùng cùng với têtaxilin. Không nên ăn với các loại cá biển.

Chữa trị:

1. **Tiêu hoá không tốt, đau bụng trướng bụng:** a/ Sơn tra 50 gam (khô), nấu thành canh uống. Cũng có thể dùng 200 gam loại tươi, nấu nhừ, ăn thịt húp canh. Mỗi ngày 3 lần, uống sau bữa ăn; b/ Sơn tra tươi, mạch nha sao mỗi loại 10 gam. Sắc lấy nước uống; c/ Sơn tra 16 gam, vỏ quýt 9 gam, gừng tươi 3 lát. Sắc chia 2 lần mà uống.

2. **Thương thực do ăn thịt:** Nhấm sơn tra thái lát hoặc sơn tra đã làm thành bánh. Hoặc dùng sơn tra 20-30 gam (khô), nấu thành canh uống.

3. **Trẻ em thiếu canxi:** Thường ăn sống hoặc nấu chín. Cũng có thể ăn bánh ngọt làm từ sơn tra hoặc uống bột sơn tra.

4. **Bệnh giun sán gây:** Sơn tra tươi 1000 gam (khô 250 gam), rửa sạch bỏ hạt, 3 giờ chiều ăn lần đầu, 10 giờ tối ăn lần cuối, không được ăn bữa tối. Sáng hôm sau dùng 100 gam quả cau, thêm nước đun còn một chén trà, uống hết một lần, lên giường nghỉ ngơi. Khi muốn đi đại tiện cố gắng kiên trì một thời gian mới đại tiện. Trẻ em giảm lượng dùng.

5. **Cao huyết áp:** Sơn tra tươi ninh nhừ ăn, thấy tác dụng huyết áp hạ rõ rệt. Cũng có thể dùng 10 quả sơn tra tươi, giã nát, thêm lượng đường phèn vừa đủ, sắc lấy nước uống.

6. *Cao huyết áp, tăng lượng mỡ trong máu, ăn uống đầy trường không tiêu, đau bụng đi ngoài do nhiễm lạnh, người có thai buồn nôn*: Sơn tra cắt lát (khô) 15-30 gam. Đặt vào trong bình đựng trà, thêm nước sôi, đường trắng (cũng có thể không cần), uống thay trà. hoặc dùng sơn tra, lá sen, đun sôi uống thay trà.

7. *Viêm gan vi rút*: Bột sơn tra, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 3-4 gam, 10 ngày là 1 liệu trình.

8. *Viêm thận, viêm bể thận mãn, cấp tính*: Sơn tra sống 60 gam, sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

9. *Ứ trệ, đau bụng dưới sau khi đẻ*: Sơn tra 15 gam (loại tươi 50 gam), ích mẫu thảo 25 gam, đương quy 15 gam. Sắc lấy nước uống. Cũng có thể chỉ dùng sơn tra, sao cháy, nghiền bột uống. Mỗi lần 5-10 gam.

10. *Bé kinh*: a/ Sơn tra, màng mẽ gà mỗi loại 9 gam. Nghiền bột, uống vào buổi sáng và buổi tối mỗi lần 9 gam uống liên tục; b/ Sơn tra 60 gam, kê nội kim (màng mẽ gà), hồng hoa mỗi loại 9gam, đường đỏ 30 gam. Mỗi lần 1 thang, chia làm 2 lần, uống nóng.

11. *Kiết lị, viêm ruột*: a/ Sơn tra 90 gam, đường đỏ 60 gam, lá chè 10 gam (chè đen là tốt nhất). Thêm lượng nước vừa đủ đun nhừ. Chia làm 4 lần uống trong ngày. Trẻ em lượng giảm; b/ Sơn tra 60 gam, lá chè 10 gam, gừng tươi 3 lát. Sắc lấy nước vớt bỏ bã, thêm đường trắng, chia làm 2-3 lần uống trong ngày; c/ Sơn tra 120 gam, đường đỏ, trắng mỗi loại 60 gam. Sơn tra sao cháy thành màu đen, thêm nước đường đun lên uống.

12. *Trẻ em bụng ỏng da vàng, uống sữa không tiêu*: Sơn tra (bỏ vỏ, hạt), thêm mật ong lượng vừa đủ, nấu thành cao, mỗi ngày uống 1 thìa.

13. *Dị ứng thức ăn dẫn đến nổi mày đay*: Sơn tra 30 gam, mạch nha, lá trúc mỗi loại 15 gam, cam thảo 6 gam. Sắc lấy nước uống 2 lần.

87. SUNG

Sung cũng gọi là vô hoa quả, vô sinh tử, ánh nhật quả, vãn tiên quả, minh mục quả, mật quả, vv. là quả của cây sung, tên khoa học *Ficus glomerata*. Thuộc họ Dâu tằm (*Maraceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có đường glucô, glucôda, đường saccarôzơ, canxi, phot pho, kali, axit xitoric, axit malic, vitamin C, vitamin B₁₁ và axit succinic, axit ôxalic, vv. Dinh dưỡng phong phú, được mệnh danh là "hoàng hậu hoa quả". Trong quả sung chưa chín có chứa thành phần kháng khối u, ung thư. Có thể phơi khô làm vị thuốc dùng dần.

Tác dụng: Bổ khí huyết, trừ phong thấp, cầm máu, xuống sữa, kiện vị nhuận tràng, tiêu sung giải độc. Chủ yếu dùng cho viêm ruột, kiết lỵ, táo bón, trĩ, ho, viêm họng, chán ăn, lao phổi, viêm gan, không đủ sữa, đau gân cốt, vv.

Cách dùng: Ăn sống, phơi khô sắc uống hoặc giã nát dùng ngoài.

Chữa trị:

1. *Viêm họng do phổi nóng*: Sung (khô) 25 gam, đường phèn vừa đủ. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2-3 lần.

2. *Viêm họng*: Sung tươi, gọt vỏ, đun nhừ với nước, thêm đường phèn hoặc đường trắng lượng vừa đủ, làm thành dạng cao để ngậm.

3. *Ho khan không đờm*: Sung chín tươi 50-100 gam (gọt vỏ hoặc rửa sạch), nho khô lượng vừa đủ, gạo tẻ 20-50 gam. Hấp thành bánh ngọt hoặc nấu thành cháo ăn. Mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng và buổi tối.

4. *Thở khò khè do nhánh khí quản*: Sung chín tươi rửa sạch, giã nát cả vỏ, chắt lấy nửa chén nước, thêm nước ấm vào uống. Có thể dùng thường xuyên.

5. *Chán ăn, kiết lỵ, không đủ sữa, đau gân cốt*: Sung (khô) 25 gam, giã nát, nấu nhừ, cho thêm trứng gà vào làm canh để ăn. Mỗi lần một quả trứng, mỗi ngày 1-3 lần.

6. *Loét dạ dày và hành tá tràng*: Sung 500 gam, sao khô nghiền bột, mỗi lần 5ống 5 gam với nước ấm, ngày uống 3 lần.

7. *Kiết lỵ*: sung 5-7 quả. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 2 lần.

8. *Đau tiền khu tim*: Sung 2 quả (khô), giã nát, ngâm vào nước sôi uống thay trà. Cũng có thể dùng sung chín tươi, gọt vỏ, nhai chậm chậm từng chút.

9. *Táo bón, trĩ, lòi dom*: Sung chín tươi ăn sống, mỗi ngày 3-5 quả. Cũng có thể dùng 10 quả, ruột già lợn 250 gam. Ninh chín nhừ để ăn.

10. *Trĩ chảy máu*: Sung 30 gam, 1 đoạn ruột già lợn, hầm ăn.

11. *Mụn, lở loét*: Sung sao khô nghiền bột, trước tiên dùng sung sắc lấy nước rửa sạch bề mặt vết loét, sau đó xoa bột xung đã nghiền mịn vào băng lại, mỗi ngày thay một lần.

88. TÁO TẦU

Táo tầu táo tầu còn gọi là đại táo, táo đỏ, táo đen, tiểu táo, táo khô, mĩ táo, lương táo là quả của cây táo tầu. Tên khoa học là *Zizyphus sativa*. Thuộc họ Táo ta (*Rhamnaceae*). Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu gồm prôtêin 3,3%, carbohydrate 73%, vitamin C, các loại axit và vitamin A, B₂, canxi, phốtpho, kali.. Trong đó hàm lượng vitamin C trong quả rất cao, cứ 100g táo tầu (tươi) chứa 380-600mg, lớn gấp 100 lần so với táo tây, được

mệnh danh là "viên vitamin C sống". Táo để khô hàm lượng đường tương đối cao, đạt 70%, cao hơn nhiều so với mía và củ cải đường, cũng là thuộc loại hoa quả có hàm lượng đường cao. Thường xuyên dùng có thể giúp tăng cường cơ, tăng trọng lượng, bổ gan, kéo dài tuổi thọ, là một loại thực phẩm rất tốt cho sức khoẻ.

Tác dụng: Bổ tì vị, an thần, dưỡng huyết bổ gan, cường sức khoẻ bổ thận, sinh tân dịch ích khí, chống ho có lợi cho phổi, điều hoà cơ thể và giải độc. Chủ yếu dùng chữa ăn ít do đau dạ dày, tì yếu tiểu đường, dinh dưỡng không điều hoà, phiền muộn, yếu thận nóng gan, khí huyết không đủ.

Cách dùng: Ăn sống, nấu canh, nấu chín. Cho vào nước đun chín, dầm nát để ăn, đắp ở ngoài.

Kiêng kỵ: Người thấp đờm, tích đới, đau răng, bị kí sinh trùng thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. **Bổ khí tăng cường sức khoẻ, sau khi ốm chán ăn, tay chân mất lực, tì hư, tả chảy:** Táo tàu 10 quả, nhân sâm 5 gam (hoặc đảng sâm 15gam). Nấu canh ăn.

2. **U uất kiệt sức, mất ngủ:** Táo tàu 20 quả, hành củ 80gam. Nước 3000ml, đun còn 1/3, vớt bỏ bã, chắt nước uống.

3. **Ra mồ hôi:** Táo tàu 10 quả, ô mai nhục 9 gam, lá dâu 12 gam, phù tiểu mạch 15 gam, đun sôi uống.

4. **Chóng mặt, đau đầu:** Táo tàu, đông thanh thụ, nấu dùng cả ngày.

5. **Suy nhược thần kinh, mất ngủ, ác mộng, giảm trí nhớ:** a/ 1. Táo tàu 20 quả, hành củ 7 củ (cả rễ). Rửa sạch, trước tiên bỏ táo vào đun 20 phút sau đó bỏ tiếp hành củ vào đun thêm 10 phút,

chất nước uống, mỗi ngày 1-2 lần; **b/** Táo tàu 30 gam, mộc nhĩ đen 10 gam, dã bách hợp 15gam, hạt sen 12 gam. Dùng lửa nhỏ đun nhừ, uống mỗi tối, trước khi đi ngủ chừng 1 giờ, 10 ngày là một liệu trình.

6. Nổi mào đay không phải do thiếu hồng cầu: **a/** Táo tàu ăn sống, mỗi ngày 8 lần, mỗi lần 1 quả, đến khi mào đay biến mất thì dừng; **b/** Táo tàu 120 gam, sắc nước đặc, ăn cái uống nước, mỗi ngày 2 lần.

7. Nổi mào đay do dị ứng: **a/** Táo tàu 250 gam, cam thảo 50 gam. Thêm nước đun nhừ, vừa ăn táo vừa uống nước, mỗi ngày 3 lần; **b/** Táo ăn sống, mỗi lần 10 khoảng 10 quả, dùng liên tục.

8. Bệnh thiếu chất sắt trong máu: Táo tàu 500 gam (bỏ hạt), đậu đen 250 gam, phèn đen 60 gam. Táo đun chín nhừ, đậu đen xay vỡ thêm vào phèn đen khuấy thành dạng hồ làm viên. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 2g.

9. Người già tì vị hư nhược, khí hư thiếu máu: Đại táo 10 quả, gạo nếp 100 gam. Nấu thành cháo ăn hàng ngày.

10. Thiếu máu chứng thiếu hồng cầu: Táo tàu, lúa mì, cam thảo lượng bằng nhau. Nấu thành canh uống.

11. Dạ dày yếu, chán ăn: **a/** Táo tàu 10 quả, phụ tử chín 5 gam, đun lên uống như trà; **b/** Táo tàu khô bỏ hạt 9 gam, rang nhỏ lửa nghiền vụn, gừng tươi 3 gam nghiền vụn. Mỗi ngày uống 3 lần, thêm nước ấm uống cùng.

12. Đau dạ dày: **a/** Táo tàu 7 quả, đinh hương 40 cái. Táo tàu bỏ hạt, đinh hương nghiền vụn, cho vào quả táo, rang cháy, nghiền thành bột, chia làm 7 gói, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1 gói, uống với nước đun sôi; **b/** Táo tàu 7 quả, đường đỏ 60 gam, gừng tươi 30 gam. Cùng đun nhừ, ăn táo uống nước, mỗi ngày 2 lần. Uống liên tục nhiều ngày.

13. *Đau bụng do nhiễm lạnh, đau bụng khi kinh nguyệt*: Táo tàu, đường đỏ mỗi loại 30 gam, gừng khô 10 gam. Đun như bỏ bã, uống ấm.

14. *Viêm gan mãn tính*: a/ Táo tàu 200 gam, nhân trần 60 gam. Sau khi sắc, ăn táo, uống canh, chia ra uống vào buổi sáng và buổi tối; b/ Táo tàu 10 quả, đậu xanh 100 gam. Nấu thành cháo ăn, mỗi ngày 1 lần.

15. *Cơ thể phù thũng*: Táo tàu 1500 gam, đại kích (*Euphorbia peginensis*) 500 gam. Thêm nước ninh nhỏ lửa trong 24 giờ. Bỏ đại kích, hạt táo, lấy thịt táo sao khô, nghiền nhỏ. Chia làm 12 gói, mỗi lần 1 gói, ngày 3 lần (Người có thai cấm dùng).

16. *Bệnh tâm thần*: Táo tàu 10 quả, lúa mì 50 gam, rang cam thảo rang 15 gam. Sắc lấy nước uống.

17. *Bệnh sỏi trẻ em*: Táo tàu lượng vừa đủ, bỏ hạt, thêm một chút phèn chua, rang khô nghiền nhỏ, dùng để xoa ngoài.

18. *Chảy máu tử cung, chảy máu do trĩ, kinh nguyệt quá nhiều*: Táo tàu 10 quả, mộc nhĩ đen 15 gam. Sau khi sắc ăn táo, uống cả nước, mỗi ngày 1-2 lần, uống liền trong nhiều ngày.

89. TÁO TÂY

Táo tây còn gọi là bình ba, siêu phàm tử, thiên nhiên tử là quả của cây táo tây, tên khoa học là *Malus domestica* thuộc họ Hoa hồng. Chúng loại tương đối nhiều, tính mát, vị ngọt hơi chua. Thành phần chủ yếu gồm các loại đường, các loại axit malic, axit xitoric, axit tactoric, axit tannic, chất gôm, canxi, kali, kẽm, photpho, vitamin A, C, vitamin PP.. Có thể chế biến thành nhiều loại thực phẩm như nước ép táo, mứt táo hoặc phơi khô. Bởi vì nó có chất axit tannic nên ăn vừa phải có tác dụng thông tiện, ăn nhiều có thể ngừng đi ỉa chảy, thường thì ăn nhiều sẽ dẫn đến tiện bí.

Kali chứa trong quả có thể bài tiết natri quá thừa trong cơ thể. Vì vậy, người bị huyết áp cao, bệnh thận ăn táo thường xuyên rất có ích. Trẻ em thường ăn táo tây có thể tăng trí nhớ, cho nên táo tây được gọi là "quả trí nhớ".

Tác dụng: Bổ tâm ích khí, chữa khát sinh tân dịch, hoà tì khai vị, an thần, giải nhiệt, giải rượu... Chủ yếu dùng chữa, đau bụng đi lỏng do lạnh bụng dạng nhẹ hay phân khô, hèn, viêm dạ dày, cao huyết áp, vv.

Cách dùng: Ăn sống, xay, ép lấy nước hoặc đun thành mứt ăn, và đắp ngoài da.

Kiêng kỵ: Người táo bón không ăn nhiều, không ăn cùng với thức ăn biển.

Chữa trị:

1. **Phân khô rắn:** Sáng chiều mỗi ngày ăn từ 1-2 quả, khi đói.

2. **Thở khó do phế quản:** 1 quả táo to, 1 quả ba đậu (*Croton tiglium*). Táo khoét một lỗ, ba đậu bóc vỏ đặt vào trong quả táo, chưng nửa giờ, để nguội rút ba đậu ra, ăn táo, uống nước, mỗi ngày 1- 2 lần, mỗi lần một quả.

3. **Viêm dạ dày mãn tính, tiêu hoá không tốt:** Mỗi ngày ăn 1 quả sau bữa ăn.

4. **Cao huyết áp:** a/ Táo rửa sạch, ép lấy nước. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 100g, 10 ngày là một liệu trình; b/ Táo tây, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 250 gam, dùng liên tục.

5. **Giải nhiệt, chữa khát:** Nước táo ép 50mg, rót thêm vào nước đun sôi để nguội. Để lạnh rồi uống thì càng tốt.

6. **Đi lỏng mạn tính, viêm kết tràng:** Táo khô nghiền thành bột, mỗi lần 15 gam, uống lúc đói. Mỗi ngày 2-3 lần.

90. THẠCH LỰU CHUA

Thạch lựu chua cũng gọi là thạch lựu giám, được thạch lựu, vv. Là quả của cây lựu, tên khoa học là *Punica granatum*. Thuộc họ Lựu (*Punicaceae*). Tính ôn, vị chua. Thành phần chủ yếu trong. Trong quả có chứa chất tanin, axit galatanic và axit punicotanic, kali, vitamin A, C, vitamin PP, vv. Thu hoạch vào cuối mùa thu, vỏ cũng là vị thuốc.

Tác dụng: Chữa ỉa chảy, lỵ lâu ngày, băng lậu, khí hư.

Cách dùng: Dùng bên trong: Giã lấy nước hoặc đốt tồn tính tán bột.

Kiêng kỵ: Người nhiều đờm phổi yếu cần thận khi dùng. Không nên ăn cùng các loại cá biển.

Chữa trị:

1. Kiệt lỵ lâu ngày: a/ Thạch lựu chua 1 quả, xẻ làm nhiều miếng, tất cả đem đốt cháy, để hơi bay hết, lấy những phần không cháy. Cho vào bát dầy nắp một lúc, giã nhuyễn. Mỗi ngày trước khi uống dùng 1 miếng thạch lựu chua thêm 250 ml nước, đun sôi, thêm 9 gam thạch lựu giã trên hoà vào uống; b/ Vỏ thạch lựu, sơn tra mỗi loại 30 gam. Sắc lấy nước uống.

2. Đái dầm (són): Hai quả thạch lựu (đốt cháy, nghiền nhỏ). Lấy 1000 ml nước cho vào 90 gam bách bạch bì nấu còn 700ml, bỏ bã, mỗi ngày uống 50 ml thêm vào 6 gam tro thạch lựu, uống trước bữa ăn.

3. Tiêu hoá không tốt: Thạch lựu chua 1 quả, nhai kỹ cả hạt rồi nuốt.

4. Chữa giun sán: Vỏ thạch lựu, cau, mỗi loại bằng nhau. Nghiền vụn, mỗi ngày uống 6 gam (trẻ em lượng ít hơn), mỗi ngày 2 lần, uống liền 2 ngày. Hoặc chỉ dùng vỏ thạch lựu 50 gam. Sắc lấy nước chia làm 2 lần uống.

5. *Viêm tai giữa*: Vỏ thạch lựu lượng vừa đủ, sao vàng tán nhỏ, sau khi rửa tai, rắc vào trong tai, mỗi ngày 1 lần, dùng nhiều lần cho đến khi lành.

6. *Viêm khoang miệng, loét niêm mạc*: Thạch lựu tươi 1-2 quả, lấy hạt giã nát, thêm nước sôi vào ngâm rồi lọc, đợi nguội, một ngày ngâm 8-10 lần.

91. TRÁM TRẮNG

Trám trắng cũng gọi là cảm lăm, bạch lăm, hoàng lăm, trung quả, thanh quả..., là quả cây trám, tên khoa học là *Canarium album*. Thuộc họ Trám (*Burseraceae*). Tính bình, vị ngọt, chát, chua. Thành phần chủ yếu chứa prôtêin 1,2%, chất béo 1,1%, hydrat cacbon 12%, canxi, phôt pho, sắt, kali, vitamin C, dầu dễ bốc hơi, vv. Thu hoạch vào tháng 9-10, thường được chế biến thành mứt quả hoặc nước ép. Hạt và nhân của loại cây này cũng là vị thuốc.

Tác dụng: Mát phổi, chữa họng, sinh tân dịch, giải độc. Chủ yếu dùng cho sưng đau họng, mất nước, ho, thổ huyết, kiết lỵ, động kinh, giải độc cá nóc và giải rượu, vv.

Cách dùng: Uống trong: Nấu canh, đốt tồn tính, tán bột, ép lấy nước hoặc làm cao; Dùng ngoài: Đốt tồn tính tán bột chườm ngoài.

Kiêng kỵ: Ăn nhiều ghê răng, người hay bị táo bón nên ăn ít.

Bài thuốc:

1. **Lỵ khuẩn:** a/ Trám tươi 100 gam, thêm 200 ml nước, cho vào nồi đất nấu lửa nhỏ trong 2 tiếng, còn 100 ml, lọc lấy nước. Người lớn mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 30 ml. Trẻ em lượng ít hơn; b/ Trám đốt thành than, mỗi lần 9 gam, dẫn thuốc bằng nước cơm; c/ Trám ngọt 7 quả, nấu ăn. Mỗi ngày 2-3 lần.

2. *Bệnh xuất máu* (chứng thiếu vitamin C): Trám 30 quả, sắc lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang, uống liền 3 tuần.

3. *Khát, ho*: a/ Trám 10 quả, sắc lấy nước thêm lượng đường vừa đủ uống. Hoặc uông nước ép từ trám 20-30 ml; b/ Hạt trám 4 cái, giã nát, đường phèn 15 gam. Sắc lấy nước uống.

4. *Ho lâu ngày*: Trám 7 quả, đường phèn lượng vừa đủ, sắc lấy nước, mỗi ngày 3 lần.

5. *Bệnh tinh hồng nhiệt*: Trám 6 gam (giã nát), củ cải trắng 125 gam (cắt lát). Sắc lấy nước uống.

6. *Để phòng cảm mạo, dịch cúm, bạch hầu*: Trám tươi 2-5 quả, củ cải tươi 60 gam. Sắc lấy nước uống, hoặc chế bằng nước sôi uống thay trà.

7. *Đau họng do gió nóng*: a/ Trám tươi, củ cải tươi mỗi loại 6 gam, sắc nước uống; b/ Thịt trám 60 gam, sắc thành nước đậm đặc, thêm 30 gam phèn trắng, rồi nấu thành kem. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 9 gam, hoà với nước sôi uống.

8. *Say rượu*: Thịt trám 10 cái, nấu canh uống.

9. *Trúng độc cá nóc*: Trám 30 gam, sắc nước uống.

10. *Tiểu, đại tiện ra máu*: Hạt trám đốt tồn tính, tán bột, mỗi ngày 10 gam, uống với nước cơm.

11. *Nẻ môi*: Trám rang cháy nghiền bột, trộn với mỡ lợn bôi.

12. *Viêm da dị ứng*: Trám đun lên lấy nước bôi.

13. *Nẻ tai do lạnh*: Hạt trám rang lên nghiền bột, thêm dầu dùm để bôi.

92. VẢI

Vải cũng gọi là lệ chi, đơn lệ, đại lệ..., là quả của cây vải, tên khoa học *Litchi sinensis*. Thuộc họ *Bồ hòn* (*Sapindaceae*). Tính bình, vị ngọt chua. Thành phần chủ yếu có chứa đường glucô

66%, đường saccarôzơ 5%, prôtít, chất béo, canxi, phôt pho, kali, vitamin C, A, B, vitamin B₁₁, axit xitôric, axit amin, vv. Hạt vãi chứa chất béo, tanin, metylenxyclopro pylglyxin. Vỏ, hạt đều là vị thuốc.

Tác dụng: Sinh tân dịch, bổ máu, điều khí, chữa đau, ích gan, bổ tì, khai vị, an thần. Chủ yếu dùng cho: mất nước, buồn nôn, đau dạ dày, bệnh tràng nhạc, nhọt đầu đinh, đau răng, vết thương chảy máu ngoài, đau sưng họng.

Cách dùng: Ăn sống, nấu canh, nấu cháo. Sắc lấy nước, ngâm rượu, giã nát hoặc sao tẩm tính dùng ngoài.

Kiêng kỵ: Người có âm hư hoá vượng cần thận khi dùng. Ăn người gây nóng, vỏ của nó có thể giải.

Chữa trị:

1. *Buồn nôn không ngừng:* Vãi 7 quả, để cả vỏ và hạt đốt tồn tính, nghiền bột, uống bằng nước cơm.

2. *Đau khoang dạ dày:* Hạt vãi 6 gam, mộc hương 5 gam. Nghiền thành bột. Mỗi lần uống 3 gam, uống bằng nước sôi.

3. *Đau bụng đi kiết:* Hạt vãi đốt thành tro 1-2g. Dùng rượu điều thuốc. Hoặc vỏ quả vãi, vỏ thạch lựu, cam thảo, vỏ quả chanh mỗi loại 10 gam. Giã dập, sắc nước uống.

4. *Đau bụng ỉa chảy:* a/ 5 hạt vãi khô, gạo tẻ 30 gam. Nấu thành cháo, dùng liên tục trong 3 lần. Cho thêm khoai mài hoặc hạt sen nấu càng tốt; b/ Vãi khô 7 quả, táo tàu 5 quả. Sắc lấy nước uống.

5. *Hen suyễn:* Cùi vãi khô 12 gam, đun lên uống, mỗi ngày 2 lần.

6. *Thiếu máu, cơ thể suy nhược:* Vãi khô, táo tàu mỗi loại 7 quả. Sắc lấy nước uống, mỗi ngày 1-2 lần.

7. *Trẻ em đái dầm:* a/ Mỗi ngày ăn 10 quả vãi khô, ăn liền

trong nhiều ngày; b/ Vải khô, táo tàu mỗi loại 10 quả. Táo tàu nấu chín bóc vỏ, bỏ hạt, dầm thành mứt táo. Vải lấy cùi, thêm mứt táo và lượng nước vừa đủ, đun nhỏ lửa, mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục ăn 1 tháng.

8. *Sởi bắt đầu mọc hay không mọc được*: Cùi vải 9 gam, sắc lấy nước uống.

9. *Bệnh sưng âm nang (bìu)*: Hạt vải 50 hạt, trần bì 19 gam, lưu huỳnh 9 gam. Tất cả nghiền nhỏ, thêm nước muối trộn đều làm thành hoàn, to bằng hạt đậu xanh, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 10 hạt.

10. *Đau răng*: Vải 1 quả to, khía vỏ ra, rắc muối đều, nung lên, tán nhỏ bôi vào chỗ đau.

11. *Chảy máu bên ngoài (câm máu tiêu viêm)*: Vải phơi khô, tán nhỏ, bôi vào chỗ đau.

12. *Bệnh tràng nhạc*: Cùi vải, giã nát, đắp vào chỗ đau.

13. *Nhọt máu đỉnh*: Cùi vải, quả mơ, mỗi loại 3 quả. Tất cả giã nát nhuyễn, đắp vào chỗ đau.

93. XOÀI

Xoài, còn có tên là vọng quả, mông quả, mã mông... là quả của cây xoài tên khoa học là *Mangifera indica*. Thuộc họ *Đào lộn hột (Anacardiaceae)*. Tính: Chua ngọt, mát. Thành phần chủ yếu chứa prôtít, đường, chất bột, vitamin C, carôtin, chất gôm, vv. Trong xoài khô chứa axit xitric, axit tactric, axit ôxalic, đường glucô, vv. Có thể làm phơi chế biến thành xoài khô dùng dần.

Tác dụng: Ích vị giảm buồn nôn, hành khí ngừng ho, lợi tiểu giải khát. Chủ yếu dùng cho kinh mạch không thông ở phụ nữ, ho, chán ăn, miệng nhiệt hay khát, tiểu tiện không thông suốt, vv.

Kiêng kỵ: Sau khi ăn no không nên dùng, cấm ăn cùng tỏi, các thứ cay.

Chữa trị:

1. Miệng khô lưỡi nhiệt, ho, tiểu tiện không thông: Xoài khô ngâm bằng nước sôi uống thay trà. Cũng có thể ăn sống.

2. Viêm họng mãn tính, khản tiếng: Xoài 1-2 quả, sắc nước uống thay trà.

3. Say xe, thuyên, nôn mửa: Xoài khô nhai từ từ. Hoặc dùng xoài nấu canh thêm mật ong lượng vừa đủ uống.

4. Chán ăn uống, bệnh hoại huyết: Mỗi ngày ăn sống 3-6 quả xoài chín, ăn sau bữa cơm, uống liền nhiều ngày.

5. Kinh mạch phụ nữ không thông: Xoài khô 60 gam, đổ nước vào đun chín, chắt nước rồi cho vào ít đường để uống. Ngày 2 lần.

PHẦN IV - CÁC LOẠI THỊT GIA SÚC

94. BÒ

• THỊT BÒ

Thịt bò là loại thịt bò vàng hoặc thịt trâu thuộc họ động vật Có sừng. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 20,1%, chất béo 10,2%, canxi, photpho, sắt, vitamin B₂, vitamin PP và nhiều loại axitamin khác. Trong 100g thịt bò có được 250-400 kcal, giá trị dinh dưỡng rất cao.

Tác dụng: Bổ tì vị, ích khí huyết, cường gân cốt, trường cơ bắp, tiêu thũng lợi thủy. Chủ yếu dùng chữa hư tổn gây yếu, tì vị bất hoà, lưng gối mỏi mềm, tứ chi không có lực, tiêu khát, băng tích, phù nước vv...

Cách dùng: Hầm, ninh, nấu xào vv... Để ăn, ninh lấy nước để dùng hoặc phối hợp với thuốc để sử dụng.

Kiêng kỵ: Vào mùa hè, mùa thu người mà huyết gan thịnh khi dùng phải cẩn thận. Không được cùng hầm nấu với cá. Tuyển giáp trạng, tuyển thượng thận ăn dễ bị trúng độc, không nên ăn. Thịt bò khi nấu xong còn đang nóng không được đập vung ngay để cất, nhằm tránh vi khuẩn, độc tố sinh trưởng và sinh sôi nảy nở, dễ gây nên trúng độc.

Chữa trị:

1. *Tì vị hư hàn, sau khi ốm bị suy nhược:* a/ Đem thịt bò rửa sạch, thái thành miếng, cho thêm gia vị nhạt, hầm nhừ, rồi ăn thịt húp nước. Cũng có thể cho thêm đảng sâm, hoàng kỳ vào cùng hầm nhừ rồi ăn.

2. *Người già cơ thể suy nhược, sau khi ốm cơ thể suy nhược, trúng gió bị liệt nửa người, mắt và miệng lệch, dinh dưỡng không tốt, tứ chi không có lực, thiếu máu gây gò, tê bì hư hàn, thật hư khí suy vv...* a/ Lấy thịt bò rửa sạch, thái lát, cho vào nước sôi nấu lửa nhỏ khoảng 10 tiếng đồng hồ, cho thịt thật nhừ nát, vớt vỏ bã, rồi lại đun tiếp cho nó thành màu hổ phách, cho thêm một ít rượu vàng, làm thành cao thịt bò để dùng, mỗi ngày ăn một lần, dùng nước sôi để tiêu. Cũng có thể cất cao thành miếng, hong khô để dùng dần; b/ Thịt bò, hạt mè đã bóc vỏ, lượng vừa phải, nấu cháo ăn.

3. *Sau khi ốm dậy bị suy nhược, khí huyết không đủ, gân cốt mỏi mềm thiếu lực:* Dùng thịt bò nghiền nát cho thêm gạo nấu thành cháo để ăn, ăn nhạt. Hoặc là dùng nước hầm thịt bò nấu với gạo thành cháo để ăn. Cũng có thể dùng thịt bò, đảng sâm, hoàng thị mỗi thứ với một lượng vừa phải, hầm nhừ rồi ăn.

4. *Cơ thể suy nhược ra mồ hôi, ra mồ hôi trộm:* Thịt bò 250g, bắc thị, đảng sâm, hoài sơn được, phù tiểu mạch mỗi thứ 50g. Cho nước vào hầm, chờ cho thịt nhừ nát, cho vào một ít muối. Ăn thịt uống canh.

5. *Tê bì cửu hàn, không muốn ăn:* a/ Thịt bò luộc chín 2500g, hạt tiêu bắc, cây tấu bát mỗi thứ 15g, trần bì, thảo quả, túc sa nhân, gừng chất lượng tốt mỗi thứ 6g. Tất cả được sấy khô và đem nghiền mịn, nước gừng tươi 250ml, nước cộng hành 30ml, muối 120g, tất cả được quấy đều, om 2 ngày, rồi lại được rang khô, sử dụng tùy ý; b/ Thịt bò 250g, củ cải 500g, các thứ được rửa sạch và thái lát, trước tiên đem thịt bò nấu nửa chín, cho thêm củ cải vào, tất cả được hầm nhừ cho thêm gia vị và sử dụng nó như ăn canh.

6. *Trong bụng có báng tích:* Thịt bò 500g, khoai sọ 10g. Cùng nấu chín nhừ, ăn thịt uống canh.

7. *Đi ỉa chảy mạn tính:* Thịt bò hầm có nước đặc để uống, dùng liên tục.

8. *Phụ nữ động thai không yên, thiếu máu, phù nước:* Thịt trâu cho thêm táo tàu, đương quy với một lượng vừa phải. Hầm nhừ, ăn thịt uống canh.

• BAO TỬ BÒ

Bao tử bò còn được gọi là ngưi bách điệp (lá sách). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu là prôtêin có 14,8% mỡ, canxi, phôtpho, sắt, vitamin B₂, PP v.v...

Tác dụng: Bổ hư, ích tì vị, chủ yếu là dùng cho những người bị suy nhược sau khi ốm dậy, khí huyết không đủ, tiêu khát, đản độc, trúng thương vì rượu v.v...

Cách dùng: Nấu chín rồi ăn hoặc hầm thành canh.

Chữa trị:

1. *Người bị tiểu đường:* Dùng một lượng dăm nhất định, để luộc bao tử bò, khi chín vớt ra, cho nguội một chút thì ăn bao tử, húp nước.

2. *Hư nhược sau khi ốm, khí huyết không đủ:* Bao tử bò rửa sạch, thái thành những miếng dài, cho thêm táo tàu, đảng sâm, hoàng kỳ với lượng vừa phải. Nấu thành canh để ăn, mỗi ngày 1-2 lần. Cũng có thể dùng canh bao tử bò cho thêm hạt sen bỏ tâm, nấu thành cháo gạo để ăn.

3. *Tiêu hoá không tốt, sau khi ăn chướng bụng:* Lấy một cái bao tử bò, hoàng kỳ 20g, sa nhân 3g. Tất cả được nấu kĩ, ăn thịt húp nước.

• MÁU BÒ

Máu bò là máu của bò vàng hoặc trâu nước thuộc họ động vật có sừng. tính bình, vị mặn. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, cũng như đường gôlyucô, chất xêrôn, natri, kali, canxi, magiê vv.

Tác dụng: Bổ trung, lợi huyết. chủ yếu dùng để chữa đi đại tiện ra máu, chữa lỵ ra máu, bế kinh, huyết hư người gầy yếu, tì vị hư nhược vv...

Cách dùng: Nấu chín để ăn.

Chữa trị:

1. *Đi đại tiện ra máu, lỵ ra máu, trúng độc đường ruột:* Máu bò tươi cho thêm 1/3 hoặc 1/4 nước lã, cho thêm một chút muối, đánh đều, nấu chín hoặc chưng cách thủy, cắt thành lát cùng với dấm ăn.

2. *Tì vị hư, gầy yếu sau khi bệnh, bế kinh:* Dùng những miếng máu bò được chế biến như đã nói ở trên, cho vào nồi nấu và cho thêm ít gia vị nấu thành canh máu bò để ăn.

• ÓC BÒ

Óc bò là loại óc bò vàng hoặc trâu thuộc động vật họ Có sừng. Tính ôn, vị ngọt, có độc nhẹ. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, chất béo, canxi, phôtpho, sắt, vitamin B₁, B₂, C, PP, có nhiều loại peptit và nhiều loại axit amin khác, cũng như cacbuahydrat, thời sản tố (pitocin), thăng áp tố, giáp trạng tuyến tố vv... Chứa colex-teron tương đối cao.

Tác dụng: Trừ gió khử đờm, mát da bổ óc; chủ trị nhức đầu hoa mắt, thần kinh suy nhược, da bị khô, huyết áp thấp.

Cách dùng: Ăn chín hoặc hoàn tán.

Kiêng kỵ: Những người có bệnh cao huyết áp, bệnh vành

mạch, nhiều mỡ trong máu viêm gan, viêm túi mật, béo phì thì cấm sử dụng, tất cả những người bị nhọt vì nhiệt, cũng không nên sử dụng.

Chữa trị:

1. *Váng dầu chóng mặt, huyết áp thấp, tiêu khát:* Óc bò cho thêm gia vị nấu hoặc hấp chín rồi ăn. Mỗi lần 100-1500g.

2. *Thần kinh suy nhược, kiện não:* Óc bò 100g, câu kỉ 30g, táo nhân 6g, đan sâm 15g. Trước tiên là đem 3 vị thuốc nói trên sắc nước bỏ bã, dùng nước thuốc hầm với não bò, cho thêm một ít đường đỏ, ăn như canh.

• GAN BÒ

Gan bò là gan bò trâu của động vật thuộc họ Có sừng. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có 18,9% prôtêin, vitamin A. Cứ 100g gan bò thì có 18.300 đơn vị quốc tế, ngoài ra còn có mỡ, cacbua hydrat, canxi, photpho, sắt vitamin B₁ B₂, C, PP, các loại men, đường nguyên vv... Mỗi 100g gan bò có hàm chứa 206mg đáp ứng thuận. Là một loại thực phẩm tương đối tốt đối với người bị thiếu máu, bị quáng gà ở trẻ em.

Tác dụng: Dưỡng huyết, bổ gan, sáng mắt. Chủ yếu dùng cho người bị thiếu máu, lao lực gây yếu, bị quáng gà, vv...

Cách dùng: Nấu chín, xào hoặc sấy khô hoàn tán.

Kiêng kỵ: Người bị bệnh mạch vành, bệnh nhân mỡ trong máu cao, người béo thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Người bị quáng gà:* Gan bò luộc chín ăn hoặc gan tươi thái ra xào với huyết hay nấu chín cắt miếng rang khô mà ăn.

2. *Người bị lao hư gây yếu, kiệt lực:* Lấy gan bò luộc chín thái

thành miếng, cho thêm dấm ăn vào để ăn. Hoặc lấy gan bò băm nát nấu cháo cùng với gạo để ăn.

3. Run sợ, thân thể suy nhược: Lấy gan bò (hay gan dê) 2500g, thái lát, cùng với 10-15 quả táo tàu, tất cả hầm thành canh rồi ăn.

• SỮA BÒ

Sữa bò còn được gọi là nguưu nhũ, là sữa được lấy từ bò sữa thuộc họ động vật Có sừng. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, mỡ, canxi, phốtpho, sắt, các sinh tố B₁, B₂, C, A, PP, carôten, nhũ thanh toan, các loại axit amin và nhiều nguyên tố vi lượng. Hàm lượng của chúng gần giống như sữa người. Trong sữa bò có vật chất ức chế colecsterôn, có tác dụng ức chế đối việc gan tạo ra colecsterôn, làm hạ thấp lượng colecsterôn trong cơ thể con người. Vì thế nó không những là một thực phẩm tương đối tốt cho người già, trẻ em, người bệnh, mà nó cũng còn là một thực phẩm lí tưởng của người bị bệnh mạch vành, bệnh nhân bị mỡ trong máu cao.

Tác dụng: Bổ hư, ích phế, thanh vị, kiện thân, sinh tân dịch, hoạt trường, chỉ khát, nhuận da. Chủ yếu là dùng cho người lao tổn suy nhược, tiêu khát, táo bón, dưỡng thân vv...

Cách dùng: Nấu sôi lên rồi dùng, hoặc chế biến thành sữa chua để ăn, làm bánh sữa, phomat để dùng.

Kiêng kỵ: Bệnh nhân tì vị hư hàn, đau bụng đi ỉa khi dùng phải cẩn thận. Kị không được cùng uống với thuốc têtoraixin, teramyxin. Trong sữa bò không được pha bột canxi, không nên dùng sữa pha vào trứng gà để ăn. Trong sữa bò có chứa một loại chất axit amin sắc tố - L có tính chất trấn tĩnh, ru ngủ, cho nên dùng sữa bò vào buổi tối tốt hơn là dùng buổi sáng.

Chữa trị:

1. *Suy nhược sau khi ốm, dinh dưỡng không tốt, thiếu máu:* Mỗi buổi sáng nấu sôi lên rồi uống.

2. *Người già suy yếu, khí hư hư tổn, suy nhược sau khi ốm, miệng khô lưỡi rát, đại tiện táo bón, buồn nôn, phổi nóng, ho:* Lấy 100g gạo, cho vào sữa và cho thêm một ít nước nấu thành cháo để ăn. Hằng ngày ăn 1-2 lần.

3. *Có thói quen bị táo bón, mất ngủ hay ngủ không yên:* Lấy 250g sữa bò, 100g mật ong. Bỏ cùng và nấu sôi lên, uống vào lúc trước khi đi ngủ khoảng nửa tiếng đồng hồ và uống khi đói.

4. *Buồn nôn:* Lấy một cốc sữa bò, nước rau hẹ 100g, nước gừng tươi 25g. Trộn đều, sau khi đun sôi, uống khi còn ấm.

5. *Loét khoang miệng:* Sữa bột còn nguyên mỡ 10-15g, với một lượng đường trắng thích đáng. Quấy đều, mỗi ngày uống 2-3 lần, hoà với nước sôi để uống.

6. *Khi bị trúng độc bởi thủy ngân, thạch tín:* Cho sữa bò vào trong dạ dày, nó có tác dụng bảo vệ niêm mạc dạ dày, có thể phối hợp với việc cấp cứu.

7. *Viêm mắt mang tính điện quang:* Dùng sữa bò tươi mới được vắt ra nhỏ vào mắt bị đau, cứ 15 phút nhỏ một lần, mỗi ngày 3 giọt.

• THẬN BÒ

Thận bò còn được gọi là ngư yên tử. Là thận tạng của bò hoặc trâu thuộc họ động vật Có sừng. Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có 12,8% prôtêin, các hợp chất đường, chất béo, canxi, photpho, sắt vitamin A, B₁, B₂, C, PP, vv. Cứ 100g thận bò thì có 320mg colecsterôn.

Tác dụng: Bổ thận, ích tinh, tráng dương. Chủ yếu dùng cho người bị tê thấp, thận hư liệt dương.

Cách dùng: Nấu chín để ăn hoặc phối hợp với các vị thuốc để sử dụng.

Kiêng kỵ: Những người bị cao huyết áp, mỡ cao trong máu, bệnh mạch vành thì không nên sử dụng.

Chữa trị:

1. *Thận hư liệt dương, di tinh:* Một đôi thận bò, rửa sạch, băm nát. Dùng hạnh đào nhân 40g, cắt nhỏ, cho vào một lượng gạo vừa phải, nấu cháo, hoặc cho vào một ít gạo nếp hấp lên để ăn.

2. *Người bị tê thấp lưng đùi đau:* Dùng một đôi thận bò, đu đủ 20g, gừng sống 30g, cây hoa tiêu, phối chế thêm các gia vị, hầm chín nhừ, rồi ăn cả nước lẫn cái, chia làm 2 lần ăn trong ngày.

95. CHIM CÚT

• THỊT CHIM CÚT

Chim cút (*Coturnix japonica*) cũng còn gọi là thuận điều, uyển thuận, xích hầu thuận, chim cút mặt đỏ vv... nó là thịt động vật thuộc họ Trĩ (*Phasianidae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 25%, mỡ 6,8%, canxi, phôtpho, kali, sắt, các loại sinh tố, axit amin, vv... Dinh dưỡng phong phú, có tên gọi rất đẹp là nhân sâm động vật, trứng chim cút cũng làm thực phẩm. Thịt và trứng vừa ăn vừa là thuốc.

Tác dụng: Bổ ngũ tạng, mạnh gân cốt, tăng sức chịu đựng nóng lạnh, tiêu nhiệt, bổ trung ích khí, chủ yếu dùng vào trường hợp tiêu hoá không tốt, không muốn ăn, lưng gối mỏi đau, thân thể suy nhược, tả lỵ, cam tích, thấp tỷ vv....

Cách dùng: Nấu chín để ăn, hầm thành canh hoặc đốt cháy toàn tính và nghiền mịn.

Chữa trị:

1. *Bị kiết lỵ, đi ỉa*: Thịt chim cút cho thêm gừng tươi, cho thêm đậu đỏ cùng hầm lên rồi ăn.

2. *Trẻ em bị cam tích*: Thịt chim cút nấu chín rồi ăn thịt húp nước.

3. *Tiêu hoá không tốt, không muốn ăn*: Lấy một con chim cút bỏ lông và nội tạng, đảng sâm, mạch nha mỗi thứ 15g, sơn tra 10g, táo tàu 2 -3 quả, tất cả đều được hầm nhừ, cho thêm một chút ngũ vị, ăn lấy thịt húp canh. Mỗi ngày ăn 1 con, liên tục ăn 3-5 con.

4. *Người già cơ thể suy nhược, lưng mỗi chân đau, từ chi không có lực*: a/ Dùng một con chim cút (bỏ lông và nội tạng), câu kỉ tử 20g, đảng sâm, hoàng kì mỗi thứ 10g, đỗ trọng 6g. Tất cả được ninh nhừ cho đến khi thịt tách khỏi xương, bỏ hết bã thuốc và xương, ăn thịt và uống nước canh; b/ Lấy một con chim cút bỏ lông và ruột, bâm nhỏ, cho thêm một ít gạo, nấu thành cháo loãng để ăn.

5. *Hen suyễn do viêm phế quản*: Dùng một con chim cút, bỏ lông và ruột, đốt cháy toàn tính nghiền mịn, mỗi lần 15g, dùng nước đường đỏ, hay rượu vàng để uống.

6. *Lao phổi*: Dùng 1 con chim cút (bỏ lông và ruột), bạch cập 10g, tất cả được nấu chín, bỏ bã thuốc, ăn thịt và uống nước canh.

• TRỨNG CHIM CÚT

Trứng chim cút là noãn chim cút. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 13,1%, mỡ 11%, cacbua hydrat, canxi, phôtpho, sắt, sinh tố A, B₁, B₂, PP, axit amin, lecithin, vv..., dinh dưỡng phong phú, dễ bị cơ thể con người hấp thụ, rất thích hợp cho người già, người bệnh và sản phụ sử dụng để ăn. Dùng làm thuốc chủ yếu là để bổ.

Tác dụng: Bổ ngũ tạng, thông kinh hoạt huyết. Chủ yếu là dùng cho trường hợp thân thể suy nhược nhiều bệnh, người già bị suy yếu, khí huyết không đủ, kinh nguyệt không đều vv...

Cách dùng: Hấp thành bánh, luộc chín hoặc chân nước sôi rồi ăn.

Chữa trị:

1. *Người già thân thể suy yếu nhiều bệnh, khí huyết không đủ, tứ chi không có sức:* Lấy 2-4 quả trứng cút, đập ra bỏ vỏ quấy đều. Mỗi buổi sáng cho nước sôi vào và rồi ăn lúc bụng còn đang đói.

2. *Kinh nguyệt không đều, khi có kinh bị đau:* Lấy 2-4 quả trứng cút, cây ích mẫu, dương quy mỗi thứ 20g. Cho nước vào nấu cho đến khi trứng chín, đập ra bỏ vỏ lại nấu tiếp 5 phút nữa, bỏ bã, ăn trứng uống nước canh. Mỗi ngày dùng 2 lần. Trước khi có kinh độ 7 -10 ngày thì bắt đầu ăn. 15 ngày là 1 liệu trình.

96. DÊ

• THỊT DÊ

Thịt dê là thịt của cừu, của sơn dương thuộc họ động vật Có sừng. Tính ôn, vị đắng. thành phần chủ yếu thì có prôtéin 11,1%, chất béo 28,8%, chất đường, can xi, phôtpho, sắt, vitamin B₂ và PP, vv... Mỗi 100g thịt dê thì có 167kl calo.

Tác dụng: Ích khí bổ hư, an thần, khai vị bổ tì, ôn trung ấm thận. Chủ yếu dùng cho người bị lao hư gây yếu, lưng gối mỏi mềm, sản hậu hư lạnh, tì vị hư hàn, đau bụng buồn nôn, trẻ nhỏ bị kinh phong vv...

Cách dùng: Nấu, hầm, xào, rán, nướng, quay đều được.

Kiêng kỵ: Những người bị nội nhiệt đờm nóng, ghê lở mụn

nhọt kĩ không được dùng. Bệnh nhân bị đái rớt nên dùng ít; kĩ bán hạ, xương bồ.

Chữa trị:

1. *Lao thương do lạnh, lưng gối nhức đau:* a/ Thịt đùi sau của dê (có cả xương), thái thành lát, cho thêm gừng, hành, tỏi, và các phối liệu khác, cho vào nồi đất hầm nhừ, ăn thịt và uống nước. b/ Nấu xương rồi dùng nước này cho gạo vào nấu thành cháo để ăn.

2. *Thận hư dương nhược:* Thịt dê 500g, táo tàu 5 quả, bột họ 25g, câu kỉ tử 30g. Cho thêm lượng nước vừa phải, hầm chín độ 8 phần, cho thêm một ít muối, nấu cho đều khi thịt nát. Ăn thịt uống nước.

3. *Thể nhược gây yếu, cơ bắp không có lực, sợ lạnh, khí huyết hư tổn ở những người già và người trung niên v.v.* a/ Thịt dê cho thêm một ít nhân sâm cho vào hầm rồi ăn; b/ 150- 250g thịt dê nạc, băm nhỏ, cho thêm gạo nấu thành cháo để ăn. Hoặc dùng nước canh thịt dê để nấu cháo ăn.

4. *Phổi lạnh, lao v.v.* Thịt dê 500g, thái nhỏ, lúa mì 100g (nghiên nát thành bột), gừng tươi 20g (thái lát). Nấu thành cháo loãng, chia ra ăn vào buổi tối và buổi sáng, ăn liên tục trong một tháng.

5. *Xuất huyết sau khi đẻ, đau bụng, thiếu máu, bế kinh v.v.* Thịt dê 200g, gừng tươi 250g, đương quy 50g. Bỏ chung vào nồi hầm nát, ăn cả nước lẫn cái.

6. *Suyễn sau khi đẻ, ra mồ hôi:* Thịt dê 250g, hoàng hoa 15g, cho thêm gia vị hầm nhừ rồi ăn, hoặc lấy thịt dê cùng với hoàng kì, gạo nấu thành cháo để ăn.

7. *Chống suy, cường thân, kéo dài tuổi thọ:* Thịt dê 100g, thái

thành lát, nhục thung dung 25g. Bỏ chung vào nấu cho đến khi thịt chín, bỏ bã ăn thịt, dùng nước để nấu cháo để ăn. Vào mùa đông có thể ăn nhiều hơn một chút.

• BAO TỬ DÊ

Bao tử dê là dạ dày của cừu hoặc của sơn dương thuộc họ động vật Có sừng. Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, chất béo, hợp chất đường, canxi, phôtpho, sắt, vitamin B₂ và vitamin PP, vv..., có hàm lượng colecysterôn tương đối cao.

Tác dụng: Bổ hư, kiện tì, hoà vị. Chủ yếu dùng cho người gầy yếu, không muốn ăn, ra mồ hôi trộm, đi đại rất vv...

Cách dùng: Nấu thành canh hoặc nấu chín để ăn.

Kiêng kỵ: Những người bị bệnh mạch vàng, lượng colecysterô cao thì không nên ăn.

Chữa trị:

1. Sau khi ốm suy nhược, gầy yếu không lực, không muốn ăn, từ chi nóng: Lấy 1 bộ bao tử dê, rửa sạch, cho thêm 20-30g bạch truật, nấu thành canh để ăn.

2. Vị hư tiêu khát: Lấy một bao tử dê, rửa sạch, cho gừng, và một lượng dấm vừa phải nấu thật nhừ, quấy đều cho thêm gia vị rồi ăn khi bụng còn đang đói.

• GAN DÊ

Gan dê là gan của cừu hoặc sơn dương thuộc động vật họ Có sừng. Tính mát, vị ngọt đắng. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 18,5%, mỡ 7,2%, cacbuahydrát, canxi, phôtpho, sắt, vitamin B₁, B₂, B₁₂, C, PP và can tố, vv. Có hàm lượng vitamin A cao nhất trong các loại gan của gia súc. Đây là một loại thực phẩm lí tưởng nhất đối với bệnh nhân thiếu vitamin A.

Tác dụng: Bổ huyết, dưỡng gan, sáng mắt. Chủ yếu dùng cho người bị thiếu máu, viêm gan, bị quáng gà vv...

Cách dùng: Nấu chín hoặc chế thành bột gan để dùng.

Kiêng kỵ: Những bệnh nhân có thể trạng béo, hoặc lượng colexterôn cao thì không nên ăn nhiều.

Chữa trị:

1. *Đau mắt đỏ, nhìn vật không rõ ràng, quáng gà vv...* a/ Dùng 1 bộ gan dê, thái nhỏ, kèm theo xì dầu, dấm, dầu vừng, trộn ăn sống; b/ Đem gan dê luộc chín, thái lát, sấy khô, nghiền thành bột mịn, cho thêm đường trắng hay đường phèn để ăn; c/ Gan dê 120g, thái nhỏ cho nước vào nấu thành canh, dùng canh gan dê cùng với gạo nấu thành cháo, cho thêm đường trắng, ăn nguội; d/ Gan dê 100g, mộc tặc 10g hoặc cóc tinh thảo 35g. Cùng nấu chín để ăn.

2. *Thiếu máu, viêm gan:* Đem gan dê luộc chín, thái lát, cho vào lò nướng nướng khô (nướng cháy thì không được dùng), nghiền thành bột, trộn vào cháo loãng cho thêm đường trắng để ăn. Mỗi bữa ăn 50g bột gan dê. Nếu là viêm gan cấp tính thì phối hợp với được phẩm để điều trị.

3. *Thiếu máu do tái sinh bị trở ngại:* Một bộ gan dê, vừng đen 1000g. Trước hết là rửa gan dê sạch sẽ, hấp chín, dùng dao bằng tre cắt ra, để trên ngói mới sấy khô, bỏ các gân tạp, rồi đem vừng đen rang chín, tất cả đều được nghiền mịn, trộn đều cất dùng dần. Uống hàng ngày vào buổi sáng, buổi tối mỗi lần 10g, dùng nước sôi để nguội để uống.

4. *Viêm lưỡi, viêm môi, viêm mép, viêm da, viêm âm nang:* a/ Dùng gan dê tươi thái lát, dùng lửa to cho dầu vào chảo, cho hành vào chảo, cho gan dê vào chảo đảo nhanh 3 -4 lần, lấy ra khỏi chảo và ăn. Mỗi ngày ăn 50-100g. Ăn trong 5-7 ngày; b/ Dùng

bột gan dê trộn với cháo loãng để ăn, mỗi ngày ăn 20-30g. Cũng có thể dùng gan dê tươi thái thành lát nhỏ, nấu thành canh, dùng canh đó cho gạo vào nấu thành cháo hoặc cũng có thể cho gan dê tươi đã được thái nhỏ trộn với gạo cùng nấu thành cháo để ăn.

5. Đau bụng đi ngoài: Dùng một bộ gan dê, phèn trắng 30g (nghiền nát). Bỏ gan dê ra, bỏ bột phèn vào trong gan, dùng nồi đất hầm chín, chia thành 3-4 lần ăn hết.

• TIẾT DÊ

Tiết dê là máu của cừu hoặc sơn dương thuộc động vật họ Có sừng. Tính bình, vị mặn. Thành phần chủ yếu thì có huyết sắc tố, huyết thanh bạch cầu, xeluylo anbumin, có một ít mỡ và hợp chất đường.

Tác dụng: Chỉ huyết hoá tích. Chủ yếu là dùng cho các loại xuất huyết bên trong, ra máu do va chạm bên ngoài, vấp ngã bị tổn thương vv...

Cách dùng: Cho muối, nước vào máu dê, khuấy đều, chưng chín, cho gia vị vào ăn. Chữa trị thì dùng máu tươi.

Kiêng kỵ: Bệnh nhân bị bệnh kiết lỵ thì không nên ăn.

Chữa trị:

1. Bị thổ huyết, chảy máu cam, ra máu sau khi đẻ: Dùng 10-20ml máu dê tươi đun nóng lên rồi uống.

2. Bị trĩ ra máu, vấp ngã bị tổn thương: Máu dê nấu chín, cho thêm một ít dấm ăn rồi ăn, hoặc nấu máu dê với canh rồi ăn.

• NÃO DÊ

Não dê là não của sơn dương hoặc cừu thuộc họ động Có sừng. Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, chất béo, canxi, photpho, sắt, vitamin B₁, B₂, PP, não dê còn tươi có

phong phú vitamin C. Ngoài ra còn có chứa colecsterôn tương đối cao, mỗi 100g thì có 2099mg.

Tác dụng: Nhuận da, trừ phong hàn. Chủ yếu là trị bị gió lạnh mà đau đầu, bị đơn, càn rút da thịt vv...

Cách dùng: Nấu chín lên ăn, dùng bồi bên ngoài.

Kiêng kỵ: Ăn nhiều sinh nóng, mụn độc, người bị bệnh mạch vành, mỡ trong máu cao, viêm gan, viêm túi mật thì kỵ dùng.

Chữa trị:

1. **Bị gió lạnh đau đầu:** Nấu dê cho thêm gia vị nấu lên hoặc chung hấp để dùng

2. **Trẻ em bị động kinh:** Lấy một cái não dê, cùi nhãn 25g. Trước tiên là dùng nước sôi, dội qua não dê, làm cho mỡ trên bề mặt mất đi, rồi cho long nhãn vào ninh nhừ. Chia ra ăn trong một số lần.

3. **Trẻ em bị đơn:** Lấy não dê còn tươi, cho thêm một ít nitơrát kali, trộn đều và bôi vào chỗ đau.

4. **Ngón chân bị nhọt:** Trước hết là đem nhọt chọc rách, dùng rượu mới và não dê tươi trộn đều rồi bôi lên.

5. **Ngã bị tổn thương, bị bong gân động đến xương:** Dùng 50g não dê tươi, dầu hồ đào, tro tóc, hồ phấn mỗi thứ 25g đã nát trộn đều thành dạng cao và đắp lên chỗ bị thương.

• PHỐI DÊ

Phối dê là phối của sơn dương hoặc cừu thuộc động vật họ Có sừng. Tính bình. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, mỡ, than, canxi, phôtpho, sắt, vitamin B₂, PP và lượng coletxterôn tương đối cao.

Tác dụng: Bổ phế khí, điều hoà thuỷ đạo. Chủ yếu là dùng khi bị ho, tiêu khát, đi tiểu tiện không tốt hoặc đi đái giắt.

Cách dùng: Nấu thành canh hoặc hầm để ăn.

Kiêng kỵ: Những bệnh nhân bị mạch vành hoặc lượng colex-teaôn cao thì không nên ăn nhiều.

Chữa trị:

1. **Phổi nóng ho lâu ngày:** Dùng một bộ phổi dê rửa sạch. Bột hạnh nhân, bột hồng, bột bách hợp, mỗi thứ 30g, mật ong 60g, quấy đều, rồi cho vào trong phổi dê, nấu chín rồi dùng.

2. **Phế hư đờm suyễn:** Lấy lá phổi dê, ngũ vị tử 20 hạt. Đem phổi rửa sạch, cho nước sôi vào vớt hết bọt, cho ngũ vị tử vào hầm thật nát, bỏ thuốc, ăn phổi, húp nước.

3. **Người già đi tiểu nhiều lần:** Phổi dê cho thêm lá đậu nhỏ nấu chín rồi ăn. Cũng có thể đem phổi dê thái thành các miếng nhỏ, và có thể cho thêm một ít thịt dê, cho một lượng muối vừa phải, cùng được hầm như, chia ra ăn nhiều lần.

• SỮA DÊ

Sữa dê tức là dương nhũ. Là sữa của cừu dương hoặc cừu thuộc họ động vật Có sừng. Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, mỡ, hợp chất đường, canxi, sắt, phôtpho, vitamin A, B₁, B₂, C và PP v.v. Hàm lượng của nó so với sữa bò thì cao hơn, là một loại thực phẩm tương đối lí tưởng cho người già và trẻ em. Sữa dùng để ăn chủ yếu là được cung cấp bởi loại dê chuyên cấp sữa, có thể chế biến thành sữa bột để dùng được lâu.

Tác dụng: Ôn nhuận bổ hư, mạnh cơ trơn da. Chủ yếu là dùng cho người bị lao hư gây yếu, tiêu khát, buồn nôn, bị sơn ăn, rộp miệng, vv.

Cách dùng: Nấu sôi lên để uống hoặc dùng bên ngoài.

Chữa trị:

1. *Thận hư, trúng gió*: Lấy khoảng nửa bát sữa tươi, một quả trứng gà đập lấy ruột bỏ vỏ, với một lượng đường vừa phải. Tất cả được đánh trộn đều, cho nước sôi hoặc chung hấp thành bánh rồi ăn.

2. *Thận thể hư nhược, miệng khô thêm uống, buồn bực ho khan*: Dùng 100g gạo nấu cháo, tới khi chín một nửa, cho thêm một nửa bát sữa dê, tiếp tục đun cho tới khi thành cháo đặc, để nguội rồi ăn, nên ăn khi cháo còn ấm.

3. *Viêm thận mãn tính*: Sữa dê khoảng 250-500ml. Đun sôi, mỗi buổi sáng thì uống vào lúc bụng còn đang đói, uống liên tục trong một tháng.

4. *Bệnh đau dạ dày mãn tính*: Sữa dê, sữa bò mỗi thứ 125ml. Đun sôi, uống vào buổi sáng mỗi ngày khi bụng còn đang đói.

5. *Nôn khan*: Sữa dê tươi một cốc, đun sôi và uống nóng.

6. *Táo bón*: Sữa dê 250g, mật ong 50g. Quấy đều đun sôi, uống vào buổi sáng khi bụng còn đang đói.

7. *Dộp miệng*: Lấy sữa dê tươi đem đun sôi. Để cho nó nguội bớt đi khi còn ấm thì lấy sữa dê đó nhỏ từng giọt một vào miệng. Hoặc dùng bột sữa dê bôi lên trên chỗ dộp.

8. *Bị sơn ăn*: Lấy sữa dê tươi bôi lên trên chỗ bị sơn ăn.

• THẬN DÊ

Thận dê là thận của sơn dương hoặc cừu thuộc động vật có sừng, cũng còn được gọi là yêu tử. Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, mỡ canxi, phôtpho, sắt vitamin A, B₁, B₂, C và PP vv... Còn có iốt, nếu thường xuyên ăn thì có tác dụng dự phòng bệnh bướu cổ, bệnh tim, trúng gió, cao huyết áp.

Tác dụng: Bổ thận, ích tinh, tráng dương. Chủ yếu dùng cho

những người bị thận hư hao tổn, đau lưng, tai bị ù, tai bị điếc, liệt dương, đái giắt, đái cấp, đái rớt vv...

Cách dùng: Có thể nấu, hấp hoặc phơi khô nghiền mịn để uống.

Chữa trị:

1. **Thận hư dương suy, lưng chân không có sức, di tinh, liệt dương:** Dùng 1 quả thận, rửa sạch băm nát, cho thêm trứng gà và gia vị, hấp chín rồi ăn. Cũng có thể đem thận dê thái nát, cho cùng với gạo nấu thành cháo rồi ăn.

2. **Đau lưng:** Lấy thận dê, rửa sạch, thái thành lát, sấy khô và đem nó nghiền mịn, rồi dùng rượu để uống. Mỗi lần 10-15g, mỗi ngày uống 3 lần.

3. **Phụ nữ đau lưng, khí hư:** a/ Lấy một đôi thận dê, đồ trọng, nguất tất mỗi thứ 10g (nghiền nát). Bỏ quả thận ra, cho thuốc vào đó, hấp chín, lấy ra bỏ thuốc đi, còn ăn quả thận, ăn liên tục trong 7-10 ngày; b/ Dùng một đôi thận, cho 9g tiểu hồi hương vào trong, bột hoà nước đắp kín xung quanh, để vào lửa nhỏ nướng chín và tiếp tục nướng cho thận khô, mang ra nghiền mịn, mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 9g, dùng rượu vàng hoặc nước lã đun sôi để nguội để uống.

4. **Người già thận hư, lưng mỏi chân yếu:** Dùng một đôi thận, đồ trọng 10-15g. Đun nhỏ lửa khoảng 1 giờ, ăn lúc đói, chia ra làm 2 lần ăn trong ngày.

• TIM DÊ

Tim dê là tim của sơn dương hoặc cừu thuộc họ động vật Có sừng. Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có prôtêin 11,5%, mỡ 8,6%, canxi, photpho, sắt, các loại vitamin B₁, B₂, A, C và PP vv..

Tác dụng: Giải uất, bổ tim. Chủ yếu là dùng cho những người tức ngực, tim đập mạnh vv...

Cách dùng: Nấu, hầm, xào đều được.

Chữa trị:

1. *Tâm thần sợ hãi, trầm uất không vui:* Đem tim dê luộc chín, thái thành lát cho thêm gia vị rồi ăn. Cũng có thể xào tim dê lên để ăn.

2. *Ra mồ hôi nhiều, mất ngủ:* Dùng 1 quả tim dê, thái nhỏ, đẳng sâm, hoàng kỳ mỗi thứ 30g, táo nhân 6g, một chút gạo. Đem thuốc hầm thành canh, dùng nước thuốc đó cho vào tim dê, cho thêm gạo, nấu thành cháo để ăn.

97. GÀ

• THỊT GÀ

Thịt gà là thịt gà nhà thuộc động vật họ Trĩ. Thành phần chủ yếu của nó có prôtêin 23,3%, mỡ 1,2%, canxi, phốtpho, sắt, vitamin B₁, B₂, PP, vv. Mỗi 100g thịt gà có 104 kcal. Dinh dưỡng phong phú, dễ được cơ thể hấp thụ, là một loại thực phẩm lí tưởng cho người già, người yếu, người bệnh, sản phụ. Dùng làm thuốc là gà trống, gà mái, gà đen, trong đó gà đen là tốt nhất.

Tác dụng: Ôn trung, ích khí, dưỡng tinh, bổ tủy, cường cơ, kiện thân, hoạt huyết điều kinh. Chủ yếu dùng cho các trường hợp hao tổn gây yếu, bị suy nhược sau khi bị bệnh, sản phụ bị thiếu sữa, đi tiểu nhiều lần, đi ỉa chảy, bị lỵ, tiêu khát, phù nước, liệt dương, lao phổi vv...

Cách dùng: Nấu chín, hầm thành canh hoặc phối hợp với thuốc để chế biến rồi dùng.

Kiêng kỵ: Người mà thực chứng, tà độc chưa hết thì không nên dùng còn phao câu gà có những chất có thể gây ra ung thư do đó không nên ăn.

Chữa trị:

1. *Thận hư tai điếc*: Một con gà trống đen. Cho thêm gia vị và rượu hầm nhừ rồi ăn thịt gà, húp lấy nước.

2. *Thận hư di tinh, bạch đới bạch trọc*: Gà đen một con (bỏ lông và nội tạng), hạt sen trắng 20g, quả đầu gà (*Euryale ferox*) 15g, gạo nếp 100g, tất cả được làm sạch và nhồi vào trong bụng gà, khâu lại, cho lên bếp hầm cho thịt nhừ rồi đem ra ăn, ăn cả thịt và bã thuốc, húp lấy nước.

3. *Suy nhược sau khi ốm dậy, tích lao hư tổn*: Lấy một con gà mái già (gà đen lại càng tốt), lấy đảng sâm, hoàng kỳ mỗi thứ 30-50g, và các gia vị vừa phải. sau khi hầm nhừ, ăn lấy thịt và húp lấy nước, ăn liên tục như vậy mấy ngày.

4. *Người già cơ thể suy nhược, khí huyết hư, cơ bắp không có lực*: Lấy một con gà mái (bỏ lông và nội tạng). Chặt thành miếng, hầm lấy nước, rồi dùng nước gà đó cho thêm gạo vừa đủ nấu cháo để ăn.

5. *Liệt dương, di tinh, đêm đái nhiều lần*: Lấy con gà trống con (bỏ lông và nội tạng), cho thêm nhục thung dung hoặc tiêu dương 30g, cho vào nồi luộc, khi mới chín được một nửa thì cho thêm vào một ít rượu trắng. Sau khi chín thì mang ra ăn.

6. *Âm huyết không đủ, sốt, ra mồ hôi trộm, kinh nguyệt không đều*: Dùng một con gà đen hoặc một con gà già (bỏ lông và nội tạng) lấy thêm các vị thuốc là đương quy, thực địa, bạch thược, tri mẫu, vỏ địa cốt, mỗi thứ 10g, rửa sạch, tất cả cho vào trong bụng gà, khâu lại, cho lên bếp hầm nhừ rồi bỏ bã thuốc đi, ăn lấy thịt gà và húp lấy nước.

7. *Thiếu máu, chóng mặt hoa mắt*: Lấy 250g thịt gà, thủ ô, câu kỷ tử mỗi thứ 15g. Tất cả được nấu chín, rồi ăn thịt húp nước.

8. Bị suy nhược sau khi đẻ, khí huyết không đủ: Lấy một con gà già (bỏ lông và nội tạng), hoàng kỳ 100g, đảng sâm, hoài sơn được, táo tàu mỗi thứ 50g. Dem thuốc đập nát, cho vào trong bụng gà, khâu bụng gà lại, rồi cho lên bếp hầm, khi chín lấy ra bỏ bã thuốc, ăn lấy thịt và uống lấy nước.

9. Trúng gió thấp tỉ, phong thấp đau xương: Lấy một con gà mái đen. Cho thêm nước chao, gừng, hạt tiêu, hành, xì dầu, và các gia vị khác, nấu cho đến khi thịt nhừ, rồi ăn khi bụng còn đang đói.

10. Buồn nôn: Lấy một con gà trắng, hầm nhừ bỏ xương, cho thêm vào nhân sâm, đương quy, muối ăn mỗi thứ 15g, tiếp hầm cho thịt thật nhừ, ăn hết trong một lần.

11. Viêm phế quản mãn tính, người già hen suyễn khó thở: Lấy một con gà trống (bỏ lông và nội tạng), một quả quýt (bỏ vỏ). Cho quýt vào trong bụng gà, cho thêm gia vị, hầm nhừ rồi ăn.

12. Viêm gan mãn tính: Lấy một con gà mái (bỏ lông và nội tạng), 60g vùng đen và 90g gan lợn cho vào trong bụng gà, chưng cách thủy cho đến khi thịt nhừ, chia ra ăn làm nhiều lần, mỗi tuần ăn một con, có thể ăn liên tục.

• GAN GÀ

Gan là gan gà nhà thuộc họ động vật họ Trĩ. Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có pôtein 18,2%, chất béo, cacbua hydrat, thành phần than, canxi, phot pho, sắt, vitamin B₁, B₂, C, PP, vitamin A là rất phong phú, nó là loại gan có hàm lượng vitamin A cao nhất trong loại gia cầm, có hiệu quả điều trị cao đối với trẻ em bị thiếu máu, và bệnh nhân bị quáng gà. Có hàm lượng colex-teron cũng tương đối cao, cứ mỗi 100g thì có 429mg. Người bị mỡ cao trong máu thì không nên ăn.

Tác dụng: Bổ gan, ích thận, sáng mắt. Chủ yếu dùng lúc bị gan yếu, mắt mờ, quáng gà, trẻ con bị cam tích, phụ nữ sau lúc sinh bị thiếu máu, liệt dương, đái dầm.

Cách dùng: Có thể hầm nấu, quay, rán, nấu cháo hoặc cho vào thuốc để chữa bệnh.

Kiêng kỵ: Bị bệnh mạch vành, mỡ trong máu cao, người béo thì không thể ăn thịt gà.

Chữa trị:

1. *Người già phế hư, mờ mắt, thiếu máu:* Lấy một bộ gan gà trống (được bộ gan gà đen càng tốt), thái nhỏ, cho thêm gạo nấu thành cháo hoặc thành bánh để ăn. Mỗi ngày ăn một lần, liên tục như vậy 10-20 ngày.

2. *Quáng gà, giác mạc bị mềm, bệnh khô mắt:* Gan gà tươi 50g, thái thành lát dày, dùng lửa thật mạnh rang 2 lần, làm sao cho bên ngoài chín nhưng bên trong còn sống, cho thêm gia vị rồi ăn thay thức ăn, mỗi ngày ăn một lần. Cũng có thể dùng gan thái nhỏ, rang khô rồi nghiền thành bột mịn để dùng được lâu ngày. Mỗi lần ăn 15-20g, dùng nước cơm để nuốt, mỗi ngày 1-2 lần.

3. *Trẻ em bị đái dầm:* Gan gà trống (sấy khô), quế tâm mỗi thứ đều bằng nhau. Tất cả đều được nghiền mịn, luyện với mật hoặc nước cơm và vè thành viên, to như hạt đậu, mỗi lần uống 1-2 viên, mỗi ngày uống 3 lần.

• MỀ GÀ (NỘI KIM KÊ)

Mề gà là khớp bên trong của mề con gà, nó là nơi chứa những sỏi, vật cứng của động vật thuộc họ Trĩ. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có vị kích tố (gastrin), keratin, vv. Sau khi ăn vào miệng thì có thể làm cho dịch dạ dày tiết ra nhiều hơn, vị toan là men tiêu hoá tăng cao, vì thế mà phần nhiều dùng để chữa

bệnh da dày.

Tác dụng: Tiêu tích trệ, kiện tì vị. Chủ yếu dùng vào các trường hợp ăn vào bị tích đầy bụng, tiêu hoá không tốt, nôn ọe, đi ngoài, cam tích, tiêu khát, cam răng, lở miệng.

Cách dùng: Nấu, sấy khô nghiền mịn ăn sống.

Chữa trị:

1. *Nhi đống ăn bị tích, tiêu hoà không tốt:* Lấy 5-10g mê gà, sấy khô nghiền mịn, dùng sữa bò để uống, mỗi ngày uống 1-2 lần.

2. *Trẻ em bị cam tích:* a/ Mê gà phối hợp cùng với gạo nếp rang dòn nghiền mịn, dùng nước cơm để uống, mỗi lần uống 2g, mỗi ngày uống 2 lần; b/ Nội kim kê 5 cái, sấy khô, nghiền mịn, chia làm 3 lần, dùng đường trắng và nước để uống.

3. *Tì vị thấp hàn, không muốn ăn:* Gừng khô, mê gà 10g, cùng được nghiền nhỏ, bột mì 200g, cho thêm một lượng vừa phải quấy đều và cho thêm một ít nước, nhào lẫn với bột, làm thành bánh, nướng chín rồi ăn.

4. *Buồn nôn, ợ hơi nóng:* Mê gà 5g đốt thành than, dùng rượu để uống.

5. *Trẻ em bị chấy rãi:* Mê gà 1g, vẩy té té 0,1g. Nghiền thành bột, xông đập 1 quả trứng gà và cho thêm ít nước lã, khuấy đều rồi hấp chín ăn, mỗi ngày ăn 2 lần.

6. *Đái rớt, di tinh:* Mê gà sao cháy nghiền nhỏ, mỗi lần uống 5g, dùng rượu vàng nóng để uống 2 lần vào buổi tối và buổi sáng.

7. *Người già đi đái nhiều lần:* Mê gà, tơ hồng, mỗi thứ 100g, xác bọ ngựa cây dâu 20g. Sao hoặc sấy khô riêng rẽ. Tất cả đều được nghiền mịn. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 6g, uống vào buổi tối và buổi sáng, dùng nước cơm để uống.

8. *Viêm ruột mãn tính, đau bụng di ngoài:* a/ Mề gà sao, bạch truật sao mỗi thứ 90g. Nghiền mịn, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 6g, uống trước khi ăn cơm; b/ Mề gà 6g, bạch truật sao 9g, mộc hương 3g, sắc lên để uống

• TRỨNG GÀ

Trứng gà còn được gọi là kê noãn, kê tử. Là trứng của gà nhà thuộc động vật họ Trĩ. Tính bình, vị ngọt, lòng trắng trứng mát. Vỏ màu trắng, màu tím đều được cả. Thành phần chủ yếu có prôtêin 14,7%, mỡ 11,6%, cacbohydrat, thành phần muối khoáng, canxi, photpho, sắt, sinh tố B1, B2, E, carôten, PP, vv. Còn có 8 loại axit amin cần thiết cho cơ thể, vitamin A, 100g trứng gà có nhiệt lượng là 104kcal. Dinh dưỡng rất phong phú, là thực phẩm tuyệt diệu đối với người già, trẻ em, phụ nữ có thai. Trong lòng trắng trứng gà có nhiều loại men bổ ích, nó có tác dụng thanh nhiệt giải độc. Trong lòng đỏ trứng gà có chứa noãn mỡ photpho, sinh tố A, có thể làm tăng cường sức nhớ của người, có công hiệu thanh can sáng mắt. Ngoài ra nó có lượng andêhít đậm cao nên người bị bệnh tim và côletxtêrôn trong máu cao không nên ăn nhiều.

Tác dụng: Từ âm dưỡng huyết, trấn tĩnh, ích khí, an thai, nhuận phổi, thanh nhiệt giải độc. Chủ yếu là dùng vào các trường hợp buồn phiền bệnh nhiệt, ho khan tiếng, động thai không yên, miệng khát sau khi đẻ, bị li, đau mắt đỏ, đau họng, khản tiếng, bị bỏng, vv., phần nhiều là dùng lòng trắng; Buồn phiền mất ngủ, lao lực thổ huyết, viêm gan, tiêu hoá không tốt, vv. thì phần nhiều là dùng lòng đỏ.

Cách dùng: Ăn sống, nấu chín, xào, chần qua nước sôi rồi ăn hay pha vào nước thuốc để uống. Cũng có thể bôi ngoài.

Kiêng kỵ: Ăn uống không tiêu, nắm chân, bị đậu mùa thì

không nên ăn nhiều. Người bị mỡ trong máu cao, bị bệnh mạch vành thì không nên ăn lòng đỏ, trẻ sơ sinh thì không nên ăn lòng trắng, trứng gà không được chần qua sữa đậu để ăn, ăn sống dễ đi lỏng; trứng gà bị ung hoặc bị thối không được dùng.

Chữa trị:

1. *Bị nôn không nuốt được:* Lấy một quả trứng gà tươi, nấu trong nước sôi khoảng 3-4 phút (nửa sống nửa chín), bỏ vào nước lạnh ngâm cho bên ngoài lạnh bên trong vẫn còn nóng, đập bỏ vỏ ăn ngay.

2. *Trẻ em bị tích trệ, viêm loét hành tá tràng:* Dùng một quả trứng gà, một miếng sáp vàng (bằng hạt đậu tằm). Trước hết là cho sáp vàng vào nồi làm cho nó chảy ra, đập một quả trứng gà vào đó xào chín rồi ăn. Hàng ngày trước bữa ăn sáng và ăn tối ăn một lần. Ăn như vậy liên tục. Kiên thực phẩm sống lạnh và có tính kích thích.

3. *Viêm ruột, di ngoài, đau bụng:* a/ Dùng 3 quả trứng gà (bỏ vỏ), lấy một ít bột, quấy đều, dùng dấm tươi xào chín, rồi ăn khi bụng còn đang đói; b/ Dùng 2 quả trứng gà (bỏ vỏ), phèn chua 3g, nước 10ml, tất cả được trộn đều, nấu chín rồi ăn. Ăn liên tục 3 ngày; c/ Lấy 2 quả trứng gà, 15ml rượu trắng. Trứng gà được đập ra bỏ vỏ, cho rượu trắng vào và quấy đều, cho nước sôi vào uống. Hoặc dùng 2 quả trứng gà lấy dấm ăn để luộc chín rồi ăn.

4. *Phát nóng:* Lấy 3 quả trứng gà tươi, đập bỏ vỏ cho thêm một lượng mật ong vừa phải, đánh thành kem để ăn.

5. *Bị nhiễm trùng khi bị ngoại thương, có triệu chứng cơ thể bị viêm:* Lấy lòng trắng của trứng gà tươi, cồn 75%, khuấy đều, bôi lên gạc đã được tiệt trùng và đắp lên vết thương.

6. *Bốc hoả răng bị đau:* Lấy một quả trứng gà tươi, đập ra bỏ vỏ quấy đều lên, dùng 30g rượu vàng để uống.

7. *Váng dàu*: Lấy 2 quả trứng gà, và một cái đài hoa hướng dương. Đài hoa hướng dương được sắc lấy 1 bát nước, đập trứng vào đó, ăn trứng và uống nước, mỗi ngày ăn một lần.

8. *Bị sốt rét*: Lấy cặn muối ăn (người lớn 12 - 15ml) cho vào nồi nấu sôi lên rồi đập vào 2 quả trứng gà, đảo chín và ăn; cũng có thể dùng 2 cái lòng trắng trứng gà tươi, và cho vào 40ml rượu trắng, quấy đều, trước lúc sốt rét 1-2 tiếng thì ăn. Để đề phòng bệnh thì dùng một nửa, mỗi tuần ăn 1-2 lần, liên tục ăn 2-3 lần.

9. *Khi có thai ngực bị đau*: Dùng 1 quả trứng gà tươi (bỏ vỏ) một lượng rượu vàng vừa phải, quấy đều rồi ăn.

10. *Viêm phế quản mãn tính*: Dùng 2 quả trứng gà, dầu vừng 50g, một lượng dấm vừa phải. Trước tiên là đem trứng đập ra bỏ vỏ, dùng dầu rán chín, rồi cho dấm và một ít nước sôi, ăn vào buổi sáng và buổi tối mỗi lần ăn 1 quả. Nên ăn thường xuyên.

11. *Ho lâu ngày*: Lấy một quả trứng gà đập bỏ vỏ, đánh đều, rồi lấy một bát nước nấu sôi lên, đổ nước sôi vào trứng gà, cho thêm một chút nước gừng tươi rồi ăn, hằng ngày ăn vào buổi sáng và buổi tối.

12. *Bị khản tiếng*: Lấy 1 quả trứng gà tươi (đập bỏ vỏ), đường trắng 15g, mật ong 30g, trộn lẫn nhau và đánh đều lên, cho nước sôi vào rồi ăn, hằng ngày ăn vào buổi sáng sớm và buổi tối.

13. *Viêm thận, chức năng thận suy yếu*: Dùng 1 quả trứng gà tươi, hạt tiêu sọ 7 hạt. Đem trứng gà dùi một lỗ nhỏ, cho hạt tiêu sọ vào trong trứng, dùng bột bít lỗ thủng lại, cho vào chỗ để hấp chín hoặc cho vào lò nướng nướng chín rồi ăn. Người lớn mỗi ngày ăn 2 quả, còn trẻ em mỗi ngày ăn 1 quả, 7 ngày được xem là một liệu trình, nghỉ ăn 5 ngày rồi lại tiếp tục thực hiện liệu trình thứ 2, thông thường là phải thực hiện 3 liệu trình.

14. *Trẻ em thiếu máu do thiếu sắt*: Lấy một quả trứng gà, luộc

chín lấy lòng đỏ, dầm nát, trộn vào sữa bò rồi uống. Hoặc lấy lòng đỏ trứng gà, đánh tan ra, rồi lại cho sữa bò vào khuấy đều lần nữa, cho vào nồi chung cách thủy thành bánh cho trẻ ăn.

15. *Thần kinh suy nhược, thiếu máu, viêm gan mãn tính*: Lấy 2 quả trứng gà, câu kỉ tử 30g, táo tàu 10 quả. Tất cả cho vào ấm để sắc, khi trứng chín đập ra bỏ vỏ rồi bỏ vào ấm sắc tiếp, ăn trứng và uống nước.

16. *Phụ nữ máu hư, kinh nguyệt không đều*: Dùng 2 quả trứng gà, dương quy 15g, đường đỏ 50g. Trước tiên là đem dương quy sắc lấy nước bỏ bã, đập trứng gà vào nước dương quy, tiếp tục đun thành trứng nửa sống nửa chín, cho đường đỏ vào, ăn sau khi mỗi kì hành kinh.

17. *Trẻ em bị chảy máu cam*: Lấy 2 cái lòng trắng trứng gà, đường trắng 30g. Tất cả được đánh đều, cho nước sôi vào rồi uống.

18. *Ho ra máu*: Lấy 1 quả trứng gà, bạch cập 3g (nghiền mịn). Tất cả đều được đánh đều, vào buổi sáng hàng ngày cho nước sôi vào rồi uống.

19. *Ra máu sau khi đẻ*: Lấy 3 quả trứng gà đen (đập ra bỏ vỏ), dấm, rượu mỗi thứ lấy 1 cốc. Tất cả trộn đều với nhau, đem nấu chín, chia ra làm 2 lần để ăn.

20. *Sẩy thai nhiều lần*: Lấy 1 quả trứng gà, một nắm lá ngải cứu. Đem lá ngải cứu và trứng gà được trộn đều rồi cho vào nồi nấu chín lên rồi ăn. Bắt đầu ăn từ khi bắt đầu có thai, mỗi ngày ăn một lần, ăn liên tục trong 7 ngày, sau đó định kì mỗi tháng ăn một lần mỗi lần ăn hai quả. Cho đến khi thai đủ tháng thì thôi.

21. *Bạch đới*: Lấy 3 cái lòng trắng trứng, rau răm ngựa tươi 60g. Cho thêm một ít nước, cho vào nồi hầm chín rồi ăn, ăn mỗi ngày 2 lần.

22. Bệnh lòi dom: Lấy một quả trứng gà, phèn chua 0,3g. Đem trứng gà chọc lấy i lỗ thủng, cho phèn vào trong trứng gà, lắc cho đều rồi bịt lỗ thủng lại, luộc chín, ăn lấy trứng khi bụng đói, ăn liên tục 5-7 ngày.

23. Viêm xoang mũi: Lấy 2 quả trứng gà, rễ cây đại kế tươi 9g (rửa sạch). Tất cả được cho vào sắc, sau 1-2 phút đem vỏ trứng gõ cho nát ra, lại tiếp tục đun nhỏ lửa khoảng 10 phút nữa, rồi ăn trứng và uống nước, mỗi ngày uống 1 lần, ăn liên tục 5-7 ngày.

24. Bị bóng: Lấy 1 quả trứng gà tươi, sau khi vỏ trứng đã được dùng cồn 75% tiêu độc, lấy lòng trắng trứng bôi lên chỗ bị bóng.

25. Viêm tai giữa: Lấy lòng trắng trứng gà tươi, dầu mè mỗi thứ bằng nhau. Lắc đều và nhỏ vào chỗ tai bị đau.

26. Bị ngộ độc thạch tín, thuốc 666: Lấy 10 cái lòng trắng trứng gà tươi, lột phèn chua 9g. Trộn đều cho vào dạ dày, sau khi nôn ra lại cho vào tiếp.

27. Viêm tuyến mắt: Lòng trắng trứng hoà 9g thanh đại rồi uống với rượu (thanh đại là một vị thuốc bắc).

28. Cổ tử cung bị viêm loét: Lấy quả trứng gà tươi, tiết trùng vỏ bằng cồn 75%, xong dùng bông y tế thấm lòng trắng trứng nút vào cổ tử cung.

29. Dộp, mụn nước vàng, viêm tai, loét niêm mạc: Dùng dầu trứng gà bôi vào chỗ đau. Cách lấy dầu trứng gà là: luộc chín trứng gà, lấy lòng đỏ ép nát, cho vào nồi nấu lửa nhỏ, đợi khô xong thì dùng lửa to thì dầu trứng gà chảy ra, vớt bã, lấy dầu bỏ vào lọ đã tiết trùng để dùng dần.

30. Chứng thần kinh bất ổn, sa dạ dày: a/ Trứng gà tươi 1 quả, củi nhân 10 quả, trước hết nấu củi nhân, xong lấy nước đó chan trứng gà và ăn; b/ Trứng gà 1 quả, củi nhân tươi 5 quả, một ít

đường trắng. Đập trứng gà vào bát, cho cùi nhãn vào rồi rắc đường, chừa cách thủy cho chín và ăn. Ngày ăn 1 lần.

• VỎ TRỨNG GÀ

Vỏ trứng gà là vỏ ngoài của trứng gà nhà thuộc động vật họ Trĩ. Thành phần chủ yếu của nó là cacbonat canxi (khoảng 95%), ngoài ra còn có cacbonat magiê, photpho, chất hữu cơ, chất keo. Có công hiệu đặc biệt đối với loét đường tiêu hoá.

Tác dụng: Chủ yếu dùng cho trường hợp bị nôn, trẻ em bị còi xương, các loại xuất huyết, bệnh bị loét, viêm tai giữa vv...

Cách dùng: Nghiền thành bột uống hoặc dùng đắp ngoài.

Chữa trị:

1. *Buồn nôn:* Lấy vỏ trứng gà nở ra con, nghiền thành bột, dùng rượu để uống, mỗi lần 5-10g.

2. Viêm mạn tính niêm mạc dạ dày, chất chua trong dạ dày quá nhiều, đau dạ dày, dạ dày hành tá tràng bị loét, bệnh còi xương, bệnh lao phổi, bệnh lao xương, bệnh viêm phế quản, mụn ở da do bị dị ứng, chàm: Dùng vỏ trứng gà sấy khô nghiền thành bột. Dùng nước sôi để uống, mỗi lần uống 1-2g, mỗi ngày uống 2-3 lần.

3. *Loét dạ dày:* Lấy 9 vỏ trứng gà, diên hồ sách 3g. Tất cả được nghiền thành bột. Dùng nước sôi để uống. Mỗi ngày uống 2 lần, uống liên tục.

4. *Ho ra máu, nôn ra máu, đại tiện ra máu, chảy máu cam vv.:* Lấy 2g vỏ trứng gà đã được nghiền thành bột, cùng với một lượng muối tinh và sinh tố C vừa phải, mỗi lần uống 3 lần, liên tục uống từ 2-7 ngày. Chảy máu cam có thể đồng thời dùng bông chấm thuốc bột nhét vào hốc mũi.

5. *Ra máu do bị thương bên ngoài:* Dùng bột vỏ trứng gà đã

được tiêu độc bằng cao áp, sau khi đã xử lí tiêu độc vết thương, rắc bột vỏ trứng lên vết thương, rồi lấy băng bó lại.

6. *Các loại vết loét do dinh nhọt, viêm tai giữa do có mù:* Lấy vỏ trứng sao vàng lên, nghiền thành bột. Rắc lên vết thương, hoặc trộn thêm mỡ lợn, hoặc dầu mè rồi đắp lên vết thương.

98. LỢN

• THỊT LỢN

Thịt lợn là loại thịt động vật thuộc họ Lợn. Tính bình, vị ngọt mặn. Thành phần chủ yếu có thịt nạc và thịt mỡ được biểu thị như sau prôtêin là 16,7%, 2,2%, chất béo 28,8%, 90,8%, cacbuahydrat là 1,1%, 0,8%, than, canxi, phôtpho, sắt, vv. Mỗi 100g thịt lợn thì có nhiệt lượng là 330-829kl calo.

Tác dụng: Bổ thận, ích gan, bổ âm, nhuận da. Chủ yếu dùng cho sốt nhiều mồ hôi, tiêu khát gây yếu, ho khan, táo bón. Da lợn, công hiệu hoạt huyết, cầm máu, nhuận da, có thể dùng cho người bị thổ huyết, kinh nguyệt không đều, làm đẹp khoẻ da, vv.

Cách dùng: Có thể hầm, nấu, rán vv. để ăn.

Kiêng kị: Những người bị thấp nhiệt, đờm bị tích tụ không thải được thì dùng phải cẩn thận. Người bị viêm gan, viêm túi mật kị ăn thịt mỡ, người bị bệnh lâu ngày không ăn thịt thủ lợn, thịt lợn nái. Thịt lợn gạo, thịt lợn không ra hết máu thì không ăn vì tuyến giáp trạng, tuyến thượng thận, tuyến limphô có khả năng trúng độc, nên không được ăn. Khi uống ba đậu thì không được ăn thịt lợn. Kị ô mai, đại hoàng vv...

Chữa trị:

1. *Sốt do ra nhiều mồ hôi:* Dùng vài lạng thịt lợn, thái thành miếng to nấu lửa to thành canh, vớt hết mỡ, rồi uống nước canh khi còn nóng.

2. *Thiếu máu*: a/ Dùng thịt lợn nạc còn tươi, táo tàu (bỏ hạt) mỗi thứ 125g, phen đen 60g. Băm thật nhuyễn, dùng mật ong để luyện thành viên, to như hạt ngô đồng, mỗi ngày ăn 2 -3 lần, mỗi lần 9g, dùng nước sôi để uống; b/ Bì lợn 150g, bỏ hết mỡ, thái chỉ, rượu vang 200ml, cho thêm một ít nước nấu thật như nát rồi ăn, chia ra làm 2 lần ăn hết trong ngày.

3. *Hoà thịnh, do mệt mỏi quá độ làm ù tai, điếc*: Dùng bì lợn, hành thơm mỗi thứ 100g. Tất cả được băm nát, cho thêm một ít muối, trộn đều, hấp chín rồi ăn, ăn liên tục trong 3 ngày.

4. *Viêm gan mãn tính*: Dùng thịt lợn nạc 250g thái thịt mỏng, rễ cỏ tranh còn tươi 150g, cho thêm một ít muối và gia vị khác, cho nước vào cùng nấu chín, bỏ rễ cỏ tranh, ăn lấy thịt và húp nước.

5. *Hoàng đản*: Dùng thịt lợn nạc 100g, cây cỏ gà 50g, táo tàu 4 quả. Tất cả đều được nấu chín, ăn thịt uống nước canh.

6. *Thường xuyên ăn bì lợn* (có thể nấu đông, hoặc rán phồng vv.) thì có thể bổ thận cường thân, nhuận da, hoạt huyết đều kinh.

7. *Dịch khô khó đẻ, nước bọt khô, nóng, khát, táo bón*: Có thể nấu canh thịt lợn, bỏ hết mỡ rồi ăn.

8. *Trẻ em bị hoả đản*: Dùng thịt lợn tươi, thái một miếng đắp lên trên.

9. *Chảy máu cam, tử diến*: Dùng da lợn 60g, móng lợn một cái, táo tàu 19 quả. Cho thêm các gia vị vừa phải, tất cả cho nấu thật như nát, rồi ăn, mỗi ngày ăn một bữa.

10. *Bị trĩ ra máu, đại tiện ra máu*: Dùng da lợn 100g, cho thêm một lượng nước và rượu vàng vừa phải, hầm lửa nhỏ cho đến khi như nát là được, dùng nước đường đó để uống.

11. *Lao phổi*: Dùng thịt lợn nạc, rau răm ngựa mỗi thứ 100g. Tất cả đều được nấu chín, ăn thịt uống canh, phải dùng liên tục.

• BAO TỬ LỢN

Bao tử lợn là da dày của động vật họ Lợn. Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu của nó là protêin, cacbua hydrat, can xi, phôtpho, sắt, vitamin B₂, PP v.v.

Tác dụng: Bổ hư tổn, kiện tì vị. Chủ yếu dùng cho các trường hợp hư lao gây yếu, đi ngoài phân lỏng, hạ liệt, tiêu khát, đi tiểu nhiều lần, trẻ em bị cam tích, chán ăn.

Cách dùng: Nấu chín để ăn hoặc làm viên hoàn để ăn.

Kiêng kỵ: Những bệnh nhân hàm lượng côletxtêrôn tương đối ao, bệnh mạch vành, mỡ trong máu cao nên ăn ít.

Chữa trị:

1. *Nam giới bị tiêu gầy khí yếu, ho lâu ngày thành lao:* Bạch truật, mẫu lệ (con hào) mỗi thứ 125g, khổ sâm 90g. Tất cả đều được nghiền nhỏ, lấy 1 dạ dày lợn, luộc chín nghiền thành cao, bào chế thành viên, mỗi lần uống 30-40 viên, dùng nước cơm để tiêu, mỗi ngày 3-4 lần.

2. *Đi tiểu nhiều lần:* a/ Dùng 1 dạ dày lợn bột, hoàng liên 1500g, cho vào trong dạ dày lợn rồi chung cho thật khô, nghiền mịn, trộn với nước cơm rồi vè thành viên bằng hạt ngô, mỗi lần 30 viên, kỵ thịt lợn; b/ Dùng 1 dạ dày, rửa sạch, cùng với đậu đen, gạo nếp với một lượng vừa phải, cho vào trong dạ dày hấp nấu chín rồi thái ra ăn.

3. *Bệnh tiểu đường:* Dùng 1 dạ dày lợn, rửa sạch rồi thái chỉ mỏng, cùng với một lượng hành trắng vừa phải, xào lên xem như một món ăn để ăn với cơm. Cũng có thể hầm dạ dày lợn dưới lửa nhỏ thật như rồi ăn.

4. *Dạ dày và hành tá tràng bị loét:* Dùng 1 dạ dày lợn, gừng tươi 250g (thái lát), đem gừng tươi nhét vào dạ dày lợn đã được

làm sạch, khâu lại, cho thêm một lượng lạc nhân vừa phải, nấu chín, lấy ra bỏ hết gừng, ăn dạ dày và ăn canh lạc.

5. *Dạ dày bị sa*: Dùng 1 dạ dày lợn, sa nhân 3g, chỉ xác rang 1,5g. Đem thuốc cho trong dạ dày đã được làm sạch, khâu lại, luộc nấu chín bỏ hết bã thuốc, ăn dạ dày và uống canh.

6. *Tiêu hoá không tốt, chán ăn, bệnh tiểu đường, dạ dày yếu*: a/ Dùng 1 dạ dày lợn, luộc chín, vớt ra, thái thành lát mỏng, cho thêm gia vị trộn đều rồi ăn. Còn nước luộc dạ dày bỏ thêm gạo vào nấu cháo rồi ăn; b/ Dùng một cái dạ dày lợn, hoàng kỳ 19g, cùng hầm với dạ dày cho đến khi dạ dày như nát, vớt bã thuốc bỏ đi, còn uống lấy nước canh, cách một ngày ăn một lần.

7. *Viêm dạ dày mãn tính*: a/ Dùng 1 dạ dày lợn, hạt hẹ 9g. Cho thêm hạt hẹ vào trong dạ dày, hầm cho thật nhừ rồi ăn. b/ Lấy một cái dạ dày lợn, với một lượng hồ tiêu, gừng tươi vừa phải, hầm thành canh để ăn.

8. *Thận hư di tinh, chán ăn*: Dạ dày lợn 250g, hạt sen 70g, cho thêm một ít nước, dùng lửa nhỏ nấu thành canh, sau khi cho thêm gia vị rồi ăn.

9. *Thận hư đau lưng đau đùi, tay chân lạnh mỏi*: Dạ dày lợn 250g, phụ tử chín 15g. Cho thêm nước nấu thành canh để ăn. Chia ra ăn 2 lần trong ngày.

10. *Mắt mờ nhìn vật không rõ*: Lấy 1 dạ dày lợn, rửa sạch, ý dĩ, câu kỉ tử mỗi thứ 20g, cho vào trong dạ dày, khâu lại, cho một lượng nước vừa phải, hầm lửa nhỏ, cho thêm gia vị rồi ăn, ăn liên tục 3 ~ 5 cái dạ dày.

• GAN LỢN

Gan lợn là gan của động vật họ Lợn. Thành phần chủ yếu là có gan tố, canxi, photpho, sắt, prôtêin, vitamin A và B₁₂, vv. Hàm

lượng của vitamin A có trong gan cao. Có thể điều tiết và cải thiện chức năng sinh lí, hệ thống tạo máu của bệnh nhân thiếu máu. Thường dùng cho người bệnh bị thiếu máu.

Tác dụng: Bổ gan, dưỡng huyết, sáng mắt. Chủ yếu dùng cho người bị thiếu máu, quáng gà, mắt đỏ, phù thũng, viêm gan, nấm chân, trẻ em dinh dưỡng không tốt vv...

Cách dùng: Luộc chín rồi ăn, nấu thành canh hoặc hoà tán thành tễ để dùng.

Kiêng kỵ: Người có lượng colecsterôn tương đối cao, huyết áp cao, bệnh mạch vành thì nên dùng ít.

Chữa trị:

1. *Gan suy nhược, nhìn xa không rõ:* Lấy một bộ gan lợn, thái mỏng bỏ hết gân, một nắm hành tía thái nhỏ, 3 quả trứng gà. Lấy nước đậu để nấu, trước khi chín, đập trứng gà vào rồi ăn.

2. *Quáng gà:* a/ Dùng 1 lá gan, phấn ong hoặc dạ minh sa 9g, đem thuốc được cho vào trong gan, rồi buộc giữ lại, nấu với nước vo gạo, khi chín được 7 phần, lấy ra chấm với phấn ong nhai nhỏ, dùng nước để nuốt; b/ Gan lợn 250g, cóc tinh thảo 30g, Hầm nhừ, ăn gan, uống nước canh, chia làm 2 lần ăn trong ngày.

3. *Phù nước mắt tiểu đục:* Lấy 3 miếng đầu nhọn của lá gan lợn, băm nhỏ, dùng một nắm đậu xanh, và một lượng gạo cũ vừa phải, bỏ vào nồi, nấu cháo.

4. *Viêm gan truyền nhiễm cấp tính, trẻ con bị cam tính:* Lấy 100g gan lợn, củ trần châu tươi 60g (nếu không thì dùng 30g), sắc kĩ, bỏ bã thuốc, ăn canh, mỗi ngày ăn một lần, ăn liên tục trong 7 ngày.

5. *Thiếu máu, quáng gà, viêm họng mãn tính:* Lấy gan lợn tươi thái thành lát, với một lượng gạo vừa phải bỏ nấu cháo ăn. Cũng có thể dùng gan tươi xào lên rồi ăn.

6. *Kiết lỵ hay đi ngoài*: Gan lợn 500g (nấu chín sấy khô), hoàng liên, ô mai nhục, a giao mỗi thứ 60g, một lượng hồ phân vừa phải. Nghiền nát, lấy mật ong để luyện, thành hoàn, mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần 15g, dùng rượu trắng để tiêu.

• TIẾT LỢN

Tiết lợn là máu của động vật họ Lợn. Tính bình, vị mặn. Thành phần chủ yếu có prôtêin 4,3%, mỡ 0,2%, cacbua hydrat, chất tro, canxi, phốtpho, sắt; khi máu đã được nấu chín ở dạng đặc có prôtêin 18,9%, mỡ 0,4%, cacbua hydrat.

Tác dụng: Dùng cho trường hợp đau đầu chóng mặt, chướng bụng, cổ tử cung bị loét, hen suyễn vv...

Cách dùng: Nấu lên ăn hoặc phơi khô nghiền thành bột. Lấy máu tươi bôi lên hoặc dùng bột khô rắc lên.

Kiêng kỵ: Bệnh nhân bị kiết lỵ thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Khi da dày, bụng bị chướng đầy*: Máu lợn không cho muối, lọc rập hết nước đem phơi khô, nghiền thành bột, dùng rượu trắng để uống. Mỗi lần 10-15g.

2. *Hen suyễn*: Máu lợn tươi 300g, da sữa biển 300g, cùng hâm kỹ để ăn. Mỗi ngày ăn 2 lần, ăn trong 2 ngày thì hết.

3. *Trẻ em thiếu máu do thiếu sắt*: Máu lợn, muối ăn mỗi thứ với lượng vừa phải, được quấy đều rồi chum cách thủy, làm thành đậu phụ huyết để ăn.

4. *Bế kinh*: Máu lợn 100g, rễ cây bắp cải 200g. Tất cả cùng được nấu chín để ăn, mỗi ngày ăn một lần, ăn như vậy liên tục.

• MÓNG LỢN (MÓNG GIÒ)

Móng lợn còn được gọi là tứ túc lợn, vuốt lợn, móng chân lợn,

nó là tử túc của động vật họ Lợn. Tính bình, vị ngọt mặn. Có hàm chứa nhiều chất dinh dưỡng, là một loại thịt để ăn tương đối tốt của người đẻ và những người bị thiếu máu.

Tác dụng: Bổ huyết, thông sữa, ích khí, khử độc. Chủ yếu dùng để thúc sữa bị lở loét, nhọt độc.

Cách dùng: Nấu hầm để ăn. *Dùng bên ngoài:* Hầm lấy nước để rửa.

Chữa trị:

1. **Thúc sữa:** a/ Lấy một đôi móng lợn, thông thảo 6g, cho thêm nước hầm thành canh để ăn; b/ Lấy một đôi móng lợn, lạc nhân 200g hoặc đỗ tương 200g, rau cải vàng 50g, cho thêm gia vị nấu chín rồi ăn.

2. **Bị động kinh:** Lấy một đôi móng lợn, 1 quả tim lợn, địa du tươi 30g. Tất cả được hầm nhừ, vớt bỏ bã thuốc, ăn thịt húp canh, ăn liên tục trong 7 ngày.

3. **Chân tay bị nhiễm trùng, đau nhức:** Lấy một bộ móng lợn, cho thêm hành, nấu kĩ, vớt bọt, cho thêm một ít muối rồi lấy nước đó rửa chỗ bị đau.

4. **Chứng thiếu hồng cầu:** Móng lợn 1 cái, táo tàu 30 quả, cùng nấu chín. Ngày ăn 1 thang.

• ÓC LỢN

Óc lợn là óc của động vật họ Lợn. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu là thì có prôtêin, chất béo, canxi, phôtpho, sắt, vitamin B, vv. trong mỡ chủ yếu có phôtpho não. Mỗi 100g óc lợn thì lượng colexterôn đạt tới 3100mlg.

Tác dụng: Bổ cốt tuỷ, tăng cường sức khoẻ, an thần, khử phong, kiện não. Chủ yếu là dùng cho người bị thận kinh suy nhược, ù tai, đau đầu hoa mắt, mụn nhọt lạnh, nứt nẻ.

Cách dùng: Hấp cách thủy hoặc nấu chín rồi ăn.

Kiêng kỵ: Những người bị cao huyết áp, mỡ trong máu cao, bệnh mạch vành, viêm gan, viêm túi mật thì kỵ không được dùng.

Chữa trị:

1. *Đau nửa đầu:* Dùng tuý óc lợn, vừng, nấu thành canh để ăn.

2. *Người già vàng đầu chóng mặt ù tai:* Dùng tuý óc lợn, vừng, hương linh thảo, câu kỉ, tất cả dùng nấu thành canh rồi ăn. Mỗi ngày ăn một lần, ăn liên tục 5-7 ngày.

3. *Chân tay nứt nẻ ra máu:* Óc lợn tươi, rượu trắng mỗi thứ với lượng vừa phải, trộn đều rồi bôi lên chỗ đau.

• PHỔI LỢN

Phổi lợn là phổi của động vật họ Lợn. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu là prôtêin, mỡ, hoạt tố ngưng máu vv., có thể tác dụng thúc đẩy việc cầm máu.

Tác dụng: Bổ phổi, hoá đờm, cầm máu. Dùng cho trường hợp phế hư đờm suyễn, hư hàn ho, ho ra máu.

Cách dùng: Nấu chín hoặc nấu canh để dùng.

Kiêng kỵ: Những bệnh nhân có lượng colecsterôn cao, bệnh mạch vành, bệnh mỡ cao trong máu thì không nên ăn nhiều.

Chữa trị:

1. *Phế hư, ho:* Dùng 1 phổi lợn, thái thành lát, cho dầu ăn vào xào chín rồi ăn với cháo.

2. *Bị phong hàn ho lâu ngày, hen phế quản:* a/ Phổi lợn, ma hoàng căn, cùng hầm thành canh để ăn; b/ Phổi lợn 1 cái, 1-2 củ cải trắng, rửa sạch thái thành lát, hạnh nhân 20g, hầm thật nát, thành canh rồi ăn.

3. *Ho vì bị lao phổi, ho ra máu phổi bị tổn thương:* a/ Ý dĩ

nghiền mịn, nấu cùng với phổi lợn để ăn; b/ Phổi lợn 1 cái, xuyên bối 15g, đường trắng 50g, đem phổi bỏ ra, xuyên bối sau khi được nghiền mịn, cùng với đường trắng nhồi vào trong phổi, đem hấp lên rồi chia ra thành nhiều lần để ăn.

4. *Viêm họng mãn tính*: Lấy 250g phổi lợn, xuyên bối 9g, tuyết lê 2 quả thái thành lát, với một lượng đường phèn vừa phải, sau khi nấu 3 tiếng đồng hồ dưới lửa nhỏ rồi mang ra dùng.

5. *Viêm phổi, phổi bị mù*: Phổi lợn 1 cái, bạch cập phiến lát 50g. Đem phổi rửa sạch, thái thành miếng, bỏ vào nồi đất nấu sôi, vớt hết bọt, cho bạch cập phiến vào, hầm bằng lửa nhỏ, cho thêm một chút muối, ăn lấy phổi và húp nước, chia ra 2 lần ăn trong ngày.

6. *Váng dầu hoa mắt*: Một bộ phổi và gan lợn đực, trần bì, thanh diêm mỗi thứ 125g, cùng nấu chín, tùy ý ăn thịt uống canh, ăn liên tục 3-7 ngày.

7. *Tim đập không yên*: Tim lợn, phổi lợn, mỗi thứ 1 bộ, chu sa 3g, cùng được nấu chín chia ra để ăn.

• TIM LỢN

Tim lợn là tim của động vật họ Lợn. Tính bình, vị ngọt mặn. Thành phần chủ yếu có prôtêin, mỡ, canxi, sắt và nhiều loại sinh tố.

Tác dụng: An thần, bổ tim. Chủ yếu dùng để chữa hiện tượng hoảng loạn, loạn nhịp tim, ra mồ hôi mất ngủ, tâm thần bất định, sau khi dễ bị trúng gió, vv.

Cách dùng: Dùng để ăn, có thể nấu chín hoặc hoà tan thành tễ thuốc để dùng.

Kiêng kỵ: Tim lợn kỵ với ngô thù du (một vị thuốc đông y), người bị mỡ cao trong máu khi dùng phải cẩn thận.

Chữa trị:

1. *Tâm hụt nhiều mồ hôi, mất ngủ:* 1 quả tim lợn còn máu bên trong, bỏ ra làm đôi. Lấy nhân sâm, đương quy, mỗi thứ 60g, cho vào trong tim đem nấu chín, bỏ thuốc và ăn tim lợn. Hoặc chỉ dùng tim không, cho thêm gia vị nấu chín rồi ăn.

2. *Đờm hoả nhập tâm, hoảng loạn không yên:* Tim lợn 1 quả, cam toại 6g, thạch xương bồ 5g, bối mẫu 9g, nấu lên rồi ăn thịt uống canh.

3. *Sau khi đẻ bị trúng gió:* Lấy 1 quả tim lợn, thái ra cho vào trong nước cháo nấu chín, cho thêm gia vị rồi ăn.

4. *Bệnh tim do bị phong thấp:* 1 quả tim lợn tươi, táo tàu (đã được sao) 10 quả. Cùng nấu chín, thành canh để dùng, mỗi một ngày một lần, 7-10 ngày một liệu trình.

5. *Chứng tâm thần phân liệt:* Lấy 2 quả tim lợn, chu sa 2g. Dùng đũa tre chọc thủng tim lợn mấy lỗ, đem chu sa cho vào trong tim lợn, cho vào trong nồi đất nấu chín, ăn tim uống nước, ăn liên tục 20-30 quả tim.

6. *Trẻ em bị động kinh:* Tim lợn 1 quả, dùng đất thó bọc kín, nướng khô, bỏ bùn đi lấy tim đem nghiền mịn, rồi lại dùng bối mẫu, chu sa mỗi thứ 9g, cũng được nghiền mịn, tất cả trộn đều, mỗi ngày ăn hai lần, mỗi lần 8-9g, dùng nước đun sôi để uống.

7. *Tử điển:* Dùng 1 quả tim lợn, hạch đào nhân 100g, tất cả được nấu chín rồi ăn.

• THẬN LỢN

Thận lợn cũng còn gọi là cật, yêu tử lợn, là thận của động vật họ Lợn. Tính bình, vị mặn. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, hợp chất than nước, canxi, photpho, sắt, vitamin A, B₁, B₂, PP vv., hàm lượng colexterôn tương đối cao. Dùng làm thuốc thường là sử dụng làm cho cường tráng chức năng tinh dục.

Tác dụng: Cố tinh, tráng dương, bổ thận. Chủ yếu dùng cho trường hợp cơ năng thận bị suy giảm, thận hư lưng đau, ra mồ hôi trộm, phù nước, ù tai, liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh, bí tiểu tiện hoặc đái rớt.

Cách dùng: Nấu hoặc hầm thành canh để ăn.

Kiêng kỵ: Người bị cao huyết áp, bị bệnh mạch vành thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. **Viêm thận:** Lấy 1 cái cật lợn, bột cam toại 3g. Đem cật lợn bổ làm đôi, cho cam toại vị vào trong cật lợn rồi đem hấp lên, chia làm 2 lần ăn trong ngày.

2. **Thận hư đau lưng:** Lấy 1 cái cật lợn, thái lát, thêm muối ăn, hạt tiêu ướp khoảng 2 tiếng đồng hồ, cho 9g bột đỗ trọng vào trong quấy đều, hấp chín rồi dùng.

3. **Thận suy di tinh:** Lấy một đôi thận lợn, hạch đào nhân 30g, hầm nhừ rồi ăn.

4. **Thận hư lưng mỏi chân mềm, tứ chi không có lực, di tinh hoạt trệ:** Lấy cật lợn thái lát, nấu thành canh, rồi dùng canh cật lợn đó cho thêm gạo nấu thành cháo để ăn, hoặc nghiền nát cật lợn, cho gạo vào nấu cháo rồi ăn.

5. **Tai ù:** Lấy 1 cái cật lợn, rửa sạch băm nát, rồi lấy đảng sâm, phòng phong, hành trắng mỗi thứ với một lượng vừa phải, cho thêm gạo nếp vào nấu cháo để dùng.

6. **Đái rớt:** Lấy một cái cật lợn, bao trứng con bọ ngựa trên cây dâu 7 cái, tất cả dùng được hầm. Mỗi ngày ăn một lần.

7. **Người già đi đái nhiều, đi đái gấp:** Thận lợn hoặc đại tràng lợn 100g, rửa sạch thái nhỏ, cho thêm một ít gạo, tất cả cùng nấu thành cháo loãng để ăn.

• LÒNG LỢN

Lòng lợn con được gọi là tràng lợn, tạng lợn. Nó là ruột của động vật họ Lợn. Thành phần chủ yếu của nó là prôtêin, chất béo, các loại sinh tố. Có hàm lượng colexterôn tương đối cao.

Tác dụng: Nhuận trường, trị nóng, khử trường phong. Chủ yếu dùng cho các trường hợp đại tiện ra máu, lỵ ra máu, bệnh trĩ, lòi dom.

Cách dùng: Nấu lên để ăn.

Kiêng kỵ: Ngoại cảm chưa khỏi, người bị tì hư ỉa chảy thì không nên dùng. Bệnh nhân có mỡ trong máu cao cũng nên dùng ít.

Chữa trị:

1. **Thúc sĩa:** Ruột lợn 250g, rửa sạch bỏ hết mỡ, cho thêm rượu vàng hầm chín, ăn cái húp nước, chia ra làm 2 lần ăn trong ngày.

2. **Đại tiện ra máu:** Hoàng liên 60g (giã vỡ), ruột non 50- 60 cm (bỏ phân), lấy hoàng liên nhét vào trong ruột lợn rồi buộc hai đầu, hầm nát, nghiền mịn, vè thành viên như hạt ngô đồng, mỗi lần uống 30-50 viên, dùng nước cơm để uống.

3. **Bị trĩ ra máu:** Lấy 1 cái ruột lợn, làm sạch sẽ khô ráo, lấy hoa hồng sao nghiền thành bột, cho vào trong ruột lợn, buộc hai đầu, cho thêm dấm gạo hầm thật nát rồi đem nghiền mịn, vè thành viên, mỗi lần uống 50 viên, dùng rượu đương quy dẫn thuốc.

4. **Dạ con bị sa:** Dùng 250g đại tràng lợn, ba kích thiên 50g, rửa ruột rồi lộn trong ra ngoài, dùng muối xát, rửa sạch xong cho ba kích đã rửa sạch vào ruột lợn, thêm gia vị rồi nấu cách thủy cho chín kỹ và ăn. Ngày 1 lần, ăn liên tục.

99. LỪA

• THỊT LỪA

Thịt lừa là thịt con lừa lông thuộc động vật họ Ngựa. Tính bình, vị ngọt chua. Thành phần chủ yếu có prôtêin, chất béo, cacbua hydrat, thành phần muối khoáng, canxi, photpho, sắt, và các loại sinh tố. Da lừa từ âm bổ huyết, cầm máu an thai, thường được chế biến thành keo da lừa (a giao) để dùng.

Tác dụng: Bổ huyết, ích khí. Chủ dùng vào các trường hợp lao động bị tổn hao, phong huyền, buồn phiền. A giao thường dùng vào những trường hợp ho ra máu, thiếu máu, âm hư, động thai.

Cách dùng: Nấu lên để ăn.

Kiêng kị: Kị rau kinh giới.

Chữa trị:

1. *Tư lỵ buồn phiền, hoang mang không yên:* Thịt lừa rửa sạch thái thành lát, cho vào nước sôi nấu, nấu sôi 2 lần, vớt mỡ và bọt nổi trên bề mặt, cho thêm chao, và các gia vị, nấu chín lên, ăn thịt và canh khi bụng còn đang đói.

2. *Bổ huyết, ích khí:* a/ Thịt lừa rửa sạch thái thành lát, được đun sôi trong nước sôi 2 phút, vớt bỏ mỡ, bọt trên mặt nước, cho thêm một lượng hoàng kỳ vừa phải, hầm cho đến khi thịt được nhừ ra, ăn lúc bụng còn đang đói; b/ A giao 9g (đã nấu chảy), thực địa 15g, đảng sâm, đương quy mỗi thứ 12g. Cho nước vào sắc, mỗi ngày uống một thang, chia uống vào buổi sáng và buổi tối.

3. *Ho ra máu khi bị lao phổi:* A giao (đã nấu tan) 9g, tiên hạ thảo 15g. Cho nước vào sắc, ngày uống một lần.

4. *Có triệu chứng sẩy thai, tử cung ra máu mang tính chức năng:* A giao 9g, tro lá ngải cứu 6g, đương quy, bạch thược, tro sinh địa mỗi thứ 12g. Cho nước vào sắc, uống liên tục 3 tế.

• DƯƠNG VẬT LỬA (LƯ TIÊN)

Dương vật lửa còn được gọi là tiên lư, thận lửa, tiên nhục, vv. Là cơ quan sinh dục ngoài của giống đực thuộc họ động vật họ Ngựa. Tính ôn, vị ngọt mặn. Dương vật lửa tốt thì chất thịt cứng chắc, hoàn chỉnh, bao gồm cả tinh hoàn, không có thịt và mỡ còn sót lại là tốt.

Tác dụng: Ích thận tráng dương, mạnh gân cốt, bổ khí huyết. Chủ yếu dùng vào các trường hợp thận hư liệt dương, gân xương mỏi mềm, lao xương, viêm tủy sống, huyết hư khí nhược, phụ nữ sữa không đủ vv...

Cách dùng: Hãm thành canh, nấu chín để ăn.

Chữa trị:

1. *Thận hư cơ thể suy nhược, liệt dương, lao xương, viêm tủy sống, gân cốt mỏi mềm:* Lấy 1 cái dương vật lửa, rửa sạch, dùng nước đã đun sôi để nấu chín, chia ra ăn làm 2 lần.

2. *Phụ nữ sữa không đủ:* Sinh hoàng kỳ 30g, vương bất lưu hành (cò *Vaccaria segetalis*) 15g, nước 3000g, đun cho đến khi nước còn 2000g, vớt bã bỏ đi. Dùng nước thuốc đó để nấu với 1 cái dương vật lửa, đến khi thuốc chín nhừ, ăn thịt uống canh.

100. THỊT CHIM BỎ CÂU

Chim bỏ câu còn được gọi là, bột cáp, phi nô. Có bỏ câu nhà và bỏ câu rừng. chủng loại thì có rất nhiều. Là loại động vật thuộc họ Chim gáy. Thịt bỏ câu: tính bình, vị mặn. Thành phần chủ yếu thì có, thịt có chứa prôtêin thô là 22,14%, mỡ, canxi, phôtpho, sắt, muối khoáng, các loại vitamin và một bộ phận axit hữu cơ khác. Dinh dưỡng phong phú, thịt thơm, vị ngọt, là loại thực phẩm tốt cho người già, trẻ em, người bệnh và sản phụ. Trứng chim bỏ câu có chứa prôtêin 9,5%, chất béo 6,4%, hợp chất đường và canxi, sắt phôtpho vv...

Tác dụng: Thịt chim bồ câu: Bổ can thận, kiện tì vị, ích khí huyết, khử phong giải độc. Dùng cho trường hợp gây yếu hư nhược, tiêu khát, hay quên mất ngủ, thần kinh suy nhược, dinh dưỡng không tốt, phụ nữ huyết hư tắc kinh, bị lở loét nấm ngoài da ác tính vv... Trứng chim bồ câu có thể bổ hư giải độc.

Cách dùng: Thịt xào chín, nấu canh. Trứng thì luộc hay chân nước sôi.

Chữa trị:

1. **Người già thận hư, cơ thể suy nhược:** Thịt chim bồ câu 1 con, hoàng kỳ, đảng sâm mỗi thứ 25g, khoai mài 50g. Tất cả được nấu chín rồi ăn.

2. **Thận hư lao tổn:** Dùng 1 con chim bồ câu, vặt lông, bỏ nội tạng, dùng cau kị tử, đảng sâm, táo tàu với một lượng vừa phải, cho vào nồi hầm kỹ, ăn hàng ngày hoặc cách một ngày ăn một lần. Ăn cả cái lẫn nước.

3. **Bổ thận ích khí:** Lấy trứng chim bồ câu, cùi nhãn, cau kị tử mỗi thứ một lượng vừa phải, cho thêm đường phèn, nước, hầm lên và dùng.

4. **Bệnh đái đường:** 1 con chim bồ câu, bỏ lông và nội tạng, chặt thành những miếng nhỏ, hầm kỹ rồi ăn cả nước.

5. **Phụ nữ huyết hư tắc kinh:** a/ Lấy 1 con chim bồ câu, khoai nước, mai con ba ba, mai rùa mỗi thứ với lượng vừa phải. Tất cả bộ cùng với chim bồ câu rồi hầm lên và ăn; b/ Lấy 1 con chim bồ câu trắng, bỏ lông và nội tạng, huyết kiện 50g, sấy khô, nghiền thành bột, cho vào trong bụng chim bồ câu, rượu vàng, nước sạch mỗi thứ một nửa, hầm kỹ rồi ăn.

6. **Dự phòng bệnh sỏi:** Lấy 2 quả trứng chim bồ câu, luộc chín. Trong thời kỳ lưu hành bệnh sỏi, có thể ăn một lúc 6 - 10 quả, mỗi ngày ăn 2 lần.

101. THỊT CHIM SẼ

Chim sẻ còn được gọi là gia tước, ngoã tước, tân tước, thụ ma tước v.v. Nó là thịt thuộc động vật họ Văn điểu. Tính ôn, vị ngọt. Thường được dùng làm thực phẩm có tác dụng làm cho cơ thể cường tráng. Não và trứng của chim sẻ được xem như là một vị thuốc.

Tác dụng: Thịt: Tráng dương ích tinh. Dùng vào trường hợp dương hư gây yếu, ho gà, liệt dương, bệnh sa nang, băng lậu, đái hạ, tiểu tiện nhiều lần v.v... **Trứng chim sẻ:** Bổ thận dương, ích tinh huyết, điều trị nam giới bị liệt dương, nữ giới bị khô huyết, băng lậu, đái hạ. Não chim sẻ trị bỏng lạnh, thối tai.

Cách dùng: Nấu chín, nấu thành cao, đốt chảy nghiền thành bột.

Kiêng kị: Người mà dương hư hoá thịnh và bệnh nhân bị đái rớt thì kiêng không dùng, kị bạch truat.

Chữa trị:

1. *Người già thân thể suy nhược, dương hư khí đoản, liệt dương xuất tinh sớm, sợ hàn sợ lạnh, lưng mỏi chân mềm:* a/ Dùng 5 con chim sẻ, và một ít hạt dẻ, 3 củ hành trắng. Trước hết là bỏ lông và nội tạng của chim sẻ, xào chín, cho thêm một ít rượu vàng, được nấu cùng với gạo, khi cháo chín cho hành trắng vào, cho thêm gia vị rồi ăn; b/ Dùng 3 con chim sẻ, bỏ lông và nội tạng, cho thêm một ít muối, ướp độ 1-2 tiếng đồng hồ, rồi cho dầu vào rán và ăn, mỗi ngày ăn một lần. c/ Trứng chim sẻ luộc chín, mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần ăn 1-2 quả.

2. *Ho gà:* Lấy thịt 1 con chim sẻ, đường phèn 9g, hầm chín, mỗi ngày ăn 1 lần.

3. *Thối tai:* Dùng bông chấm não chim sẻ rồi nhét vào hốc tai.

4. *Mụn lạnh*: Lấy não chim sẻ, đốt thành than nghiền mịn, cho thêm dầu, bôi lên chỗ bị bỏng, hoặc cũng có thể lấy óc chim sẻ bôi trực tiếp lên chỗ bị bỏng.

102. THỊT CHÓ

Thịt chó là thịt động vật cho thuộc họ Khuyển. Tính ôn, đại nhiệt, vị mặn. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 14%, mỡ hợp chất than nước, canxi, photpho, sắt sinh tố, vv... Thành phần dinh dưỡng cực kì phong phú, có thể làm yếu ngũ tạng, nhẹ người ích khí, những người bị bệnh lâu ngày và những người già ăn vào là có ích nhất. Thường nói "Thịt chó lăn ba vòng, thần tiên đứng không vững". Điều này đã nói lên giá trị của thịt chó. Thường ăn vào mùa đông. Cầu tiên (thận chó), xương chó đều có thể làm thuốc.

Tác dụng: Bổ trung ích khí, ôn thận trợ dương. Chủ yếu dùng vào trường hợp tì thận khí hư, ngực bụng chướng đầy, phù thũng, lưng gối mềm yếu, hàn tật, bị trĩ, liệt dương, xuất tinh sớm.

Cách dùng: Ăn chín, nấu thành canh.

Kiêng kỵ: Bệnh nhân bị đái rớt, sau khi bị bệnh nhiệt thì không dùng. Sau khi ăn thịt chó thì không nên ăn đậu xanh, hoặc canh đậu xanh. Người mà bị âm hư nội nhiệt, hoá thịnh đa đờm khi dùng phải cẩn thận. Sợ hạnh nhân, tỏi. Người mà sau khi ăn thịt chó bị thượng hoả thì có thể dùng hạnh nhân hoặc tỏi để giải.

Chữa trị:

1. *Tỳ vị yếu, lạnh, đường ruột bị lạnh*: Thịt chó 250g, rửa sạch thái thành miếng nhỏ, cho một lượng vừa phải, gạo, muối, cháo để nấu cháo, ăn liên tục 2-3 bữa.

2. *Dinh dưỡng không tốt, thể hư phù thũng*: Thịt chó 500g.

Rửa sạch thái nhỏ, lúa mì 100g, đập nát. Bỏ cùng vào nấu cháo rồi dùng, mỗi lần dùng một lượng vừa phải, mỗi ngày ăn một lần.

3. Bụng to, phù thũng, người già bị suy nhược, dương khí không đủ, sợ lạnh: Lấy 500g thịt chó, rửa sạch thái nhỏ, cùng với gạo bỏ vào nồi nấu cháo hoặc làm thành bánh, ăn vào lúc bụng còn đói.

4. Lương gôi hàn thấp mềm yếu, chứng hàn: a/ Dùng thịt chó vàng rửa sạch thái thành miếng, nấu trong nước sôi, vớt bỏ hết bọt, cho thêm gia vị nấu thịt nhừ, rồi ăn thịt húp nước; b/ Lấy một quả thận chó. Lấy bột hoạt thạch rang trong nồi đất, cho vào thận chó nướng cho đến khi nở ra, vớt bỏ bột hoạt thạch, thái nhỏ, nghiền mịn, mỗi lần dùng 3g, mỗi ngày 2 lần, dùng nước đun sôi để nguội uống.

5. Liệt dương, xuất tinh sớm, di tinh: a/ Ăn thịt chó hầm liên tục. Hoặc dùng thịt chó cho thêm một ít phụ phiến nấu thành canh để ăn; b/ Thận chó 6g, bổ cốt chỉ, ba kích mỗi thứ 9g. Cho nước vào sắc kỹ vớt bỏ bã thuốc, chia ra ăn vào buổi sáng và buổi tối; c/ Thịt chó 500g, đậu đen 50g, hai thứ bỏ chung vào hầm thật nhừ, ăn thường xuyên.

6. Bị đái rớt, người già bị điếc: Thịt chó 250g, đậu đen 30g, hầm thật nhừ, cho thêm một ít đường trắng, ăn vào buổi sáng và tối. Cũng có thể cho thêm muối, riềng, tỏi và một số gia vị khác hầm nhừ với lửa nhỏ, để ăn.

7. Đau khớp do bị phong thấp: a/ Dùng xương đùi chó, ngâm trong rượu 15 ngày thì lấy rượu đó để uống, mỗi ngày uống 2-3 lần với lượng vừa phải. Hoặc dùng xương đùi chó đốt thành than, dùng mỗi lần 6g, mỗi ngày dùng 2 lần, dùng rượu trắng để uống; b/ Lấy xương chó hầm lấy nước, rồi dùng nước đó bỏ gạo vào nấu cháo rồi ăn.

8. *Nước chảy ra mõi ở mụn nhọt, bị trĩ:* Ăn thịt chó để phối hợp điều trị.

9. *Lao hạch:* Một bộ gan chó đen, sấy thật khô rồi nghiền mịn, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 30g, dùng nước sôi để uống.

103. THỊT GÀ RỪNG

Gà rừng còn gọi là sơn kê, trĩ kê v.v. Là thịt trĩ thuộc động vật họ Trĩ. Tính ôn, vị ngọt chua. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 24,4%, chất béo 4,8%, canxi, phôtpho, sắt, sinh tố A, B₁, B₂, C v.v... Vị thịt thơm ngon, dinh dưỡng phong phú, tốt hơn gà nhà.

Tác dụng: Bổ trung ích khí, sạch gan, sáng mắt, kiện tì tiêu khát, ngừng đi lị, hoạt huyết, bổ huyết. Chủ yếu dùng vào các trường hợp tì vị khí hư, mồm khô khát, bệnh tiểu đường, thiếu máu quáng gà v.v...

Cách dùng: Nấu chín hoặc hầm thành canh để dùng.

Kiêng kỵ: Người bị bệnh lâu ngày không chữa được thì không nên ăn, mùa hè thì không nên dùng nhiều.

Chữa trị:

1. *Bệnh đại đường:* a/ Dùng một con gà rừng, bỏ lông bỏ ruột, cho gia vị vào nồi nấu chín, ăn lấy thịt húp lấy nước; b/ Thịt gà rừng chặt thành lát, cho thêm chút muối và chao làm thành bánh để ăn cả nước lẫn cái.

2. *Tì vị khí hư bị đi lị:* a/ Dùng một con gà rừng, bỏ lông bỏ ruột, cho thêm gia vị hầm thành canh, dùng nước canh gà rừng cho thêm gạo vào nấu cháo để ăn; b/ Thịt gà rừng băm nhỏ, cho thêm hành, tiêu, xì dầu, muối ăn, làm thành vằn thắn để ăn.

3. *Thiếu máu, thận hư lưng đau, thân thể suy nhược:* Dùng một con gà rừng, bỏ lông bỏ ruột, rồi lấy đảng sâm, hoàng kỳ mỗi thứ 30g, táo tàu 20 quả, cho vào nồi hầm lửa nhỏ, ăn thịt và uống lấy nước canh.

104. THỊT NGỔNG

Ngổng còn được gọi là thư nhận, gia nhận, là thịt ngổng thuộc động vật họ Vịt. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 10,8%, chất béo 11,2%, thành phần than, phôtpho, sắt, các loại sinh tố khác vv. Máu ngổng có thể chữa nấc, buồn nôn, nó được liệt vào là vị thuốc.

Tác dụng: Ích khí bổ hư, hoà vị chỉ khát. Chủ yếu là dùng vào trường hợp âm hư cơ thể suy nhược, không có sức, mỗi lung, tiêu khát, vị hàn, đau bụng vv...

Kiêng kị: Những người bị nhiệt nóng trong, bị bệnh lâu ngày thì kiêng ăn thịt ngổng, vào mùa hè thì không nên ăn nhiều, bệnh nhân bị phù nề thì phải kiêng máu ngổng.

Chữa trị:

1. **Tiêu khát:** Ninh thịt ngổng thật như rồi uống nước.
2. **Khí hư vị hàn, bụng đau đầy hơi:** Dùng thịt ngổng hầm thành canh, dùng nước hầm ngổng đó cho gạo để nấu cháo rồi ăn.
3. **Buồn nôn:** Lấy máu ngổng cho thêm một ít nước, nấu chín rồi uống. Cũng có thể dùng máu ngổng tươi để uống, mỗi lần 5-10ml.
4. **Tỳ vị bất hoà, ít ăn không có sức, trung khí không đủ:** Lấy 50-100g thịt ngổng, hoàng kỳ, đảng sâm, sơn dược (khoai mài) mỗi thứ 50g. Tất cả cùng được nấu chín cho thêm ngũ vị rồi dùng.
5. **Âm hư cơ thể suy nhược, mất ngủ:** Dùng 500g thịt ngổng, bong bóng cá 50g, táo nhân 5g. tất cả đều được nấu chín rồi ăn.
6. **Ngộ độc do thuốc:** Dùng một lượng máu ngổng tươi vừa phải, dùng nước sôi để uống, có thể thúc đẩy việc nôn mửa giải độc.

105. THỊT THỎ

Thịt thỏ là thịt thỏ nhà hoặc thỏ rừng thuộc động vật họ Thỏ. Tính mát, vị ngọt. Thành phần chủ yếu là prôtêin 21,5%, nó có thể so sánh với thịt gà, nó còn có chất béo, cacbuahydrat, canxi, photpho, sắt và các loại axit amin cần thiết cho cơ thể khác. Hàm chứa lượng colestêrôn tương đối ít, đây là một loại thực phẩm lí tưởng cho những người bị cao huyết áp, bệnh mạch vành. Nếu ăn thường xuyên sẽ làm cho da được mịn bóng, phát triển cân đối.

Tác dụng: Bổ trung ích khí, mát máu giải độc. Chủ yếu dùng vào trường hợp tiêu khát, âm hư mất ngủ, vị nhiệt nôn mửa, đại tiện ra máu vv. Gan thỏ làm sáng mắt bổ gan.

Cách dùng: Nấu thành canh, hoặc nấu chín để ăn.

Kiểm kỵ: Có thuyết nói phụ nữ có chửa không được ăn thịt thỏ, là không có cơ sở khoa học.

Chữa trị:

1. *Tiêu khát gây yếu, đi tiểu liên tục, bị bệnh tiểu đường:* Lấy một con thỏ, bỏ da và nội tạng, cho vào nước hầm nhừ, vớt bỏ xương và thịt, ăn lấy nước. Có thể cho thêm gia vị vào thịt thỏ làm thức ăn.

2. *Dạ dày nóng và nôn mửa, đi đại tiện ra máu, thân thể gây yếu không có sức:* Thịt thỏ 250g, thái thành lát, cho thêm 3-5 quả táo tàu, cùng với một lượng gạo vừa phải, nấu thành cháo hoặc thành bánh để ăn.

3. *Gan thận khí hư, phong nhiệt mắt mờ, quáng gà, trẻ em bị thiếu máu, dinh dưỡng không tốt:* Lấy 1-2 cái gan thỏ, thái nhỏ, lấy 100g gạo, cùng với nước chao nấu thành cháo để ăn. Hoặc trực tiếp nấu chín gan thỏ rồi ăn. Hoặc lấy 3-5 cái gan thỏ, sấy thật khô nghiền mịn, ngày ăn 3 lần, mỗi lần 10-20g, trẻ em có thể

giảm đi, dùng nước cơm để tiêu.

4. *Tỳ vị suy nhược, khí huyết không đủ*: Thịt thỏ 200g, khoai mài 50g, đảng sâm, hoàng kỳ, câu kỷ, táo tàu mỗi thứ 25g. Nấu thành canh để ăn.

5. *Cơ thể suy nhược sau khi ốm, nổi mề đay do dị ứng*: Thịt thỏ 150g, rửa sạch thái thành lát, táo tàu 15 quả, cho thêm gia vị vừa phải, cho vào nồi đất hầm như để ăn. Ăn liên tục mấy ngày liền.

106. VỊT

• THỊT VỊT

Thịt vịt cũng còn gọi là thịt vịt nhà, thịt vịt trắng, thịt vịt bản vv... nó là thịt vịt nhà thuộc động vật họ Vịt. Tính bình, vị ngọt mặn. Thành phần chủ yếu của nó thì có protêin 16,5%, chất béo 7,5%, cacbuahydrat, canxi, photpho, sắt, sinh tố B₁, B₂, PP vv... Mỗi 100g thịt vịt có chứa một nhiệt lượng là 136kl calo. Vịt hoang cũng được gọi là vịt nước, dùng làm thuốc như nhau, nhưng tốt hơn vịt nhà.

Tác dụng: Tư âm dương vị, thanh phế bố huyết, lợi thủy tiêu thũng. Chủ yếu dùng vào các trường hợp, âm hư mất ngủ, phổi nóng ho nhiều, viêm thận phù nước vv...

Cách dùng: Luộc, hầm, quay, rán đều có thể được.

Kiêng kỵ: Dương hư tỳ nhược, bị lạnh đi ỉa thì không được dùng. Vịt hoang thì không nên cùng ăn với mộc nhĩ, hồ đào.

Chữa trị:

1. *Đau xương, ho nhiều đờm*: Lấy một con vịt trắng (có được vịt có xương màu đen thì tốt nhất), táo tàu 5-10 quả. Tất cả đều được hầm rồi ăn.

2. *Lao lực suy nhược, gầy yếu*: Dùng vịt già hầm cùng với móng lợn để ăn.

3. *Váng đầu đau đầu*: Lấy vịt cùng hầm chung với gà rồi ăn.

4. *Thân thể suy nhược sau khi ốm, sau khi đẻ*: Lấy một con vịt nâu già, vặt hết lông, bỏ nội tạng, cho thêm gia vị, hầm thật nhừ, hàng ngày ăn vào buổi sáng và buổi tối với một lượng vừa phải.

5. *Phù nước do viêm thận, phù nề do dinh dưỡng không tốt*: a/ Lát thịt vịt chặt thành lát rồi hầm nhừ, lấy canh vịt đó bỏ gạo nấu cháo rồi ăn; b/ Lấy một con vịt già vặt lông và bỏ nội tạng, lấy 4-5 củ tỏi, cho vào trong bụng vịt, nấu cho đến khi thịt tách khỏi xương, cho một ít đường trắng rồi ăn cả thịt và nước.

• TRỨNG VỊT

Trứng vịt còn được gọi là noãn áp, áp tử. Là trứng của vịt nhà thuộc loại động vật họ Vịt. Tính lương, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 13%, chất béo 14,7%, cacbuahydrat, phôtpho, canxi, sắt, natri, magiê, kali, các loại sinh tố B, B₂, PP, carôten vv... Đa phần chế biến thành trứng muối để dùng.

Tác dụng: Từ âm, thanh phế, di ngoài do nhiệt, giảm đau. Chủ yếu dùng cho các trường hợp phổi nóng tạo nên ho, đau họng, đau răng, tả lỵ vv...

Cách dùng: Nấu thành canh trứng, rán hoặc chân nước sôi để ăn.

Kiêng kỵ: Tỳ dương kém, mụn độc, hàn thấp hạ lỵ, bị lở, loét thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Phụ nữ trước khi có thai hoặc sau khi sinh nở bị sốt rét*: Lấy 1 quả trứng vịt, đập ra cho thêm một ít nước gừng khuấy đều. Cho vào nước đun chín khoảng 8 phần, cho thêm bồ hoàng 9g, tiếp tục

đun sôi 5 lần, ăn khi bụng đói và trứng còn đang nóng.

2. Bị ho do phổi nóng, đau họng, đau răng, bệnh mày đay: Lấy 1 quả trứng vịt tươi, đập ra cho vào nước sôi rồi ăn.

3. Ho gà (ho lâu ngày): Lấy 2 quả trứng vịt, đường phèn 50g. Trứng được đập ra bỏ vỏ quấy đều, rồi cho vào đó đường phèn và một ít nước, quấy đều cho đường phèn tan hết, chung hấp thành bánh, chia làm 2 lần ăn trong ngày, ăn liên tục lấy mấy ngày.

4. Viêm ruột, đi ỉa chảy: Lấy 2 quả trứng vịt, dấm ăn 120ml. Tất cả được nấu chín, rồi ăn trứng và uống dấm.

PHẦN V - CÁC LOẠI THỨC ĂN THỦY SẢN

107. BA BA

Ba ba được gọi là giáp ngư, đoàn ngư, giác ngư vv., là thịt của con ba ba (*Trionyx sinensis*) thuộc họ Rùa (*Trionychidae*). Tính bính, vị ngọt. Thành phần chủ yếu của nó thì có prôtêin 16,5%, chất béo 1%, các cacbuahydrat 1,6%, cacbon 0,9%, canxi, pôthpho, sắt, sinh tố B₁, A vv. Máu, trứng, mật, mỡ và mai của ba ba đều có thể làm thuốc.

Tác dụng: Bổ âm, bổ thận, mát máu. Chủ yếu dùng vào trường hợp chất đau xương, bệnh sốt rét lâu ngày, lỵ lâu ngày, âm hư, lòi dom, sa tử cung, băng lậu đới hạ vv.

Cách dùng: Nấu chín hoặc hầm thành canh để ăn.

Kiêng kỵ: Tì vị dương hư, tiêu hoá không tốt, chán ăn, đi ỉa chảy, người bị mất ngủ thì không nên dùng. Phụ nữ mang thai và sau khi đẻ bị táo bón thì không được dùng.

Chữa trị:

1. **Lao phổi ho:** dùng 2 con ba ba, bối mẫu, tiền hồ, tri mẫu, hạnh nhân, sài hồ mỗi phần như nhau, tất cả những thuốc trên cùng được hầm với ba ba, hầm nhỏ lửa chín xong ăn cả cái lẫn nước.

2. **Lao phổi thấp nhiệt:** a/ Lấy 1 con ba ba cắt lấy máu, dùng rượu vàng nóng để uống, uống hết trong ngày, uống liên tục một tuần lễ; b/ Lấy 1 con ba ba, bỏ nội tạng, dùng sinh địa, địa cốt bì mỗi thứ 15g, sài hồ 9g. Tất cả được hầm thành canh để ăn.

3. *Âm hư thiếu máu*: Ba ba 1 con, hầm 2-3 tiếng đồng hồ, vút mai, cho vào ít đường đỏ và gừng. Ngày ăn 1 lần, 10 ngày là 1 liệu trình.

4. *Di tinh liệt dương, vầng dầu hoa mắt*: Lấy 1 con ba ba, bỏ đầu và ruột, rồi dùng câu kỉ tử 30g, trinh nữ, thực địa mỗi thứ 15g. Tất cả được nấu chín bỏ bã thuốc, ăn thịt và uống nước canh.

5. *Viêm thận mãn tính*: Thịt ba ba 500g, tỏi 60g, đường trắng, rượu trắng mỗi thứ một lượng vừa phải, cho thêm nước hầm kĩ, ăn thịt uống nước canh.

6. *Tắc kinh, kinh nguyệt không đều*: a/ Lấy mai ba ba 30g, đập nhỏ, chim bồ câu 1 con, bỏ lông bỏ ruột, đem mai ba ba cho vào trong bụng chim bồ câu, cho nước, rượu gạo với lượng vừa phải, hấp lên, cho thêm gia vị rồi dùng; b/ Dùng 1 con ba ba, cắt lấy tiết, rồi dùng rượu vàng và nước sôi để uống, thịt ba ba được hầm lên để ăn. Ăn liên tục 3-5 con.

7. *Lòi dom, sa sử cung*: a/ Dùng 3 cái đầu ba ba, một ruột già lợn, làm sạch, tất cả được bỏ vào hầm thành canh để ăn; b/ Đầu ba ba, được đốt toàn tính, nghiền mịn, mỗi lần uống 3g, dùng rượu vàng để uống. Hoặc sấy đầu ba ba đốt thành than, nghiền nhỏ, cho thêm một chút ít băng phiến, trộn một chút dầu vừng, bôi bên ngoài chỗ lòi dom.

8. *Bệnh sốt rét lâu ngày không khỏi*: Dùng 1 con ba ba, bỏ gan ruột, dùng mỡ lợn để rán, cho thêm muối rồi ăn.

9. *Hàn thấp nắm chân, đau*: Dùng 2 con ba ba, hầm lấy nước, cho thêm tương nhĩ, thương truật, tầm phong đảng mỗi thứ 250g, cùng sắc, bỏ bã lấy nước ngâm chân.

10. *Trẻ em bị động kinh*: Dùng 1 con ba ba, nấu chín bỏ mai, rồi lại tiếp tục hầm cho đến khi thịt nát, cho thêm gia vị rồi ăn thịt húp nước.

108. BÁCH HỢP

Bách hợp (*Lilium spp*) còn gọi là tỏi bách hợp, bách hợp trắng, là thân vảy của thực vật họ Bách hợp (*Liliaceae*). Tính bình, vị ngọt hơi đắng. Thành phần chính có tinh bột, prôtêin, lipit và nhiều loại kiềm (tanin) sinh vật như colchicine ($C_{22}H_{25}NO_6$), có phần nào tác dụng chống ung thư. Thu hoạch vào mùa thu, đông, rửa sạch, lấy bẹ nó nhúng nước sôi hay chung lên rồi phơi khô dùng dần. Loại nào bẹ có thịt dày, cứng, to, màu trắng vàng là tốt nhất.

Tác dụng: Nhuận phế, chống ho, an thần, chủ yếu dùng lúc bị lao phổi, ho đờm có máu, bồn chồn, khó chịu, phù thũng.

Cách dùng: Nấu canh lên, nấu thành cháo hoặc làm thức ăn. Không dùng cho người bị ho phong hàn, nhiều đờm, hay đại tiểu tiện.

Chữa trị:

1. **Lao phổi, nôn ra máu:** a/ Bách hợp tươi ép lấy nước, cho một ít đường đỏ hay mật ong vào rồi uống với nước. Cũng có thể dùng bách hợp khô ngâm nước cho mềm ra rồi nấu với gạo thành cháo để ăn hoặc trộn với mật ong mà ăn; b/ Bách hợp, thực địa (địa hoàng chín), bối mẫu (*Fritillaria thunbergii*), bạch tiên (*paeonia lactiflora*), đương quy, tử sâm. Mỗi vị 9g, sắc lên mà uống.

2. **Phổi nóng, ho hơi có máu, người già bị viêm phế quản mãn tính:** a/ Bách hợp tươi 200g, cho thêm một ít mật ong, trộn đều chung lên và uống dần; b/ Bách hợp khô nghiền thành bột 30-60g, gạo dẻo 250g. Nấu hai thứ thành cháo, cho thêm ít đường trắng vào và ăn.

3. **Ho khan, phổi nóng, khó thở, ít ngủ, tâm thần không yên, tì vị kém:** Bách hợp (gọt vỏ) 50g, hạnh nhân (gọt vỏ ngoài) 10g, gạo

50g, nấu sôi gạo 3-5 phút rồi cho bách hợp, hạnh nhân vào nấu thành cháo, cho thêm ít đường trắng làm cháo ăn sáng.

4. *Sung phổi*: Bột bách hợp 4g, bột bạch cập (*bletilla striata*) 2g, một ít thịt lợn nạc. Nghiền nát, thêm một ít nước trộn lẫn nhau thành hồ rồi chung nấu chín mà ăn. Ngày 1 lần.

5. *Ho đờm, đi tiểu hơi khó*: Bách hợp 10g, đậu nhỏ đỏ 50g, hạnh nhân 5g, một ít đường trắng. Tất cả nấu thành cháo mà ăn.

6. *Thần kinh suy nhược, mất ngủ, tinh thần không yên*: Bách hợp 15g, hạt táo tàu chua 15g, viễn chí (*polygata tennifolia*) 10g, một ít muối. Tất cả sắc uống. Hoặc bách hợp 50g, cho thêm ít gạo nếp và đường đỏ rồi nấu thành cháo mà ăn, ngày 1 lần.

7. *Mệt mỏi*: Khất bách hợp 20g, sa sâm 20g, táo tàu 4 quả. Nấu sôi lên độ 30 phút, bỏ vào ngân nhĩ 15g, đường phèn 30g. Nấu tiếp 30 phút nữa xong bỏ bã uống nước. Ngày 1 thang.

8. *Đau dạ dày*: Bách hợp 30g, ô dược (*lindera aggregata*) 9g, sắc lên uống. Ngày 2 lần.

9. *Phân khô, đi tiểu khó*: Bách hợp khô 30g, sắc lên uống.

10. *Táo bón mạn tính*: Bách hợp, gạo. Nấu thành cháo, cho thêm ít mật ong ăn vào sáng và tối.

11. *Ù tai, đau tai*: Bách hợp khô nghiền thành bột, uống với nước ấm, ngày 2 lần, mỗi lần 10g.

12. *Mụn nhọt ứot*: Bách hợp sống, nghiền nhuyễn ra, đắp vào chỗ đau.

109. BẠCH TUỘC

Bạch tuộc (*Octopus*) còn được gọi là sào ngư, đoán sào, toạ sào, vọng triều, tuộc chân ngắn vv... Là thịt của động vật thuộc họ Sào (*Octopolidae*). Tính hàn, vị ngọt mặn. thành phần chủ yếu

của nó thì có prôtêin 15,3%, mỡ, canxi, photpho, natri, kali, sắt, PP, sinh tố B₆, B₁₂ v.v... Sinh sống ở lớp bùn dưới đáy biển hoặc ở các khe của vách đá dưới biển.

Tác dụng: Dưỡng huyết ích khí làm săn cơ. Chủ yếu dùng vào các trường hợp khí huyết suy nhược vết lở loét bị nhiễm độc, thúc sữa v.v...

Cách dùng: Nấu chín, xào, hầm thành canh để ăn, giã nát để dùng bên ngoài.

Kiêng kỵ: Thể chất dễ dị ứng khi dùng phải cẩn thận.

Chữa trị:

1. **Thúc sữa, khí huyết suy nhược:** Dùng bạch tuộc, lạc nhân, hầm chín để ăn thường xuyên, chỉ dùng bạch tuộc không cũng được. Người mà vị hàn thì cho thêm gừng, rượu để dùng.

2. **Người già khí huyết suy nhược, sản phụ thân thể yếu, sữa không đủ:** Thì dùng bạch tuộc (sản phẩm khô) 200g, móng lợn 2 cái. Trước hết là ngâm bạch tuộc và thái thành lát, móng lợn cũng chặt làm đôi, cho thêm nước, gừng, hành, và các gia vị vừa phải, tất đều được hầm nhừ, rồi ăn thịt húp nước canh.

3. **Vết lở loét bị nhiễm độc:** Lấy 1 con bạch tuộc còn tươi giã nát, cho thêm một chút băng phiến rồi bôi vào chỗ đau.

110. BỘT CỬ ẤU

Bột cử ấu còn gọi là bột ấu, là loại tinh bột chế biến từ thân rễ cây sen. Tính bình, vị ngọt mặn. Thành phần chính có tinh bột, prôtêin, vitamin C.

Tác dụng: Bổ máu, cầm máu, điều hoà, kích thích dạ dày. Dùng cho lúc máu bị hư tổn, đi ngoài, ăn ít.

Cách dùng: Uống với nước hay trộn đường ăn.

Chữa trị:

1. *Nôn mửa luôn, miệng khát, muốn uống:* Bột ấu 6-9g, gừng sống 1 lát. Uống với nước, bất cứ lúc nào trong ngày.

2. *Đờm nóng, trong đờm có máu:* Bột ấu 3-9g, nước lê ép 50-100cc, khuấy đều và uống.

3. *Nôn ra máu, đi ngoài có máu, chảy máu mũi:* Bột ấu 250g, bột gạo nếp 250g, đường trắng 50g. Cho vào ít nước khuấy nhào rồi chung lên ăn. Ngày 1 lần.

4. *Bệnh lỵ:* Bột ấu 9g, một ít mật ong trộn ăn.

5. *Nước tiểu nóng:* Bột ấu 3-9g, nước ép địa hoàng (*rehmania glutinosa*) 30cc, nước nho 30ml, cho thêm ít mật ong, trộn ăn.

6. *Đau mắt đỏ, nóng:* Bột ấu 6g, canh đỗ xanh 200ml, lăn vào mà uống.

7. *Trẻ con ỉa chảy:* Bột ấu 10g, một ít đường đỏ, cho thêm nước 50-60ml, nấu sôi lên 2-3 phút rồi ăn, ngày 3 lần.

111. CHẠCH

Chạch cũng được gọi là cá chạch, là thịt và toàn bộ của con chạch, động vật thuộc họ Chạch (*Cobitidae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 9,6%, mỡ, axit béo, sinh tố A, B₁, B₂, cũng như canxi, phôtpho, sắt v.v. Sinh sống ở hồ ao, đầm lầy, cống rãnh và ruộng lúa nước. Thường dùng là sản phẩm tươi sống, có thể đánh bắt quanh năm.

Tác dụng: Bổ trung ích khí, khử thấp thông kinh mạch. Chủ yếu dùng vào các trường hợp, tiêu khát, liệt dương, viêm gan truyền nhiễm, bị bệnh trĩ, lở loét.

Cách dùng: Nấu thành canh, nấu chín để ăn, hoặc đốt toàn tính để làm thuốc, dùng bên ngoài.

Chữa trị:

1. *Khô khát, uống nước vô độ*: Lấy 10 cái đầu con chạch (phơi trong bóng mát), đốt cháy nghiền thành bột, lá sen khô (cũng được nghiền thành bột), mỗi phần bằng nhau. Được trộn đều, mỗi lần uống 6-10g, mỗi ngày uống 3 lần.

2. *Hoàng đản thấp nhiệt, tiểu tiện không thông*: Dùng cá chạch mổ bỏ nội tạng nấu với đậu phụ rồi ăn.

3. *Phù nước*: Dùng cá chạch mổ bỏ ruột tạp, cùng với một lượng tỏi vừa phải, tất cả được hấp cách thủy hoặc nấu chín rồi ăn, nhưng phải ăn nhạt, ăn liên tục như vậy.

4. *Viêm gan truyền nhiễm*: Lấy cá chạch sống cho vào trong nước sạch nuôi 1 ngày, rửa sạch ruột chạch, cho vào lò sấy khô ráo sấy thật khô, đem chạch nghiền thành bột, mỗi ngày uống 15g, mỗi ngày uống 3 lần.

5. *Trẻ em ra mồ hôi trộm*: Lấy 100g cá chạch, dùng nước nóng rửa sạch nhớt, mổ bỏ ruột, dùng dầu rán thật vàng, cho thêm một bát rượu nước, đun nhỏ lửa cho đến khi còn nửa bát, cho thêm một chút muối, ăn chạch và húp nước, mỗi ngày ăn 1 lần, ăn như vậy liên tục trong 3 ngày.

6. *Liệt dương*: Dùng cá chạch mổ bụng bỏ nội tạng nấu chín rồi ăn.

7. *Chứng da bị ngứa, bị lở*: Dùng cá chạch mổ bỏ nội tạng hầm thành canh để ăn.

8. *Thấp nhiệt, nổi mụn*: Dùng cá chạch, ngư thu xuyên, tác nhĩ cân, bồ công anh, tất cả được hầm thành canh để ăn.

9. *Trĩ bị phát nhiệt, thoát giang (lòi dom)*: Lấy cá chạch bỏ nội tạng, cùng với bột gạo nấu như xôi rồi ăn.

10. *Vết lở loét lâu ngày không lành*: Dùng cá chạch tẩm dấm

rồi nướng lên và nghiền mịn, rắc vào chỗ đau.

11. Vết ghe bị sưng: Lấy cá chạch bỏ nội tạng, đã thật nát như bùn, rồi bôi lên chỗ đau.

112. CÁ CHÉP

Cá chép cũng gọi là lí ngư, sanh lí, có các loại cá chép trắng, cá chép đen, cá chép đỏ, cá chép vàng, là thịt của toàn bộ của cá chép thuộc động vật họ cá Chép (*Eyprinidae*). Tính vị ngọt, bình. Thành phần chủ yếu của nó thì có prôtêin 17,3%, chất béo 5,1%, canxi, phôtpho, sắt, sinh tố B₁, B₂, PP. Axit amin tự do là thành phần chủ yếu có mùi vị. Mỗi 100g thịt cá chép thì có 115kl calo nhiệt lượng. Có hiệu quả đặc biệt đối với phụ nữ có thai bị sưng vú, bị động thai. Đa phần chúng sinh sống trong sông ngòi, ao hồ, các đập chữa nước, các đầm. Chủ yếu là dùng sản phẩm tươi. Máu cá, xương, vẩy cá đều là vị thuốc.

Tác dụng: Lợi thủy tiêu thũng, kiện tì khai vị, hạ khí, thúc sữa. Chủ yếu dùng cho các trường hợp phù chương bụng, nắm chân, hoàng đản, ho, không thông tia sữa vv...

Cách dùng: Luộc, kho, rán.

Kiêng kị: Không được dùng mỡ bò, mỡ dê để rán cá, kị kinh giới.

Chữa trị:

1. **Ho tức ngực:** a/ Dùng 1 con cá chép, thái ra, làm gỏi, ăn với gừng, dấm; b/ Lấy 250g thịt cá chép, một ít bột xuyên bối, nấu canh ăn.

2. **Hen suyễn:** Cá chép 1con, đánh vẩy bỏ nội tạng, lấy giấy gói lại, cho vào bếp nướng, khi cá chín lấy ra bỏ hết xương, thịt đã nát, cho thêm một ít gạo nếp vào nấu thành cháo để ăn.

3. *Hoàng đản*: Lấy 1 con cá chép đánh vẩy, bỏ hết nội tạng, cho vào trong lửa nhỏ nướng chín, chia ra ăn hết trong ngày.

4. *Xơ gan cổ trướng*: Lấy 1 con cá chép khoảng 250g, đánh vẩy và bỏ nội tạng, lấy 14 hạt đậu cho vào bụng cá, không cho gia vị, rồi đem nấu chín, bỏ hết xác ba đậu, rồi ăn thịt cá và húp lấy nước, mỗi ngày ăn 1 lần, ăn liên tục 5-7 ngày.

5. *Xơ gan bụng đầy nước, viêm gan mãn tính, xuống sữa*: Lấy 1 con cá chép độ 500g, đánh vẩy bỏ nội tạng, đậu đỏ nhỏ 250g. Tất cả được cho vào hầm, sao cho cá chín đậu nhừ, ăn thay canh, mỗi ngày ăn một lần, ăn như vậy liên tục.

6. *Viêm thận, sưng vú*: a/ Lấy 1 con cá chép độ 250g, đánh vẩy bỏ nội tạng, vỏ bí đao 60g, được hầm chín, rồi ăn cá, uống nước. Hoặc cá chép hầm với bí đao rồi ăn như ăn canh. Hoặc dùng canh cá chép để nấu cháo; b/ Dùng 1 con cá chép, đánh vẩy bỏ nội tạng, dấm cũ 30ml, lá chè 6g. Tất cả cho vào nước hầm chín rồi dùng.

7. *Trong khi có thai vú sưng, động thai không yên*: Lấy 1 con cá chép bỏ nội tạng không cần đánh vẩy, đậu đỏ nhỏ 60g, dùng gừng, dấm và một chút gia vị, nấu thành canh, ăn cá húp canh.

8. *Tia sữa không thông*: a/ Hầm cá chép lên ăn nhưng phải ăn nhạt; b/ Lấy 1 con cá chép, đốt toàn tính, nghiền thành bột mịn, mỗi ngày uống 1 lần, mỗi lần uống 3g, dùng rượu để uống.

9. *Thời kì có thai bị nôn óẹ*: Lấy một con cá chép, đánh vẩy bỏ nội tạng, hoàng lap 60g cho vào trong bụng cá chép. Hấp chín rồi ăn.

10. *Tiểu tiện không tốt*: Lấy xương cá chép đốt cháy thành than, nghiền mịn, mỗi lần uống 3-5g, mỗi ngày uống 3 lần dùng rượu để uống.

11. *Bì méo môm lệch mắt*: Lấy máu cá chép, đường trắng mỗi thứ bằng nhau, trộn đều, rồi dùng nó để bôi, nếu lệch bên trái thì bôi bên phải, nấu lệch về bên phải thì bôi bên trái.

12. *Chảy máu cam*: Vẩy cá chép đốt thành than, nghiền thành bột mịn, dùng nước sôi để nguội để uống, mỗi lần uống 3-5g.

13. *Mọc mụn*: Lấy cá chép đốt thành than nghiền thành bột mịn, trộn với dấm rồi bôi lên chỗ mọc mụn.

113. CÁ MỰC (CÁ Ô TẶC)

Cá mực còn gọi là cá ô tặc, là thịt của toàn bộ của động vật cá mực thuộc họ Ô tặc (*Loliginidae*, *Sepiidae*). Thịt của nó tính bình, vị mặn. Thành phần chủ yếu của nó thì có prôtêin 13%, chất béo 0,7%, cacbua hydrat 1,4%, canxi, phôtpho, sắt, các sinh tố B₁, B₂, PP, vv. Thường ăn bổ tâm thông mạch, dưỡng huyết tư âm, sáng mắt giải nhiệt, lợi thai sản, điều kinh đới, rất có lợi cho phụ nữ. Xương sống của nó là xương cá mực (mai mực), tên thuốc gọi là hải phiêu sào (vỏ trứng bọ ngựa biển), vị mặn, tính ôn, thành phần chủ yếu là cacbonat canxi, cũng có thể làm thuốc để dùng.

Tác dụng: *Thịt*: Dưỡng huyết bổ âm, ích vị thông khí, có thể dùng vào trường hợp âm hư tác kinh, bị bệnh bạch đới; *Mai mực*: Chăm máu, ức chế chất chua, giảm đau. Đa số dùng vào trường hợp dịch chua dạ dày quá nhiều, loét dạ dày và hành tá tràng, trẻ em bị chứng mềm xương, dùng bên ngoài là để chăm máu, da bị lở loét, chảy nước mắt sống, lở loét túi tinh hoàn vv...

Cách dùng: *Thịt* : Nấu hoặc xào lên để ăn. Xương: thì hầm lấy nước uống hoặc dùng bên ngoài.

Kiêng kỵ: Có ác tính với phụ tử, bạch liễm, bạch cập.

Chữa trị:

1. *Phụ nữ bế kinh*: Lấy 250g thịt cá mực, đào nhân 10g. Tất cả được nấu lên để ăn.

2. *Tử cung ra máu mang tính chức năng*: Lấy bột cá mực, mỗi lần 1g, mỗi ngày uống 3 lần, bắt đầu uống vào ngày hành kinh đầu tiên, ra huyết kéo dài không có quy luật thì uống ngay lúc đó, uống liên tục trong 5 ngày.

3. *Bạch đới*: Mai mực 10g, bạch chỉ 3g, than tây thảo 6g, tất cả được sắc lên để uống.

4. *Loét dạ dày, hành tá tràng, dịch chua ở dạ dày quá nhiều*: Lấy mai mực, oa la tử mỗi thứ 15g, bồi mẫu, cam thảo mỗi thứ 6g, tất cả được nghiền mịn, mỗi lần uống 6g.

5. *Dạ dày bị ra máu*: Lấy 15g mai mực, bạch cập 18g. Tất cả được nghiền mịn, mỗi lần uống 5g, mỗi ngày uống 3 lần.

6. *Lao phổi khạc ra máu*: Lấy mai mực, tiên nhạn thảo mỗi thứ 15g, tây thảo 6g, cho nước vào sắc để uống.

7. *Hen suyễn*: Mai mực được sấy khô nghiền thành bột, mỗi lần uống 5g, mỗi ngày uống 3 lần.

8. *Viêm phế quản mãn tính*: Mai mực, địa long mỗi thứ 10g, bách bộ 25g, đường trắng 20g. Tất cả được nghiền thành bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 10g, dùng nước sôi để uống.

9. *Lở loét*: Dùng mai mực đốt thành màu nâu, nghiền thành bột. Trước hết là đem vết thương dùng nước muối nhạt rửa sạch, lau khô, rồi dùng thuốc bột rắc trực tiếp vào chỗ đau. Bên ngoài dùng băng buộc lại mỗi ngày thay băng và thuốc 1 lần.

10. *Đi đái ra máu*: Mai mực, sinh địa, xích phục linh mỗi thứ một phần bằng nhau, nghiền thành bột, mỗi ngày uống 3g. Dùng bạch diệp, xa tiền tử mỗi thứ 10g, nấu lấy nước để uống với bột thuốc nói trên.

114. CÁ NGẠNH

Cá ngạnh (*Leiocassis Longirostris*) cũng còn được gọi là cá hoá, cá lại, cá bạch kích vv... Là thịt của cá ngạnh mõm dài động vật thuộc họ cá ngạnh. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, chất béo, cacbua hydrat, muối vô cơ vv. sinh sống trong sông ngòi, phần lớn là sống dưới lớp đáy sông.

Tác dụng: Bổ trung ích khí, tiện tỳ khai vị, lợi thủy. Chủ yếu dùng cho người già khí huyết kém, bệnh tỳ vị bất hoà, chán ăn, tiểu tiện không thông vv...

Cách dùng: Nấu chín hoặc hấp lên để ăn.

Chữa trị:

1. *Người già khí huyết kém, thân thể suy nhược:* Lấy 1 con cá ngạnh mổ bỏ nội tạng, thêm đảng sâm, hoàng kỳ, táo tàu mỗi thứ với lượng bằng nhau. Cho hấp lên, bỏ bã thuốc rồi ăn thịt cá.

2. *Bệnh lâu tỳ vị bất hoà, tiểu tiện không thông:* Lấy 1 con cá ngạnh, bỏ ruột tạp, thái thành khúc, cho thêm bí đao. Cho thêm hành, gừng và gia vị, tất cả được nấu lên rồi ăn, ăn liên tục 2-3 ngày.

115. CÁ QUẢ (CÁ CHUỐI)

Cá chuối: còn được gọi là lễ ngư, hắc lí ngư, ô lễ ngư. xà bì ngư, đồng ngư vv. là thịt thuộc động vật họ cá Quả (*Ophiocephalidae*). Thành phần chủ yếu có prôtêin 19,8%, mỡ 1,4%, canxi, photpho, sắt, sinh tố B₂, PP. Thịt ở phần đuôi có chứa chất toan và 18 loại axit amin tự do cơ bản khác, ăn hay làm thuốc đều tốt. Chúng sinh sống trong sông ngòi, ao hồ vv...

Tác dụng: Bổ tỳ, lợi thủy, dưỡng tâm, ích thận, tráng dương. Chủ yếu dùng lúc bị đau thấp, phù thũng, ghè lở.

Cách dùng: Kho, nấu, hầm, rán đều được.

Chữa trị:

1. *Toàn thân bị phù nề:* Lấy 1 con cá quả, đánh vẩy bỏ ruột, cho thêm một ít xích tiểu đậu (đậu đỏ), cho nước sạch vào hầm và ăn nhạt.

2. *Bụng báng:* Lấy 1 con cá quả còn sống bỏ ruột tạp, cho loại tỏi chỉ có 1 nhánh vào đầy bụng con cá, bên ngoài đắp bùn cho vào lửa vùi cho đến khi chín lấy ra gỡ bỏ bùn rồi ăn.

3. *Các loại phù nước, phù nề:* Lấy 1 con cá quả, trên 500g, bỏ nội tạng nấu chín lấy nước, cho thêm hành trắng, bí đỏ, tỏi, tiếp tục hầm thành canh để ăn.

4. *Lao phổi:* Lấy 1 con cá quả độ 200g, 3 lát gừng, táo tàu 3 quả, tất cả cùng được nấu chín để ăn, mỗi tuần ăn 2-3 lần.

5. *Kinh nguyệt không đều:* Lấy 1 con cá quả, đánh vẩy bỏ nội tạng, dùng đương quy 15g, ích mẫu 30g, tất cả được hầm như, bỏ xương và bã thuốc, cho thêm đường đỏ, nấu để ăn thịt, uống nước.

6. *Các loại lở loét lâu ngày không lành:* Lấy 1 con cá quả, bỏ ruột, dùng thương nhĩ nhét đầy bụng cá, rồi lại lấy thương nhĩ lót dưới đáy nồi, cá đặt lên trên, hầm lửa từ từ cho thật chín, lấy ra bỏ da bỏ xương rồi ăn thịt cả nhưng phải ăn nhạt.

116. CÁ TRÁM ĐEN

Cá trắm đen thuộc động vật Cá chép (*Cyprinidae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần của nó thì có prôtêin 19,5%, chất béo 5,2%, thành phần than, canxi, phốtpho, sắt, sinh tố B₁, B₂, PP, vv. mỗi 100g cá chép tươi có nhiệt lượng là 125kl calo, prôtêin của cá dễ được cơ thể hấp thụ, là một loại thực phẩm tương đối tốt đối với người già, trẻ em, phụ nữ có thai và những bệnh nhân bị bệnh

tim mạch. Cá trắm đen sống ở các sông ngòi, hồ ao, đập chứa nước, hiện nay phần lớn cá được nuôi thả.

Tác dụng: Chữa phong thấp, dưỡng gan sáng mắt, bổ khí hoà vị, lợi tiểu, tiêu phù. Chủ yếu dùng cho người bị nấm chân, thấp tý, bệnh viêm dạ dày mạn tính vv...

Cách dùng: Cho dầu vào rán, hầm nấu chín rồi ăn.

Kiêng kỵ: Không được dùng mỡ bò, mỡ dê để rán. Khi phục hồi sau mổ không nên ăn cá kho. Phát lở loét, kiêng kỵ kinh giới.

Chữa trị:

1. *Bệnh dạ dày mạn tính:* Hầm cá trắm đen, ăn thịt uống nước.

2. *Nấm chân, buồn phiền, suy tim:* Cá trắm đen, rau hẹ trắng hầm chín rồi ăn.

117. CÁ CHÌNH

Cá chình (*Anguilla*) cũng còn được gọi là bạch thiện, xà ngư, phong man, man ngư, lươn xanh, vv. Là thịt cá chình động vật thuộc họ Cá chình (*Anguillidae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 14,5%, chất béo 8,0%, canxi, phôtpho, sắt, sinh tố A và các sinh tố B₁, B₂, C, nhiều đường. Còn có tương đối nhiều nhyễn chất toan. Chủ yếu sinh sống trong sông ngòi, hồ đập. Thịt và xương cá cũng đều là vị thuốc.

Tác dụng: Diệt trùng, khử phong thấp. Dùng vào trường hợp trĩ, bạch biến phong, ghẻ lở, đau tứ chi, đau xương, phụ nữ bị băng huyết vv...

Cách dùng: Dùng dầu để rán xào hoặc nấu thành canh để ăn.

Kiêng kỵ: Người mà sau khi ốm tý thận suy nhược, nhiều đờm đi tiêu chảy thì kỵ không được dùng.

Chữa trị:

1. *Bệnh trĩ*: Lấy xương cá chình đốt để hun.

2. *Tất cả loại u nhọt ác tính*: Lấy xương cá chình đốt lên nghiền thành bột và rắc lên chỗ đau.

3. *Bạch điên phong*: Lấy bong bóng cá chình phơi dưới trời nắng gắt đốt qua, trộn với dầu rồi bôi lên chỗ đau, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 3 ~ 5 phút.

4. *Đau nhức xương, gầy, xơ gùn*: Lấy 1000g cá chình, cắt thành khúc, cho thêm một ít rượu vào nấu lên, cho thêm muối và một ít dấm để ăn.

5. *Lao phổi*: Lấy cá chình đốt toàn tính, nghiền thành bột, dùng mật ong luyện thành viên, mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần ăn 6g. Hoặc hằng ngày hầm cá chình lên để ăn, phối hợp cùng với thuốc để điều trị.

6. *Tất cả mọi chứng lao lực, suy nhược*: Dùng 1 con cá chình to, dùng nước sạch rửa, lấy lá sán gói kín, cho vào hấp chín, bỏ đầu, đuôi, xương, còn thịt thì đã nát, cho thêm một ít bột khoai mài đã được sao, trộn đều vè thành viên to như hạt ngô đồng, phơi thật khô, lại lấy lá sen gói kín để bảo quản. Mỗi lần uống 9-12g, dùng rượu vàng hoặc canh lá sen để uống khi bụng còn đang đói.

118. CUA

Cua còn được chia ra cua bể và cua nước ngọt, có rất nhiều loại, thông thường gọi là cua. Thành phần chủ yếu của nó thì có prôtêin 14%, mỡ 2,6%, cacbua hydrat 0,7%, canxi, phốtpho, sắt các sinh tố A, B₁, B₂, PP, và hơn 10 loại axit amin tự do khác. Vỏ cua, mai cua, gạch cua đều có thể làm thuốc.

Tác dụng: Thanh nhiệt tán kết, thông mạch tư âm. Chủ yếu dùng cho trường hợp bị thương do bị ngã, gẫy, nấp, bị bỏng. *Vỏ cua:* Đau bụng tích, sau khi đẻ huyết không thông, gân cốt bị gẫy bị trật, bị mụn nhọt lạnh, bị sơn ăn lở loét. Càng cua dùng khi khó đẻ, sau khi đẻ bị ứ huyết thúc đẻ.

Cách dùng: Hấp, luộc chín ăn với gừng, rượu.

Kiêng kỵ: Ngoại tà chưa rõ, tù vị hư hàn bệnh nhân vốn bị sợ gió thì phải dùng cẩn thận. Gạch cua có lượng colestêron tương đối cao, người bị cao huyết áp, bệnh tim mạch, bị xơ vữa động mạch, thì không nên dùng, càng cua có thể thúc đẻ, phụ nữ có thai nên cẩn thận. Ăn cua đã bị ôi dễ bị ngộ độc, không được ăn cùng với quả thị.

Chữa trị:

1. *Thúc đẻ, xuống thai:* Càng cua 60g, với một lượng rượu vàng vừa phải, sắc với nước rồi uống.

2. *Sau khi đẻ đau bụng:* Lấy cua còn sống sấy khô rồi nghiền thành bột, mỗi ngày uống một lần, mỗi lần 12g, dùng rượu vàng nóng để uống.

3. *Sau khi đẻ ra máu không thông:* Lấy 15g cua, được hấp chín với rượu vàng, ngày uống 1 lần, khi thông huyết thì thôi.

4. *Thấp nhiệt hoàng đản:* Lấy cua tươi đốt cháy nghiền thành bột, cho rượu vàng trộn đều vè thành viên, như hạt đậu nành, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 20-25 viên, dùng nước sôi để nguội để uống.

5. *Đau dạ dày, hoàng đản, sơn ăn, ăn uống không tốt:* Lấy 2 con cua tươi, rửa sạch, cho một lượng nước sạch vừa phải, sau khi dùng lửa mạnh đun sôi xong, lại dùng lửa nhỏ đun sôi khoảng 1 tiếng đồng hồ, rồi lấy nước nấu cua đó để uống, mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 50ml.

6. *Sơn ăn*: Lấy cua tươi giã nát như bùn, rồi bôi lên chỗ sơn ăn.

7. *Bị thương do bị ngã, tụ máu sưng tấy đỏ*: Dùng tất cả con cua sấy khô nghiền thành bột, mỗi lần uống 9-12g, dùng rượu đế uống, hoặc dùng một lượng cua tươi vừa phải, đem đã nát, cùng với một lượng vừa phải, trộn đều và bôi lên vết thương.

8. *Viêm khớp do phong thấp*: Dùng một con cua biển luộc, lấy 15g lá thâu đầu non, với một lượng rượu vừa phải, hầm lên rồi ăn, mỗi ngày ăn một con.

9. *Ghẻ nám*: Lấy một con cua sấy toàn tính rồi nghiền bột, trộn với mỡ lợn rồi bôi lên vết ghẻ vết nám.

10. *Đau vú, vú bị sưng cứng*: Lấy vỏ cua đốt cháy thành than rồi uống.

11. *Ong đốt bị thương, nhọt lạnh bị loét*: Lấy cua sống, đốt toàn tính nghiền thành bột, lấy mật ong trộn đều rồi bôi lên chỗ bị đau. Mỗi ngày thay 2 lần.

119. ẾCH (GÀ ĐỒNG)

Con ếch tức là gà đồng. Cũng còn được gọi thủy kê, thanh kê, toạ ngư, cập ngư v.v. Là toàn bộ hác ban hoặc kim tiền oa thuộc động vật họ Oa. Tính lương, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin, mỡ, canxi, sắt, photpho, sinh tố A, B₁, B₂, C, và nhiều loại axit amin. Ếch để ăn thường phần nhiều là nuôi từ trứng ếch.

Tác dụng: Lợi thủy tiêu độc, thanh nhiệt giải độc, tư âm bổ hư. Chủ yếu dùng cho trường hợp nóng mệ, phù nề, cam tích, hạ liệt, lao xương v.v...

Cách dùng: Nấu thành canh, giã nát hoặc nghiền thành bột dùng bên ngoài.

Chữa trị:

1. Viêm thận phù nề, ho trong đêm có máu: a/ Dùng 1 con ếch, sa nhân, lá phục tử, mỗi thứ 15g. Ếch được mổ ra bỏ hết nội tạng, đem thuốc bỏ vào trong bụng ếch, khâu lại, rồi dùng đất đắp kín cho vào lửa đốt toàn tính, đập bỏ đất rồi nghiền thành bột, chia thành 8 phần dùng rượu vàng để uống, mỗi ngày uống 1 lần; b/ Nếu đơn thuần chỉ có phù nề: Dùng 1 con ếch mổ bụng hết nội tạng, nấu chín cho thêm một ít đường trắng, mỗi ngày ăn 1 lần, mỗi lần ăn 1 con, ăn như vậy liên tục.

2. Bụng có nước: Dùng 2 con ếch (sản phẩm khô), lấy 7 con đế dũi (sao hơi khô), hạt bầu đắng (sao hơi khô) 25g, tất cả được sao lên rồi nghiền thành bột, dùng rây để rây cho thật nhỏ, mỗi ngày dùng 1 lần, mỗi lần dùng 10g, dùng rượu nóng để uống khi bụng còn đang đói.

3. Viêm gan mạn tính truyền nhiễm cấp tính: Lấy 2 con ếch còn sống, tiên nhân chương (*Opuntia variabilis*) tươi 50g, tất cả được giã nát nhuyễn, dùng bột đậu xanh quấy thành cao, dán vào vùng gan, một ngày dán 1-2 lần.

4. Bị nấc ợ: Lấy 7 con ếch, lấy bùn đắp lại, đốt toàn tính, đập ra bỏ bùn, nghiền thành bột, ngày uống 1 lần 10-15g, uống liên tục trong 3 ngày.

5. Sốt rét: a/ Lấy 1 con ếch nhỏ, mổ bỏ nội tạng, sấy vàng rồi ăn; b/ Lấy xương của ếch đốt toàn tính, nghiền mịn rồi uống cùng với nước sôi, mỗi lần nuốt 3g; c/ Lấy 1 quả trám, cho vào trong bụng ếch, hầm nhừ rồi ăn.

6. Bế kinh: a/ Dùng 1 con ếch (bỏ hết ruột), sấy khô nghiền thành bột, mỗi lần uống 15g cùng với rượu vàng; b/ Dùng 1 con ếch bỏ hết ruột, cho thêm đậu tương 50g tất cả được hầm nhừ rồi ăn, ăn liên tục 3 ngày.

7. Lao xương: Lấy 1 con ếch (bỏ nội tạng), đường đỏ 70g,

rượu trắng 70g, bách bộ 15g, tất cả được nấu chín và ăn hết trong một lần.

8. Bệnh lòi dom, trĩ lậu: Lấy 1 con gà đồng, đặt trên ngói sáy khô, nghiền thành bột, bôi vào chỗ đau.

120. HẢI SÂM

Hải sâm còn được gọi là thích sâm. Tính ôn, vị mặn. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin thô, thành phẩm khô có thể đạt tới trên 55,5%, còn có chất béo, cacbuahydrat, canxi, phốtpho, sắt vv... Hàm lượng có iôt trong 1000g thành phẩm khô đạt 6000 microgame, còn có rất nhiều loại men ức chế tác dụng của vi khuẩn. Bỏ nội tạng, rửa sạch bùn cát, sau khi luộc sôi trong nước muối đem phơi khô rồi dùng.

Tác dụng: Ích tinh bổ thận, tư âm tráng dương, chỉ huyết tiêu viêm. Chủ yếu dùng cho trường hợp tinh huyết khuy tổn, hư lao thể nhược, di tinh liệt dương, thiếu máu lao phổi, đại tiện táo bón, đi tiểu nhiều lần, bệnh tiểu đường, bệnh động kinh.

Cách dùng: Nấu thành canh, hầm hoặc nấu chín để ăn.

Kiêng kỵ: Người bị tả lỵ, di hoạt tinh thì kiêng dùng. Người tì vị hư nhược không vận động thì không được ăn.

Chữa trị:

1. Lương dau, mộng tinh, liệt dương: Hải sâm 50g, câu kỉ tử, dương quy mỗi thứ với lượng vừa phải, một đôi thận dê, tất cả đều được hầm nhừ để ăn, chia làm 2 lần ăn hết trong ngày, ăn liên tục 7 ~ 10 ngày.

2. Thần kinh suy nhược, thận hư mơ nhiều: Hải sâm 20-30g, rửa sạch thái thành lát, với một ít gạo cho vào nấu thành cháo rồi ăn, mỗi ngày 1-2 lần, ăn liên tục, cũng có thể lấy hải sâm hầm với thịt dê, ăn thịt uống nước canh.

3. *Lao phổi khạc ra máu*: Hải sâm 500g, bạch cập (có lác) 250g, mai rùa (đốt cháy) 200g, tất cả đều được nghiền thành bột. Mỗi lần uống 250g, mỗi ngày uống 3 lần, dùng nước sôi để nguội để uống.

4. *Thiếu máu do bị cản trở quá trình tái sinh*: Hải sâm tươi (sản phẩm khô cũng được) 1 con, cho thêm nước đường phèn và mộc nhĩ mỗi thứ với lượng vừa phải, hầm nhừ bằng lửa nhỏ, mỗi ngày ăn 1 lần. Chỉ dùng riêng hải sâm cũng được.

5. *Cao huyết áp, xơ cứng mạch máu*: Hải sâm 50g, nhúng nước sôi rửa sạch, cho thêm một lượng đường phèn vừa phải, hầm thành canh, ăn vào buổi sáng khi bụng còn đang đói.

6. *Bệnh tiểu đường*: Hải sâm 3 con, trứng gà, tuy lợn một cái, địa phu tử, đọt cây hoa hướng dương 10 cái. Trước tiên hấp chín 3 vị thuốc nói trước, sau cho thêm 2 vị nói sau và nước tất cả được sắc thật kĩ và uống.

7. *Loét dạ dày và hành tá tràng*: Ruột hải sâm để trên ngói đất sấy thật khô, nghiền thành bột, mỗi lần uống 0,5-1g, mỗi ngày uống 3 lần trước khi ăn cơm.

8. *Trẻ em bị tiêu hoá không tốt*: Lấy nội tạng của hải sâm đem sấy khô, nghiền thành bột, mỗi lần uống 5g, mỗi ngày uống 2 lần, dùng nước đường để uống.

9. *Hoả thịnh, đại tiện táo bón*: Hải sâm, mộc nhĩ mỗi thứ với lượng vừa phải, ngâm sạch rồi thái thành lát, cho vào ruột già lợn nấu chín rồi ăn.

10. *Động kinh*: Nội tạng hải sâm sấy khô nghiền thành bột. Mỗi lần uống 20g, dùng rượu vàng để uống.

11. *Trẻ em bị sỏi không thoát ra được*: Lấy ruột hải sâm rửa sạch, hầm chín rồi ăn, chỉ ăn hải sâm không cũng được.

121. LƯƠN

Lươn (*Fluta alba*) còn được gọi là thiện ngư, hoàng thiện, nhất ngư, hải xà, là thịt động vật thuộc họ Mang liễn (*Flutidae*). Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 18.8%, mỡ 0.9%, chất tro 1%, canxi, phôtpho, sắt, sinh tố A vv... Sinh tố dọc bờ sông, trong ao hồ, đồng ruộng, thường nắp kín trong các hang hốc dưới bùn lầy. Da lươn và máu lươn cũng là một vị thuốc. Trong thịt lươn có một chất đặc biệt "thiện ngư tố" có thể hạ thấp đường trong máu của con người và điều giải đường trong máu, đối với bệnh nhân bị bệnh tiểu đường thì có tác dụng điều trị tốt.

Tác dụng: Thịt lươn có tác dụng bổ ngũ tạng, điều trị hư tổn, trừ phong thấp, khoẻ gân cốt. Chủ yếu dùng cho những trường hợp thân thể suy nhược, gầy yếu, bị phong thấp, loét chân, trường phong trĩ lậu, bệnh tiểu đường vv... Máu lươn: có thể khu phong, hoạt huyết, tráng dương. Dùng vào trường hợp bị lệch mắt méo mồm. Đau tai, chảy máu cam, lở loét vv...

Cách dùng: Thịt nấu chín để ăn, nấu canh hoặc làm thành vị thuốc để dùng, máu có thể dùng bôi bên ngoài.

Kiêng kỵ: Người có bệnh thuộc loại hư nhược thì không nên dùng lươn.

Chữa trị:

1. **Bổ hư tráng dương:** Lấy gân gấu, xương hổ, dương quy mỗi thứ một phần như nhau, nghiền thành bột; cho rượu vào hấp với lươn to, lấy ra giã nát cùng với bột thuốc trộn đều vè thành viên, cứ mỗi buổi sáng khi bụng còn đang đói uống 20g với rượu.

2. **Trẻ em bị cam tích:** a/ Lấy 50g thịt lươn vàng thái thành khúc, cho thêm hương nhu với một lượng vừa phải, hầm rồi dùng; b/ Lấy 1 con lươn vàng, mổ bỏ nội tạng, thái thành khúc cho vào

trong 1 cái bát, cho thêm 10g mỡ gà, với một lượng nước vừa phải, nấu chín. cho thêm gia vị. ăn 1-2 lần trong ngày hết chỗ lươn đó, ăn liên tục 5-7 ngày.

3. Xơ cứng gan, chướng bụng: Dùng 250g lươn, một củ tỏi to, một chén rượu trắng. Tất cả được nấu chín rồi ăn. Phối hợp cùng với thuốc để điều trị.

4. Thận hư đau lưng, hồi hộp, thở gấp, vàng đầu hoa mắt, sau khi đẻ mất máu: Lấy lươn vàng mổ bụng làm đôi, bỏ nội tạng, lấy 100g thịt lợn, cho thêm một ít nước, nấu chín ăn như canh. Hoặc cho thêm hoàng kỳ 15g, nấu chín rồi bỏ hoàng kỳ đi còn ăn thịt lươn và húp nước canh.

5. Bệnh tiểu đường: Dùng lươn làm nộm hoặc nấu thành canh để ăn, cũng có thể bỏ ruột, bỏ xương, nấu cùng với đậu phụ để ăn.

6. Chứng hư vì bị kiết lỵ lâu ngày, đi đái ra mủ và ra máu: Lấy 9g đường đỏ (rang), đem lươn bỏ nội tạng, lấy viên ngói mới để lươn lên đó sấy khô, nghiền mịn cùng với đường đã được sao qua, dùng nước sôi để uống.

7. Đau ruột non: Lấy đầu lươn, đầu rắn, đầu địa long. Đốt cháy, dùng rượu để uống càng có hiệu quả.

8. Trĩ nội ra máu, bị sa tử cung, lòi dom: Ăn lươn thường xuyên.

9. Phụ nữ vú bị cứng và đau: Lấy da lươn đốt cháy, đã cho thật mịn, dùng rượu để uống vào lúc bụng còn đang đói, mỗi lần uống 5g.

10. Bị lệch mắt méo mồm: Lấy 1 con lươn to, dùng kim chọc lấy máu ở đầu lươn, nếu bị lệch về bên trái thì bôi bên phải, nếu lệch về bên phải thì bôi bên trái, sau 30 phút thì lau sạch đi, sau 3 ngày thì lại bôi lên, cho thêm xạ hương hoặc băng phiến thì càng tốt.

11. *Bị lở-lâu ngày, viêm tai giữa*: Lấy máu lươn tươi bôi vào chỗ bị đau, hoặc nhỏ vào tai.

122. QUẢ ĐẬU GÀ

Quả đậu gà còn gọi là **đậu nọn**, **hạt đậu gà**, **đậu quốc**, **ngó sen gai**, **sen mỏ gà**. Là loại hạt chín của cây đậu gà (*Euryale ferox*), thuộc thực vật họ Sen. Tính bình, vị ngọt chát. Thành phần chính có tinh bột, prôtêin, lipit, chất xơ, canxi, phôtpho, sắt, vitamin B₁, B₂, C, axit nicotic.

Tác dụng: Bổ thận, bổ tì, chống ỉa chảy. Dùng chủ yếu cho người bị tì yếu, ỉa chảy lâu ngày, hay di giải, di tinh, lậu.

Cách dùng: Sắc uống, nghiền thành bột hay nấu cháo. Không dùng cho người bị táo bón, ăn uống khó tiêu.

Chữa trị:

1. *Di tinh*: a/ Quả đậu gà 20g, khoai mài 20g, nghiền thành bột, cho vào canh mà uống, ngày 2-3 lần; b/ Quả đậu gà, khoai mài mỗi loại 35g, hạt sen 20g, táo tàu 10g. Sắc lên uống; c/ Quả đậu gà 30g, kim anh tử (*Rosa lucvigata*) 15g, nấu lên, uống ngày 2 lần.

2. *Tì hư, ỉa chảy*: Quả đậu gà 15g, khoai mài 15g, bạch truật 20g. Tất cả nghiền thành bột, ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 6g, uống với nước cơm. Hoặc: quả đậu gà 60g, bách hợp 60g, một ít gạo nếp tất cả nấu thành cháo rồi ăn.

3. *Bệnh tiểu đường*: Quả đậu gà 30-40g, gan lợn 1 cái. Tất cả nấu lên ăn, mỗi ngày 1 lần. Kiên nhẫn muối, tương.

4. *Ỉa chảy, mãn tính, hay di tiểu, tiểu són, di tinh, xuất tinh sớm*: Bột quả đậu gà 30-60g, gạo nếp 80-100g. Tất cả nấu thành cháo mà ăn. nếu chỉ dùng quả đậu gà thì uống 30g với nước.

123. RỪA

Thịt rùa còn được gọi là ô quy nhục. Nó là thịt ô quy thuộc động vật họ rùa. Tính bình vị ngọt mặn.

Tác dụng: Ích âm bổ huyết, giãn gân hoạt huyết, chỉ hàn khái (ho do nhiễm lạnh), điều trị lỵ ra máu. Chủ yếu là dùng vào các trường hợp lao phổi khạc ra máu, thổ huyết, kiết lỵ, ho hàn nhiệt, đi tiểu nhiều, đại rớt, đau ruột, trĩ ra máu, gân cốt đau, bệnh tiểu đường.

Cách dùng: Nấu chín để ăn, hầm thành canh để dùng.

Chữa trị:

1. *Hư lao mất máu, khạc ra máu, ho hàn nhiệt:* Dùng một con rùa luộc lên lấy thịt, rồi cho hành, hột tiêu tương cùng hầm chín kỹ rồi ăn. Cũng có thể hầm cả xương.

2. *Lao phổi, thổ huyết:* Lấy 1 con rùa, sa sâm 10g, trùng thảo 5g, tất cả được hầm lên để dùng.

3. *Phiền muộn không yên, mất ngủ tim đập mạnh:* Lấy 250g thịt rùa, bách hợp 30g, táo tàu 10 quả. Tất cả đều được hầm kỹ để dùng.

4. *Viêm thận mãn tính, trong nước tiểu có nhiều anbumin:* Dùng 3 con rùa sống, 1 cái bao tử lợn. Trước hết là ngâm rùa trong nước sạch 2 ngày, làm cho nó nhả hết bùn bẩn, rồi rau đó chặt thành những miếng nhỏ. Dem bao tử lợn cũng thái thành lát. Tất cả cho vào nồi cho thêm nước và nấu dưới ngọn lửa nhỏ cho nó thành dạng cao. Ăn cao rùa vào buổi sáng và buổi tối, phối hợp với dược phẩm để điều trị.

5. *Người già đi tiểu nhiều:* Dùng 500g thịt rùa, địa cốt bì 2g, với một lượng thịt gà trống nhỏ vừa phải, cho thêm gia vị cùng hầm lên rồi ăn.

6. *Trẻ em bị đái dầm:* a/ Thịt rùa, thịt chó mỗi thứ 250g. Cùng được nấu như, cho thêm một chút muối chia làm 2 lần ăn hết

trong ngày. Có thể ăn liên tục một số ngày; b/ Dùng 1 con rùa bỏ mai và nội tạng, rửa sạch thái thành lát, cho thêm muối, hành và các gia vị khác, hầm như rôi ăn.

7. *Liệt dương, ban đêm đi tiểu nhiều*: Hầm rùa lên để ăn, cá cái và nước.

8. *Băng huyết, viêm thận*: Rùa, bao tử lợn mỗi thứ 1 cái, bao tử lợn làm sạch, cho rùa vào trong bao tử lợn ninh chín bỏ mai rùa, cho thêm chút muối rồi ăn.

9. *Dạ dày bị sa, tử cung bị sa*: Lấy 250g thịt ba ba, chỉ xác sao 15g. Tất cả đều được hầm chín, bỏ bã thuốc, ăn thịt húp nước canh.

10. *Di chứng sau khi não bị chấn thương, đau đầu, vàng mắt*:
a/ Lấy 5 cái đầu con rùa, kinh xương bò 21g. Cho nước vào sắc rồi uống; b/ Lấy đầu rùa rồi sấy khô nghiền thành bột. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 10-20g, dùng rượu vàng để uống.

11. *Bị kiết lỵ ra máu*: Dùng thịt rùa, lấy đường cát hoà với nước, tắm với thịt rùa rồi nướng chín lên để dùng.

12. *Bị tử điên, mất ngủ*: Lấy 250g thịt rùa, táo tàu 10 quả. Nấu chín rồi ăn.

13. *Ngã bị thương*: Dùng thịt rùa uống với rượu. Đồng thời đã nát thịt rùa sống và bôi lên vết thương.

14. *Bị ghê mợn nước, bệnh về giới*: Lấy 250g thịt rùa, thổ phục linh 50g. tất cả được nấu thành cao để ăn.

124. SEN (*Nelumbo nucifera*)

• NGÓ SEN

Ngó sen còn gọi là ấu, quang bàng, rau ấu tơi, là thân rễ phình to ra của cây sen. Có hai loại ấu trắng và ấu đỏ. Ấu trắng tốt hơn. Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chính có amidon, protein, asparagine, vitamin C, tinh chè, axit hữu cơ, men. Thu hái vào mùa thu, đông

và dầu xuân. Đa số dùng làm thực phẩm tươi.

Tác dụng: Sen sống thì giải nhiệt, làm mát, chống tụ máu, dùng cho lúc bị bệnh thuộc nhiệt như thổ huyết, chảy máu mũi, bệnh lậu nhiệt. Sen nấu chín thì bổ tì, khai vị, bổ máu, bổ cơ, chống ỉa chảy. Đốt ngó sen thì làm ngừng chảy máu, chống tụ máu nên dùng lúc bị ho ra máu, thổ huyết, chảy máu cam, đi tiểu và đại tiện có máu.

Cách dùng: Ăn sống, ép nước uống hay nấu chín hoặc đắp bên ngoài. Không nên để sen tiếp xúc lâu với dụng cụ bằng sắt.

Chữa trị:

1. **Bệnh háo nước:** Lấy ấu sống nghiền lấy 200ml nước cho vào thêm một ít mật rồi chia ra làm hai lần mà uống.

2. **Lậu nhiệt lúc đi tiểu:** Nấu nước uống, nước địa hoàng (*Rehmania glutinosa*), nước nho. Ba thứ lượng bằng nhau, cho thêm một ít mật, khuấy đều uống. Mỗi lần uống 100ml.

3. **Ho và sốt:** Nước ấu 50ml, nước lê 50ml. Trộn đều và uống.

4. **Cảm nắng và nôn:** Sen 30gam, gừng sống 0,3gam, rửa sạch ép lấy nước uống. Chia ra ba lần uống.

5. **Viêm phổi:** Rửa sạch ấu tươi, gọt vỏ, cắt thành miếng, cho nước sôi vào đảo lên, thêm một ít đường trắng và dấm rồi ăn. Mỗi lần ăn 60gam, ngày hai lần, phối hợp với thuốc chữa trị.

6. **Lao phổi, khạc ra máu:** a/ Đốt ấu tươi, rễ bạch mẫu (*Imperata cylindrica*) tươi, mỗi loại 60gam. Cho nước vào sắc uống; b/ Ấu tươi 250gam, rửa sạch, thái thành miếng, trộn với đường trắng mà ăn; c/ Nước ấu tươi, uống hai lần vào sáng và tối, mỗi lần một chén.

7. **Nôn ra máu, ho ra máu:** Đốt ấu khô 30gam, lá dâu non 15gam, rễ bạch mẫu 15gam. Cho nước vào nấu ngày uống hai

lần. Hoặc 5 đốt ấu, thái thành miếng, trộn một ít đường đỏ, cho nước vào nấu mà uống.

8. *Chảy máu sau lúc đẻ*: Nước ấu tươi, uống mỗi lần hai thìa, ngày uống ba lần.

9. *Chứng thiếu hồng cầu*: Đốt ấu 30gam, rễ bạch mẫu tươi 30gam, táo tàu 10 quả. Cho nước vào nấu, ngày uống một tẻ, táo có thể ăn.

10. *Bổ tì (tụng) bổ vị*: Ấu chung lên hoặc nấu rồi ăn.

11. *Nấc nghẹn*: Nước ấu, nước mía, nước rễ cỏ lau (*Phragmites communis*), sữa bò. Mỗi loại độ 20-30ml, cho thêm một ít nước gừng. Tất cả nấu sôi lên rồi để nguội mà uống.

12. *Bệnh lý*: Ngó sen 500gam, nghiền lấy nước, cho vào ít mật ong rồi nấu cách thủy mà uống.

13. *Viêm dạ dày và ruột cấp tính*: Ngó sen non tươi 1500gam, rửa sạch, nghiền lấy nước, chia ra hai lần mà uống.

14. *Chảy máu mũi*: Nước ấu 50-100ml uống ngày hai lần, hoặc uống nước đốt ấu, và nhỏ vào mũi. Hoặc dùng bông sạch tẩm nước đốt ấu nút mũi.

15. *Đi ngoài ra máu*: Đốt ấu phơi khô nghiền thành bột, mỗi lần lấy 5gam cho thêm một ít nhân sâm và mật ong, nấu lên mà uống.

16. *Đau mắt đỏ, nóng*: Lấy một đốt ấu, nhét đồ xanh vào, đổ nước vào sắc đến lúc còn 1/2 bát nước thì uống và ăn cả bã.

17. *Chân lạnh bị nứt nẻ*: Chung chín ấu, ép lấy nước rồi bôi vào chỗ nứt nẻ.

18. *Mụn loét ở hậu môn*: Ngó sen 500gam, thái miếng, thêm vào 7 con tằm vôi, 120gam đường đỏ, cho nước vào nấu thành canh rồi ăn. Liên tục trong một tuần.

• HẠT SEN

Hạt sen còn gọi là quả ấu, quả sen, trạch chi, hạt liên bằng, là quả hay hạt của cây sen. Tính bình, vị ngọt chát. Thành phần chính có tinh bột, đường bông (gossypose), prôtein, lipit, canxi, lân, sắt, vitamin C, B1. Vỏ hạt sen chứa loại tanin có tác dụng ức chế u ở mũi và họng. Thu hái vào mùa thu, đông, phơi khô để dùng. Hạt sen bóc vỏ gọi là *liên nhục*. Người ta thường bỏ tâm sen đi rồi nấu cháo ăn. Có thể làm cho gân cốt, bổ cơ, tóc đen, khỏe. Người già và trẻ con đều có thể dùng được.

Tác dụng: Bổ tim, ích thận, bổ tì, sạch ruột, giải khát, giải nhiệt, ngon miệng. Chủ yếu dùng cho người bị bệnh thận, di tinh, lậu mủ, lỵ, đi ngoài, đau lưng, sốt ruột, kém ăn. **Tâm sen:** vị đắng, tính hàn. Có thể làm ổn định tim, giải nhiệt, cầm máu. Thường dùng cho khi bị nóng ruột, khô miệng, nôn ra máu, di tinh, đau mắt đỏ, huyết áp hạ.

Cách dùng: Nấu cháo ăn. Làm thuốc thì sắc uống, làm thành hoàn hay giã thành bột. Không dùng cho người bị bụng trương cứng, đại tiện khô vón, lúc ăn thì vứt tâm sen đi.

Chữa trị:

1. **Bệnh kiết lỵ lâu ngày:** a/ Liên nhục tươi 30gam, hoàng liên (coptis chinensis) 15gam, nhân sâm 15gam. Cho nước vào sắc, uống từ từ; b/ Liên nhục (để cả tâm sen) nghiền thành bột, mỗi lần uống 6g, uống với nước cơm; c/ Liên nhục nghiền bột trộn với cháo gạo mà ăn. Mỗi lần 3-5gam.

2. **Tì hư, đi ngoài, di tinh, hoạt tinh:** a/ Hạt sen 30gam, nghiền thành bột. Lấy một ít gạo chưa giã nấu cháo, lúc gần chín thì cho bột sen vào, nấu tiếp cho cháo chín và ăn; b/ Hạt sen 10gam, khoai mài 15gam, đảng sâm 15gam, sắc uống.

3. Đi tiểu có mùi, ngủ mê hay di tinh: Liên nhục, hạt ích trí (*alpinia oxyphylla*), long cốt. Lượng các vị bằng nhau, tất cả nghiền thành bột mịn. Mỗi lần uống 6gam, lúc đói.

4. Đi tiểu có máu, tim và thận hư nhiệt: Liên nhục (cả tâm sen) 20gam, cam thảo rang 60g, nghiền thành bột, mỗi lần uống 6g, uống khi bụng đói.

5. Sau khi bị bệnh dạ dày yếu, ăn khó tiêu: Liên nhục rang 120 gam, gạo dẻo rang 120gam, phục linh 60gam. Tất cả nghiền thành bột, cho thêm một ít đường cát. Mỗi lần uống 30gam với nước để nguội.

6. Nôn mửa: Liên nhục 10gam, đậu khấu (*amomum kravanh*) 2gam. Tất cả nghiền thành bột, uống với nước cơm nóng.

7. Sản phụ bị hàn, nôn mửa, kém ăn, bụng căng: Liên nhục 45gam, bạch phục linh 30gam, đình hương 10gam. Tất cả nghiền thành bột, mỗi lần uống 6gam với nước gừng hay nước cơm. Ngày 3 lần.

8. Bốn chôn, hay nằm mê, di tinh, khát: Liên nhục (vút tâm sen) để cả vỏ nhấm nuốt, mỗi lần 5-10 hạt.

9. Mất ngủ: Tâm sen 30 cái, nấu lên cho thêm ít muối, uống trước lúc đi ngủ.

10. Sốt, nhiều mồ hôi, mê lẫn: Tâm sen 1,5gam, đọt sâm 9gam, đọt tre trúc 6gam, liên kiều (*forsythia suspensa*) 6gam, sừng tê giác 6gam, cỏ mạch đông (*ophiopogon japonicus*) 9gam. Sắc lên uống.

11. Quá lao tâm, nôn ra máu: Tâm sen, gạo nếp. Nghiền thành bột, mỗi lần uống 6-10gam, ngày 3 lần, uống với rượu ấm.

12. Huyết áp cao, vàng đầu, mất ngủ: a/ Tâm sen 3-5gam, cho nước sôi vào hãm, uống thay chè; b/ Tâm sen 6 gam, bạch thược

(*paonia lactiflora*) 9gam, long cốt 15gam. Sắc lên uống.

13. *Hay bị sảy thai, đau hông: a/* Liên nhục 30gam, 1 ít thịt lợn hay dạ dày lợn. Nấu chín ăn; *b/* Liên nhục (bỏ tâm sen) 30-50gam, 1 ít gạo nếp. Nấu cháo lên ăn.

14. *Nứt nẻ, bạch đới, kinh nguyệt quá nhiều, di tinh:* Liên nhục nghiền thành bột. Mỗi lần uống 10gam, ngày 2-3 lần.

15. *Đi tiểu ra máu:* Liên nhục 120gam, nước 3 bát. Nấu lên lúc nước còn 1 bát. Chia ra 2 lần mà uống.

125. SỨA

Sữa (*Rhopilema esculentum*) còn được gọi là thủy mẫu, thạch kính, hải xà, bạch bì tử v.v. Nó bao gồm phần mồm bắt (thường gọi là đầu), phần ô (thường gọi là da) của con sứa thuộc động vật họ Sứa. Tính bình, vị mặn. Thành phần chủ yếu thì gồm có prôtêin, mỡ, cacbua hydrat, muối khoáng, canxi, sắt, đấm toan, PP. Hàm lượng iốt trong 1000g sữa thành phần có 1320 microgam. Dùng phen, vôi, muối để bảo quản chế biến sản phẩm. Có tác dụng hạ huyết áp một cách rõ rệt, người bị bệnh cao huyết áp có thể thường xuyên dùng nó.

Tác dụng: Thanh nhiệt giải độc, hoá đờm, hạ áp, khu phong, trừ thấp, tiêu tích, nhuận trường. Chủ yếu dùng vào các trường hợp nhiều đờm, hen suyễn, đầu phong, đại tiện táo bón, đau khớp phong thấp, bệnh loét, huyết áp cao, trúng độc không rõ nguyên nhân v.v.

Cách dùng: Nấu thành canh, làm nộm v.v.

Kiêng kỵ: Người tì vị hư hàn thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Cao huyết áp: a/* Dùng con sứa còn tươi (chưa qua chế biến)

cắt bỏ đầu thái thành miếng, trộn với dấm với gừng rồi ăn; b/ Lấy da sữa hoặc đầu sữa, sau khi dùng nước sạch ngâm rửa xong, thái sợi, trộn nộm. Hoặc nhúng qua nước sôi rồi vớt ra, lại nhúng qua nước lạnh, rồi làm nộm để ăn. Cả 2 phương pháp đều có thể thường ăn; c/ Lấy 120g sữa được dũ sạch, 300g mã thầy cũng làm sạch, lấy 1000ml nước, sắc cho đến khi còn lại 250ml, thì thôi và uống khi bụng còn đang đói.

2. *Viêm phế quản, phổi có mủ, dân phế quản*: Dùng sữa, mã thầy mỗi thứ 120g, tất cả đều được làm sạch, cho vào nồi đất hầm rồi lấy nước để uống.

3. *Âm hư ho*: Lấy sữa rửa sạch, cho thêm một ít nước đường khuấy đều rồi hấp lên để ăn.

4. *Tiểu tiện không thông, âm hư đờm nhiệt, đại tiện táo bón*: Lấy 120g sữa, 10 củ mã thầy. Tất cả đều được hầm thành canh ăn.

5. *Hen suyễn*: a/ Da sữa cũ 100g, mã thầy, cà rốt mỗi thứ 150g. Dem da sữa và mã thầy làm sạch, cà rốt rửa sạch thái thành lát. Tất cả cho vào nấu 2 tiếng đồng hồ, chia ra ăn hết vào buổi sáng và buổi tối hàng ngày; b/ Lấy 100g sữa, máu lợn tươi 150g, tất cả cho vào nấu chín rồi ăn, mỗi ngày ăn 2 lần.

126. THỊT NGAO

Con ngao (*Mactra*) còn được gọi là sa cạp, sa lợi, thoi triều, tứ giác cạp lợi. Là thịt của từ giác cạp lợi hoặc các thủng loại ngao khác thuộc động vật họ ngao. Tính hàn, vị mặn. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 10,8%, mỡ 1,6%, cacbua hydrat 4,65, canxi, sắt, photpho, sinh tố A, B₁, B₂, PP vv. Mỗi 1000g sản phẩm ngao khô thì có 2400 microgam iốt. Trên các vùng ven biển nước ta đều có, có thể đánh bắt quanh năm. Vỏ của nó là một vị thuốc.

Tác dụng: Thịt ngao tư âm lợi thủy, hoá đờm. Dùng lúc bị ho

nhiều đờm, loét dạ dày và hành tá tràng, băng huyết, bông, trĩ. Vỏ thì làm mát, giải đờm.

Cách dùng: Thịt nấu chín để ăn, còn vỏ thì phơi khô nghiền thành bột để dùng (Bột vỏ ngao).

Chữa trị:

1. *Phù nước, hoàng đản, bấu cổ, phụ nữ bị băng đới:* Lấy ngao tươi nấu cho miệng nó mở ra, lấy thịt ngao, chấm với nước gừng, rượu rồi ăn.

2. *Lao phổi âm hư hen suyễn, tiểu đường:* Lấy 250g thịt ngao, rau hẹ 150g. Đám, muối, gừng, rượu vàng với lượng vừa phải, nấu cho thịt ngao chín đều thì ăn.

3. *Viêm phế quản mãn tính:* Bột vỏ ngao 10 phần, thanh đại 1 phần. Dùng mật để luyện thành viên mỗi viên nặng độ 15g, buổi sáng và buổi tối uống mỗi lần 1 viên.

4. *Băng đới:* Dùng bột vỏ ngao để uống, mỗi lần uống 15g, dùng nước sôi để uống.

5. *Bông bị thương:* Lấy bột vỏ ngao dùng dầu trà hay dầu mè trộn đều rồi bôi lên vết bông.

127. THỊT HÀU

Con hàu (*Ostrea*) còn được gọi là mẫu lệ, hải lệ tử, hào, trường mẫu lệ v.v. Là thịt của mẫu lệ gần sông, trường mẫu lệ thuộc động vật họ Hàu. Tính bình, vị ngọt mặn. Thành phần chủ yếu thì có đường nguyên, ngư hoàng toan, 10 loại axit amin cần thiết, sinh tố B₁, B₂, E, dầu cá, cùng với đồng, kẽm, magiê, bali, phốtpho, canxi, nham tảo đường v.vg. Nó sinh sống ở những vùng ven biển có độ mặn thấp.

Tác dụng: Tư âm dưỡng huyết, chấn tĩnh, giải độc. Chủ yếu dùng cho trường hợp tâm thần không yên, nóng nóng mất ngủ, đơn

độc, lao hạch cổ vv.

Cách dùng: Ăn sống, làm thành canh để ăn, giã nát để bôi bên ngoài.

Kiêng kỵ: Người bị tì hư di tinh kỵ không được dùng, người bị bệnh phong hải thì không được ăn. Không được cùng lúc ăn hàu mà uống thuốc tetraxilin vv.

Chữa trị:

1. **Nôn nóng mất ngủ:** Dùng thịt con hàu, với một lượng gạo vừa phải, cho thêm một chút gia vị (kỵ không được cho tiêu, gừng tươi), nấu thành cháo để ăn, hàng ngày trước khi đi ngủ ăn 1 bát.

2. **Lao hạch cổ:** Dùng thịt hàu đã nát rồi bôi lên bên ngoài. Bên trong thì ăn canh hàu.

3. **Mụn độc nhỏ:** Dùng một ít gừng tươi, thái thật nhỏ hoặc giã lấy nước, cho vào trong một cái bát con có dấm, lấy thịt hàu tươi chấm nước dấm gừng ăn. Mỗi ngày dùng lượng vừa phải, hàng ngày 1-2 lần.

128. THỊT ỐC BIỂN

Ốc biển còn được gọi là ốc giả đầu lợn, ốc đỉnh đầu, hải oa oa. Là thịt tươi của hồng ốc hoặc các loại ốc biển khác thuộc động vật họ cốt ốc. Phẩm loại thì có nhiều, ốc đỏ, ốc cay, ốc xương, ốc ngọt, ốc gác. Tính hàn, vị ngọt, sinh sống ở lớp giới lớp nham thạch và bùn cát biển. Dùng nước sôi làm cho chết, lấy thịt tươi để dùng, hoặc phơi khô trong mát để dùng về sau. Vỏ ốc, vẩy ốc đều là vị thuốc.

Tác dụng: Thanh nhiệt, sáng mắt, dùng cho tương hợp do nhiệt mà tim bụng bị đau, chứng đau mắt. Ốc ngọt dùng cho chảy máu cam, đại tiện táo bón.

Cách dùng: Nấu chín để ăn.

Kiêng kỵ: Người mà tràng vị hư hàn thì kiêng không dùng.

Chữa trị:

1. **Đau mắt:** Lấy ốc đỏ luộc lên lấy nước rửa mắt còn thịt thì ăn.

2. **Chảy máu cam:** Lấy thịt của 5-7 con ốc ngọt, cho thêm đường đỏ nấu lên rồi ăn.

3. **Đau lưng:** Lấy thịt ốc trộn rau rồi ăn.

4. **Thần kinh suy nhược:** Lấy 3 vỏ ốc đỏ (lấy phần màu đỏ bên trong vỏ ốc), rau cần 30g nấu lên rồi ăn.

5. **Loét dạ dày và hành tá tràng:** Vỏ ốc đỏ 30g, cam thảo 15g. Tất cả đều được nghiền thành bột, mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần 3g, dùng nước sôi để nguội uống.

6. **Bạch đới quá nhiều:** Lấy vảy ốc góc, sấy khô nghiền thành bột, để uống. Mỗi lần uống 3g.

7. **Lao hạch:** a/ Vỏ ốc đốt cháy thành than, dùng dầu vừng trộn đều để bôi vào hạch; b/ Lấy vỏ ốc, hạ cố thảo, hải táo, huyền sâm mỗi thứ 15g, sài hồ, trạch tả mỗi thứ 9g. Cho nước vào sắc để uống.

8. **Viêm tai giữa:** Lấy vảy vỏ ốc sấy khô, nghiền thành bột, trộn thêm dầu vừng để bôi.

129. THỊT ỐC ĐỒNG

Ốc đồng cũng còn được gọi là ốc vàng, là toàn bộ các loại ốc được sống trong đồng trong vườn thuộc họ Ốc đồng, phần ăn được của con ốc được gọi là thịt ốc. Tính hàn, vị ngọt mặn. Thành phần chủ yếu là prôtêin, mỡ, cacbuahydrat, canxi, phôtpho, sắt, sinh tố B₂, PP và vitamin A.

Tác dụng: Thanh nhiệt lợi thủy. Chủ yếu dùng cho các trường hợp tiểu không thông, hoàng đản, năm chân, phù nước, tiêu khát, bị trĩ đại tiện ra máu, mắt đỏ sưng đau, nhọt độc.

Cách dùng: Nấu thành canh, nấu chín để ăn, cũng có thể đã nát để dùng bên ngoài.

Kiểm kê: Kị uống cùng một số thuốc tây như têtaxilin, ter-ramixin vv... Người mà tỳ vị hư hàn thì không nên dùng nhiều.

Chữa trị:

1. **Đại tiểu tiện không thông, chân tay phù nề:** Dùng ốc đồng để nấu thành canh để ăn.

2. **Hoàng đản, phù thũng:** Ốc đồng, tỏi, mã đề tươi, tất cả đều được đã nát như cao rồi đắp lên bụng.

3. **Tiểu tiện không thông, chướng bụng:** Dùng 2 con ốc đồng, nửa thìa muối. Đã nát như bùn, rồi lấy nó đắp lên trên tên huyết khí hải (dưới nách 1,5 tấc ta). Bên trên phủ một miếng ni lông, rồi lấy băng dính cố định lại.

4. **Bệnh tiểu đường:** Lấy 10-20 con ốc đồng to, được nuôi nó trong nước sạch trong, để loại bớt bùn đất. Lấy ruột ốc cho thêm một ít rượu vàng vừa phải, trộn đều rồi cho thêm một ít nước sạch, hầm nhỏ lửa thành canh rồi ăn, mỗi ngày ăn 1 lần.

5. **Bệnh trĩ:** Lấy 1 con ốc đồng còn sống, tách miệng của nó cho vào đó một chút băng phiến, chờ một chút thì có nước chảy ra, dùng nước đó bôi lên chỗ trĩ, thì có thể hết sưng và hết đau.

6. **Lao hạch khi đã bị loét:** Lấy con ốc đồng đốt cả vỏ, đã nhỏ, trộn thêm một chút dầu mè rồi bôi lên chỗ bị loét.

130. THỊT ỐC NƯỚC NGỌT

Ốc nước ngọt còn được gọi là danh oa, là thịt ốc đồng thuộc động vật họ Ốc đồng. Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có phong phú prôtêin, axit amin vv. Trên đại bộ phận các khu vực của nước ta đều có ốc nước ngọt. Vỏ ốc để lâu, cũng là một vị thuốc.

Tác dụng: Thanh nhiệt, lợi thủy, sáng mắt. Chủ yếu dùng vào các trường hợp hoàng đản, phù nước, lâm trọc, tiêu khát, kiết lỵ, thủy đậu nhiễm trùng vv.

Cách dùng: Nấu chín để ăn, hầm thành canh hoặc giã nát lấy nước để uống. Giã sống để bôi bên ngoài.

Kiêng kỵ: Vị hàn, đi ngoài lâu không khỏi, người vết loét lâu ngày không lành, thì không nên ăn.

Chữa trị:

1. **Hoàng đản, tiêu đản:** Lấy ốc tươi sạch, hằng ngày luộc ốc ăn thịt uống nước.

2. **Ngũ lâm, bạch trọc:** Lấy 1 bát ốc sống, để cá vỏ cho vào nồi rang chín, cho thêm 3 bát rượu trắng, chưng cho đến khi còn 1 bát. lấy ốc ra và lấy kim khâu lấy thịt ốc, ăn thịt ốc, và dùng nước rượu đó để uống, mỗi ngày uống 2-3 lần.

3. **Phong trâm, sưng vi nhiễm trùng:** Lấy thịt ốc cho thêm một ít muối, giã cho thật nhuyễn như bùn rồi bôi lên chỗ đau.

4. **Bị sỏi:** Dùng ốc nước ngọt luộc lên rồi ăn.

131. THỊT SÒ

Sò còn được gọi là sò lông, sò trắng, sò bùn, mao cấp, kham tử, oa ốc tử vv. Là thịt các loại sò lông thuộc động vật họ Sò. Tính vị ngọt, ôn. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 15.79%, mỡ thô

0,45%, sinh tố A, B₁, B₂, C, PP, nhiều loại khoáng chất, nhiều nguyên tố vi lượng và 15 loại axit amin cơ bản khác. Dinh dưỡng phong phú, hương vị thơm ngon, là một trong những loại hương vị bền mà nhiều người ưa thích. Đa phần là ăn những sản phẩm tươi hoặc phơi khô để dùng được lâu. Sò được sinh sống trong lớp bùn cát nông ven biển.

Tác dụng: Bổ huyết, ôn trung, kiện vị, thường được dùng ở những trường hợp huyết hư, đau dạ dày, tiêu hoá không tốt, bị kiết lỵ vv.

Cách dùng: Dùng nước sôi nấu chín để ăn.

Kiêng kỵ: Thịt sò lông thường bị nhiễm vi rút "gan A". Khi ăn thịt sò gây nên dịch "viêm gan A" không phải là điều lạ mới mẻ, cho nên khi ăn cần chú ý.

Chữa trị:

1. **Huyết hư, tiêu hoá không tốt, kiết lỵ:** Lấy thịt sò khô, sấy cho vàng lên, nghiền thành bột mịn. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 30g, dùng nước cơm để uống.

2. **Chán ăn, khai vị:** Dùng sò lông còn sống, được đun sôi độ 5-10 phút, lấy thịt bỏ vỏ, trộn với dấm, nước gừng rồi ăn.

132. THỊT TRAI

Trai cũng còn được gọi là hà hợp lợi, hà oai tử, ó bối vv. Nó là trai không răng mình có góc hoặc trai có mũi xếp thuộc động vật họ trai. Tính hàn, vị ngọt mặn. Thành phần chủ yếu thì có canxi 3,39%, các bộ phận có hàm lượng canxi không giống nhau. Đồng thời nó còn có prôtêin, kali, natri, vv.

Tác dụng: Thanh nhiệt, bổ âm, sáng mắt, giải độc, dưỡng gan,

mát huyết, tán phong, chỉ khát. Chủ yếu dùng vào các trường hợp, tim nóng buồn phiền, băng huyết, thấp trâm, trĩ vv...

Cách dùng: Nấu chín để ăn, đốt cháy toàn tính nghiền thành bột mịn chế biến để bôi hoặc pha với nước rồi nhỏ vào mũi.

Kiêng kỵ: Người tì vị hư hàn khi dùng phải cẩn thận, người bị ngoại cảm phong hàn, tì hư đi ỉa chảy kiêng không nên dùng.

Chữa trị:

1. **Tâm phiền nôn nóng, đau mắt:** Dùng trai còn sống nấu sôi cho nó há miệng ra, lấy thịt trai tẩm gừng, dấm rồi ăn. Hoặc nấu thành canh để ăn.

2. **Viêm phế quản:** Lấy 5-7 con trai tươi, cúc hoa, ngân hoa mỗi thứ 20g. Trước tiên là đem trai sống cho lên trên bếp lửa, cho miệng trai hơi hé ra, chờ cho đến khi nước ở trong con trai bắt đầu chảy ra, thì dốc toàn bộ nước trong con trai ra ngoài, dùng nước này hâm với cúc hoa, ngân hoa, chờ cho nó nguội rồi dùng, mỗi ngày dùng một tễ.

3. **Trẻ em bị nhọt, mụn nước bị độc:** Lấy một con trai sống còn tươi. Đốt toàn tính, nghiền thành bột mịn. Trộn thêm dầu mè rồi bôi lên chỗ đau.

4. **Mọc nhọt trong mũi:** Lấy một con trai còn sống, băng phiến 0,3g, băng sa (natriborats $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$) 0,6g. Trước tiên băng phiến và băng sa được nghiền thành bột mịn, cho vào trong vỏ trai, chờ cho trai chết, dùng dung dịch nước trong con trai đó nhỏ vào mũi.

5. **Bệnh trĩ:** Dùng 250g thịt trai nấu canh để ăn. Ăn nhạt.

6. **Bệnh tiểu đường:** Dùng thịt trai biển già nát nấu chín để ăn, mỗi ngày nên ăn một số lần và ăn nóng.

133. TẢO

• TẢO ĐEN (*Ecklonia kurome*)

Tảo đen còn gọi là côn bố, rau đen, rau cánh ngỗng, rau ngũ chương, thuộc họ Tảo cánh. Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chính có: prôtêin thô 9,97%, axit tảo nâu 25,6%, manitol 7,21%, chất tro 26,03%, kali 4,97%, iốt 0,28% và côn bố tố, vitamin cùng một số chất vi lượng.

Tác dụng: Làm tan tụ cứng, tiêu viêm, thanh nhiệt lợi tiểu, chủ yếu dùng cho sưng tuyến giáp trạng, lymphô ở cổ sưng lên, viêm phế quản, lao phổi, hen suyễn.

Cách dùng: Rang sắc lên uống hoặc cho vào bài thuốc.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người tì vị yếu, lạnh.

Chữa trị:

1. **Sưng tuyến giáp trạng và tuyến lymphô cổ:** Tảo đen 30gam, sò (*ostrea*) 30gam, sứa (*Rhopilema esculentum*) 30gam, hạ khô thảo (*prunella vulgaris*) 15gam. Cho nước vào sắc uống, hoặc dùng tảo đen, tảo đuôi ngựa (*sargassum*), 2 vị lượng bằng nhau làm thành viên, mỗi lần uống 3g.

2. **Sưng tuyến giáp trạng dạng khu vực:** Tảo đen, tảo đuôi ngựa, lượng hai thứ bằng nhau, rang khô lên, nghiền thành bột, cho một ít nước cơm vào, viên thành từng viên. Mỗi lần uống 3gam, ngày 2 lần. 30-40 ngày là một liệu trình.

3. **Viêm phế quản, lao phổi, hen suyễn:** Tảo đen 100gam, cỏ bách bộ (*Stemona japonica*) 100gam, cỏ tri mẫu (*Anemarrhena asphodeloides*) 200gam. Tất cả sao với mật, xông ngâm vào rượu có nồng độ 50% độ một tuần. Bỏ bã đi, lấy nước rượu, thêm nước cất vào cho được 1000ml. Mỗi lần uống 10ml, ngày uống 3 lần.

• TẢO ĐỎ RÀN (*Caloglossa leprieurii*)

Tảo đỏ rần là tảo ô, tảo nham đầu, tảo giun, nham y, thạch ba, thuộc loài tảo đỏ. Tính bình, vị mặn. Thành phần chính có muối axit lactic, chất keo và muối vô cơ. Phân bố ở vùng đông hải, nam hải trên các nham thạch. Thu hái vào mùa hè, mùa thu. Rửa sạch phơi khô dùng hay dùng tươi.

Tác dụng: Tẩy giun, tiêu đờm, chống khó tiêu. Dùng cho viêm phế quản mãn tính, tiêu hóa không tốt và giun.

Cách dùng: Cho nước vào nấu hay sấy nghiền thành bột.

Chữa trị:

1. *Viêm khí quản mãn tính, tiêu hóa không tốt:* Nghiền tảo đỏ rần, khô thành bột, mỗi ngày uống 3-5gam.

2. *Giun sán:* a/ Nước tảo đỏ rần nấu (1gam/ml), từ 2-5 tuổi thì mỗi ngày uống 10ml, 6-12 tuổi uống 20ml, 11-15 tuổi uống 30ml, trên 16 tuổi uống 40ml. Liên tục uống hai lần vào trước lúc đi ngủ và sáng dậy hôm sau; b/ Tảo đỏ rần 30gam, vỏ xoan 6gam. Cho nước vào nấu, liên tục uống 2-3 ngày.

• TẢO KÌ LÂN (*Encheuma*)

Tảo kì lân cũng gọi là tảo chân gà, tảo sừng nai, tảo keo gà, thuộc loại Tảo đỏ. Tính bình, vị mặn. Thành phần chủ yếu có chất keo trong đó có các loại đường bán lactic. Sinh trưởng ở độ sâu 1-2m có núi đá. Tảo này có tác dụng làm giảm colecxteron trong huyết thanh, bệnh tim, huyết áp cao, máu có nhiều mỡ.

Tác dụng: Giải nhiệt, tiêu đờm. Dùng cho viêm phế quản, ho, đờm cục, trĩ.

Cách dùng: Ăn sống hay cho nước sôi vào nấu ăn, làm thành thạch thái ra và ăn.

Chữa trị:

1. *Viêm phế quản, nhiều đờm*: Tảo kỳ lân 30gam, rong biển 30gam, vỏ bối mẫu (*fritillaria thunbergii*) 9gam, cho nước vào nấu uống.

2. *Tràn nhạc, nhọt cổ*: Tảo kỳ lân 30gam, rong biển 30gam, cỏ ngũ phụng (*euphorbia helioscopia*) 15gam, cỏ hạ cơ (*prunella vulgaris*) 12gam. Cho nước vào nấu uống.

3. *Trĩ*: Tảo kỳ lân, quỳnh chi, lượng hai vị bằng nhau, nấu thành keo cho đường vào ăn.

• TẢO LÔNG GÀ

Tảo lông gà còn gọi là đông thái, thiến thủy, là loài tảo thuộc họ Tảo thạch hoa. Tính hàn, vị mặn. Thành phần chủ yếu có aga, protein, các loại đường và rất nhiều loại muối vô cơ cũng như các nguyên tố vi lượng khác. Sinh trưởng ở những nơi có thủy triều mạnh và có nham thạch ở các vùng huyên hải. Thu hái vào mùa hè, mùa thu, phơi khô để dùng. Thường thêm vào 7-8 phần nước, 1 ít dấm nấu lên thành thạch và ăn.

Tác dụng: Giảm đông tụ, đờm, giảm nhiệt, thường dùng lúc sung, đau họng, ho khan đờm đặc, chống cảm nắng.

Cách dùng: Nấu lên hay làm thành thạch để ăn. Không dùng cho người bị tì vị, hư hàn.

Chữa trị:

1. *Ho đờm, viêm họng*: Tảo lông gà 15gam, tảo khảo tử (*sargassum pallidum*) 15gam, sài hồ (*bupleurum chinense*). Cho nước vào nấu, vớt bã đi và uống. Mỗi ngày uống một tẻ chia làm hai lần, sáng và tối.

2. *Giải nhiệt, chống cảm nắng*: Lấy một ít tảo lông gà, làm thành thạch và ăn.

• TẢO NÂU SÙNG HƯƠNG (*pelvetia siliginosa*)

Tảo nâu sùng hương còn có tên là đậu sùng hương, bàng sùng hương. Là loại tảo thuộc họ thực vật Nham thái. Có tính hàn, vị mặn. Thành phần chính có axit tảo nâu 27,8%, manitol 2,7%, protein thô 5,33%, chất khô 30,27%, kali 4,98%, Iốt v.v. Thu hái mùa thu, đông. Phơi khô để dùng.

Tác dụng: Chống đông tụ, chống ho đờm, làm mát, giải độc. Chủ yếu dùng khi tuyến giáp trạng bị sưng, hạch lymphô cổ bị sưng, viêm khí quản, ho lao phổi.

Cách dùng: Nấu lên uống hay phối hợp với các vị thuốc khác. Không dùng cho người bị tì vị, hư hàn.

Chữa trị:

1. *Sưng tuyến giáp trạng và hạch lymphô cổ:* Tảo nâu sùng hương 15gam, tảo đen 15gam, hạ khô thảo (*prunella vulgaris*) 9gam hoàng kim các (*scutellaria baicalensis*) 9gam. Đổ nước sắc uống.

2. *Viêm phế quản, ho, lao phổi:* Tảo sùng hương 15gam, tri mẫu (*anemarrhena aspholedoides*) 9gam, bách bộ (*stemina japonica*) 9gam. Cho nước vào sắc uống.

3. *Làm mát giải độc, chống cảm nắng:* Tảo nâu sùng hương 20gam, thêm vào ít đường phèn nấu thành canh và ăn.

• TẢO TÍM (*Porphyra*)

Tảo tím còn gọi là tảo xoắn, thường thấy có tảo tím tầng (*porphyra haitanensis*), tảo tím sọc (*Pyezoensis*), tảo tím ngọt (*P.ten- era*), tảo tím dài, tảo tím tròn, tảo tím dẹp, là thể lá của tảo tím ngọt thuộc họ thực vật Tảo lông đỏ. Vị ngọt đậm, tính hàn. Thành phần chính có protein 24,5%, hydrat carbon 31%, carôten và

nhiều loại amino axit như vitamin B₁, B₂, C, canxi, sắt, iốt cũng có khá nhiều, mỗi kilôgam tảo khô chứa 18mg, chủ yếu sinh trưởng ở các eo biển lạnh sóng nơi có nham thạch. Vị ngọt dịu nên thường làm thức ăn.

Tác dụng: Làm giảm đờm, mát, lợi tiểu, bổ thận, bổ tim. Chủ yếu dùng cho các bệnh sưng amidan, huyết áp cao, viêm phế quản, phù, sỏi.

Cách dùng: Sắc uống, nấu canh, nghiền thành bột, ngâm rượu. Không dùng cho người béo phì, ăn nhiều, đau bụng.

Chữa trị:

1. **Sưng amidan:** a/ Tảo tím 15gam, tảo nâu (*Sargassum pallidum*) 15gam, Sò ostrea 25gam, cỏ *Prunella vulgaris* 10gam. Đổ nước sắc uống. Mỗi ngày uống 1-2 lần; b/ Tảo tím 90gam, củ hoàng dược (*dioscorea bulbifera*) 60gam, rượu trắng 500gam. Ngâm 10 ngày xong mỗi ngày uống 15ml, chia làm hai lần.

2. **Lao hạch (trăng nhạc):** a/ Tảo tím 8gam, cho nước vào uống, ngày 2 lần; b/ Một ít tảo tím nấu canh lên ăn, ngày 2 lần, liên tục ăn 1-2 tháng.

3. **Huyết áp cao:** Tảo tím 15gam, hạt quyết minh (*casia obtusifolia*) 15gam. Sắc uống ngày 1-2 lần.

4. **Viêm phế quản:** Tảo tím 15gam, tảo xanh (*ultra lactuca*) 15gam, cỏ bấc mẫu (*fritillaria*) 10gam, cỏ hoàng kim (*prodorcas gutturosa*) 10gam. Sắc uống ngày 2 lần.

5. **Sưng phổi đờm thổi:** a/ Lấy một ít tảo tím, nhấm và nuốt dần; b/ Nghiền tảo tím thành bột, mỗi lần uống 6 gam, ngày uống 2-3 lần, uống với nước, mật ong.

6. **Bệnh sỏi, đậu mùa:** Tảo tím 30gam, cây mã đề 30gam, nấu mã đề trước, ép lấy nước rồi cho tảo tím vào uống.

• TẢO THẠCH ĐỐN (Ulralactuca)

Tảo thạch đốn còn gọi là tảo xanh, tảo giấy, rau diếp biển, tảo hải thạch, thạch bì, luân bố. Tính hàn, vị ngọt mặn. Thành phần chính có protêin 3,61%, xenluloze (chất xơ) 6,89%, cloruanatri 10,55%, còn chứa canxi, magiê, vitamin, muối vô cơ, axit hữu cơ. Sống trên nham thạch vùng duyên hải.

Tác dụng: Chống đông tụ, giải nhiệt, tiêu đờm, lợi tiểu, giải độc. Dùng cho bệnh viêm họng, sưng hạch lymphô cổ, mụn nhọt.

Cách dùng: Nấu canh ăn hay sắc uống. Không dùng cho phụ nữ mang thai, tì vị hư hàn, thấp.

Chữa trị:

1. **Viêm họng, sưng hạch lymphô cổ:** Tảo thạch đốn 15gam, tảo thiết đình 15gam, lá đại thanh (Clerodendron cyrtophyllum) 15gam. Đổ nước vào sắc uống.

2. **Phù nề, khó đi tiểu:** Tảo thạch đốn, sò (Ostrea), mã đề, mỗi loại 15gam, sắc uống.

3. **Mụn loét, nhọt ở cổ:** Tảo thạch đốn, tảo đồng, 2 vị lượng bằng nhau (15-30gam), nấu lên uống. Nếu đắp ngoài chữa mụn nhọt thì nghiền 2 vị đó ra và đắp lên.

• TẢO THẠCH ĐỐN CÓ LỖ

Tảo thạch đốn cũng gọi là rau diếp biển, hải điều, tảo lợn mẹ. Tính hàn, vị mặn. Thành phần chính có muối clorua kali 8,2%, iốt 0,013%, kali (K_2O) 5,21%, nitơ 2,10%, muối hòa tan 21,12% và nhiều loại vitamin, axit hữu cơ. Thu hái vào mùa đông, mùa xuân. Phơi khô để dùng. Tác dụng chính là giải nhiệt, giải độc, chống kết tụ, lợi tiểu, giảm huyết áp, giảm colecsterôn. Dùng lúc bị cảm nắng, sưng hạch lymphô cổ, sưng tuyến giáp trạng, nhọt mụn, đi tiểu khó, phù nề và huyết áp cao.

Cách dùng: Nấu canh hay chế biến làm thức ăn. Không dùng cho người bị tù vị hư hàn, phụ nữ có thai và người tê thấp.

Chữa trị:

1. *Cảm nắng:* Tảo thạch đốn lỗ 30gam, hoài hương (*Agastache rugosus*) 9gam. Đổ nước vào sắc uống.

2. *Sưng hạch lymphô cổ, sưng tuyến giáp trạng:* Tảo thạch đốn lỗ, còn bố, lá đại thanh. Mỗi vị 15gam. Cho nước sắc uống.

3. *Phù nề, đi tiểu khó:* Tảo thạch đốn, rau hến, mã đề. Mỗi vị 15gam. Cho nước vào sắc uống.

4. *Huyết áp cao, mỡ trong máu cao:* Tảo thạch đốn, có lỗ hải khao tử (*Sargassum pallidum*), hạt quyết minh (*Cassia obtusifolia*), mỗi loại 15gam, sơn trà sao 9gam, râu ngô 30gam. Sắc lên uống; hoặc thường xuyên ăn thạch đốn có lỗ.

5. *Nội độc, mụn nhọt:* Tảo thạch đốn lỗ, tảo đông. Hai loại lượng bằng nhau (15-30gam), cho nước vào sắc uống, đồng thời nghiền 2 loại đó ra đắp ngoài.

• **TẢO THẠCH HOA (*Gelidium amansi*)**

Tảo thạch hoa còn gọi là tảo lông bò, tảo đông, tơ đỏ, đuôi phượng, đại bản, tiểu bản. Vị ngọt, mặn, tính hàn. Thành phần chủ yếu là aga và rất nhiều loại muối vô cơ như các chất cặn lúc làm muối, muối sulfat, muối phốt phát, canxicacbonat, magiê, kali, natri cùng nhiều nguyên tố vi lượng khác. Chúng sinh trưởng ở đáy biển nơi sâu 6-10m vùng có đá ven bờ. Bốn mùa có thể thu hái, phơi khô để dùng, khi làm thức ăn thì cho thêm 7-10 phần nước, một ít dấm rồi nấu 3-4 giờ, vắt lấy nước cho đông lại, cắt thành miếng trộn với dấm, gừng, muối, dầu thơm mà ăn.

Tác dụng: Giải nhiệt, giải độc, chủ yếu dùng lúc viêm ruột, viêm bề thân, mụn nhọt quanh hậu môn, cũng có thể dùng để

chữa u tuyến vú, u tử cung hay làm nước uống giải nhiệt.

Cách dùng: Làm thạch để ăn hay nước giải khát. Không dùng cho người bị tì vị hư hàn

Chữa trị:

1. **Viêm bề thận:** Tảo thạch hoa 15-30gam, cho nước vào nấu, gia thêm ít đường để uống hay làm thành thạch để ăn.

2. **U vú, u tử cung:** Thạch hoa 15 gam, rong biển 15gam, tảo nâu hải hào (*Sargassum pallidum*) 15gam. Cho nước vào sắc lên uống.

3. **Viêm ruột, mụn nhọt quanh hậu môn:** Tảo thạch hoa 15gam, củ bạc đầu (*Pulsatella chinensis*) 10gam, tần bì 10gam. Cho nước vào sắc uống; Hoặc nấu hay làm thạch tảo thạch hoa cũng được.

4. Mỗi ngày ăn một bát thạch tảo thạch hoa có thể **giải nhiệt chống độc**. Bỏ vào tủ lạnh rồi ăn càng tốt.

134. THỦY LĂNG

Thủy lăng (*Trapa spp.*) còn gọi là kê nước, phong lăng, lăng thực, cơ cạnh, lăng giác, sa giác, là cây họ Lăng. Tính bình, mát, vị ngọt. Thịt quả lăng có tác dụng chống u gan AH - β , chứa nhiều tinh bột, đường glucô, prôtêin. Vỏ lăng dùng làm thuốc. Sinh trưởng ở ao, đầm, vũng, nhiều nơi trồng.

Tác dụng: Ăn sống thì giải nhiệt, giải khát, giảm mệt. Ăn chín thì ích khí bổ tì. Thường dùng lúc bị loét dạ dày, viêm ruột kết lỵ, u thực quản, u vú, u cổ tử cung, kinh nguyệt quá nhiều.

Cách dùng: Ăn sống hay ăn chín. Không dùng cho người bị sốt rét, bị bệnh lỵ, ăn sống phải rửa sạch, gọt vỏ.

Chữa trị:

1. **Giải nhiệt, giải khát:** Lăng giác sống 10 quả, đổ nước sôi

ngâm, ăn thịt quả, uống nước. Ngày 2 lần.

2. *Loét dạ dày, ứ thực quản, ứ vú, ứ cổ tử cung*: a/ Vỏ lãng 30-60g, nhân ý dĩ 30g. Nấu lên uống thay chè, uống thường xuyên; b/ Thịt quả lãng 20-30 quả, cho vào ít nước, hầm nhỏ lửa, đến lúc thấy nước màu nâu là được, mỗi ngày uống 2-3 lần, uống liên tục.

3. *Bổ tì, ích khí*: Mỗi lần lấy 10 quả lãng nấu chín hay nướng vàng rồi ăn. Ngày 2-3 lần.

4. *Kinh nguyệt quá nhiều*: Lãng tươi 500g, nấu lấy nước pha đường uống.

5. *Bệnh lí, di ngoài ra máu*: Vỏ lãng 12-15g, cho nước vào sắc, uống ngày 2 lần.

135. TÔM CÀNG XANH

Tôm càng xanh (*Macrobrachium spp.*) là thịt nhiều loại tôm sống ở vùng nước ngọt hay ở vùng ven biển thuộc động vật họ Tôm càng xanh (*Palaemonidae*) tính ôn, vị ngọt. Thành phần chủ yếu thì có prôtêin 16,4%, chất béo, cacbua hydrat, canxi, phôtpho, sắt, sinh tố A, PP, vv. Phần lớn sống ở sông ngòi, biển hồ. Có thể làm đông hoặc phơi khô để dùng. Thường được chế biến thành tôm nõn để ăn, mùi vị thơm ngon. Dùng làm thuốc thì chủ yếu là làm cho thân thể cường tráng bổ tinh. Tôm nước ngọt tốt hơn tôm biển.

Tác dụng: Bổ thận tráng dương, thông sữa, hoá ứ giải độc. Chủ yếu dùng cho các trường hợp thận hư liệt dương, không xuống sữa, đan độc, nhọt độc, lở chân, vv.

Cách dùng: Rán, nấu, hấp, hầm để ăn. Cũng có thể dã nhỏ hoặc sấy khô nghiền thành bột để dùng ở bên ngoài.

Kiêng kị: Ăn nhiều bị động phong, phát lở loét, kị kinh giới.

Bệnh nhân hen suyễn ho ra máu thì không nên ăn.

Chữa trị:

1. *Thận hư, dương suy, di tinh, liệt dương:* Lấy 500g tôm biển còn sống, hạch đào nhân 80 quả, dâm dương hoắc 200g, rượu trắng 250ml. Trước hết đun nóng rượu, cho tôm vào trong rượu, lấy tôm ra sấy khô. Hạch đào nhân bóc hết vỏ, ngâm muối, rồi cũng đem sấy khô, cùng với tôm được nghiền thành bột, chia ra thành 40 bao, mỗi lần uống một bao, mỗi lần uống như vậy lấy 10g dâm dương hoắc cho nước vào sắc để uống. Hai tháng là một liệu trình.

2. *Thận hư, đau lưng, ra mồ hôi trộm, đái dầm:* dùng 200g tôm nõn tươi, rau hẹ 120g (rửa sạch cắt thành khúc), rồi dùng dầu, muối, hành, rượu vàng mỗi thứ với lượng vừa phải, nấu chín dưới ngọn lửa to để ăn.

3. *Xương sứt:* a/ Tôm tươi 500g, chỉ lấy thịt rồi dĩa nhỏ, uống cùng với rượu vàng nóng. cho đến lúc có sữa, thì dùng canh, móng lợn để ăn. Hàng ngày ăn một số lần; b/ Lấy một lượng vừa phải tôm còn đang sống, xào qua, rồi dùng rượu trộn với tôm rồi ăn, ăn liên tục trong 3 ngày.

4. *Bị loét vết:* a/ Vỏ tôm sống, sấy khô nghiền thành bột, hàng ngày vào buổi sáng và buổi tối dùng nước sôi để nguội để nuốt bột vỏ tôm, mỗi lần nuốt 9g; b/ Mắm tôm (tương tôm) trộn với dấm chung lên rồi bôi vào chỗ đau. Hoặc lấy thịt tôm tươi giã nát, trộn với dấm chung lên rồi bôi lên chỗ đau.

5. *Bị sỏi, thủy đậu:* Lấy một lượng tôm sống vừa phải, nấu thành canh để ăn.

6. *Nhọt loét:* Tôm mới lột sấy khô, nghiền thành bột, rắc vào chỗ đau.

7. *Huyết phong lở chân*: Tôm sống, hoàng đàn mỗi thứ một phần, đã nhỏ rồi đắp vào chỗ đau, mỗi ngày thay một lần.

136. TÔM HE

Tôm he (*Penaeus spp.*) còn được gọi là minh hà, ninh hà. Là thịt hoặc toàn thể của thể tôm he thuộc động vật họ tôm he (*Penaeidae*). Tính ôn, vị mặn. Thành phần chủ yếu của nó thì có protein 20,6%, chất béo, cacbohydrat, thành phần muối khoáng, canxi, photpho, sắt, sinh tố A, B₂, PP, vv. Được đánh bắt vào mùa xuân và mùa thu, được làm đông để dùng, hiện loại tôm này được nuôi thả rất nhiều, là một trong những đặc sản của nước ta.

Tác dụng: Bổ thận tráng dương, khai vị hoá đờm, mạnh gân giảm đau. Chủ yếu dùng vào các trường hợp thận hư liệt dương, đau gân cốt, chân tay co giật, toàn thân bị ngứa, da bị lở loét. Vỏ tôm có thể chữa bệnh thần kinh bị suy nhược, bị sài, nấm đầu, vv.

Cách dùng: Nấu chín để ăn hoặc ngâm rượu, giã nát để dùng bên ngoài, vv.

Kiêng kỵ: Kiêng dùng kinh giới. Khắc ra máu, bệnh nhân bị hen suyễn thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Thận hư liệt dương, hoạt tinh*: a/ Dùng tôm he còn sống, dùng rượu ngâm trong 7 ngày, mỗi ngày uống một chén vào buổi tối; b/ Ngâm tôm he sống trong rượu cho nó say đến chết, rồi đem ra rang ăn. Mỗi ngày ăn 1-2 lần, cứ ăn liên tục như vậy.

2. *Thần kinh bị suy nhược*: Vỏ tôm he 25g, táo nhân chua, viễn chí mỗi thứ 15g. Cho nước vào sắc, mỗi ngày uống 1-2 lần.

3. *Loét đầu vú, viêm tuyến sữa*: Thịt tôm, bồ công anh tươi mỗi thứ 50g, bạch thược 15g. Sắc lấy nước, mỗi ngày uống 2 lần.

4. *Da bị lở loét*: Thịt tôm tươi, sò mỗi thứ một nửa. Giã nhuyễn rồi bôi lên chỗ bị lở loét.

5. *Bị sài lở đầu, toàn thân bị ngứa*: Thịt tôm, bạch tiên bì, hải đồng bì mỗi thứ 25g. Cho nước vào sắc, uống mỗi ngày 1-2 lần.

6. *Chân tay bị co giật*: Thịt tôm tươi 50g, bổ cốt chỉ 15g. Cho vào nước sắc, uống mỗi ngày 2 lần.

7. *Bị lở*: Vỏ tôm phơi khô, nghiền thành bột trộn với dấm bôi lên chỗ lở.

137. TÔM HÙM

Tôm hùm (*Palanurus*), còn gọi tôm rông. Là thịt tôm thuộc động vật họ Tôm hùm (*Palinuridae*). Tính ôn, vị ngọt mặn. Thành phần chủ yếu có prôtêin 14,2%, mỡ, đường nguyên, muối khoáng, sinh tố A, C, PP, vv. Còn có iốt, axit amin, axit aminno, và nhiều loại axit amin khác. Dinh dưỡng phong phú, mùi vị tân dưỡng, có hàm lượng colecxtêrôn tương đối cao, mỗi 100g tôm hùm có chứa 150mg, người bị mỡ cao trong máu thì nên ít ăn.

Tác dụng: Bổ thận tráng dương, bổ âm bổ vị. Vỏ tôm có tác dụng an thần. Chủ yếu dùng vào các trường hợp thận hư liệt dương, thân thể suy nhược, tỳ vị bất hoà, thần kinh suy nhược, vv.

Cách dùng: Nấu, hấp đều có thể dùng được.

Kiêng kỵ: Kỵ kinh giới, bệnh nhân khạc ra máu, hen suyễn thì không nên dùng.

Chữa trị:

1. *Thận hư liệt dương*: Dùng tôm hùm tươi ngâm rượu vừa độ, rồi lấy ra nấu lên ăn.

2. *Thân thể suy nhược, thần kinh suy nhược*: Dùng thịt tôm hùm tươi, cho thêm một lượng táo tàu vừa phải, hầm thành canh,

ăn vào buổi sáng và buổi tối.

3. Tỷ vị bất hoà, chán ăn uống: Lấy một con tôm hùm, cho thêm gừng, tỏi với một lượng vừa phải, hầm lên ăn thịt uống nước canh.

PHẦN VI - ĐỒ GIA VỊ VÀ NƯỚC UỐNG

138. BỘT CẢI

Bột cải (Mù tạc- moutarde) là bột của hạt cải nén (*Brassicae juncea*) thuộc họ Cải (*Brassicaceae*). Tính nhiệt, vị cay đắng, thường trộn với thức ăn. Thành phần chính có: cacbua hydrat, men cải (mirosin), axit cải (axit sinapic), kiềm cải (sinapin), lipit, prôtein, chất dính, dầu cải (dầu mù tạc). Thu hoạch vào mùa hè thu lúc quả chín. Phơi khô lấy hạt, nghiền thành bột để dùng. Lúc ăn thì dùng nước ấm 40-50°C trộn với bột lúc nếm thấy hơi cay là được.

Tác dụng: Làm ấm, tán hàn, ấm phổi, chống đờm, chống sưng, giảm đau nên thường dùng lúc bị vị hàn phản thực, sốt cảm, ho hen, mụn nhọt, sưng đau.

Cách dùng: Nấu với nước, uống, làm gia vị, dùng ngoài.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người ho suyễn, phế hư, âm hư hoả vượng.

Chữa trị:

1. **Cảm, sốt, đau bụng:** Lấy bột cải cho vào ít nước rồi đắp vào rốn, ngoài dùng túi nước nóng ép lên; chỉ trị cảm thì bột cải dùng là 15g, lấy lòng trắng trứng gà khuấy vào thành hồ rồi đắp vào huyệt dũng tuyền (gan bàn chân), lấy băng cố định lại.

2. **Ho, khó thở:** Bột cải 25g, bột bạch truật (*aractylodes macrocephala*) 50g, thịt táo tàu nghiền nát, 3 vị trộn đều viên thành viên bằng hạt đỗ xanh. Mỗi lần uống 20-30 viên, ngày uống 2 lần.

3. **Dạ dày lạnh, chán ăn:** Bột cải mỗi lần uống 3,5g với rượu. Ngày 2 lần.

4. *Lông mày không mọc*: Bột cải, bán hạ, 2 thứ lượng bằng nhau lần với nước gừng sống xát lên.

5. *Viêm khớp*: Bột cải 40g, một ít dấm. Trước hết lấy ít nước sôi cho vào bột cải cho ướt, xong cho dấm vào quấy thành hồ, đắp lên chỗ đau, trên đắp vải rồi băng cố định lại, 3-4 giờ thì lấy ra, 3-5 ngày sau lại làm lần khác.

6. *Lao hạch lymphô (tràng nhạc)*: Bột cải và hành cây, lượng bằng nhau, nghiền nhuyễn ra, đắp vào chỗ đau. Ngày 1 lần.

7. *Nhọt mới sưng*: Dùng bột cải và dấm xoa bôi lên.

139. BỘT KIỀM

Bột kiềm công thức hoá học là NaHCO_3 còn gọi là Natri cacbonat kép, xút. Có vị hơi mặn, dung dịch thì hơi, có tính kiềm. Cho dấm vào thì nó bốc ra khí CO_2 . Bột kiềm là bột kết tinh màu trắng, 1 phần nó có thể hoà tan trong 12 phần nước.

Tác dụng: Khử thấp nhiệt, giúp tiêu hoá, giải độc, ức chế chất chua. Nên dùng để trung hoà chất chua của dạ dày, khử đờm giúp tiêu hoá, chữa bông, chữa rắn cắn, khử rầy tai.

Cách dùng: Hoà vào nước hay chế thành nước uống, dùng ngoài thì để tắm, ngâm, rửa. Vì bột có tính ăn mòn niêm mạc, người thiếu chất chua trong dạ dày không nên dùng riêng lẻ, không thể dùng với vitamin C và thuốc kháng sinh.

Chữa trị:

1. *Chế thành nước giải khát*: Muối ăn 2g, bột kiềm 1g, nước chanh thơm (*Citrus medica*) 1,5g, đường mía 150g, một ít nước quả và 1000ml nước lạnh, khuấy đều, làm lạnh rồi dùng. Có thể dùng cho người bị sốt cao thì bổ sung thêm dịch thể khác và chất điện giải, cũng có thể dùng làm nước giải khát mùa hè.

2. *Viêm âm đạo do bị nấm mốc*: Dùng dung dịch kiềm 4% rửa hay ngâm âm đạo để làm trong âm đạo có tính kiềm, ức chế nấm mốc sinh trưởng. Mỗi tối ngâm một lần, mỗi lần 500-1000ml dung dịch, làm liên tục trong 7-10 ngày.

3. *Mụn cơm, u mỡ*: Bột kiềm, vôi sống, 2 vị lượng bằng nhau cho nước vào khuấy thành hồ, bôi đắp lên chỗ mụn, nửa giờ sau, da chỗ đó mềm ra thì chùi đi. Cứ mỗi ngày làm một lần. Làm liên tục 1 tuần.

4. *Bong*: Một phần bột kiềm, 6 phần nước, cho hoà tan rồi rửa chỗ bong. Vết bong đã vỡ ra thì không được dùng.

5. *Rắn độc cắn*: Bột kiềm 2-3g, cho vào một cốc nước rồi rửa chỗ bị cắn. Nhấm nuốt với rượu một vài nhánh tỏi.

6. *Làm mềm đáy tai*: Dung dịch bột kiềm 3%, nhỏ vào tai, mỗi lần 1-2 giọt. Ngày 3-4 lần.

140. DẤM

Dấm còn có tên là rượu đắng, mẻ, dấm gạo. Là dịch thể chứa axit alylic đã lên men của ý dĩ, mạch, cao lương hoặc bã rượu. Nói chung thành phần của dấm tổ thành bởi chất keo thấm, tro, axit hữu cơ, đường hoàn nguyên và các loại anhyd, ketone, trong đó axit axetic chiếm 3-5%. Vị chua, đắng, tính ôn. Hầu hết các nơi đều có.

Tác dụng: cầm máu, chống tụ huyết, giải độc, sát trùng, khai vị, giúp tiêu hoá nên dùng chủ yếu cho người đẻ sau sinh, chảy máu mũi, phòng cảm cúm, huyết áp cao, chất xương tăng, kém ăn, dạ dày thiếu dịch chua.

Cách dùng: Cho vào thuốc sắc hay trộn với các vị thuốc, hoặc xông, ngâm bên ngoài.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người bị tì vị thấp, bị tê, gân cơ rút, chất chua dạ dày quá nhiều.

Chữa trị:

1. *Choáng sau lúc sinh (do mất máu):* Đốt nổi (hoặc que) sắt đỏ lên, tưới dấm vào, hơi lên, xông vào mũi.

2. *Ăn quá nhiều cá tanh, nước hoa quả lạnh nên khó tiêu:* Gừng sống nghiền nát, pha dấm gạo vào, trộn ăn.

3. *Chảy máu mũi:* a/ Dấm và bột hồ tiêu với táo tàu ăn, đồng thời dùng bông y tế tẩm dấm, nút mũi lại; b/ Muối 5g, dấm 20ml, cho muối vào nước hoà tan và uống, sau đó 2-3 phút thì uống dấm, ngày 2 lần sáng và tối, liên tục trong 3 ngày.

4. *Sưng không rõ nguyên nhân, nhọt chửa vỡ:* Dùng dấm và bột đại hoàng bôi vào chỗ đau.

5. *Đau răng:* Dấm cũ 100ml, hoa tiêu 10g, nấu lên, bỏ bã và ngâm nước.

6. *Để phòng cảm cúm và dịch viêm màng não:* a/ Đóng kín cửa phòng, dùng dấm (cứ 1 m³ dùng 5-10ml dấm) pha thêm 1-2 phần nước, xông xông phòng, mỗi lần xông 1 giờ, mỗi tuần xông 3-5 lần; b/ Dùng dung dịch dấm ăn 10% nhỏ vào mũi, mỗi lần nhỏ 2-3 giọt, ngày nhỏ 2 lần, liên tục nhỏ 3 ngày.

7. *Quai bị:* a/ Dấm và một ít vôi cũ, trộn đều và bôi vào chỗ đau; b/ Ngâm đậu phụ tươi vào dấm, nghiền thành hồ rồi đắp vào chỗ đau, hoặc tắm băng vải vào dấm rồi băng chỗ đau.

8. *Chống nắng, kích thích ăn:* Lấy ít dấm, muối, đường cho vào nước sôi hoà tan, khuấy đều, để nguội và uống dần.

9. *Dạ dày thiếu chất chua, chán ăn:* Hàng ngày cho một ít dấm vào thức ăn hoặc dùng một thìa dấm, một ít đường và uống.

10. *Huyết áp cao, máu nhiều mỡ:* a/ Dấm ăn 1000ml, đường

500g, hoà tan chúng rồi sau bữa ăn uống 1 thìa; b/ Cho lạc nhân vào dấm ngâm 24 giờ, mỗi lần ăn 10 hạt, vào sáng sớm; c/ Dấm 50cc, trứng gà 1 quả, sáng dậy lúc đói rán lên ăn dùng trong 1 tuần; d/ Lấy bông y tế tẩm dấm đắp vào 2 lòng bàn chân, băng lại, mỗi ngày 3 lần.

11. *Viêm gan dạng vàng da cấp tính*: Mỗi ngày uống dấm gạo 3 lần, mỗi lần 10cc. Phối hợp chữa trị bằng thuốc và uống thêm vitamin B, C trong 2 tuần.

12. *Sôi bụng*: Một phần dấm, một phần nước, khuấy đều mà uống.

13. *Mất ngủ*: Dấm ăn 10ml, cho vào 1 cốc nước ấm, uống trước lúc ngủ.

14. *Viêm ruột*: Dấm 30-40ml, hâm ấm lên uống, ngày 2-3 lần.

15. *Giun làm tắc ruột*: Dấm 60ml, hâm lên độ 45°C, uống hết.

16. *Giun chui ống mật*: Dấm 60ml, 1 ít hoa tiêu, nấu sôi, vắt bã, để nguội uống. Dùng thêm thuốc trục gian càng tốt.

17. *Xổ giun kim*: Dấm ăn 30ml, hâm lên uống, 6 giờ uống 1 lần, uống liên tục 2-3 lần.

18. *Xổ sán giầy*: Dùng bông y tế tẩm dấm, trước lúc đi ngủ nhét vào hậu môn sâu 3 cm, sáng sớm lấy ra. Làm liền 3-4 ngày.

19. *Sốt rét*: Dấm 25ml, vôi (bột kiếm) 4g, hỗn hợp lại, trước lúc lên cơn sốt 2 giờ thì uống hết.

20. *Đầu ngứa, rụng tóc*: Dấm 100ml, nước nóng 200ml, khuấy đều rồi gội đầu thường xuyên.

21. *Mé day*: Dùng dấm xát, ngày 2 lần.

22. *Rôm nóng ở trẻ con*: Lấy ít dấm và bột đại hoàng trộn với nhau thành hồ rồi bôi lên chỗ rôm, chàm.

23. *Viêm da do thần kinh, viêm ngứa tay, chân, người*: a/ Lấy dấm cũ xát vào nơi đau, ngày 3 lần; b/ Dấm cũ, vaselin lượng bằng nhau cho vào nấu cho bay hết nước, khuấy liên tục, để nguội cho vào bình đóng kín dùng dần. Mỗi ngày bôi 1-2 lần vào chỗ đau.

24. *Da sần sùi*: Dấm 50g, glyxêrin 10g, trộn đều rồi thường xuyên xát.

25. *Móng tay bị xám lại*: Dấm 500ml, bạch chỉ (Angelica) 90g. Sắc đặc lên rồi ngâm tay bị bệnh vào, mỗi lần ngâm 15 phút, ngày 2 lần, liên tục 10 ngày.

26. *Ngã bị thương, tụ máu*: Dấm nóng bôi vào chỗ đau, ngày 3 lần. Nếu rách da chảy máu, bị thương gân xương thì không được dùng.

27. *Sưng đau do muỗi, ong, côn trùng cắn đốt*: Lấy dấm bôi vào chỗ đau, ngày vài lần hay lấy bông y tế tẩm dấm đắp vào.

28. *Bỏng vôi, bỏng nước sôi*: Dùng dấm ngâm rửa chỗ bỏng.

29. *Hóc xương cá*: Uống vài hớp dấm, nuốt từ từ, sau cắn vài miếng bánh mì nuốt dần.

141. ĐẠI HỒI HƯƠNG

Đại hồi hương (*Illicium verum*) còn có tên lạc bạc thượng hồi hương, hồi hương bát giác châu, bát giác hương, bát giác đại hồi, bát giác, nguyên du hồi đại bát giác; là quả của cây hồi hương họ Hồi (*Illiciaceae*). Tính ôn, vị hơi ngọt, đắng, có mùi thơm đặc biệt. Quả lớn, màu đỏ, nhiều dầu, mùi thơm nồng là quả tốt. Chứa dầu bốt hơi 5%, dầu lipit 22% cùng protein, nhựa cây. Dầu bốt hơi chủ yếu có ête hồi hương, phenol hồ tiêu, keton, hydratcacbon các loại. Cây mọc nhiều nơi, cuối thu thì thu hái, phơi khô để dùng. Thường dùng làm đồ gia vị.

Tác dụng: Ôn dương, tản hàn, lợi khí. Dùng lúc bị rét run, bụng đau, thận hư hông đau.

Cách dùng: là sắc lên uống hay làm thành viên, thành bột hay gia vị.

Kiêng kỵ: Người bị âm hư, hoả vượng phải dùng cẩn thận.

Chữa trị:

1. *Hàn thấp, đau hông:* Hồi hương (sao nghiền bột) 6g, trước lúc ăn cơm thì nuốt với canh mặn. Dùng đắp ngoài thì lấy 500-1000g gạo nếp, rang nóng lên, cho vào túi rồi đắp lên chỗ đau.

2. *Bụng đau do phong hàn:* Hồi hương 6g nghiền thành bột mịn, rồi uống với nước đường. Hoặc dùng đại hồi hương 9g, cho vào một ít rượu rồi uống cùng nước nóng.

3. *Đau khi thay đổi không khí:* Một ít đại hồi hương bột lẫn với một quả trứng gà rồi rán bằng dầu mè ăn. Ngày 2 lần sáng và tối.

4. *Đau bụng khi rét:* Đại hồi hương 20g (nướng lên) nghiền thành bột, cho ít đường đỏ vào và uống với rượu. Hoặc lấy đại hồi hương, tiểu hồi hương mỗi loại 9g sắc lên uống.

142. ĐÌNH HƯƠNG

Đình hương (*Syzygium aromaticum*) còn gọi là đinh tử hương, chi giải hương, hùng đình hương, công đình hương, là búp hoa của cây Đình hương thuộc họ Sim (*Myrtaceae*). Rất thơm, tính ôn, vị chát, không độc. Loại hoa lớn, màu nâu tím, mùi mạnh, dầu nhiều là loại tốt. Thành phần chính có: eugenol, caryophyllene, và nhiều chất khác như phenol, kêtôn, hydratcacbon, cồn, vv. nguồn gốc ở Tanzania, Malaixia, Indonexia.

Cách dùng: Nấu lên hay làm vị thuốc, làm gia vị.

Tác dụng: Làm ấm lên, ấm dạ dày, tản hàn, giảm nôn, dùng

ngoài thì thông kinh mạch, máu lưu thông, giảm đau, nên thường dùng trị bị nôn mửa, lị, đi ngoài, bụng đau vì lạnh, sung, biến chứng ở da.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người bị bệnh nhiệt và âm hư nội nhiệt.

Chữa trị:

1. *Ho thương hàn luôn và nôn thất thường:* Đinh hương, tai quả hồng khô. Lượng 2 vị bằng nhau, sấy khô, nghiền thành bột, mỗi lần uống 2-3g với nước nhân sâm hay nước thường, 1-2 lần.

2. *Trẻ con nôn óẹ:* Đinh hương, bán hạ (sống), lượng bằng nhau, nghiền thành bột, cho nước gừng viên thành viên bằng hạt đỗ xanh. Mỗi lần uống 5-10 viên với canh gừng.

3. *Nôn mửa không ngừng:* a/ Đinh hương 15 hoa nghiền thành bột, nước mía, nước gừng trộn lại viên thành hòn to như hạt sen rồi ngâm vào họng; b/ Đinh hương 5g, tai quả hồng 6g, gừng sống 8g, sắc lên 2 lần rồi chia ra uống.

4. *Tiêu hoá không tốt:* Hoa đinh hương, hồ tiêu, 2 vị lượng bằng nhau, nghiền thành bột, thêm vào ít nước xong đắp vào rốn rồi băng cố định lại, mỗi ngày thay một lần.

5. *Dạ dày đau:* Đinh hương 15g, nhục quế 9g, nghiền chúng thành bột, chia ra 10 phần, mỗi ngày uống uống 3 lần, mỗi lần 1 phần.

6. *Sùi da:* Đinh hương 15g, thêm 100cc cồn 70%, ngâm 48 giờ rồi xát lên. Ngày bôi xát vào vết đau 3 lần.

143. ĐƯỜNG ĐỎ

Đường đỏ còn gọi là đường cát hồng, đường cát đỏ, đường miếng vàng, đường cát tím, là nước ép của thân cây mía qua tinh luyện thành, tinh thể màu đỏ. Tính ôn, vị ngọt. Thường dùng làm

gia vị và nước uống. Thành phần chính có các loại đường và canxi, photpho, sắt, natri, kali. Cứ 100g có 373 kcal.

Tác dụng: Bổ gan, hoạt huyết, giải hàn nên dùng lúc nóng bụng, khô miệng, sản phụ bị bại huyết, bị bông.

Cách dùng: Hoà nước uống và đắp ngoài.

Kiêng kỵ: Không nên dùng cho người bị đờm, bệnh tiểu đường thì không được ăn, chất chua dạ dày quá nhiều cũng không nên ăn. Ăn nhiều hại răng và nóng.

Chữa trị:

1. **Sốt, khó thở, nôn mửa:** Đường đỏ, nước gừng, lượng bằng nhau, trộn đều cho thêm ít nước, hâm nóng uống dần.

2. **Ho, đau họng, khản tiếng:** Đốt than củi lên, thổi tro trắng vào trong một cái bát, bỏ 30g đường đỏ vào bát và đổ 1/2 bát nước sôi vào, khuấy, dùng vải màn lọc và uống lấy nước.

3. **Viêm phế quản mạn tính:** Đường đỏ 60g, đậu phụ 250g, gừng sống 6g, nấu lên và ăn uống trước lúc đi ngủ, liên tục trong 1 tuần.

4. **No tức thở, sốt, cảm phong hàn, nôn:** Đường đỏ, nước gừng lượng bằng nhau, trộn đều nấu lửa nhỏ 3-5 phút, mỗi lần ngậm vào họng 1/2 thìa.

5. **Trẻ con ăn uống khó tiêu:** Đường đỏ, kem sữa mỗi loại 1 ít, cho nóng lên hoà tan và uống, ngày 3 lần, cứ 2ml mỗi tuần tuổi.

6. **Đau dạ dày:** Đường đỏ 120g, vỏ trứng gà mới nở. Rang vàng vỏ trứng gà, nghiền thành bột, trộn đều với đường và uống cùng nước ấm. Mỗi lần uống 9g, ngày 3 lần.

7. **Sản phụ đau bụng:** Đường đỏ 30g, gừng già 6g, cho nước vào sắc lên uống.

8. **Bóng lửa:** Rang đường đỏ lên trong nồi đất, nghiền thành bột, trộn với dầu cải, bôi chỗ bông.

9. Bé kinh: Đường đỏ, táo tàu mỗi loại 60g, gừng già 15g, nấu lên thay chè, uống đến lúc thấy có kinh.

10. Mụn tràng nhạc, nhọt: Một ít đường đỏ, 2 con giun đất, nghiền nát và đắp vào chỗ đau.

144. ĐƯỜNG TRẮNG (ĐƯỜNG PHÈN)

Đường trắng còn gọi là đường phèn, đường băng, đường cát trắng, đường sương trắng. Tính bình, vị ngọt, là thể kết tinh dạng cát màu trắng sữa, tinh chế từ mía, củ cải đường. Đường phèn là gia công tinh của đường trắng. Thành phần chủ yếu có đường, một số ít khoáng chất như kali, natri, magiê, kẽm, sắt và vi lượng vitamin B₁₂. 100g đường có 385 kcal, thường dùng để pha nước uống.

Tác dụng: Làm chất dẫn, bổ phổi, bổ gan, bổ dạ dày, nên chú ý dùng lúc ho phổi nóng, khô miệng, họng sưng, đau dạ dày và làm gia vị.

Cách dùng: Hoà với nước mà uống, hoặc pha với các thứ khác. Đường phèn có thể ngậm. Không nên dùng cho người bị đờm nhiều, bị tiểu đường, người béo, chất chua dạ dày quá nhiều. Ăn lâu thì bị nhiệt, hại răng.

Chữa trị:

1. Miệng chảy máu: Đường trắng (hoặc đường phèn) 25g, ô mai 1 quả, nấu lên liên tục uống.

2. Miệng lưỡi bị loét, sưng lợi, tê vị kém: Đường trắng 20g, cho vào nồi rang lửa nhỏ cho đến lúc vàng đen (không để cháy) thì lấy ra, cho nước sôi vào khuấy rồi uống, ngày 1 lần.

3. Viêm gan mạn tính: Đường trắng 1 thìa, dầu rái 1 thìa, trộn đều, uống sau lúc ăn cơm, ngày 3 lần, 30 ngày là một liệu trình. Dùng với thuốc trị càng tốt.

4. *Viêm dạ dày mạn tính*: a/ Đường trắng 30g, thạch cao sống 15g, lẫn với nhau rồi dùng nước sôi, nấu lên xong để lắng lại, lấy phần nước trong uống với nước lã. Mỗi ngày uống 1 thang, liên tục uống 1 tuần; b/ Đường trắng 250g, bột gừng sống 30g, bột đinh hương 5g. Cho đường trắng vào nồi thêm một ít nước, đun nhỏ lửa thành hồ rồi cho bột gừng, bột đinh hương vào khuấy đều, đun tiếp thành hồ, lấy ra để nguội cho vào lọ dùng dần, mỗi lần uống 6g hoặc ngâm cũng được.

5. *Huyết áp cao*: Đường phèn, dấm gạo, mỗi loại 500g. Hoà tan đường vào dấm, mỗi lần uống 2 chén nhỏ, ngày 3 lần.

6. *Ho khan, khạc ra máu, kém ăn*: Hoàng tinh 30g, đường phèn 50g. Trước hết ngâm hoàng tinh vào nước lã cho nở ra, rửa sạch, cho vào nồi, bỏ đường phèn và nước vào, nấu lên cho hoàng tinh chín kĩ. Ăn hoàng tinh và uống nước, ngày 2 lần.

7. *Bỏng lửa*: Bãg phiến 30g, đường trắng 30g, nghiền thành bột rồi cho dầu rán trộn đều, đắp vào chỗ bỏng.

8. *Viêm ống lymphô (quai bị)*: Đường trắng 60g, rau răm ngựa (*Portulaca oleracea*) 60g, lòng trắng trứng gà 1 quả, tất cả nghiền nát rồi đắp vào chỗ đau, ngày 2 lần.

9. *Bệnh ngứa*: Cứ ngâm đường phèn liên tục ít tháng rồi bệnh tự mất.

145. GỪNG SỐNG

Gừng sống tức là gừng tươi. Tính nhiệt, vị cay. Là thân rễ của cây gừng (*Zingiber officinale*) thuộc thực vật, họ Gừng (*Zingiberaceae*). Sau lúc phơi khô gọi là gừng khô hoặc gừng trắng. Gừng khô có thể nghiền thành bột gừng. Thành phần chính có các loại dầu gừng (ginger oil) như farnesol, curenma, vv. Gừng non ít cay nên có thể làm thực phẩm. Còn dùng làm thuốc hay đồ gia vị thì dùng gừng già.

Tác dụng: Làm tản hàn, ôn phế, giải đờm và chống nôn nên dùng lúc bị phong hàn ngoại cảm, ho nhiều đờm, giải độc, kích thích dạ dày, đau phong thấp, chống dị ứng.

Cách dùng: Nghiền lấy nước, làm gia vị, sắc uống, đắp ngoài và ăn.

Kiêng kỵ: Không dùng lúc bị thủy đậu âm hư, ngoại nhiệt, người có thai. Không dùng gừng thối vì có độc.

Chữa trị:

1. **Phong hàn cảm mạo:** a/ Gừng sống (thái miếng) 10-20g, một ít ớt. Sắc lên uống; b/ Gừng sống 15g, tỏi củ 15g. Nấu lên xong cho ít đường vào và uống; c/ Gừng sống 5 lát, đường đỏ 30g. Nấu lên rồi uống.

2. **Thương hàn cảm mạo, nhiễm lạnh, bụng đau:** a/ Gừng sống 3 lát, hạt tiêu sọ 7 hạt, đường đỏ 1,5g. Nghiền nát chúng rồi uống với nước; b/ Gừng khô 9g, trần bì 12g, hành trắng 5 cây, hạt tiêu 1,5g. Sắc lên uống.

3. **Ho nhiều đờm:** Gừng sống 40-80g, đổ 3 bát nước vào sắc đến lúc còn 1/2 bát thì thêm một ít mật ong hay đường đỏ vào uống, ngày uống hai lần.

4. **Khó thở, thở gấp:** a/ Gừng sống 15g, trứng gà 1 quả. Thái nhỏ gừng, đập trứng lăn vào nhau rán lên ăn nóng; b/ Gừng sống 30g, ép lấy nước, mật ong 60g. Lăn với nhau chia làm 3 lần mà uống với nước.

5. **Viêm phế quản mãn tính:** a/ Gừng sống 7 lát, củ cải trắng 250g, đường đỏ 30g, cho nước vào sắc uống, ngày 2-3 lần; b/ Gừng sống 10g, nghiền nát, cho một ít mật ong vào. Mỗi lần sau bữa cơm thì uống với nước.

6. **Vị khí hư, phong nhiệt:** Nước gừng 20-30g, một ít nước địa

hoàng sống, một ít mật ong. Cho nước nóng pha vào khuấy đều rồi uống.

7. *Vị hoá kém, kém ăn*: Gừng 4 lát, hồng sâm 30-60g, cho vào 2 bát nước sắc còn một bát thì uống thay chè. Sắc 2 lần, mỗi ngày uống 1 chén.

8. *Loét hành tá tràng*: Gừng tươi 35g, rửa sạch, cắt nhỏ, cho vào 60ml nước, nấu lửa nhỏ trong 30 phút, chia thành 6 lần uống hết. Ngày uống 3 lần.

9. *Vị hàn, bụng đau*: a/ Gừng sống 30g, trứng gà 1 quả, dầu thơm 30ml. Thái nhỏ gừng, đập trứng vào, dùng dầu rán mà ăn, ngày chia ra ăn 3 lần, liên tục ăn 3-5 ngày; b/ Gừng khô, gừng tốt nghiền thành bột, mỗi lần uống 4-5g với nước; c/ Gừng 10 lát, hành trắng 8 cây, nghiền nát ra ăn với rượu.

10. *Tiêu hoá không tốt, viêm dạ dày mãn tính*: a/ Bột gừng sống 3g, cho nước vào nấu lên, thêm vào ít dấm và uống; b/ Gừng tươi 15g, vỏ quýt 15g, sắc lên ngày uống 3 lần.

11. *Viêm gan mãn tính*: Gừng tươi thái nhỏ 250g, mật ong 500cc, đường đỏ 500ml dầu vừng 100g. Cho thêm ít nước vào khuấy đều, nấu sôi, cho vào bình dùng dần. Mỗi ngày uống 3-4 lần, mỗi lần một ít và uống thường xuyên.

12. *Lị do khuẩn*: Gừng tươi 100g, đường đỏ 40g, tất cả nghiền nhuyễn thành hồ, ngày chia ra ăn 3 lần. 7 ngày là một liệu trình.

13. *Tả chảy*: a/ Gừng tươi thái nhỏ 9g, trứng gà 4 quả. Trộn với nhau và rán lên bằng dầu vừng để ăn. Ăn xong uống một cốc nước đường; b/ Gừng sống 9g, lá chè 9g, nấu lên uống.

14. *Nhói tim nôn mửa*: a/ Gừng sống 9g, vỏ quýt 9g. Cho nước vào nấu. Chia uống 2 lần; b/ Gừng sống 6g, bán hạ 6g, nấu lên uống; c/ Nước gừng sống 1/2 thìa, mật ong 2 thìa, 1/2 cốc nước sôi. Cho vào trộn đều uống hết; d/ một lát gừng sống, bỏ vào miệng ngậm dưới lưỡi.

15. Trúng độc do ăn sắn, bán hạ, khoai sọ, bách bộ, nấm: người bị nhẹ thì uống 5ml, nước gừng, cứ 4 giờ uống một lần; bị nặng thì trước hết đổ 60ml nước gừng khô 25% vào mũi, sau 3 giờ thì uống 5ml nước gừng.

16. Nghẹn: Gừng tươi 30g, ép lấy nước, thêm ít mật ong, sôi vào khuấy đều và uống.

17. Đau lúc có kinh nguyệt: Gừng tươi 15g, đường đỏ 30g. Nấu lên uống.

18. Khó đi tiểu: Gừng sống 9g, nhị sừu 9g. Sắc lên uống hết.

19. Bí đại: Lấy hai lát gừng tươi, nghiền nát, đắp vào rốn, băng lại.

20. Hôn mê: Gừng sống 9g, phèn trắng 3g. Nghiền nát, cho nước vào khuấy đều rồi để uống dần.

21. Say xe, tàu, thuyền: Trước lúc lên xe, tàu, lấy một miếng gừng sống đắp vào huyệt thần giác (mắt rốn bụng), rồi băng lại.

22. Ra mồ hôi chân nhiều: Gừng khô 40-80g, nghiền thành bột cho ít nước vào nấu sôi 15 phút rồi cho thêm lượng bột phèn bằng gừng khô. Đợi hoà tan hết thì nhúng chân vào ngâm. Mỗi tối làm một lần.

23. Hói đầu: Dùng gừng sống nghiền nát, cho ấm lên và đắp vào chỗ hói, cũng có thể dùng nước gừng bôi lên, hoặc dùng gừng thái lát xát vào chỗ hói, xát đến lúc da đỏ lên, ngày 1-2 lần.

24. Bàn tay bị bóc da: Gừng tươi 40g, thái lát, rượu trắng 100ml ngâm gừng vào 24 giờ xong lấy nước xát bôi vào, ngày 1-2 lần.

25. Mụn lạnh: Gừng sống 60g, nghiền nát, cho vào 100ml rượu trắng. Mỗi ngày xoa lên chỗ mụn ít lần.

26. Nhọt: Gừng tươi và khoai sọ tươi lượng bằng nhau, gọt vỏ,

rửa sạch, giã nát ra rồi đắp lên nốt. Ngày thay 1 lần.

27. *Đau tay chân do phong thấp, tổn thương do vấp ngã*: Nghiền nát gừng sống, cho rượu trắng, bột mì vào quấy thành bột nhão, đắp lên chỗ đau.

28. *Tứ chi bị tê dại*: Gừng sống 60g, dấm cũ 100ml. Nấu sôi lên rồi xát vào chỗ đau.

29. *Viêm khớp dạng phong thấp*: Gừng sống, hành củ, ớt, mỗi loại 9g. Tất cả dùng với mì sợi và ăn nóng cho ra mồ hôi. Mỗi ngày 2 lần. Liên tục ăn 10 ngày.

30. *Sưng khớp*: a/ Gừng tươi 1000g, bông y tế 50g. Ép gừng lấy nước, nhúng bông vào rồi phơi khô xong lại nhúng tiếp và phơi cho đến lúc hết nước gừng thì thôi. Tiếp đó trải bông đó lên vải màn dày khoảng 0,5 cm, khâu vào đồ, lót nơi bị đau hoặc bảo vệ đầu gối, trực tiếp ép vào nơi đau, cứ dùng liên tục như vậy; b/ Gừng sống, hành củ, rau thơm, mỗi loại 30g, thạch xương bồ (*acorus gramineus*) 15g. Tất cả thái nhỏ sao với rượu trắng rồi đắp lên chỗ đau, lạnh lại thay. Ngày 3 lần.

146. HOA CÚC

Hoa cúc (*Chrysanthemum*) còn gọi là tiết hoa, kim tinh, cam cúc, kim tâm, gia cúc, mạn dầu cúc, diên cúc hoa, dược cúc. Là hoa của cây họ Cúc (*Compositae*). Tính mát, bình, vị ngọt chát, không độc. Chủ yếu chứa dầu bốc hơi, các loại kiềm stachydrin, cichoriin, adenin, amino axit, flavone và vitamin B₁. Cây trồng khắp nơi hoặc nơi hoang dại. Dùng làm thuốc thường là cúc trắng và một vài loại cúc địa phương. Hoa cúc đầy đặn, màu tươi, thơm, không có tạp chất là loại tốt.

Tác dụng: Làm mát, sáng mắt, giải độc, thường dùng để chữa đau đầu, chóng mặt, mắt đỏ, nóng ruột, mụn nhọt, cảm nắng.

Cách dùng: Nấu uống thay trà hay làm hoàn, tán bột ra bôi ngoài, nhét vào gối, bó vào gối.

Kiêng kỵ: Nên ít dùng khi bị hư vị hàn, ăn ít, ỉa chảy.

Chữa trị:

1. **Đau đầu phong nhiệt:** Hoa cúc, thạch cao, xuyên khung mỗi loại 9g, nghiền thành bột, mỗi lần uống 4-5g với nước trà, ngày uống 1-2 lần.

2. **Huyết áp cao:** Hoa cúc, ngân hoa mỗi loại 6g, cho nước sôi vào hãm 10-15 phút rồi uống thay trà, nói chung pha uống 2 lần thì thay.

3. **Chóng cảm nắng mùa hè, thanh nhiệt, giải độc:** Hoa cúc trắng 1-2 đoá, một ít đường trắng, cho nước sôi vào hãm, để nguội rồi uống hoặc uống với đá.

4. **Chóng mặt, mắt đỏ, nóng bụng khó chịu:** Dùng hoa cúc làm gối đầu, dùng lâu dài.

5. **Đau đầu gối:** Hoa cúc, cây ai (*Artemisia argyi*), mỗi loại 1 nửa rồi bó vào đầu gối lâu dài.

6. **Mụn nhọt:** Hoa cúc trắng 120g, cam thảo 12g, sắc lên uống, bã cho nước sắc uống tiếp.

147. HỒ TIÊU

Hồ tiêu (*Piper nigrum*) còn gọi là ngọc tiêu, có loại hồ tiêu đen và hồ tiêu trắng (sọ) là quả của cây Hồ tiêu. Tính nóng, vị cay. Thành phần chính có các loại alcaloit hồ tiêu, dầu hương dương, cây hồ tiêu mọc ở vùng nhiệt đới.

Tác dụng: Điều nhiệt hạ khí, tiêu đờm, giải độc, giúp tiêu

hoá. Dùng lúc bị hàn đờm ăn không tiêu, bụng lạnh đau, nôn mửa, ỉa chảy, lì lạnh, giải độc khi nhiễm độc thức ăn. Cách dùng là nấu canh, làm gia vị, nghiền bột và xoa ngoài.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người hoả, hao khí thương âm, huyết kém, mụn lở, mắt hư, phụ nữ có thai và âm hư nội nhiệt. Những lúc trúng độc, nóng ruột buồn nôn, thở gấp thì dùng canh đậu xanh xử lí.

Chữa trị:

1. *Trẻ con ỉa chảy do tiêu hoá không tốt:* Hồ tiêu trắng(sọ) 1g, nghiền thành bột trộn với 9g đường glucô. Dưới 1 tuổi thì mỗi lần cho uống 0,3-0,5g, dưới 3 tuổi uống 0,5-1,5g, nói chung không quá 2g. Ngày uống 3 lần. Liên tục uống 1-3 ngày. Hoặc lấy một ít bột hồ tiêu rắc vào rốn, ngoài phủ cao nóng, băng cố định 24 giờ, làm liên tục 2 lần. Hoặc lấy hồ tiêu, gừng khô, tiểu hồi hương, mỗi loại 15g. Tất cả nghiền thành bột, cho vào túi vải màn ép lên rốn, ngoài phủ túi nước ấm.

2. *Nôn mửa:* Bột hồ tiêu 15g, gừng sống 50g, nước 2 bát, cho vào nấu đến lúc còn 1/2 bát thì vớt bã đi rồi chia ra 3 lần mà uống. Hoặc lấy một ít hồ tiêu, ngâm vào dấm ít ngày, phơi khô, nghiền thành bột, xong lại làm viên thành viên nhỏ như hạt hồ tiêu rồi uống, mỗi lần uống 10 viên, uống cùng dấm nhạt.

3. *Thổ tả:* Hồ tiêu, đỗ xanh, mỗi loại 49 hạt, nghiền thành bột. Nấu canh đu đủ lên và uống cùng 3-5g bột.

4. *Đau bụng, đau dạ dày:* a/ Hồ tiêu 9 hạt, táo tàu 7 quả (vứt hạt). Nghiền nát ra rồi uống với rượu hoặc dấm gạo; b/ Hồ tiêu 7 hạt, một con bò cạp (bỏ đầu, chân và đuôi đuôi). Nghiền tất cả và uống với nước.

5. *Dạ dày lạnh, đau bụng:* Bột hồ tiêu 5g, gạo tẻ 50-60g. Nấu gạo thành cháo, lúc chín thì cho bột hồ tiêu vào khuấy đều và ăn.

6. *Sa dạ dày*: Hồ tiêu sọ 15g. Mỗi ngày nấu canh dạ dày lợn hay dạ dày dê cừ, trộn vào ăn.

7. *Thống kinh* (khó chịu lúc có kinh nguyệt): Bột hồ tiêu sọ 1g, một chén rượu trắng. Nuốt bột với rượu hâm nóng.

8. *Trẻ con thiếu canxi*: Hồ tiêu sọ 20 hạt, vỏ trứng gà hai cái, sao vàng chúng lên rồi nghiền thành bột, chia ra 4 phần. Mỗi lần uống 1 phần.

9. *Đau răng*: Bột hồ tiêu sọ trộn với muối tinh rồi tra vào kẽ răng (đánh răng cho sạch trước).

10. *Hôi nách*: Hồ tiêu 50 hạt, hạt nhãn 12 hạt. Tất cả nghiền thành bột, lúc thấy nách có mồ hôi thì rắc bột đó lên.

11. *Đau gân xương do lạnh*: Hồ tiêu nghiền vỡ 10%, rượu trắng 90%, ngâm hồ tiêu vào rượu sau 7 ngày thì vắt bã đi, lấy nước xoa bóp vào chỗ đau. Ngày 1 lần.

12. *Lở âm nang*: Hồ tiêu 10 hạt, nghiền thành bột, cho vào 2000ml nước, nấu sôi. Rửa chỗ đau, ngày 2 lần.

13. *Viêm dịch hoàn*: Hồ tiêu đen 7 hạt nghiền thành bột, trộn với lượng bột mì cũng như vậy. Cho ít nước khuấy thành hồ, tãi lên vải, đắp vào hội âm. Băng cố định lại.

148. LÁ CHÈ

Lá chè còn gọi là chè, búp chè, lạc nô, là lá mầm của cây chè (*Thea Sinensis*) thuộc họ Chè (*Theaceae*). Tính mát, vị ngọt đắng, thơm dịu, không độc. Thành phần chính có kiềm(tanin), cà phê, kiềm chè, chất vàng. Qua quá trình chế biến khác nhau hàm lượng trong chè cũng khác nhau như có các chất dầu bốc hơi, chất keo, andehyt chè, vitamin C, carôten. Nhiều nơi đều trồng chè, hàng năm hái 3-4 lứa, rồi chế biến thành chè xanh, chè đen,

chè hương. Thường mùa hè hay uống chè xanh, mùa đông uống chè đen. Chè có giá trị dược lực cao như giúp tiêu hoá, lợi tiểu, giải độc, ít nhiều chống được u (ung thư), có lợi cho sức khoẻ.

Cách dùng: Nấu uống, hãm uống, thái ra, hoặc nghiền thành bột để dùng.

Tác dụng: Làm sáng mắt, giải khát, tiêu đờm, giúp tiêu hoá, lợi tiểu, giải độc nên thường dùng lúc bị đau đầu, hoa mắt, mệt mỏi, buồn ngủ, miệng khô, tim khó chịu, táo bón, viêm ruột, khó đi giải, chống cảm nắng, giải rượu.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người bị mất ngủ, không dùng với thuốc tây, cũng không dùng lúc uống uy linh tiên (*Clematis chinensis*), đảng sâm, nhân sâm, thổ phục linh. Người bị tim mạch yếu, thiếu máu, loét đường tiêu hoá cũng không nên uống nhiều chè. Ban đêm người huyết áp cao, sản phụ không nên uống chè đặc. Sáng dậy lúc còn đói hoặc trước lúc ngủ không nên uống chè.

Chữa trị:

1. **Đau đầu, hoa mắt do phong nhiệt:** Lá chè 10g, bạc hà 10g, hoàng linh (*Scutellaria baicalensis*) 60g (sao rượu 3 lần), xuyên khung 30g, bạch chỉ 15g, hoa kinh giới 12g. Tất cả nghiền thành bột, mỗi lần uống 6-10g, uống với nước chè.

2. **Loét dạ dày và hành tá tràng:** a/ Lá chè, đường trắng, mật ong mỗi loại 250g. Đổ vào 4 bát nước, nấu đến lúc còn 2 bát, vớt bã đi, nguội thì bỏ vào lọ bịt kín, sau 12 giờ thì uống. Uống vào sáng và tối, mỗi lần 1 thìa, hãm ấm lên uống; b/ Chè đen, mật ong, đường trắng mỗi loại một ít, cho chè vào phích, đổ nước sôi vào, 10 phút sau thì cho mật ong và đường trắng vào. Uống nóng, ngày 3 lần.

3. **Lị cấp tính, mạn tính, viêm ruột:** Lá chè 3-5g, nấu đặc lên rồi uống, ngày 3-4 lần. Có thể thêm ít dấm vào rồi uống.

4. *Thần kinh hỗn loạn (điên)*: Lá chè già 30g nghiền thành bột, bột phèn trắng 15g. Hỗn hợp chúng làm thành viên bọc chu sa (cát tím- Hg_2S), mỗi lần uống 9g.

5. *Sốt rét*: Lá chè 9g, thịt quả hồ đào (*Juglans regia*) 15g (nghiền nát), xuyên khung 1,5g, rét nhiều thì thêm 1g hồ tiêu, đổ nước sôi vào, khi chưa lên cơn thì uống từ từ cho đến lúc lên cơn sốt.

6. *Viêm họng, đau họng, độp miệng*: Lá chè, hoàng bá (*Pseudotsuga sinensis*), bạc hà, mỗi loại 10g, bột Bo ($Na_2B_4O_7 \cdot 10 H_2O$) đốt lên 6g, nghiền tất cả thành bột rồi trộn với 9g băng phiến. Trộn đều và thổi vào chỗ đau.

7. *Độp miệng, miệng hôi hoặc ăn hành, tỏi sống*: Súc miệng bằng nước chè đặc hoặc nhấm lá chè.

8. *Kinh nguyệt không đều*: Lá chè 6-9g, nấu lên cho ít đường đỏ vào mà uống, ngày 2 lần.

9. *Nước ăn chân*: Dùng lá chè xanh ngâm nước rồi ngâm rửa chân.

10. *Khó đi tiểu, tức bụng dưới*: Hải kim sa (*Lygodium japonicum*) 30g, lá chè 15g, nghiền thành bột, mỗi lần uống 10g, nấu nước gừng và cam thảo rồi cùng uống.

11. *Đau hông, khó quay người*: Nước chè đặc 250g, dấm 100ml, lẫn với nhau rồi uống ngay.

12. *Uống nhiều rượu tim nóng, mệt mỏi, ngủ nhiều*: 1 chén nước chè đặc, uống nóng.

149. MẬT

Mật còn gọi là đường mềm, bã đường, là loại đường ăn qua lên men, chế biến từ đại mạch, lúa mì, kê, ngô. Tính ôn, vị ngọt. Thành phần chính có đường mía, đường mạch nha, protein, chất

khoáng và vitamin. Thường làm thành đường miếng để dùng.

Tác dụng: Làm dịu, bổ phổi, chống nóng, thanh thoát nên chủ yếu dùng lúc bị mệt nhọc, nóng ruột, bụng đau, ho, tức ngực, nôn ra máu, miệng khô, đau họng, táo bón.

Cách dùng: Ngậm, pha vào thuốc.

Kiêng kỵ: Không dùng lúc bị thấp nhiệt, tức, buồn nôn, bị tiểu đường.

Chữa trị:

1. *Ho:* a/ Mật 200g, bột gừng khô 200g, bánh đậu 100g. Trước hết dùng 500ml nước nấu bánh đậu sôi 3 lần, vớt bã đi, cho mật vào, đợi tan hết thì cho bột gừng vào, chia ra 3 lần mà uống; b/ Củ cải trắng rửa sạch, nghiền ép lấy một bát nước, cho 25g mật vào, chung nó lên, để nguội và uống.

2. *Viêm phế quản mạn tính:* Mật, mật ong, nước hành ép, lượng như nhau. Nấu sôi lên cho vào lọ dùng dần. Ngày uống 2 lần với nước, mỗi lần 15-20ml.

3. *Đau dạ dày:* Mật 15-20g, lấy nước sôi hoà đều và uống.

4. *Táo bón, phân khô:* Cho mật đặc lại viên thành viên bằng ngón tay, bôi dầu ăn trộn bột phèn đen lên, nút vào hậu môn.

5. *Động thai (thai ra):* Mật 25g, 1 ít sa nhân, ngâm tan ra uống.

150. MẬT ONG

Mật ong còn gọi là thạch mật, thạch xỉ, thực mật, bạch mật, bạch sa mật, sa mật, mật đường. Là loại mật do ong tạo ra. Tính bình, vị ngọt. Thành phần của mật ong khác nhau tùy loại ong, nguồn mật, môi trường nên hoá chất khác nhau nhiều, chủ yếu có đường fructôzơ và glucôse (chiếm 70%) và sữa ong chúa trong đó chứa nhiều loại amino acít, nhiều protein và nhiều loại vitamin.

Ngoài ra còn có ít đường sacarôzơ, đường maltose, hydrat cacbon, axit hữu cơ, trong khoáng chất có chứa sắt, magiê, canxi, kali, natri, lưu huỳnh, photpho và vi lượng magiê, đồng, nito. Mật ong giàu dinh dưỡng, dùng nó làm ta thích ăn uống, chống mệt nhọc, bổ dưỡng tinh thần, tăng trí nhớ, tăng sức khoẻ, người ta thường tinh luyện thành viên mật ong để dùng.

Tác dụng: Bổ dưỡng, chống mệt mỏi, giảm đau, giải độc nên thường dùng để chữa ho khan, nóng, nóng ruột, huyết áp cao, loét đường tiêu hoá, táo bón, dộp miệng.

Cách dùng: Uống, cho vào thuốc viên, vào kem. Dùng ngoài thì bôi vào chỗ đau.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người bị đờm nóng, bụng trướng, ỉa chảy.

Chữa trị:

1. **Ho phổi nóng:** a/ Mật ong 1 phần, nước gừng sống 2 phần, nấu nhỏ lửa đến lúc còn 1/3 ngày uống 3 lần, mỗi lần 10g; b/ Mật ong 16g, uống với nước nóng, ngày 2 lần sáng và tối; c/ Mật ong 30g, bột xuyên bố 5g, trộn đều, nấu cách thuỷ rồi uống; d/ Bột củ ấu 30g, mật ong 30g, cho ít nước lã vào bột củ ấu cho tơi ra rồi cho mật ong vào khuấy đều, cho thêm nước sôi vào làm thành như hồ rồi ăn. Ngày 2-3 lần.

2. **Tức thở, trong họng vướng vật gì đó:** Đường 1 phần, mật ong 1 phần, hạnh nhân 2 phần, nước gừng sống 2 phần. Trước hết cho mỡ lợn rang vàng hạnh nhân lên, nghiền ra như bùn, xong đổ đường, mật ong, nước gừng vào nấu là được. Ngày đêm uống 6-7 lần, mỗi lần 10-15g.

3. **Viêm phế quản mạn tính:** Mật ong 35g, trứng gà một quả, nấu mật ong lên, cho thêm ít nước, đợi sôi thì đập trứng gà vào rán. Sáng và tối lúc đói thì ăn.

4. *Viêm họng, khản tiếng*: Mật ong 30g, băng phiến nghiền bột 0,6g, uống với nước ấm, ngày 1-2 lần.

5. *Mụn nhọt*: Mật ong, hành sống, mỗi loại một ít, nghiền nát, đắp chỗ đau

6. *Hội chứng ù tai (bệnh Ménière)*: Một ít hành củ nhỏ, một ít mật ong. Đập dập hành tẩm mật ong lúc bị bệnh thì nút 2 lỗ mũi và thở sâu vào.

7. *Loét dạ dày và hành tá tràng*: a/ Mật ong 60g, cam thảo sống 9g, trần bì 6g. Trước hết đổ nước vào nấu cam thảo, trần bì, rồi vắt bã đi, đổ mật ong vào, ngày chia 3 lần mà uống; b/ Mật ong 500g, phèn trắng (bột) 4,8g, bột xút (Na_2CO_3) 60g, nấu lên thành kem lỏng. Mỗi lần ăn 20ml vào trước lúc ăn cơm độ 20 phút; c/ Mật ong hâm nóng, ngày uống 3 lần, mỗi lần 15-20ml.

8. *Người già táo bón, cảm cúm, viêm họng*: a/ Mật ong 30g, hoa kim ngân (*Lonicera japonica*) 30g, nấu hoa kim ngân rồi vắt bã đi, pha mật ong mà uống vào sáng tối; b/ Mật ong 30g, ăn vào sáng và tối, uống với nước muối nhạt.

9. *Sâu quầng*: Mật ong trộn với hành củ để cách năm đập dập trộn vào và đắp lên.

10. *Bỏng lửa*: Mật ong bôi lên chỗ bỏng, ngày 2-4 lần.

11. *Mụn lạnh*: Mật ong 80g, mỡ lợn 20g, hỗn hợp thành kem, ngày 2 lần bôi lên chỗ đau.

12. *Đập lỗ miệng*: Lá đại thanh (*Clerodendron cytophyllum*) 10g, nấu lên, vắt bã rồi pha với 20g mật ong và ngâm.

13. *Ghẻ lở*: Mật ong 500g, gạo nếp 500g, mì sợi 250g, cho nước sôi vào, cho vào bình, 7 ngày sau thì dùng, cách dùng là đắp ngoài.

14. *Bí tiểu tiện lúc có thai*: Mật ong một chén, nước bí đao một chén, hỗn hợp mà uống.

15. *Chân bị lở loét*: Lấy mật ong rải vào băng y tế rồi dán vào chỗ đau, cố định lại, hàng ngày hay cách ngày làm 1 lần.

151. MÌ CHÍNH

Mì chính tên thường gọi glutamic axit, axit amin cá, là tinh thể hay bột màu trắng, vị hơi chua có mùi peptone và mùi thịt, là chất làm gia vị. Glutamic axit là một trong các loại thuốc chữa gan bị tê liệt.

Tác dụng: Dùng làm gia vị hoặc có thể kết hợp với amin máu thành muối glutamat không độc nên làm giảm amin máu từ đó làm giảm chứng tê liệt gan, tham gia việc trao đổi chất protein và đường nên xúc tiến quá trình oxy hoá, cải thiện công năng của hệ thống thần kinh trung ương, có lợi cho sự phát triển trí lực của trẻ con và giảm sự mệt nhọc của đại não. Có thể dùng làm thuốc phụ trợ chữa bệnh viêm gan, loét dạ dày, thiếu dịch vị.

Cách dùng: Ăn hoặc cho vào thức ăn.

Kiêng kỵ: Không dùng hay dùng ít cho người ít đi tiểu, chứng bí tiểu tiện và công năng thận yếu.

Chữa trị:

1. *Phòng chống gan tê liệt*: Mì chính mỗi lần 2,5-5g uống cùng nước ngày 3 lần.

2. *Bệnh kinh giãn*: Mì chính mỗi lần ăn 2-3g. Ngày 3 lần. Trẻ con thì giảm bớt. Uống với nước hay bỏ vào canh ăn.

152. MUỐI ĂN

Muối ăn còn gọi là đại diêm, tinh diêm, hàm diêm, là kết tinh từ nước biển, hồ muối, ao muối sau lúc phơi lên mà thành. Tính hàn, vị mặn. Thành phần chính có natriclorua(NaCl) và còn chứa

các tạp chất như iôt, magiêclorua, magiêsunfat, canxisunfat. Thường muối chế từ nước ao, nước hồ muối, muối mỏ thường thiếu iôt nên phải thêm vào. Muối là chất cần cho mọi người ăn uống và dùng làm thuốc cũng nhiều.

Tá dụng: Kích thích, giảm hoả, bổ âm, mát huyết, nhuận tràng, dễ đại tiện, tiêu viêm giải độc, nên thường dùng lúc bị tức ngực đau bụng, đờm nhiều, đại tiểu tiện khó, chân răng chảy máu, đau họng, đau răng, mụn nhọt, bị thương.

Cách dùng: Hoà vào nước uống, bôi rửa ở ngoài hay nấu, không dùng hay ít dùng cho người bị bệnh tim mạch, huyết áp cao, tiểu đường, viêm thận, phù thũng.

Chữa trị:

1. **Chống nắng:** Làm việc mùa hè hay nhiệt độ cao thì trong nước uống bỏ vào một ít muối để bổ sung natri do đổ mồ hôi quá nhiều bị mất đi.

2. **Làm cho nôn ra:** Dùng nước muối đặc, uống lúc ấm.

3. **Khó tiểu tiện:** a/ Muối ăn 250g, hành cây 10 cây (cắt khúc), sao nóng lên đắp vào đờn điền (dưới rốn); b/ Nước muối nhạt uống nóng, mỗi lần vừa phải. Ngày 2 lần

4. **Sưng họng đau, viêm khoang miệng:** Mỗi ngày ngậm và súc nước muối vài ba lần.

5. **Chảy máu chân răng:** Sáng và tối dùng bột muối đánh răng.

6. **Đau răng do phong nhiệt:** a/ Cành hoè sắc lên, cho vào ít muối, ngậm và súc miệng; b/ Cành hoè sắc lấy hai bát nước. Cho vào 500g muối, nấu cho khô cạn, nghiền thành bột, mỗi lần bôi ít vào chân răng đau; c/ Nước muối đặc súc miệng.

7. **Đi lỵ ra máu nhiều:** Cho bột muối ăn vào cháo mà ăn.

8. **Hay bị táo bón:** Mỗi ngày vào lúc sáng sớm khi đói uống một chén nước muối nhạt.

9. *Chân đau*: Muối ăn, rễ cây cà, lượng bằng nhau, nấu sôi lên rồi rửa chân, hoặc nước muối nấu âm lên hàng tối ngâm chân.
10. *Mụn nhọt lạnh*: Ngâm rửa chỗ đau vào nước muối ấm.
11. *Viêm túi chân lông*: Hàng ngày lấy ít muối tinh xát vào chỗ đau.
12. *Mụn ướt (lở)*: Muối ăn 6g, phèn trắng 15g. Cho tất vào nước nóng hoà tan rồi rửa chỗ đau, ngày 2 lần.
13. *Mụn cái (mụn tằm ma)*: Muối ăn 38g, hoà tan vào 100ml nước, rồi rửa nhiều lần vào chỗ đau, xong để vậy nắm đắp chân cho ra mồ hôi.
14. *Nhọt nhiều miệng, gió độc*: Trước hết dùng nước muối rửa, sau đó lấy bột muối, bột ớt (hai thứ lượng bằng nhau) trộn với mỡ lợn đắp lên chỗ đau.
15. *Ngoại thương, dính*: Dùng nước muối rửa sạch, rồi băng lại.
16. *Ong, bò cạp, côn trùng cắn*: Dùng nước muối rửa chỗ bị cắn, ngày ít lần.
17. *Da dẫu có mụn, gấu nhiều*: Muối ăn, bột bo ($\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$) hai vị lượng như nhau, lúc gội cho chúng vào nước và gội.
18. *Trĩ*: Muối tinh 120g, phèn trắng 120g. Nghiền thành bột cho vào bong bóng lợn hong khô, lại nghiền thành bột để dùng. Mỗi lần uống 15g, uống lúc đói với nước.
19. *Đau phong thấp cơ và khớp*: Muối ăn 500g, tiểu hồi hương 125g, sao nóng lên bọc vải đắp vào chỗ đau, lạnh lại sao nóng, đắp, ngày hai lần.

153. NHỤC QUẾ

Nhục quế còn gọi là mục quế, quế bì, lạc quế, ngọc quế. Là vỏ của cây quế (*Cinnamomum*), thực vật họ Long não

(*Lauraceae*). Tính nhiệt, vị ngọt cay. Thành phần chính có andehyd vô quế, muối axit vô quế, niêm dịch, chất xốp, ngoài làm thuốc ra thường dùng làm gia vị vì tính nhiệt nên hay dùng vào mùa đông.

Tác dụng: Là làm da dày ấm, khử hàn, hoạt huyết, bổ gân, thông mạch. Chủ yếu dùng lúc bị phong hàn tứ chi đau, tê vị lạnh, đau bụng, đau rốn, bong gân. Lúc nấu thịt, bỏ một ít vào có thể làm thơm hơn và khử độc thịt.

Cách dùng: Sắc nấu, hỗn hợp, làm gia vị và đắp ngoài.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người âm hư hoá vượng, tất cả các bệnh nhiệt và phụ nữ có thai cũng kiêng dùng.

Chữa trị:

1. *Tứ chi phong hàn đau buốt, tê vị hư hàn, không thích ăn uống:* Nhục quế 5g, câu kỉ 5g, một ít gừng và tỏi. Hầm nấu với thịt dê, cừu và ăn.

2. *Đau da dày, bụng bị chướng khí:* Nhục quế gọt vỏ nhám ở ngoài, nghiền thành bột nhỏ, cho rượu vào quấy nhão đắp vào huyết uyển (trên rốn 4 tấc ta), băng cố định lại. Mỗi lần 1-2g, hoặc dùng 3g bột nhục quế cho vào nước sôi 15 phút rồi uống.

3. *Phụ nữ đau bụng do huyết hàn thống kinh, hư hàn, tức ngực, đau da dày, đau bụng dưới:* Nhục quế 2-3g, cho nước vào nấu, thêm một ít đường vào rồi uống. Cũng có thể bỏ thêm gừng sống, phụ tử, nhân sâm (đảng sâm) cùng sắc uống.

4. *Quá nhiều bạch đới:* Nhục quế 3g, phụ tử 9g, trứng gà đen 1 quả. Cho 2 vị đầu đổ nước vào nấu rồi vớt bã đi, đập trứng gà vào nấu chín, ăn và uống nước mỗi ngày 2 lần.

5. *Trẻ con đi lỏng:* Nhục quế 6g, đinh hương 6g. Nghiền chúng thành bột rắc lên rốn rồi băng lại.

6. *Đái dất, đái dầm*: Bột nhục quế, gan gà sống, nghiền nát ra rồi viên thành viên bằng hạt đỗ xanh, mỗi lần uống 3-5 hạt, ngày uống 3 lần với canh nóng.

7. *Phong thấp hàn*: Nhục quế 3g, gừng sống 9g. Sắc uống.

154. PHÈN TRẮNG ($K_2SO_4 \cdot Al_2(SO_4)_3 \cdot 24 H_2O$)

Phèn trắng còn gọi là phèn trong, thạch niết, phàn thạch, vũ niết, vũ trạch, lí thạch, bạch quân, vân phàn, vân mẫu phàn, sinh phàn là loại tinh thể qua tinh luyện của khoáng phàn thạch. Vị chua, tính hàn, độc. Thành phần chính có nhóm sunfat nhôm, kalioclorua, Al_2O_3 . Cho phèn trắng vào nồi đất đốt nóng cho nó dung giải và luyện cho khô thì thành phèn khô, cũng có thể dùng làm thuốc.

Tác dụng: Tiêu đờm, chống thấp, chống đi ngoài, chống chảy máu, giải độc, sát trùng nên thường dùng lúc bị ỉa chảy, chảy máu cam, bị kinh giản, đau dạ dày.

Cách dùng: Uống: làm thành viên, tán bột. Dùng ngoài thì xoa, đắp.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người bị âm hư dạ dày yếu, không thấp nhiệt.

Chữa trị:

1. *Viêm dạ dày mạn tính, loét dạ dày và hành tá tràng*: Phèn trắng 9 phần, tinh bột 1 phần, cho nước nguội đã đun sôi vào làm thành viên bằng hạt đỗ tương, mỗi lần uống 6-9g. Ngày uống 3 lần.

2. *Viêm ruột*: Nghiền nhỏ phèn trắng làm thành viên con nhộng, ngày uống 2 lần, mỗi lần 2 viên con nhộng, uống với nước. Nếu cùng uống với hoàng liên tố (Gelseminine) càng tốt.

3. *Ho nhiều đờm, viêm phế quản*: Phèn trắng 30g, nghiền thành bột, cho ít giấm vào trộn đều đắp vào huyết đũng tuyến (lòng bàn chân) rồi băng cố định lại. Ngày làm một lần.

4. *Chảy máu cam không ngừng*: Thổi phèn trắng vào.

5. *Hôi nách*: Bột phèn trắng cho vào túi vải, rắc vào nách.

6. *Kinh giản*: Bột phèn trắng. Ngày uống 2 lần vào sáng tối, mỗi lần 3-4g. Liên tục uống 20-90 ngày.

7. *Viêm da lúc lột rụng lông, mụn ứọt*: Phèn trắng khô 15g, nhôm ôxít 9g, hoàng bá (*Phellodendron amurense*) 9g, cam thảo 9g, băng phiến 2g. Tất cả nghiền thành bột, bôi đắp vào chỗ đau.

8. *Miệng lưỡi bị dộp*: Phèn trắng 6g, băng phiến 1g, kén tầm 1 cái. Nghiền phèn thành bột cho vào kén tầm, sấy cháy đi rồi cho băng phiến vào cùng nghiền thành bột, bôi vào chỗ dộp, ngày 3 lần.

9. *Chân chảy mủ hôi, mụn ứọt*: Phèn hoà nước hay bột phèn bôi rắc vào chỗ đau. Hoặc lấy phèn trắng, gừng khô 2 vị lượng bằng nhau cho nước nấu lên rồi ngâm chân hay bôi vào chỗ đau.

155. RƯỢU TRẮNG

Rượu trắng là loại nước uống chứa andehyde của gạo, lúa mì, kê, cao lương lên men cất ra, chúng loại rất nhiều, lượng andehyde trong đó cũng khác nhau, thông thường không quá 65 độ. Tính ôn, vị ngọt, đắng, chát. Ngoài ethylic ra còn có axit axetic, axit ethylic, axit methylic, các loại dầu, butynol, chất khoáng, vv.. Do nguyên liệu và cách chế biến khác nhau nên hàm lượng trong rượu cũng khác nhau. Ngoài việc dùng để uống, rượu còn dùng để chế thành thuốc. Rượu ở đâu cũng có và còn có tác dụng phụ là giết tinh trùng, hại tí vị, hại gan thận nên uống nhiều có

hại cho sức khoẻ và từ đó gây u cho đường tiêu hoá, dạ dày, gan cho nên không thể uống nhiều.

Tác dụng: Bổ gan, hoạt huyết, thông mạch, giải độc, chống phong hàn, kích thích tinh thần, dẫn thuốc, khử mùi tanh, độc của thức ăn, vì vậy dùng lúc bị đau tê do phong thấp, gân cốt phong hàn, mệt nhọc, bị ngoại thương và bệnh ngoài da.

Cách dùng: Uống ấm, pha sắc với thuốc hoặc ngâm thuốc, uống hay dùng ngoài.

Kiêng kỵ: Người bị âm hư, mất máu, thấp nhiệt nặng thì không được dùng. Sáng dậy bụng đói cũng không thể uống rượu. Uống nhiều hại gan, quá lượng thì ngộ độc, người hay mẫn cảm với rượu cũng không được uống, người bị huyết áp cao, viêm dạ dày, loét hành tá tràng, viêm gan, viêm thận, đau mắt và phụ nữ có thai thì không nên uống rượu.

Chữa trị:

1. **Mê đay do phong thấp:** Đốt rượu trắng lên, hơ tay vào rồi xát lên chỗ bị mê đay.

2. **Rắn và côn trùng cắn:** Rượu trắng 1 chén, 1 ít bột hùng hoàng, lẫn nhau, đợi lắng xong thì lấy nước trong bôi lên.

3. **Đau răng, lợi (sâu răng):** Rượu trắng ngâm hoa tiêu, ngâm dần.

4. **Đi bộ xa, chân, hông đau mỏi mệt:** Uống ít rượu ấm.

5. **Mụn nhọt lạnh:** Rượu trắng 30ml, hoa tiêu 15g, nước ép gừng sống 3cc, glycerine 1cc. Trước hết ngâm hoa tiêu vào rượu, một tuần thì vớt bã đi, cho nước gừng, glycerine vào khuấy đều, bôi vào chỗ mụn nhọt.

6. **Viêm khớp:** Đốt rượu trắng, hơ vào ngọn lửa, xoa bóp nơi đau.

7. *Bị thương do ngã, bị bong gân*: Rượu trắng 60ml, long não ($C_{10}H_{16}O$) 9g, một ít nước gừng ép. Cho long não hoà tan trong rượu, cho nước gừng vào khuấy đều, bôi vào chỗ đau, ngày 3 lần.

8. *Mụn sưng, nhọt độc*: Rượu trắng, bột mì mỗi loại một ít. Trộn vào thành hồ, đắp vào chỗ đau, khô lại thay.

9. *Đau đớn khi kinh nguyệt*: Đan sâm (*Salvia miltiorrhiza*) 60g, rượu trắng 500g, ngâm 30 ngày. Uống một ít trước lúc có kinh.

10. *Mụn cơm*: Hồ trùng màu (xén tóc) 3g, cam tuỳ (*Euphorbia kanzni*) 6g, rượu trắng 100ml. Ngâm thuốc vào rượu 7 ngày, lọc bỏ bã, bôi vào chỗ đau, ngày 1-2 lần. Đợi khi mụn dộp nước lên thì thôi, mụn vỡ là khỏi.

11. *Mất ngủ, sợ lạnh, liệt dương, tê vị kém*: Câu kỷ tử 100g, lộc nhung 30g, rượu trắng 500g, cho vào bình sau 5 ngày thì uống được, mỗi lần uống 1-2 chén nhỏ.

12. *Người già yếu ăn ít, mệt mỏi*: Nhân sâm 20g hoặc đảng sâm 60g, nghiền nát hay cắt thành miếng, rượu trắng 500g, ngâm vào lọ 15 ngày thì uống, mỗi lần 1-2 chén nhỏ.

13. *Tê vị hư hàn, bụng lạnh đau*: Phật thủ (*Citrus medicavar. Sacrodactylis*) 15g (miếng khô), rượu trắng 500g cho vào bình ngâm 10-15 ngày, bỏ bã, mỗi ngày uống 1 chén trước lúc đi ngủ.

14. *Ho, viêm phế quản*: Quýt chín 30g, rượu trắng 500g, thái quýt bỏ vào lọ ngâm rượu 7 ngày, lọc vắt bã đi dùng dần. Mỗi tối trước lúc đi ngủ uống 1 chén.

15. *Phụ nữ huyết hư, tụ máu, thống kinh*: Hoa hồng 100g, rượu trắng 500g, 1 ít đường đỏ. Tất cả cho vào lọ, đậy kín, ngâm 7 ngày, lọc lấy nước. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ. Bôi bên ngoài để hoạt huyết tiêu đờm, chữa bong gân, vết bầm tím.

16. *Gan huyết không đủ, tứ chi tê dại, đau*: Địa hoàng khô

60g, nghiền nát, cho vào ngâm trong 500g rượu trắng, bịt kín lọ, 7 ngày thì lọc vớt bã đi. Uống 1 chén trước lúc đi ngủ.

17. *Suy nhược thần kinh, hông, đầu gối yếu*: Hà thủ ô (Polygonum multiflorum) đã chế biến 15g, địa hoàng sống 15g (thái nhỏ), rượu trắng 500g, tất cả cho vào lọ bịt kín ngâm, 10 ngày lọc vớt bã và dùng, mỗi lần uống 1 chén nhỏ, ngày 2 lần.

18. *Nóng ruột, da khô, mất ngủ, tóc bạc*: Hoàng tinh (Polynogatum sibiricum) 20g (thái miếng ra), rượu trắng 500g. Cho vào lọ ngâm, đậy kín, 10 ngày sau lọc lấy nước vớt bã đi, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 1 chén nhỏ.

19. *Viêm dạ dày cấp*: Rễ mã đầu linh (rễ cây nam mộc hương - Aristolochia debilis) 100g (thái lát), rượu trắng 500g, cho vào lọ bịt kín, ngâm 10-15 ngày, lọc lấy nước, ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 5cc.

20. *Viêm ruột và dạ dày cấp tính, mạn tính*: Đào hạt tươi 120g, rễ cỏ thứ lê 60g. Rượu trắng 500g. Thái thuốc rồi cho vào lọ bịt kín ngâm rượu 20 ngày, lấy nước ngày uống 3 lần, mỗi lần 10ml.

156. TIỂU HỒI HƯƠNG

Tiểu hồi hương (Foeniculum Spp) còn gọi là thổ hồi hương, cóc hồi hương, hương tử, tiểu hương, là quả của Cây hồi hương thuộc thực vật họ Hoa lan (*Apiaceae*). Tính ôn, vị cay. Thành phần chủ yếu có dầu bốc hơi (este) 3-6% như ete, keton, axit hồi hương, dầu lipit khoảng 18%, chủ yếu là các loại axit hữu cơ. Những quả đều, mẩy, mùi thơm nồng, ngọt đắng là tốt. Thường dùng làm gia vị.

Tác dụng: Ôn thận tản hàn, giúp dạ dày, nên dùng lúc bị sưng hàn, đau bụng dưới, thận hư hông đau, đau dạ dày, nôn mửa, chân bị thấp.

Cách dùng: Sắc lên uống, làm gia vị hay nghiền thành bột xoa đắp ngoài.

Kiêng kỵ: Người bị âm hoá nhiều thì phải cẩn thận khi dùng.

Chữa trị:

1. *Dạ dày lạnh bụng đau:* Tiểu hồi hương, gừng tốt, rễ ô dược (*Lindera aggregata*), mỗi vị 6g, củ gấu (hương phụ - *Lyperus rotundus*) nướng 9g. Sắc lên uống. Hoặc dùng bột tiểu hồi hương 3g uống với nước ấm.

2. *Thận lạnh, đau bụng dưới:* Tiểu hồi hương (rang lên) 30g, đỗ xanh 60g, sắc lên, cho thêm ít đường mà uống. Ngày 2 lần.

3. *Đau lưng và hông:* Tiểu hồi hương 9g, dùng dầu vừng rang vàng lên và ăn làm 2 lần trong ngày.

4. *Thận hư hông đau, không thể quay người:* Hồi hương nướng lên nghiền thành bột, bầu dục lợn 2 trái, lấy dao khía dọc rồi tẩm bột hồi hương vào từng miếng. Gói giấy lại rồi nấu lửa nhỏ cho chín, nhấm ăn với rượu.

5. *Đau hai bên sườn:* Tiểu hồi hương nướng 30g, vỏ chỉ xác (*Poncirus trifoliata*) rang lên 15g. Tất cả nghiền thành bột, uống 6g với nước canh mặn.

6. *Sưng ruột già (Viêm đại tràng):* a/ Hồi hương 10-15g (trẻ con thì bớt đi) nghiền thành bột mịn, uống với nước, nếu 30 phút sau chưa thấy hiệu quả thì uống lần nữa; b/ Tiểu hồi hương 9g, nhân đào 9g, nghiền thành bột, uống với rượu vang.

7. *Đau tức ruột non:* a/ Hạnh nhân 30g, hành cây cả rễ nghiền và rang khô 15g, hồi hương 30g. Tất cả nghiền thành bột, mỗi lần uống 15g với rượu. Uống lúc đói; b/ Hồi hương, hồ tiêu, lượng bằng nhau. Nghiền chúng thành bột cho rượu vào viên thành viên nhỏ, mỗi lần uống 50 viên với rượu, uống khi đói.

8. *Đái són, đái dầm*: Tiểu hồi hương 6g, vỏ (xác) con bọ ngựa, dâu 15g. Bỏ chúng vào bong bóng (bàng quang) lợn, sấy khô nghiền thành bột, mỗi lần uống 3g, ngày 2 lần.

9. *Sưng dịch hoàn*: Tiểu hồi hương 9g, hạt hương nhĩ (*Xanthium sibiricum*) 9g, sắc lên uống.

10. *Dịch hoàn mọng nước*: Tiểu hồi hương 15g, muối 4g, rang chúng lên và nghiền thành bột, trứng gà một quả, đập lẫn với bột trên và rán. Trước khi đi ngủ ăn với rượu vang. Liên tục 4-5 lần.

11. *Thông kinh (đau lúc có kinh nguyệt)*: Tiểu hồi hương 15g, cho nước sắc lên, uống mỗi lần trước lúc có kinh nguyệt 3 ngày. Uống liền 3 thang.

12. *Lị mạn tính*: Tiểu hồi hương 9g, vỏ thạch lựu 15g. Sắc lên uống.

13. *Rắn cần lâu ngày không khỏi*: Tiểu hồi hương nghiền nát rồi đắp vào chỗ đau.

14. *Gân xanh (tĩnh mạch) ở chân nổi to lên*: Tiểu hồi hương 50g, sắc lên, lấy nước đặc bôi rửa chỗ bị, mỗi ngày 1-2 lần.

157. TƯƠNG

Tương còn gọi là tương ngọt, tương đỗ dùng bột mì hay đỗ chế biến, lên men cho muối vào thành loại chất lỏng. Thành phần nó có nước 47%, prôtein 6%, lipit 1,2%, hydratecacbon 37%, muối khoáng 6,3% và amino axit, canxi, phôtpho, sắt, vitamin B₁, B₂. Vị mặn, tính hàn. Mọi nơi đều có.

Tác dụng: Khử nhiệt, giải độc. Thường để chữa bóng, cách dùng là ăn nóng hay đắp ngoài.

Kiêng kỵ: Không nên dùng lúc đậu mùa, thủy đậu mới bay đi.

Chữa trị:

1. *Rắn độc, ong, bò cạp cắn, bị bỏng*: Lấy tương mới bôi chỗ đau.

2. *Ngón tay, chân bị chuột rút, đau*: Trộn lẫn tương với mật ong rồi bôi vào chỗ đau.

3. *Cảm cúm*: Tương 15g, hành 3 cây, gừng 3 lát. Sắc lên uống.

4. *Đi ngoài ra máu*: Tương, tỏi củ một lượng bằng nhau, nghiền nát mỗi lần uống 30g với nước.

158. XÌ DẦU

Xì dầu còn gọi là thanh tương, loại gia vị các gia đình thường dùng. Tính hàn, vị mặn. Thành phần chính có protein 2%, hydrat cacbon 17,2% và các loại đường, amino acit, canxi, photpho, sắt, vitamin B₁, B₂, muối ăn. Xì dầu mới có tác dụng nhất định trong việc chống u.

Tác dụng: Giải nhiệt, đỡ mệt nhọc, khai vị. Chủ yếu dùng lúc nhọt mới sinh và bị bỏng.

Cách dùng: Nêm vào thức ăn hoặc dùng ngoài.

Kiêng kỵ: Xì dầu đã có mốc hay biến chất thì không được dùng.

Chữa trị:

1. *Sưng không rõ nguyên nhân, nhọt mới mọc*: Xì dầu, mật ong, bột mì, mỗi loại một ít, lẫn với nhau cho nóng lên, đắp vào chỗ đau.

2. *Bỏng*: Lấy xì dầu bôi vào chỗ bỏng.

PHẦN VII - CÁC LOẠI THỨC ĂN KHÁC

159. BÒ CẠP

Bò cạp còn gọi là toàn yết, toàn trùng. Là bộ bò cạp, động vật thuộc họ Bò cạp (scorpiones), có kim (Chelicerata). Tính bình, vị mặn, đắng, có độc. Thành phần chủ yếu có: chất độc bò cạp, amin. Muối, axit ngư hoàng, axit palmitic, axit stearic, rượu chất béo có photpho. Sau khi chế biến là loại rau cao cấp, trong dược liệu được dùng rất nhiều. Sau khi chế biến sấy khô có thể dùng quanh năm. *Phương pháp chế biến:* Bỏ bò cạp sống vào nước trong ngâm trong 12-24 giờ đồng hồ để "làm sạch ruột" làm cho các chất trong bụng bò cạp nôn ra hết, vớt ra cho vào nước muối trong 10 phút đồng hồ. Xào dầu mà ăn. Cũng có thể dùng bò cạp sống đã được "làm sạch ruột" cho vào nước sôi, cho thêm muối ăn vừa đủ đun sôi, dội qua nước trong, sấy khô để dùng dần.

Tác dụng: An thần, khai tiêu, khử phong, thông lạc, tiêu viêm, giải độc. Chủ yếu dùng cho kinh phong run rẩy, trúng phong, bán thân bất toại, mồm mắt méo xệnh, ê ẩm vì phong thấp, thiên đầu thống, phong nút nẻ mụn nhọt, quai bị, đầu đình thũng phù.

Cách dùng: Xào rán mà ăn, đun thành thang, hoàn viên, phối hợp các vị thuốc khác hoặc đắp bên ngoài.

Kiêng kỵ: Người huyết hư sinh phong không dùng, kỵ con sên.

Cách chữa:

1. *Diên:* Bò cạp cả con, uất kim, phèn, mỗi thứ bằng nhau. Nghiền nhỏ thành bột, mỗi lần uống 2-2,5g, mỗi ngày 3 lần, uống với nước nóng.

2. *Trúng phong, móm mắt méo xệch, bán thân bất toại*: Cả con bò cạp, bạch phụ tử, tầm tằm gừng mỗi thứ bằng nhau, cùng nghiền thành bột, mỗi lần uống 3g, hoà rượu nóng mà xoa, mỗi ngày 2 lần.

3. *Trẻ con bị kinh phong, tay chân run rẩy*: 2 con bò cạp, tầm với 15g, địa long 10g, thiên ma 5g. Sắc uống, mỗi ngày 2 lần.

4. *Thiên đầu thống*: 3g bò cạp, 50g địa long, 25g cam thảo, cùng nghiền thành bột, mỗi lần 3g, mỗi ngày 2 lần, uống với nước nóng.

5. *Viêm khí quản mạn tính*: 1 con bò cạp, đun nước mà uống, mỗi ngày 2 lần, có thể dùng bò cạp sống (sau khi làm sạch ruột). Rang khô, sao vàng, nhấm mà nuốt, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 1-2 con.

6. *Các loại định quai bị*: Bò cạp sống (sau khi làm sạch ruột) xào với dầu vừng cho vàng mà ăn, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 5-10 con, hoặc rang vàng ăn cũng được.

7. *Kết hạch limphô, viêm ống mạch tắc huyết*: Bò cạp cả con, con rết, địa long, thổ nguyên, mỗi thứ bằng nhau. Cùng nghiền nhỏ thành bột. Mỗi lần dùng lấy 1 quả trứng tươi đập vào bát cho thêm 3-4g bột trên, đánh đều cho thêm vừa đủ, chưng trứng lên mà ăn. Mỗi ngày ăn 2 lần sáng và tối.

8. *Rắn cắn*: 2 con bò cạp, 1 con rết (nướng) cùng nghiền thành bột, cùng rượu trắng đắp vào.

9. *Bị phong phá thành vết thương*: 4 con bò cạp 9 cả con), 5g rết, 20g câu đằng, đun với nước, mỗi ngày uống 2 lần.

160. BỘT SÁN DÂY

Bột sán dây là bột của các khúc rễ cây sán dây, thực vật họ

Đậu (*Papillonaceae*) mài và lọc ra. Bột sắn dây chứa 76,1% bột, 0,1% prôtêin, 0,36% chất sợi (xenlulo) và một lượng nhỏ chất vô cơ. Vị ngọt, tính hàn, không độc, chạy vào dương minh kinh.

Tác dụng: Sinh tân dịch, giải khát, thanh nhiệt trừ mệ môi. Chữa nóng nhiệt, miệng khô, bị tổn thương họng mũi, bị bỏng.

Cách dùng: Uống với nước sôi hoặc nấu thành canh.

Kiêng kỵ: Người dạ dày tính hàn dùng bột sắn dây phải cẩn thận.

Cách chữa:

1. **Tim thao thức, miệng khô:** 120g bột sắn dây, 150g kê. Ngâm kê trong nước 24 giờ đồng hồ, đánh đều với bột sắn dây, đun thành cháo mà ăn.

2. **Trẻ con nhiệt, mồm hôi, biếng ăn:** 3-6g bột sắn dây, đường trắng vừa đủ. Khuấy với nước sôi thành cháo, cho ăn mỗi ngày 2 lần.

3. **Bị chảy máu do nhiệt độc hoặc ăn các thức ăn mà khó chịu:** Bột sắn dây 3-9g hoà vào nước ép ngó sen 100-150ml mà uống.

161. CÚ ĐẬU

Củ đậu còn gọi là thổ qua, dưa mát, củ cải đất. Là củ rễ của cây củ đậu (*Pachyrhizuserosus*) thuộc thực vật họ Đậu (*Fabaceae*). Tính mát, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có: anbumin, chất bột, một số loại đường, chất béo, chất sợi. Đậu đóng đào lấy củ.

Tác dụng: Sinh nước miếng đỡ khát. Làm mát, nhuận hầu, chủ yếu dùng cho bệnh nhiệt, khô miệng, đau dạ dày, phiền khát, bị độc vì rượu.

Cách dùng: Ăn sống hay nấu ăn đều được.

Cách chữa:

1. *Trúng độc rượu mạn tính*: Củ đậu sống bóc vỏ, xắt thành miếng trộn đường trắng mà ăn. Cũng có thể ăn sống củ đậu.

2. *Bệnh nhiệt mồm miệng khô*: 100-200g củ đậu. Bóc vỏ, xắt thành miếng, đập nát, cho thêm ít nước nóng, ép lấy nước cho đường trắng vừa đủ uống với nước nóng, mỗi ngày 2-3 lần.

3. *Viêm dạ dày mạn tính*: 500g củ đậu, giã nát, ép lấy nước, cho mật ong vừa đủ, đun lên mà uống. Nên dùng thường xuyên.

162. CÚ MÀI

Củ mài (Sơn dược) còn gọi là khoai núi, thử dự, da bạch thử, mao sơn dược. Là củ của giầy củ mài (*Dioscorea persimilis*) thuộc thực vật họ củ Nâu (Dioscoreaceae) tính bình vị ngọt. Thành phần chủ yếu có: anbumin, đường, chất bột, iôt, photpho, canxi, vitamin C, chất gluten, kiềm, men ôxi hoá, nhiều loại axit-amin. Nhiều chất dinh dưỡng tốt cho trẻ con và người già. Thường dùng làm thuốc tăng lực. Trong ngành dược thường quen gọi là hoài sơn. Mùa thu đông đào lấy củ tươi, phơi khô dùng cả năm.

Tác dụng: Kiện tì, bổ phổi, ích tinh, bổ thận, tăng lực, giúp tiêu hoá, chữa tiêu khát, chủ yếu dùng cho tì hư ỉa chảy, ho hen lao lực, kết lỵ kinh niên, di tinh, di tiểu rất, thân thể suy nhược, bệnh tiểu đường.

Cách dùng: Đun xào nấu cháo cho thêm đường trắng mà ăn. Đun chín đánh nhuyễn đắp ngoài da ở chỗ đau.

Kiêng kỵ: Bệnh không rõ thì không nên dùng.

Cách chữa:

1. *Tì vị hư nhược, không muốn ăn uống, ho hen khó thở*: Củ mài tươi rửa sạch, xắt lát, nấu cháo với gạo, cho thêm đường trắng vừa phải mà ăn. Người mà dạ dày quá chua thì không kèm đường trắng.

2. *Tì vị hư nhiệt, đau xương cốt*: Củ mài tươi, thịt dê mỗi thứ 500g đun kĩ từng thứ riêng, trộn đều nhuyễn, cho thêm gạo nấu thành cháo ăn.

3. *Bổ máu, ích khí, bổ thận*: Củ mài, đảng sâm, dương quy lượng bằng nhau, thận lợn một đôi rửa sạch. Đun kĩ cho đến khi thận lợn nhừ, vớt ra để nguội, cắt thành miếng thêm đồ gia vị mà ăn. Uống cả nước.

4. *Ít ăn; mệt mỏi, đi lú chày*: 40g củ mài, 20g nhân hạt ý dĩ 25g đảng sâm. Đun kĩ với nước mà uống. Mỗi ngày 2 lần ăn hết, liên tục trong 3 -5 ngày.

5. *Chống mệt nhọc thân thể suy nhược*: Dùng canh thịt dê nấu gừng cho thêm củ mài tươi đun nhừ thêm muối mà ăn.

6. *Bệnh tiểu đường*: a/ 50g củ mài, 15g hoàng tinh, 40g hoàng thị, đun nước uống, mỗi ngày 1 lần. Uống liên tục. Có thể dùng 100-150g củ mài tươi đun nhừ thành thang mà dùng; b/ 15g củ mài 6g hoàng liên sắc uống.

7. *Phổi khí hư, họ mạn tính*: 25g củ mài, trùng thảo, đảng sâm, mỗi thứ 15g. Sắc uống ngày 2 lần.

8. *Đờm nhiều khó thở, viêm khí quản mãn tính*: a/ Củ mài (tươi giã nhỏ) nước mía mỗi thứ nửa bát, trộn vào nhau đun mà uống; b/ Củ mài tươi, nước mía mỗi thứ 200g. Gọt vỏ củ mài đun chín, đánh nhuyễn cho thêm nước mía đánh đều. Đun kĩ mà uống mỗi ngày 2 lần.

9. *Di tinh*: 40g củ mài, hạt sen, long cốt mỗi thứ 25 kg, tường vi đại 20g sắc uống mỗi ngày 2 lần. 10-15 ngày là một liệu trình.

10. *Đau bụng đi ngoài mãn tính*: 60g củ mài tươi, đun kĩ, rắc bột bánh mì rang vào mà ăn. Ngày 3 lần.

11. *Trẻ con đau bụng đi ngoài*: 15g bột củ mài, cho thêm 120ml nước sôi, đun thành cháo cho ăn. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 30ml.

12. *Đái nhiều, số lần không dứt*: Củ mài, bạch phục linh mỗi thứ bằng nhau, cùng nghiền thành bột nhỏ cho vào cháo loãng mà ăn. Mỗi lần 20-30g.

13. *Trẻ con bị chứng đái dầm*: 250g củ mài tươi, 5g củ chóc (khoai mài). Gọt vỏ củ mài, nghiền nát nhuyễn, cho thêm củ chóc, đun kĩ thêm lượng đường trắng vừa đủ. Mỗi ngày ăn vào buổi sáng.

14. *Trẻ con uế oải*: 2g củ mài, 1g bột Bo, 9,3g thanh đại, cùng nghiền thành bột. Mỗi ngày dùng 3 lần, mỗi lần 1-3g.

15. *Kết hạch limphô*: 1 củ mài tươi cạo vỏ, 2 hạt thầu dầu, xay nhuyễn đắp vào chỗ đau. Mỗi ngày thay 1-2 lần.

16. *Sưng nhọt độc*: Củ mài, hạt thầu dầu, gạo nếp. Ngâm trong nước, xay nhuyễn đắp vào chỗ đau.

17. *Sưng cứng*: Củ mài xay nhuyễn đắp vào chỗ đau.

18. *Viêm tuyến sữa*: Củ mài sống, đường trắng lượng bằng nhau cùng xay nát đắp vào chỗ đau. Mỗi ngày thay 2 lần. Có thể chỉ dùng củ mài đập nát đắp vào chỗ đau.

19. *Viêm âm đạo*: Củ mài tươi, hạt sen (bỏ tâm), mỗi thứ 30g, nhân hạt ý dĩ 50g. Đun lửa nhỏ thành cháo mà ăn.

163. ĐẬU PHU

• ĐẬU PHU

Đậu phụ là hạt đậu nành của cây họ Đậu (*Fabaceae*) chế biến mà thành. Tính mát, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có: anbumin, chất béo, cacbuahydrat, canxi, photpho, sắt, kẽm. Tính dinh dưỡng cao, dễ tiêu hoá, là thức ăn có tác dụng dược liệu. Là thực phẩm tốt cho già, trẻ, trai, gái, người bệnh, sản phụ. Thường được gọi

là thực phẩm bảo vệ sức khoẻ. Vì có hàm lượng đường thấp, lại có thể tăng bài tiết chất béo trung tính nên còn được xem là thực phẩm lí tưởng của người bị bệnh tiểu đường, bệnh tim nhiễm mỡ, bệnh xơ cứng động mạch. Tác dụng dược liệu cơ bản giống nhau dù cách chế biến khác nhau.

Tác dụng: Khoan trung ích khí, làm cho mềm mại những bộ phận khô cứng, thanh nhiệt, giải độc, hoà tì vị, tiêu chướng, khứ thối sinh cơ. Chủ yếu dùng chữa bệnh đau mắt đỏ, tiêu khát, ngưng liệt, mụn nhọt, viêm khí quản mạn tính. Thường là thực phẩm chính để bảo đảm sức khoẻ và bệnh tiểu đường.

Cách dùng: Đun lên, xào, rán, ăn nguội đều được. Dùng làm thuốc có thể chưng lên mà dùng có thể đắp vào bên ngoài chỗ đau.

Kiêng kỵ: Khi dùng tetaxilin, teramycin, thì không dùng đậu phụ.

Cách chữa:

1. **Bệnh liệt, viêm đường ruột:** Chưng đậu phụ thêm ít dấm mà dùng. Mỗi ngày 2-3 lần, mỗi lần 100-150g.

2. **Bệnh lao:** Đậu phụ, bách hợp, đường phèn mỗi thứ vừa đủ, đun kĩ mà dùng, mỗi ngày 2-3 lần, dùng với lượng vừa phải, kết hợp dùng thuốc mà chữa trị càng tốt.

3. **Viêm khí quản mạn tính:** 100g đậu phụ tươi, củ cải tươi rửa sạch, giã nhừ lấy 15ml chất nước vắt ra, trộn với 30g đường hoặc mật ong mà ăn. Mỗi ngày 1 lần, có thể dùng liên tục.

4. **Khò khè ở cổ:** a/ 250g đậu phụ, 100g đường đỏ, 10g gừng sống. Mỗi ngày vào trước lúc đi ngủ đun với nước mà uống. Liên tục một tuần; b/ 500g đậu phụ, 100g đường mạch nha, 300g nước củ cải. Hỗn hợp đun sôi, mỗi ngày 2 lần, sáng chiều mà ăn; c/ 100g đậu phụ, 9g hạnh nhân, cho thêm nước đun 1 giờ, bỏ bã, ăn

đậu phụ uống nước.

4. *Bệnh tiểu đường*: Ăn đậu phụ thay thực phẩm, kết hợp dùng thuốc chữa bệnh.

5. *Sản phụ thiếu sữa*: 500g đậu phụ, vương bát lưu hành (đã sao) 30g, cùng đun. Cùng đun kĩ. Uống thang ăn đậu phụ.

6. *Nổi nhọt mưng mủ*: Đậu phụ tươi non đánh nhuyễn, đắp vào chỗ bị đau, mỗi ngày 1-2 lần hoặc thêm tỏi mà đắp.

7. *Bị bỏng nước hoặc bỏng lửa*: Đậu phụ tươi 2 phần, đường trắng 1 phần, đánh nhuyễn đắp vào chỗ đau.

• VÁNG ĐẬU PHỤ

Váng đậu phụ còn gọi là áo đậu phụ, gân đậu, trúc phụ. Là nước đậu sau khi sôi, màng mỏng ngưng kết trên mặt nước đậu. Tính bình, vị ngọt, nhạt. Thành phần chủ yếu có: anbumin, 50,5% chất béo, canxi, photpho, sắt, vitamin B₁, B₂ và axit fumatic. Tổng hàm lượng cao hơn nước đậu 10 lần, mỗi 100 váng đậu phụ chứa 477 kcal nhiệt lượng. Phần lớn dùng làm thức ăn nấu nhừ.

Tác dụng: Thanh phế nhiệt, khử đờm, bổ thận trong nước tiểu, chủ yếu dùng cho phổi nhiệt ho, nhiều đờm, thận hư đại sốn, đi tiểu tiện nhiều lần.

Cách dùng: Xào, đun chín mà ăn. Nướng nghiền nhỏ đắp vào chỗ đau.

Chữa trị:

1. *Nhiều mồ hôi, mồ hôi trộm*: Váng đậu phụ một gói (miếng khô ngâm cho mềm, đun) ăn với nước đậu còn nóng.

2. *Phế hư, nhiệt ho, thận hư đại sốn, đi tiểu nhiều, nhiều bạch đới, kém ăn*: 50g váng đậu phụ, 10g bạch quả (bỏ vỏ và ruột bên

trong), gạo với lượng vừa đủ. Đun thành cháo nhuyễn mà ăn.

3. Ho lẫn nhiều đờm: Váng đậu phụ (loại khô). Nướng nghiền thành bột, uống với rượu nóng. Mỗi lần 5-10g. Có thể dùng váng đậu phụ thêm bách hợp, thêm tí muối, hầm chín mà ăn.

4. Bị nhện cắn: Váng đậu phụ (loại khô) sao lên, nghiền thành bột, cho thêm dầu vừng đắp vào chỗ đau.

• SỮA ĐẬU

Sữa đậu là nước của đậu phụ, do hạt đậu to thuộc thực vật họ Đậu (Fabaceae) chế biến thành. Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu là hoàng đậu đồng, dinh dưỡng phong phú. Dễ được cơ thể hấp thụ mà không có rượu methylic, thành phần dinh dưỡng hàm lượng tương tự sữa bò. Do đó được gọi là "sữa bò thực vật". Là thức ăn lí tưởng của già, trẻ, người bệnh ốm yếu. Còn gọi là thức ăn làm đẹp dung nhan. Thường uống nước đậu thì da dẻ mềm mát, sắc mặt tươi sạch đẹp, có tác dụng nhất định chống khối u dạ dày.

Tác dụng: Thanh phế hoá đàm (làm cho trong phổi thông đờm), bổ dạ dày nhuận táo bón. Chủ yếu dùng cho ho, tắc thở, dạ dày yếu mệt mỏi, táo bón, phù, trào dịch màng phổi.

Cách dùng: Đun kĩ mà ăn, đắp bên ngoài.

Kiêng kỵ: Nước đậu sống hoặc chưa đun kĩ thì không uống. Đun với thức ăn có anbumin sẽ giảm giá trị dinh dưỡng, không cùng uống với tetaxilin, teramyxin.

Cách chữa:

1. Bổ hư dưỡng vị: Nước đậu chưng chín, cho thêm đường trắng vừa đủ mà dùng.

2. Thân thể suy nhược: Dùng nước đậu đun thành cháo mà húp. Mỗi ngày 1-2 lần.

3. *Trào dịch màng phổi*: 200 ml nước đậu tươi, uống liền mỗi ngày 3 lần, thiếu nhi uống ít hơn.

4. *Ho hen*: a/ Nước đậu đun nóng, đập trứng gà vào, cho thêm đường trắng vừa đủ, ăn lúc sáng; b/ 250g nước đậu, thêm 100g đường. Đun nhừ mà uống.

5. *Chân bị dộp đau*: Nước đậu chưng kỹ, cho thêm từng hương vừa phải nghiền thành hồ đắp vào chỗ đau.

6. *Tử cung xuất huyết*: 250g nước đậu tương tươi, 150 ml nước ép rau họ, đánh đều uống lúc đói.

164. GẠO Ý DĨ

Gạo ý dĩ còn gọi là khởi thực, cảm mẽ, ý châu tử, hồi hồi mẽ, hạt bồ đề, kỉ thực, nhân ý dĩ, gạo nhân, ý nhân, lục cốc mẽ, châu châu mẽ, giao niệm mẽ, ích mẽ. Là nhân của hạt nhân ý dĩ (*Coix lacryma*), thuộc thực vật họ Lúa (*Poaceae*). Vị hơi ngọt, tính bình, không độc. Loại hạt to, dầy, trắng, hoàn chỉnh (nguyên hạt) là tốt. Thành phần chủ yếu có: anbumin 16,2%, chất béo 4,6%, hợp chất cacbua hydrat 79,2%. Với lượng nhỏ vitamin B₁ và nhiều loại axit amin.

Tác dụng: Kiện tì bổ phế, thanh nhiệt, lợi thấp. Chủ yếu dùng cho tả, thấp, thũng nước, phổi đau, phù, bạch đới (ở phụ nữ).

Cách dùng: Hãm, nấu cháo hoặc cho vào tễ.

Kiêng kỵ: Phụ nữ có thai uống phải thận trọng.

Cách chữa:

1. *Khử phong thấp, mạnh gân cốt, khoẻ tì vị*: Bột ý dĩ cùng bã rượu gạo nấu hoặc rượu nồng nấu mà uống.

2. *Thũng nước thờ gấp*: 50g uất lí nhân, nghiền cho nước lọc lấy nước đun với gạo ý dĩ thành cháo mà ăn. Mỗi ngày 2 lần.

3. *Phối tức ho ra máu*: 300g gạo ý dĩ, xay nát, đun với nước. Bỏ bã cho thêm ít rượu. Mỗi ngày 2 lần uống.

4. *Bệnh tiểu đường*: Nấu gạo ý dĩ thành cháo mà ăn.

5. *Bụng hay đi ngoài, không muốn ăn*: Gạo ý dĩ, hạt sen (bỏ vỏ, bỏ tâm) mỗi thứ 30g thêm ít đường phèn. Trước hết đun gạo ý dĩ trong nước lã vừa hơi chín, cho hạt sen vào, đường phèn vào, đun lửa nhỏ thật nhừ mà ăn mỗi ngày 1-2 lần.

6. *Tì hư hay đi ngoài*: 30g gạo ý dĩ, 15g hạt sen, 9g thương truyết. Đun nhừ ăn mỗi ngày 2 lần

7. *Bạch đới quá nhiều*: 60g ý dĩ, 90g củ ấu. Gạo vừa đủ, đun thành cháo mà ăn.

8. *Nhọt dạ dày, nhọt tử cung*: 30g gạo ý dĩ, 60-90g củ sừng. Đun kĩ bỏ bã. Mỗi ngày ăn 2 lần. 30 ngày là một liệu trình. Phối hợp với các loại thuốc khác.

9. *Viêm khớp mang tính phong thấp, chân bị phù*: 50g gạo ý dĩ, 100-150g gạo dẻo đun thành cháo, ăn mỗi ngày 2 lần.

10. *Trẻ con bị chẳm*: a/ Gạo ý dĩ, đậu đỏ mỗi thứ 15g, nấu cháo. Cho lượng đường vừa đủ. Cho ăn vào sáng và chiều; b/ 15g gạo ý dĩ, 5 cây mã thầy (rửa sạch băm nhỏ), đường trắng vừa đủ. Cùng đun chín ăn vào sáng và chiều.

11. *Viêm ruột thừa*: 30g gạo ý dĩ, 15g bại tương thảo (cây rau đắng *Patrimia Scabiosaefolia*), 6g phụ tử đã sao đun với nước mà uống.

165. HÀNH TÂM (Giới bạch)

Hành tâm còn gọi là dã toán, tiểu dã toán, giới bạch đầu. Là vảy thân hành hoặc rễ củ hành nhỏ (*Allium chinense*), thực vật thuộc họ Hành (*Allidaceae*). Tính ôn, vị cay đắng, không độc.

Thành phần chủ yếu có: đường tỏi. Ăn dùng loại tươi. Dược liệu dùng loại tươi hoặc rửa sạch, nhúng qua nước sôi, phơi khô dùng dần.

Tác dụng: Lợi khí, thông ngực, bố hư, giải độc. Chủ yếu dùng cho đau ngực, mũi, tim, nôn khan, kiết lỵ, bị thương, sung họng.

Cách dùng: Đun thành canh, ép nước mà uống, đắp ngoài da nơi đau.

Kiêng kỵ: Phát nóng, âm hư thì không nên ăn. Người bị bị khí hư dùng phải thận trọng.

Cách chữa:

1. **Kiết lỵ:** a/ 100g Hành tām rửa sạch, băm vụn, cho ít gạo, đun thành cháo mà ăn; b/ Hành tām, hoàng bá gai mỗi thứ 9g, sắc uống.

2. **Họng sưng đau:** Hành tām vừa phải, rửa sạch, cho ít dấm chua, giã nhuyễn đắp vào chỗ đau.

3. **Đau tức ngực, ho:** 9g hành tām, 15g quất uy (Trichosanthes Kirilovii) sắc uống.

4. **Nghẹn, ợ:** 60g hành tām tươi, nghiền nát lấy nước. Cho thêm đường đun nước mà uống, ngày 2 lần.

166. HẠT CẢI DẦU

Hạt cải dầu là hạt của cây cải dầu, thực vật họ Cải (Cruciferac). Tính ôn, vị ngọt, không độc. Thành phần chủ yếu là 40-50% chất béo, 23% chất prôtêin, axit béo, glixêrit.

Tác dụng: Thông huyết, phá khí, tiêu thũng, tan chỗ tắc. Chủ yếu dùng cho đau bụng đới huyết sau khi đẻ, đi lỵ ra máu, sung độc, dò trĩ.

Cách dùng: Đun thành thang, nghiền thành bột đắp vào chỗ

dau, bôi ngoài da.

Chữa trị:

1. *Bị phong ở não, đau một bên đầu:* Hạt cải dầu 1 phần, xuyên đại hoàng 3 phần, giã thành bột nhỏ, rây thành tán, khi cần lấy một ít hít qua mũi.

2. *Sau khi sinh con bị huyết hư, sau khi đẻ tim, bụng bị đau:* Hạt cải dầu (sao), đương quy, nhục quế, xích thược có lượng bằng nhau cùng xay thành bột, mỗi lần dùng 10g uống cùng rượu mùi.

3. *Ruột già bị trúng độc, đi ngoài ra huyết không ngưng:* Hạt cải dầu, cam thảo nướng mỗi thứ bằng nhau. Giã nát, rây thành tán. Mỗi lần dùng 10g, uống trước lúc ăn với nước nóng.

4. *Bị thương gân, xương, sắt đập bị thương:* 35g hạt cải dầu, 200g gạo tẻ sao vàng, một ít long cốt. Tất cả nghiền nhỏ. Hoàn với dấm thành cao, bọc vào chỗ bị thương.

5. *Bị phong, bị thấp:* Hạt cải dầu xay nhuyễn đắp vào chỗ đau.

167. HOA HOÈ

Hoa hòe còn gọi là nhụy hòe, là hoa hoặc nụ hoa của cây hòe, thực vật họ Đậu (*Fabaceae*). Tính mát, vị đắng. Thành phần chủ yếu có: van hươg, đường glucozơ, axit glucozit. Hoa làm rau hoặc chung lên mà ăn. Khi dùng làm thuốc có thể dùng tươi hoặc sấy khô.

Tác dụng: Thanh nhiệt, lương huyết, cầm máu. Chủ yếu dùng đau ruột đi ra máu, trĩ, đi tiểu ra máu, ứ độc. Cũng dùng để phòng trúng phong.

Cách dùng: Uống thì đun thành thang, chữa vết thương thì đun với nước mà rửa hoặc nghiền bột mà đắp chỗ đau.

Kiêng kỵ: Người có tì vị hư hàn thì không dùng.

Chữa trị:

1. *Đi ngoài ra máu:* a/ Hoa hòe, hoa kinh giới sấy khô, nghiền thành bột, mỗi ngày dùng 3g cho vào rượu trắng mà uống; b/ Hoa hòe (15g tươi), sơn chi tử 30g (bỏ vỏ, sao) nghiền thành bột. Mỗi lần uống 6g, trước lúc ăn cơm.

2. *Trĩ xuất huyết:* Hoa hòe 60g, địa du, thương truật mỗi thứ 45g, cam thảo 30g, sao qua nghiền thành bột, mỗi lần 6g uống lúc sáng và tối lúc bụng đói.

3. *Đi tiểu ra huyết:* Hoa hòe (sao), uất kim (sấy qua) mỗi thứ 30g, nghiền bột, mỗi lần uống 6g, uống nhạt.

4. *Tử cung xuất huyết:* Hoa hòe bóc trần 30g, bách thảo sương 15g, cùng xay thành bột. Mỗi lần uống 10g với rượu nóng.

5. *Xuất huyết không ngừng:* Hoa hòe, ô tặc cốt (xương cá mực) mỗi thứ bằng nhau, sao hơi khô, nghiền thành bột, hít vào mũi.

6. *Huyết áp cao:* Hoa hòe, ngư bàng tử, thần hương thảo, hoàng cầm mỗi thứ 9g. Đun với nước mà uống.

7. *Bệnh lị đỏ hoặc trắng:* Hoa hòe (sao qua) 9g, bạch thực dược (sao) 6g, chỉ xác 3g, cam thảo 0,5g. Sắc lấy nước uống.

8. *Bạch đới không dứt:* Hoa hòe (sao), mẫu lệ (nung cháy) mỗi thứ có lượng bằng nhau. Cùng nghiền thành bột. Mỗi lần 9g, hoà vào rượu mà uống.

168. LINH LĂNG

Linh lăng (Mục túc) còn gọi là linh lăng đại, quang phong thảo, là cây cỏ nam linh lăng hoặc tử linh lăng (linh lăng tía) thực vật thuộc họ Đậu. Tính bình, vị đắng. Thành phần chủ yếu có: rượu, tinh linh lăng, cacbua hydrat vàng, anbumin, đường. Linh lăng mọc hoang dại và được trồng. Mùa hè, mùa thu thu hoạch dùng

tươi. Dùng làm thực phẩm phần lớn là hái lá non, cành non.

Tác dụng: Làm sạch từ vị, lợi ruột già ruột non, làm thoát sỏi bàng quang. Chủ yếu dùng chữa phù thũng và sỏi bàng quang.

Cách dùng: Vò nát lấy nước uống sống. Đun với nước mà uống. Ăn sau khi nấu chín.

Chữa trị:

1. *Sỏi bàng quang:* Linh lăng tươi 100-150g, vò nát, ép lấy nước mà uống sống.

2. *Phù thũng:* Cành lá non linh lăng 100g, đậu hũ 250g, mỡ lợn 100g, cùng đun kỹ với nhau, uống. Uống liên tục cho đến khi khỏi bệnh.

3. *Tiêu hoá không tốt, bụng chướng:* Hoa linh lăng tím, thân cây lạc dại mỗi thứ có khối lượng bằng nhau. Rửa sạch, xát nhỏ, phơi khô, nghiền thành bột. Mỗi lần lấy ra 1-2g lẫn mật ong, chiêu với nước. Mỗi ngày uống 3 lần.

169. MỘC NHĨ

Mộc nhĩ còn gọi là mộc nhĩ đen, vân nhĩ, nấm tai, nấm mèo. Là quả thể của nấm thực vật thuộc giống *auricularia*. Tính bình, thành phần chủ yếu có: anbumin 10,6%, chất béo, các loại đường 65,5%, chất xơ, canxi, phốtpho, sắt, magiê, kali, carôten, vitamin B₁, B₂, B₃, dịch nhầy và axit amin. Mỗi 100g chứa 306 kcal nhiệt lượng. Còn chưa nhiều axit nucleic, có tác dụng chống suy lão cho nên có người gọi là thức ăn trường thọ. Ăn thường xuyên có thể phòng phát sinh bệnh về tim não. Có một loại mộc nhĩ to, lưng có lông tơ màu trắng, ăn chín dễ nguy hiểm là một loại mộc nhĩ phần lớn dùng để chữa bệnh dạ dày. Mùa hè, mùa thu thì thu hoạch. Lấy khô và cất để dùng.

Tác dụng: Bổ khí ích huyết, nhuận táo lợi tràng, điều kinh chỉ thống. Chủ yếu dùng chữa: khí hư huyết xấu, mặt nhợt ho hen. Đau ruột đi li ra máu, kinh nguyệt không đều, thổ huyết xuất huyết, rò rỉ, trĩ, táo bón, viêm dạ dày mạn tính, huyết áp cao.

Cách dùng: Ngâm trong nước nóng, chung, xào, nấu làm canh mà ăn, hoặc nghiền nhỏ đắp ở ngoài.

Kiêng kỵ: Không dùng chung với tetaxilin, teramycin, phụ nữ có thai không nên dùng.

Chữa trị:

1. **Bệnh li chảy rĩ:** a/ Mộc nhĩ 30g, ngâm mềm vớt ra, đông 2 bát to nước đun sôi cho đến khi chín nục. Vớt mộc nhĩ ra, trộn với muối, cho thêm tí chua, uống nước thang. Mỗi ngày 2 lần; b/ Lấy 250g mộc nhĩ, sao cho đến khi thấy khói bốc lên, nghiền thành bột. Dùng 5g bột mộc nhĩ, tóe đốt thành than 1g, trộn đều cho vào rượu ngon mà uống; c/ Lấy 15-30g mộc nhĩ đen, ngâm vào trong nước nóng, rửa sạch đun kĩ cho nhuyễn, cho thêm đường đỏ vừa đủ mà uống; d/ Lấy 50g mộc nhĩ đen mọc ở ven nước, rửa sạch, cắt nhỏ, thêm 50g thịt lợn xay nhỏ xào cho vào cháo gạo mà ăn.

2. **Kinh nguyệt ra quá nhiều:** Lấy 60g mộc nhĩ đen ở ven nước, 10 quả táo tàu, gạo lứt 50g, cho thêm nước vừa đủ, đun thành cháo mà ăn.

3. **Tắc kinh:** a/ Lấy 100g mộc nhĩ đen ở ven nước, 10 quả táo đen, gà mái 1 con (bỏ da, bỏ nội tạng). Đun cho nhừ mà ăn; b/ mộc nhĩ đen khô, nhân hạt óc chó mỗi thứ 60g, nghiền từng thứ thành bột, cho thêm đường đỏ vừa đủ, chia ra mà uống với nước sôi.

4. **Tử cung xuất huyết mang tính chức năng:** a/ 60g mộc nhĩ đen ngâm vào nước nóng, rửa sạch, táo đen 30g, đường phèn 50g.

Cho thêm một thăng nước. Lúc dầu đun nhỏ lửa. Sau 5 phút đun lửa ngọn cho như. Chia ra 4 lần uống cho hết. Mỗi ngày 2 lần; **b/** Lấy 15g mộc nhĩ đen, thịt lợn nạc 100g, đun mà ăn. Ăn 2 lần cho hết. Mỗi ngày một lần, ăn trong 5-7 ngày; **c/** Mộc nhĩ đen sấy khô, nghiền thành bột nhỏ, uống với đường đỏ. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 5-10g.

5. *Bị sản hậu*: Lấy 10g mộc nhĩ đen, ngâm vào nước nóng, rửa sạch, 50g cỏ ích mẫu, đun với nước, bỏ bã, cho thêm đường trắng vừa đủ, uống nóng.

6. *Thiếu máu*: Lấy 30g mộc nhĩ, rửa sạch, 30 quả táo hồng, cho vừa nước mà đun, uống thường ngày. Cũng có thể nấu với gạo tẻ thành cháo mà húp.

7. *Huyết áp cao*: **a/** Lấy 6g mộc nhĩ rửa sạch, cho thêm nước bỏ vào nồi đun 1 giờ đồng hồ sau cho thêm đường phèn vừa đủ, uống trước lúc đi ngủ; **b/** Lấy 5g mộc nhĩ, rửa sạch, 200g đậu hũ, cho thêm gia vị, đổ nước vào vừa đủ, đun thành thang, uống thường xuyên.

8. *Viêm khí quản mãn tính, chứng giảm bạch huyết cầu*: Lấy 10g mộc nhĩ đen, ngâm cho mềm, vớt ra, 20g đường phèn, cho thêm nước đun mà uống. Mỗi ngày 1-2 lần. Có thể nấu cháo với hạt sen gạo nếp mà ăn.

9. *Phổi kết hạch và bệnh nghề nghiệp hít phải bông hoá học*: Thường xuyên dùng mộc nhĩ làm thức ăn.

10. *Viêm dạ dày mạn tính*: Mộc nhĩ có lông, ngâm cho mềm, rửa sạch. Cho thêm gia vị đun thành thang mà dùng hoặc sấy khô nghiền thành bột mà dùng. Mỗi lần 10-15g.

11. *Chứng đi tiểu nhiều*: Lấy 30g mộc nhĩ, ngâm nước nóng, rửa sạch, một dạ dày lợn rửa sạch, đun kĩ làm thức ăn. Mỗi ngày 1 lần, liên tục trong 3-5 ngày.

12. Táo bón: Lấy 10-20g mộc nhĩ, ngâm mềm, rửa sạch, xào với rau thành thức ăn mà dùng. Mỗi ngày 1-2 lần.

13. Đau răng: Mộc nhĩ, kinh giới các thứ đều bằng nhau, đun thành thang mà ngâm, uống.

14. Trĩ bị chảy máu, đi ngoài ra máu: Mộc nhĩ đen 6g, hồng ép 30g, bỏ vào nồi đun như mà ăn. Có thể dùng 6g mộc nhĩ đun kĩ mà ăn.

15. Viêm vòm họng: Mộc nhĩ 10g, sấy khô nghiền thành bột nhỏ, hấp vào họng.

16. Co gân: a/ Mộc nhĩ, đường đỏ, rửa sạch rượu vàng mỗi thứ 30g, cho lượng nước vừa đủ rửa sạch, đun uống. Sau khi uống đổ mồ hôi; b/ Lấy 1,5g mộc nhĩ đen, 10g thương truật, nghiền thành bột nhỏ, mỗi lần dùng cùng uống với rửa sạch mùi. Mỗi ngày 2 lần.

170. MỘC NHĨ TRẮNG

Mộc nhĩ trắng còn gọi là ngân nhĩ, nấm mèo trắng, ngài gổ, là quả thể của ngân nhĩ thực vật, thuộc họ Ngân nhĩ (*Trenellaceae*). Tính bình, vị ngọt mát. Thành phần chủ yếu có protein 10%, chất cacbua hydrat 65%, chất béo, xenlulô, canxi, phôtpho, sắt, lưu huỳnh, magiê, kali, natri và vitamin. Chất lượng tốt là: khô, màu trắng vàng, hoa to, thể nhẹ, chân nấm nhỏ, óng ánh, keo dầy. Phơi khô hoặc sấy khô để cất trữ.

Tác dụng: Tư âm, nhuận phế, sinh tân dưỡng vị, bổ não, cường tâm, ích khí hoạt huyết. Chủ yếu dùng chữa ho hen, lao lực, viêm bên trong chảy máu, hư nhiệt miệng khô.

Cách dùng: Xào, nấu, đun thành canh, nấu cháo mà ăn.

Kiêng kỵ: Người bị ho phong hàn không dùng. Ăn mộc nhĩ

trắng kiêng dùng tetaxilin, teramycin. Người bị táo bón, bụng trướng không dùng.

Cách chữa:

1. *Nhuận phế, ngừng ho, tư bổ:* Mộc nhĩ trắng, yến sào mỗi thứ 10g, cho thêm nước đun nhừ mà dùng. Có thể dùng một mình mộc nhĩ trắng thêm chút ít gia vị đun lên mà uống.

2. *Tì vị hư nhiệt:* Người già thân thể suy yếu ho hen, yếu đuối, đi ra máu mạn tính: Lấy 10g mộc nhĩ trắng, 3-5g quả táo tàu cho gạo vừa đủ đun thành cháo mà húp. Có thể dùng mộc nhĩ trắng cho thêm đường phèn, đun thành thang mà uống.

3. *Âm hư, phổi khô, ho do phổi bị kết hạt, viêm bên trong chảy máu:* Ngân nhĩ, bột bạch cập mỗi thứ 6g, đường phèn 15g. Ngâm ngân nhĩ trong nước sôi vớt ra trộn với đường phèn cho thêm nước vừa đủ, đun thành cháo hoặc đun nhừ, sau cho thêm bột bạch cập để uống. Mỗi ngày một lần, liên tục trong 7 ngày.

4. *Yếu dau sau khi ốm:* Ngân nhĩ 3g, ngâm vào nước, lấy ra rửa sạch cho vào 10 quả táo tàu, đun trong 1-2 tiếng đồng hồ. Cho thêm đường trắng vừa đủ để dùng. Mỗi ngày 1 lần.

5. *Huyết hư dẫn đến ruột khô, táo bón:* Mộc nhĩ trắng 15g, nhân tùng tử 9g, cùng đun cho nhừ, cho thêm mật ong vừa đủ. Mỗi ngày dùng 1-2 lần. Uống liền trong mấy ngày.

6. *Xuất huyết dạ dày, ho, khạc ra máu:* Mộc nhĩ trắng thành bột, mỗi ngày 3 lần. Mỗi lần 5-10g cho thêm đường đỏ và uống với nước, hoặc đun cho nhừ cho thêm đường trắng mà dùng.

171. NẤM

Nấm còn gọi là nấm chân gà, vẩy nấm, nhục vẩy, là quả thể của nấm thực vật thuộc họ Nấm đen (*Tranaellaceae*). Tính mát, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có anbumin, sản phẩm tươi 2,9%, sản phẩm khô 35,6%, chất béo 0,2%, 1,4%, cacbua hydrat, xenlulô, canxi, photpho, sắt, vitamin B₁, B₂, axit nicôtic, vitamin C. Ăn thường xuyên có tác dụng tăng sức đề kháng và chữa huyết áp cao, bệnh nhồi máu và chứng bệnh về mụn nhọt.

Tác dụng: Sảng khoái, thông tiêu hoá, ngừng đi ỉa chảy, ngừng nôn mửa, thông đờm, thông khí, giảm lượng đường trong máu. Chủ yếu dùng chữa viêm gan, bệnh giảm bạch cầu, huyết áp cao, bệnh đái tháo đường.

Các dùng: Đun thành thang, làm rau mà ăn.

Kiêng kỵ: Đông khí phát bệnh, không được ăn nhiều.

Cách chữa:

1. **Bệnh viêm gan mang tính truyền nhiễm, giảm bạch cầu:** Nấm, gừng nhĩ, đường phèn, các loại có lượng bằng nhau. Nấu thành canh để dùng, phối hợp với chữa trị bằng dược liệu.

2. **Bệnh tiểu đường:** Nấm dùng làm rau ăn hoặc nấu thành thang mà ăn.

3. **Ho hen thở gấp, hơi thở ngắn:** Dùng nấm làm canh rau mà ăn.

4. **Huyết áp cao:** Nấm khô 25g, cho thêm 2000ml, đun đến lúc còn 1000ml, cất vào chỗ lạnh mỗi ngày uống 2-3 lần. Mỗi ngày 200-250 ml. Thường dùng thang thuốc nấm.

172. NẤM HƯƠNG

Nấm hương còn gọi là hương vẩy, nấm cò, hương tít. Là quả thể của nấm hương thực vật thuộc họ Trắc nhĩ (*Polyporaceae*). Tính bình, vị ngọt. Thành phần chủ yếu có: anbumin, chất béo,

cacbuahydrat, chất sợi, canxi, photpho, sắt, vitamin B₁, B₂, axit nicôtinic. Còn có nhiều loại axit có gốc amin như axit amin B, axit amin cám gạo, vv. cùng axit hữu cơ, đường. Nấm hương tươi hoặc khô có thể dùng để ăn hay làm dược liệu. Vì trong nấm hương có chất cacbuahydrat. Thường ăn nấm hương có tác dụng phòng u nhọt, chống suy lão. Thích hợp với người cao tuổi.

Tác dụng: Bổ vị khí, tan u nhọt. Chủ yếu dùng cho bệnh loãng xương, thiếu máu, uống nhiều thứ thuốc không khỏi bệnh, tiểu tiện không cầm.

Cách dùng: Xào, nấu mà ăn. Đun thành thang mà uống.

Kiêng kỵ: Sau khi bị đậu mùa, sản hậu, khỏi ốm đau thì không dùng. Có loại nấm độc như nấm hương nên phân biệt kỹ càng để tránh trúng độc.

Cách chữa:

1. **Bệnh loãng xương, thiếu máu:** Nấm hương, mộc nhĩ nấu thành canh hay tráng với trứng mà ăn. Có thể dự phòng và trợ giúp chữa bệnh. Có thể sao vàng nấm hương mà dùng dần.

2. **Tiểu tiện không cầm:** Lấy 50g nấm hương, 10g rau hẹ cùng sao vàng, xay thành bột, cho đường trắng vừa đủ uống với nước đã đun sôi. Mỗi ngày 2 lần.

3. **Tử cung xuất huyết:** Rang nấm hương rồi nghiền nhỏ. Mỗi lần uống 3g, uống với nước nóng. Mỗi ngày 2 lần.

4. **Tử cung có nhọt:** 6g nấm hương. Đun với nước và uống trợ giúp cho chữa bệnh.

173. NHỘNG TÂM

Nhộng tâm còn gọi là con ong con (tiểu phong nhi), là nhộng của ngài tâm nuôi trong nhà (*Bombyx mori*), côn trùng họ Ngài tâm. Tính bình, vị ngọt, không độc. Thành phần chủ yếu có: anbumin, vitamin B₁, B₂, E, chất béo. Có tác dụng hạ thấp rượu làm cứng gan. Được xem là thực phẩm tốt cho bệnh máu nhiễm mỡ, gan nhiễm mỡ, bệnh tiểu đường.

Tác dụng: Hoà vị, khứu phong thấp, trợ dương khí, tăng cơ nhục, tiêu khát, hạ nhiệt, trừ trùng. Chủ yếu dùng cho trẻ bị cam nhiệt, tiêu gầy, chữa giun, vị hư do nhiệt, tâm thần không yên.

Cách dùng: Xào mà ăn, rang ăn, đun với nước hoặc nghiền bột mà nuốt hoặc đắp ngoài da ở chỗ đau.

Kiêng kỵ: Sau khi bị bệnh đậu mùa, bị thương hoặc vết thương mới lành không nên ăn.

Cách chữa:

1. **Trẻ em cam tẩu, giun:** Nhộng tâm sấy khô, giã thành bột, rây ra cho vào cháo ăn. Cũng có thể rang chín, điều mật ong cho ăn.

2. **Bệnh đái đường, tâm thần hoảng loạn:** 30g nhộng, đun với rượu và nước. Bỏ nhộng uống lúc nóng. Có thể tráng trứng với nhộng tâm mà ăn.

3. **Viêm dạ dày mạn tính:** Nhộng tâm sao khô nghiền nhỏ, mỗi lần 3g, mỗi ngày 2 lần uống.

4. **Tê buốt không thông:** Nhộng tâm xào với rau hẹ mà ăn.

174. CÁI CÚC ĐẠI

Cái cúc đại (*Spinacia Sp*) còn gọi là đồng cúc, tế đước, lan thiệt thảo, rau lưỡi bò, thuộc thực vật họ Cúc. Tính bình, vị đắng.

Mọc ở các triền núi, ở nhiều nơi. Lá non hái làm thức ăn, làm thuốc thì lấy cả cây, để tươi hay phơi khô dùng dần.

Tác dụng: Bổ, tiêu viêm, giải độc nên thường dùng lúc bị bệnh lao, hôi miệng, chân răng chảy máu, mụn độc.

Cách dùng: Nấu lên, nghiền thành bột mà uống, hay nghiền đắp ngoài.

Chữa trị:

1. **Thân thể suy nhược:** a/ Cúc dại 150g, rửa sạch đổ nước sôi vào ngâm 15 phút, lấy nước đập trứng gà vào rán ăn; b/ Cúc dại khô, tri mẫu (*Anemarrhena asphodeloides*), ngư đằng (*Achyranthes bidentata*), rễ song hoa, mỗi vị 15g, trứng vịt vỏ xanh 2-3 quả. Cho nước vào cùng nấu với trứng vịt, ăn làm 2 lần trong ngày.

2. **Chảy máu chân răng, miệng hôi nhỏ dãi:** Cúc dại khô nghiền thành bột, rắc vào chỗ đau, trước lúc rắc súc miệng bằng nước muối hay nước cúc dại nấu.

3. **Mụn nhọt độc:** Lấy cúc dại tươi nghiền nát, đắp chỗ đau, ngày thay 3-4 lần.

175. DỀN DẠI (*Aramanthus spp*)

Rau dền dại còn gọi là rau dền đất, dền gai, là thân lá của dền gai thuộc họ Dền. Tính hàn, vị ngọt. mọc ở vệ đường, đất hoang, bờ bụi, ở đâu cũng có. Hái thân lá non ăn vào mùa xuân hè và dùng làm thuốc thì để tươi hay phơi khô.

Tác dụng: Thanh nhiệt, giải độc, ra mồ hôi, tiêu viêm, nên chủ yếu dùng lúc bị kiết lỵ, phù thũng, đi ngoài ra máu, bạch đới, sỏi mật, mụn nhọt, đau họng, côn trùng hay rắn cắn bị thương.

Cách dùng: Nấu lên ăn uống, rửa ngoài, hoặc nghiền nhỏ, rang lên đắp ngoài.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người bị dị ỉ lâu ngày và phụ nữ có thai.

Chữa trị:

1. **Kiết ỉ, viêm ruột:** Dền đại 50g, rửa sạch, đường đỏ 25g, cho ít nước vào nấu chín, ăn trước lúc ăn cơm, ngày 2-3 lần.

2. **Sỏi mật:** Dền đại 250g, rửa sạch, ruột non lợn một khúc, nấu lên ăn uống, ngày 1 lần, dùng liên tục.

3. **Sưng tuyến giáp trạng:** Thân rễ dền đại tươi 100g, rửa sạch, thịt lợn 100g hoặc đường trắng 25g, nấu lên và uống sau bữa cơm, ngày 2 lần, liên tục 10-15 ngày là một liệu trình.

4. **Họng sưng đau:** Dền đại tươi 50g, sắc lên uống.

5. **Mụn lở:** Một ít dền đại, nấu lên cho vào ít muối, rửa chỗ đau.

6. **Mụn trĩ sưng đau:** Dền đại 200-300g, nấu lên xông và rửa.

7. **Nhọt đình sâu quầng:** Lá dền đại một ít, nghiền nát lẫn với mật ong rồi đắp lên nhọt, ngày 1-2 lần.

8. **Mụn nhọt ở chân:** Dền đại và dầu trăn, nghiền và đắp chỗ đau.

9. **Sâu, rắn cắn bị thương:** Dền đại 100g, cho nước vào nấu rồi uống, ngoài ra lấy 100g lá, đổ nước nóng rửa sạch, nghiền nát và đắp vào chỗ bị cắn.

10. **Bệnh lở loét chảy máu:** Rễ dền đại 250g, rửa sạch thái ra, cho nước vào nấu 3-4 giờ, vắt bã, nước cô đặc còn khoảng 150-200g, mỗi ngày uống 1 lần.

176. DIẾP ĐẠI (RAU HÀN - *Rorippa indica*)

Rau diếp đại còn gọi là rau hạt ớt, rau dậu đại, rau thịt gà, rau hàn, súp lơ đại, vv., là loại cây thuộc họ hoa thập tự. Tính mát, vị chát. Thành phần chính có vitamin và một số chất khác. Mọc

hoang dại ở vườn ruộng, vệ đường, nơi nào cũng có. Hái ăn hay làm thuốc vào mùa xuân hè, hoặc phơi khô để dùng.

Tác dụng: Thanh nhiệt, lợi tiểu, thông kinh mạch, hoạt huyết nên chủ yếu dùng lúc bị cảm gió, ho, thủy đậu, đau họng, viêm khớp phong thấp, sưng phù, hoàng đản, mụn nhọt, ngoại thương.

Cách dùng: Sắc lên uống hay giã nát đắp ngoài.

Kiêng kỵ: Chú ý lúc dùng không được dùng với lá hoàng kinh (*Viteco negundo*).

Chữa trị:

1. **Cảm phong hàn:** Rau hàn 30-60g, hành cây 10-15g, sắc uống ngày 2 lần.

2. **Ho phong nhiệt:** Rau hàn 45g, sắc uống ngày 2 lần.

3. **Đau đầu hoa mắt:** Rau hàn tươi, thái nhỏ, 2 quả trứng gà rán lên ăn.

4. **Viêm phế quản mạn tính:** Rau hàn 15g, sắc uống ngày 2 lần, uống liên tục.

5. **Lao phổi:** Rau hàn 30g, 1 ít đường đỏ, sắc uống ngày 2 lần.

6. **Thủy đậu không mọc:** Rau hàn tươi, nghiền ép lấy nước, cho ít muối vào uống. 1-2 tuổi thì mỗi lần 30g rau hàn, trên 2 tuổi thì mỗi lần 60g, lúc uống, uống với nước.

7. **Sưng phù:** Nấu canh rau hàn với cá quả mà ăn.

8. **Đau dạ dày:** Rau hàn 30g, sắc uống.

9. **Khớp đau phong thấp:** Rau hàn 60g, sắc uống.

10. **Đau răng:** Rau hàn 30g, sắc lên vắt bã, uống với mật ong.

11. **Mụn nhọt, viêm tuyến sữa:** Rau hàn nghiền nát, đắp ngoài.

12. **Vết ngã bị thương:** Rau hàn tươi 60-120g, nghiền ép lấy nước uống với rượu, bã thì đắp ngoài.

13. *Hay bị dị ứng*: Rau hàn tươi ép lấy nước, xoa vào chỗ bị dị ứng.

177. RAU MÃ ĐỀ (*Plantago asiatica*)

Mã đề còn gọi là cỏ xa tiền, rau ngưu điêm, rau bánh xe, rau diêm ba, thuộc thực vật họ Mã đề. Tính hàn, vị ngọt. Thành phần chính có các loại andehyde, protein, chất xơ, vitamin B₁, B₂, canxi, sắt, photpho. Mọc ở vệ đường, đất hoang, bờ bụi, non thì ăn, làm thuốc thì cả cây tươi hay phơi khô.

Tác dụng: Lợi tiểu, sạch gan, sáng mắt, nên thường dùng lúc đi tiểu khó, nước tiểu đục, có máu, hoàng đản, phù nề, ỉa chảy, mắt đỏ, đau, ho họng đản, lở loét.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người bị thận hư, khí yếu, mạch không ổn định.

Chữa trị:

1. **Kiết lỵ, viêm ruột**: a/ Mã đề, dền răng ngựa, rau dền sắt (*Acalypha australis*), cỏ thủy liễu (*Polygonum hydropper*), lượng các vị bằng nhau, rửa sạch, nghiền ép lấy nước, mỗi lần uống 20-30g hoặc sắc uống, ngày 2-3 lần. Hoặc chỉ dùng mã đề sắc đặc mà uống; b/ Mã đề tươi non 60g, trứng gà 1 quả, rán lên ăn.

2. **Cảm**: mã đề 20g, trần bì 20g, sắc uống nóng.

3. **Viêm phế quản**: Mã đề, hạnh nhân, vỏ lụa (trắng) dâu, mỗi loại 15g. Sắc uống.

4. **Ho lâu ngày**: Mã đề 15g, sắc uống.

5. **Huyết áp cao**: Mã đề, rau lấp (cỏ tranh - *Hontuynia cordata*), mỗi vị 50g, sắc uống. Cũng có thể dùng mã đề non, đổ nước sôi vào trộn với thức ăn để ăn.

6. **Viêm gan, hoàng đản**: a/ Mã đề 50g, rửa sạch, nghiền ép lấy

nước uống, ngày 2 lần, liên tục 7 ngày; b/ Mã đề 50g, mã lan 50g. Cho nước vào nấu đến lúc còn 1/2 nước, chia ra hai lần mà uống, ngày 1-2 lần.

7. *Viêm gan tuyến nhiễm*: Mã đề, cỏ tạc tương (*Oxalis corniculata*), cỏ hạ khô (*Prunella vulgaris*), mỗi loại 60g, nhân trần 30g. Tất cả đều tươi, nấu lên, ngày chia ra 2-3 lần mà uống, hoặc tất cả phơi khô, nghiền ra, cho nước sôi vào hãm uống thay chè.

8. *Khó đi tiểu*: Mã tiền tươi, rửa sạch nghiền nát, ép lấy 1 cốc nước, cho mật ong vào khuấy uống. Hoặc nấu mã đề uống thay chè.

9. *Đi tiểu có máu, viêm niệu đạo, viêm bàng quang*: Mã tiền, vỏ địa cốt, cỏ sen cạn (cây hỉ - *Camptotheca acuminata*), mỗi vị 15g, sắc uống. Cũng có thể lấy mã tiền tươi, nghiền ép lấy nước, uống lúc đói.

10. *Bắt đầu sưng mụn nhọt độc*: Nghiền nát mã tiền tươi đắp vào.

178. RAU NHÂN TRẦN (*Artemisia capillaris*)

Nhân trần còn gọi là rau nhung, là thân lá non của cây nhân trần thuộc họ Cúc. Tính mát, vị đắng chát, không độc. Thành phần chính có dầu đậu hương, các loại axit hữu cơ, kêtôn, kiềm. Cây mọc ở đất hoang, sườn đồi bờ bụi. Thu hái, tươi có thể dùng làm thức ăn, phơi khô để làm thuốc.

Tác dụng: Thanh nhiệt, ra mồ hôi, tiêu viêm, giải độc, lợi gan, lợi mật nên chủ yếu dùng lúc bị hoàng đản, khó đi tiểu, viêm gan truyền nhiễm, phong hàn cảm mạo, ngứa, mụn nhọt.

Cách dùng: Nấu uống và dùng ở ngoài.

Kiêng kỵ: Không dùng cho người hoàng đản không phải do thấp nhiệt.

Chữa trị:

1. *Viêm gan truyền nhiễm:* a/ Rau nhân trần 50-70g, sắc lên, mỗi ngày uống 3 lần, cũng có thể thêm vào 2-3 quả táo tàu; b/ Rau nhân trần 35g, rễ tùng lam (bản lan - *Isatis indigotica*) 35g, táo tàu 3 quả, sắc uống, ngày 3 lần; c/ Nhân trần 100g, cam thảo 50g, táo tàu 25 quả. Sắc còn 160ml nước thì cho vào 40ml mật, khuấy đều. Trẻ con bị viêm gan: 1-3 tuổi dùng 12cc, 3-5 tuổi dùng 15cc, 5-10 tuổi dùng 30cc, ngày uống 3 lần.

2. *Viêm gan dạng hoàng đản cấp tính:* a/ Nhân trần 30g, mã đề 12g, bồ công anh 20g, táo tàu 10 quả, cho nước vào nấu đặc, chia ra 2 lần uống 1 ngày; b/ Nhân trần 30g, đại hoàng 5g, sài hồ (*Bupleurum chinense*) 9g, cỏ mật rỗng (long đả - *Gentiana scabra*) 6g, cam thảo 6g, sắc lên uống.

3. *Cảm, hoàng đản, dễ dị ứng với sơn:* Nhân trần 25g, sắc uống.

4. *Sởi mật, viêm túi mật:* Nhân trần 60g, kim tiền thảo (*Lysimachia hemsleyana*) 30g, cỏ mật rỗng 9g, sài hồ 9g, sắc uống.

5. *Mụn ghê:* Rau nhân trần, nấu lên lấy nước ngâm rửa.

6. *Ngứa ngứa, da sưng:* Rau nhân trần 30g, lá sen 15g, nghiền nát thành bột mỗi ngày uống 3-4g với mật ong, uống sau bữa ăn.

179. RAU RĂM

Rau răm còn gọi là hôi thái, hôi hiện thái, hôi điều, kim toá thiên. Là cây có thuộc họ rau Lê. Tính mát, vị ngọt hơi đắng. Thành phần chủ yếu có anbumin, cacbuahydrat, canxi, photpho, vitamin, axit oxalic. Mọc dã sinh đất hoang, giữa ruộng. Hái vào tháng 3-4. Ăn tươi hoặc sấy khô. Làm thức ăn thường lấy cành lá non tươi.

Tác dụng: Trừ thấp, giải độc. Dùng cho mưng nhọt độc.

Cách dùng: Đun thành thang chín mà ăn hoặc đun nước rửa đắp chỗ đau.

Kiêng kỵ: Loại rau này có tác dụng tê liệt hô hấp, có tác dụng ức chế tim và có thể làm giảm áp suất máu do nở mạch máu. Sau khi ăn nhiều nếu gặp ánh sáng mặt trời gay gắt sẽ gây phản ứng bị phù thũng, xuất huyết dưới da. Do đó không ăn nhiều và sau khi ăn tránh ánh nắng mặt trời. Không nên cùng ăn với đậu phụ.

Cách chữa:

1. **Bị phong:** Chung lên mà ăn hoặc đun thành thang rửa chỗ đau. Có thể lấy lá tươi giã nát đắp chỗ đau.

2. **Bị thấp chằm, da sần sùi:** 60-100g rau răm, đun nước rửa bên ngoài da.

3. **Nhọt độc:** Các loại trùng độc cắn: Lấy lá nghiền nát lẫn dầu mà đắp.

180. YẾN SÀO

Yến sào còn gọi là rau yến sào, rau yến, rẻ yến. Là tổ yến do chim yến lông kim và nhiều loại yến nhả nước miếng cùng lông tơ thấm nước miếng cùng một số chất kết dính tạo thành. Tính bình, vị ngọt. Thương phẩm chia ra: yến sào trắng, yến sào lông, yến sào huyết. Yến sào huyết màu tinh khiết, thoảng sót một ít lông nhưng. Yến sào lông màu gio, trong có chứa nhiều lông vũ màu đen. Yến sào huyết có chứa sợi huyết màu nâu đỏ. Yến sào trắng chất lượng tốt nhất. Thành phần chủ yếu có nhiều loại anbumin, các chất đạm axit amin, đạm axit amin thô, đạm axit amin đơn, còn có các chất đường gốc amin và chất tương tự albumin keo. Trong gio có canxi, photpho, kali, lưu huỳnh là nhiều nhất.

Tác dụng: Dưỡng âm nhuận táo, bổ trung ích khí. Chu yếu

dùng cho gây yếu, ho hen, đười hơi, òm lâu, chảy máu, thổ huyết, khó ăn uống.

Cách dùng: Uống: Quán lại mà nấu, nấu cách thủy hoặc cho vào thuốc cao.

Kiêng kỵ: Phổi dạ dày yếu tính hàn. Viêm thấp hoặc thể hiện bệnh giả thì không dùng.

Cách chữa:

1. *Người già ho đờm:* Lê trắng mùa thu 1 quả, bỏ ruột cho vào 3g yến sào dùng nước sôi mà ngâm, cho vào 3g đường phèn đun kĩ. Sáng sớm mỗi ngày uống, uống liên tục.

2. *Thắt dạ dày nôn mửa lâu, phổi hư ho hen:* Yến sào, đường kính, đun kĩ mà ăn.

3. *Tuổi già ốm yếu và trẻ con suy nhược:* 9g yến sào, 2g đường kính, cùng đun kĩ mà ăn, mỗi ngày mấy lần.

4. *Khạc ra máu, thổ huyết, mệt nhọc thân thể yếu đuối:* 5-10g yến sào, 20g ngân nhĩ, đường phèn vừa đủ, đun nhừ mà ăn.

PHỤ LỤC I

BẢNG HÀM LƯỢNG THÀNH PHẦN CHÍNH CỦA THỰC PHẨM

I. Thực phẩm giàu prôtit (trong 100 gam thực phẩm)

TT	Tên thực phẩm	Hàm lượng	TT	Tên thực phẩm	Hàm lượng
1	Ba ba	14,3	21	Đỗ tương	36,3
2	Cá bạc khô	72,1	22	Bột đỗ tương	40
3	Cá cỏ (<i>Ctenopharyngodon</i>)	17,9	23	Đỗ ván	24,6
4	Cá chạch (<i>Tichiurus</i>)	18,1	24	Đỗ xanh	23,8
5	Cá chép	20,5	25	Đỗ xanh lòng	27,3
6	Cá diếc	19,5	26	Hạnh nhân	24,9
7	Cá đại hoàng	16,2	27	Hạt bí (rang)	35,1
8	Cá tiểu hoàng	16,7	28	Hạt dưa hấu (rang)	31,8
9	Cá nhám (cá Sardine)	22,5	29	Hạt đào	15,4
10	Cua biển	15,7	30	Hạt hướng dương	23,1
11	Cua nước ngọt	15,7	31	Hạt thông	16,7
12	Đậu dao	30,7	32	Hạt sen khô	16,6
13	Đậu Hà Lan	22,3	33	Hải sâm khô	76,5
14	Đậu phụ	50,5	34	Lạc nhân (rang)	26,2
15	Đỗ com	23,7	35	Lươn biển	17,2
16	Đỗ đen	49,8	36	Nấm khô	38
17	Đỗ nhỏ	19,4	37	Mực ống (<i>Loligo</i>)	15,1
18	Đỗ Hà Lan	22,3	38	Sò hến khô	63,7
19	Đỗ ván	24,6	39	Thịt gà	21,5
20	Đỗ tằm (cả vỏ)	28,2	40	Thịt gà rừng	24,4

41	Gan gà	18,2	55	Thịt thỏ	21,2
42	Mé gà	22,2	56	Thịt bồ câu (chim cu)	18,6
43	Trứng gà	14,7	57	Thịt cun cút	25
44	Thịt vịt	16,5	58	Thịt trai (khô)	51,3
45	Trứng vịt	14,2	59	Tôm khô	39,8
46	Thịt lợn (nạc)	16,7	60	Tôm bóc vỏ	47,6
47	Da lợn	26,4	61	Tôm càng xanh	16,4
48	Gan lợn	21,3	62	Tôm nước ngọt	17,5
49	Máu lợn	18,9	63	Tôm hoa	26,6
50	Thận lợn (bù dục)	15,5	64	Tôm hùm	16,4
51	Tim lợn	19,1	65	Táo tím	24,7
52	Thịt bò (nạc)	20,3	66	Vừng	21,9
53	Thịt dê, cừu (nạc)	17,3	67	Yến mạch	15,6
54	Gan dê cừu	18,5			

II. Thực phẩm giàu Lipit (Trong 100g thực phẩm)

TT	Tên thực phẩm	Hàm lượng (g)	TT	Tên thực phẩm	Hàm lượng (g)
1	Vừng	61,7	17	Hạt hướng dương	51,1
2	Đỗ tương	18,4	18	Hạt đào	63
3	Bột đỗ tương	19,2	19	Hạnh nhân	49,6
4	Đỗ xanh lòng	18,3	20	Hạt thông	63,5
5	Đỗ đen	12,1	21	Hạt cây tán	49,6
6	Cùi dừa	35,3	22	Thịt lợn (mỡ)	90,8
7	Lạc nhân	39,2	23	Thịt lợn (nạc)	28,8

8	Hạt dưa hấu (rang)	39,1	24	Ruột già (đại tràng) lợn	15,6
9	Hạt bí (rang)	31,5	25	Da lợn	22,7
10	Thịt bò (mỡ)	34,5	26	Lòng đỏ trứng gà	30
11	Thịt dê cừu (mỡ)	55,7	27	Trứng vịt	16
12	Thịt dê cừu (nạc)	13,6	28	Trứng ngỗng	16
13	Bơ	82,5	29	Mỡ lợn (rán)	90
14	Pho mát	90,2	30	Mỡ dê cừu (rán)	100
15	Thịt gà	22,9	31	Dầu thực vật	100
16	Trứng gà	11,6	32	Tương vừng	52,9

III. Thực phẩm giàu Colexteron (trong 100g thực phẩm)

TT	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)	TT	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)
1	Óc lợn	3100	33	Trứng gà	680
2	Thịt lợn (mỡ)	107	34	Lòng đỏ trứng gà	1705
3	Lưỡi lợn	116	35	Trứng vịt	634
4	Tim lợn	158	36	Lòng đỏ trứng vịt	1522
5	Gan lợn	368	37	Trứng vịt muối	742
6	Phổi lợn	314	38	Lòng đỏ trứng vịt muối	2110
7	Thận lợn	405	39	Trứng ngỗng	704
8	Hậu môn lợn	159	40	Lòng đỏ trứng ngỗng	1813
9	Ruột già lợn	180	41	Trứng cút	674
10	Óc bò	2670	42	Lòng đỏ trứng cút	1674
11	Lưỡi bò	102	43	Cá đuối phượng coilia (đồ hộp)	330
12	Tim bò	125	44	Lươn	186
13	Gan bò	257	45	Cá quả	275
14	Phổi bò	234	46	Mực ống	265
15	Thận bò	340	47	Tôm hoa	150
16	Da dày bò	132	48	Tôm càng xanh	158
17	Đại tràng bò	148	49	Tôm bóc vỏ	738
18	Thịt dê cừu	2099	50	Vỏ tôm	680
19	Óc dê cừu (mỡ)	173	51	Bột tôm	896

20	Lưỡi dê cừu	147	52	Cua nước ngọt	235
21	Tim dê cừu	130	53	Gạch cua (tươi)	466
22	Gan dê cừu	323	54	Bột cua	985
23	Phổi dê cừu	215	55	Trai xanh	180
24	Thận dê cừu	354	56	Sò	454
25	Da dầy dê cừu	124	57	Hến	238
26	Đại tràng dê cừu	111	58	Ốc	161
27	Gan gà	429	59	Mỡ dê cừu (rán)	110
28	Mề gà	249	60	Mỡ gà (rán)	107
29	Máu gà	149	61	Bơ	295
30	Gan vịt	515	62	Kem sữa	168
31	Mề vịt	180	63	Pho mát	104
32	Thịt chim câu	110			

IV. Thực phẩm giàu Hydratcacbon (trong 100g thực phẩm)

T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (g)	T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (g)
1	Gạo	77,6	45	Cam	12,2
2	Bột mì (tiêu chuẩn)	74,6	46	Quýt	12,8
3	Yến mạch	66,7	47	Táo	13
4	Bột mạch dậu	64,8	48	Táo khô	62,9
5	Ké	72,8	49	Mắc cọt (Malus asiatica)	15,1
6	Bột ngô	70,2	50	Hải đường	22,4
7	Gạo cao lương	75,6	51	Đào	10,7
8	Nhãn ý dĩ	64,9	52	Đào khô	72,5
9	Đậu nhỏ	58	53	Hạnh nhân (Prunus armeniaca)	11,1
10	Đậu xanh	58,8	54	Hạnh nhân khô	69
11	Đậu ràn	56,9	55	Hạnh nhân ép	53,3
12	Đậu đỏ	55,2	56	Mận	13,1
13	Đậu tằm (cả vỏ)	48,6	57	Hồng	10,8
14	Đậu Hà Lan	57	58	Hồng ép	70,3
15	Đậu dao	53,1	59	Táo tàu tươi	23,2

16	Sợi bột (khô)	96	60	Tảo tàu khô	72,8
17	Khoai lang	29,5	61	Tảo tàu mặt	77,2
18	Khoai tây	15,1	62	Quả chín	22,1
19	Khoai mài	14,4	63	Vải tươi	16,
20	Khoai sọ	13,4	64	Vải khô	56,4
21	Dưa đất	11,8	65	Nhãn tươi	16,2
22	Sắn	28	66	Nhãn khô	44,3
23	Cà rốt	19,7	67	Xoài	15,1
24	Ngọc lan	47,8	68	Quả dâu (Ficus carica)	12,6
25	Củ ấu	20,4	69	Chuối hương	19,5
26	Bột củ ấu	87,2	70	Chuối tiêu	27,4
27	Rau té	23,8	71	Dứa	12,2
28	Hoàng hoa	60,1	72	Nước dứa	17,2
29	Dưa mặt	9,5	73	Trám	12
30	Dưa mặt khô	76	74	Mía	20,7
31	Cầu kì tử	19,3	75	Chôm chôm chín (Castanea mollissima)	44,8
32	Cải củ	23,5	76	Hạnh ngân (Ginkgo kiloba)	35,9
33	Nấm khô	24,5	77	Hạnh ngân khô	71,2
34	Nấm hương	54	78	Hạt sen khô	61,8
35	Nấm mùa đông	62,2	79	Mạch góc (Trapa)	46,5
36	Nấm nguyên	69	80	Hạt đậu gà (Euryale fenor) khô	75,4
37	Mộc nhĩ trắng	78,3	81	Sữa bột khử mỡ	52
38	Mộc nhĩ gỗ	65,5	82	Bột cari	90,9
39	Tảo lam (Nostac Flagelliforme)	56,6	83	Bột ngũ hương	43,8
40	Rong biển (Laminaria japonica)	56,2	84	Đường cát	99
41	Tảo đỏ (Porphyra)	31,2	85	Đường trắng	88,9
42	Agar	73,4	86	Đường đỏ	90
43	Nho khô	78,7	87	Mật	82
44	Bưởi	11,8	88	Mật ong	79,5

V. Thực phẩm chứa nhiều canxi

(trong 100g thực phẩm)

T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)	T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)
1	Vừng	564	24	Bột sữa thường	1030
2	Đỗ tương	367	25	Bột sữa khử mỡ	1300
3	Bột đỗ tương	437	26	Cá nhám	250
4	Đỗ xanh	240	27	Cá nhám khô	1276
5	Đỗ đen	450	28	Cá bạc	258
6	Đậu phụ	277	29	Cá bạc khô	761
7	Đậu phụ khô	696	30	Cua bể	384
8	Váng đậu phụ	300	31	Cua nước ngọt	679
9	Rau tuyết (Brassica jurica)	235	32	Cỏ mực túc (Medicago)	332
10	Rau dền	262	33	Cây hào trắng	305
11	Rau ruột gà	285	34	Rau cuốn tổ	270
12	Củ cải	351	35	Sò 3 góc (Mactra)-thịt khô	278
13	Rau actisô khô	463	36	Hải sâm (ngâm nước)	357
14	Rau sùng dê	289	37	Tôm nước ngọt	222
15	Mộc nhĩ trắng	380	38	Tôm non	882
16	Mộc nhĩ gỗ	397	39	Tôm khô	867
17	Tảo lam	767	40	Vỏ tôm	2000
18	Rong biển	1177	41	Dầu tương vừng	570
19	Tảo tím	912	42	Bột ngũ hương	803
20	Aga (thạch)	474	43	Bột cari	906
21	Trám	204	44	Rau nhọ nồi	209
22	Hạt bí (rang)	235	45	Rau mã đề	309
23	Hạt dưa hấu (rang)	237	46	Rau dền dai	610

VI. Thực phẩm chứa nhiều photpho (trong 100g thực phẩm)

T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)	T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)
1	Gạo	285	35	Ngân hạnh	218
2	Bột mì (tiêu chuẩn)	263	36	Ngân hạnh khô	407

3	Kê	240	37	Hạt sen khô	285
4	Ngô	219	38	Gan lợn	270
5	Cao lương trắng	276	39	Thịt bò (nạc)	233
6	Vừng	368	40	Bột sữa thường	883
7	Đỗ tương	571	41	Bột sữa khử mỡ	1030
8	Bột đỗ tương	680	42	Gan gà	260
9	Đỗ xanh lông	530	43	Gà rừng	263
10	Đỗ đen	450	44	Trứng gà	210
11	Đỗ nhỏ	478	45	Lòng đỏ trứng gà	532
12	Đỗ xanh	360	46	Trứng vịt	276
13	Đỗ vằn	410	47	Cá nhám	548
14	Đỗ răng ngựa	474	48	Cá nhám khô	1232
15	Đỗ tằm	340	49	Lươn biển	235
16	Đậu Hà Lan	400	50	Cá bạc khô	1154
17	Đậu dao	209	51	Cá diếc	200
18	Đậu phụ khô	204	52	Cá chép	242
19	Váng đậu phụ	634	53	Bột cari	421
20	Ngọc lan	290	54	Ốc sò khô	886
21	Nấm khô	718	55	Trai 3 góc khô	758
22	Nấm Tricholoma	1620	56	Cá ngừ khô	1038
23	Mộc nhĩ	202	57	Cá quả khô	650
24	Rong biển	216	58	Tôm xanh	205
25	Tảo đỏ	721	59	Tôm nõn	695
26	Nhân khô	381	60	Vỏ tôm	1005
27	Thạch lưu	105	61	Tép	412
28	Lạc nhân	378	62	Cua bể	340
29	Hạt bí (rang)	670	63	Cua nước ngọt	616
30	Hạt dưa (rang)	751	64	Tương gừng	530
31	Hạt hướng dương	334	65	Dấm	235
32	Hạt đào	329	66	Mì chính	206
33	Hạnh nhân	352	67	Bột ngũ hương	216
34	Hạt thông	296	68		

VII. Thực phẩm chứa nhiều sắt (trong 100g thực phẩm)

T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)	T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)
1	Đại mạch trần	10,7	43	Anh đào	5,9
2	Bột mạch dậu	9,6	44	Hạt dứa (rang)	8,3
3	Ké	7,8	45	Hạt bí (rang)	6,7
4	Hạt cao lương trắng	5,5	46	Hạnh nhân	5,1
5	Vừng	50	47	Hạt thông	6,7
6	Đỗ tương	11	48	Hạt sen khô	6,4
7	Bột đỗ tương	13	49	Hạt dậu gà khô	9,6
8	Đỗ xanh lòng	5,4	50	Gan lợn	25
9	Đỗ đen	10,5	51	Gan bò	9
10	Đỗ nhỏ	5,6	52	Thịt lừa	13,6
11	Đỗ xanh	6,8	53	Cá nhám khô	19
12	Đỗ rần	7,3	54	Cá bạc khô	7,5
13	Đỗ rang ngựa	7,2	55	Trai 3 góc	13,3
14	Đậu đao	10,5	56	Trai hến	16,7
15	Đỗ tằm	7	57	Thịt trai khô	26,4
16	Đậu Hà Lan	5,7	58	Hến	11,8
17	Đậu phụ khô	7	59	Cua bể	10,5
18	Váng đậu phụ	23,4	60	Cua nước ngọt	13,5
19	Giá đỗ	7,5	61	Mề gà	6,6
20	Cà rốt	6	62	Gan gà	5,2
21	Măng	5,2	63	Lòng đỏ trứng gà	7
22	Gừng	7	64	Trứng vịt	6,1
23	Bột ngô sen (củ ấu)	5	65	Mực khô	6
24	Cải dậu	7	66	Sứa	9,5
25	Rau dền đỏ	5,6	67	Vỏ sứa	8,8
26	Cải thơm	5,6	68	Tôm non	6,7
27	Rau cần	8,5	69	Tôm khô	18,4
28	Củ kiệu	8,9	70	Vỏ tôm	5,5
29	Rau tẻ	6,3	71	Tương vừng	58
30	Rau ruột gà	9,5	72	Dấm	26,3
31	Củ cải	5,4	73	Đường đỏ	7,7
32	Rau sùng dê	8,1	74	Bột ngũ hương	49
33	Củ cải khô	7	75	Bột cari	136

34	Cải tuyết	16,6	76	Rau dền gai	19,8
35	Cải đông	37,7	77	Bỏ công anh	10,2
36	Nấm khô	188,5	78	Rau thanh minh	7,4
37	Nấm đông	8,6	79	Gừng tây	20,3
38	Mộc nhĩ	18,5	80	Rau nhân trần	21
39	Táo lam	120,6	81	Rau trắng	16,4
40	Rong biển	150	82	Rau rút	6,7
41	Táo đỏ	183	83	Rau mã đề	25,3
42	Hạnh nhân ép	5,8	84	Cỏ mực túc	8

VII. Thực phẩm chứa nhiều kali (trong 100g thực phẩm)

T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)	T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)
1	Đỗ tương	1810	20	Mộc nhĩ bạc	987
2	Đỗ xanh lòng	1780	21	Mộc nhĩ gỗ	773
3	Đỗ nhỏ	1230	22	Rong biển	1503
4	Đỗ đen	1759	23	Táo đỏ	1640
5	Đỗ xanh	1298	24	Hồng ép	795
6	Đậu răng ngựa	1520	25	Táo tàu đen	630
7	Đỗ tằm	1265	26	Nhân lạc	1004
8	Váng đậu phụ	1306	27	Hạt dưa	834
9	Ngọc lan	2260	28	Hạt hướng dương	815
10	Cải thìa	502	29	Đào hạt	536
11	Dền xanh	577	30	Hạnh nhân	716
12	Cải thơm (Coriandrum sativum)	631	31	Hạt sen khô	2057
13	Giá	548	32	Lươn	712
14	Ớt khô	1470	33	Sò khô	1579
15	Củ cải	981	34	Tôm nõn	886
16	Rau sùng dê	1260	35	Xì dầu	636
17	Rau đông	1240	36	Bột cari	2199
18	Nấm khô	4660	37	Ớt hoa	1146
19	Nấm hương	1320			

IX. Thực phẩm chứa nhiều iốt (trong 100g thực phẩm)

T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (micro gam)	T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (micro gam)
1	Lá rau cỏ	122	9	Sò khô	2400
2	Rễ rau cần	206	10	Hến khô	2400
3	Hồng	121	11	Trai khô	1900
4	Khoai mài	116	12	Ốc sò khô	1200
5	Cá hoa vàng (tươi)	120	13	Thịt ốc hến	1200
6	Rong biển khô	240000	14	Hải sâm khô	6000
7	Tảo đỏ khô	18000	15	Cua bể khô	1320
8	Tảo lam khô	11800	16	Tôm hùm	600

X. Thực phẩm chứa nhiều carôten (trong 100g thực phẩm)

TT	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)	TT	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)
1	Khoai lang	1,31	19	Củ kiệu	3,21
2	Cà rốt vàng	3,62	20	Hành tây	1,20
3	Cà rốt đỏ	1,35	21	Rau tẻ	3,20
4	Rau cải	2,91	22	Rau ruột gà	3,15
5	Cải dẫu	3,15	23	Giá	1,36
6	Đọt cải dẫu	1,83	24	Rau hoa vàng (khô)	3,44
7	Đọt cải dẫu đỏ	4,08	25	Bí	2,70
8	Cải thìa	3,40	26	Hồng	1,60
9	Cải tuyết	1,46	27	Cầu ki từ	8,60
10	Rau dền xanh	3,71	28	Mận	1,79
11	Rau dền đỏ	3,59	29	Mận khô	2,10
12	Rau dền đông	8,98	30	Xoài	3,81
13	Rau diếp	3,87	31	Dền gai	5,99
14	Rau muống	1,80	32	Rau dắng	1,79
15	Lá xà lách	2,14	33	Bổ công anh	7,35
16	Rau dồng	2	34	Rau nhân trần	5,02
17	Rau hời hương	2,61	35	Rau dền dai	7,15
18	Rau mùi	3,77	36	Rau mã đề	5,85

XI. Thực phẩm giàu vitamin A (trong 100g thực phẩm)

T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (Đơn vị quốc tế)	T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (Đơn vị quốc tế)
1	Gan lợn	8700	11	Bơ	1308
2	Gan dê cừu	29900	12	Cá chạch (Trichiurus)	483
3	Sữa bò	140	13	Cá diếc	846
4	Sữa bột thường	1400	14	Lươn (Flura alba)	428
5	Kem sữa	1280	15	Hàu (Ostrea)	1500
6	Mỡ sữa	830	16	Trai	500
7	Dầu vàng	2700	17	Cá quả	230
8	Gan gà	50900	18	Tôm hoa	360
9	Trứng gà	1440	19	Tôm càng xanh	260
10	Lòng đỏ trứng gà	3500	20		

XII. Thực phẩm giàu vitamin B₁ (trong 100g thực phẩm)

T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)	T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)
1	Ké	0,57	19	Mộc nhĩ	0,15
2	Đỗ tương	0,79	20	Hạnh nhân khô	0,10
3	Bò đỗ tương	0,94	21	Củ dền	0,10
4	Đỗ xanh lòng	0,66	22	Lạc	1,07
5	Đỗ đen	0,51	23	Hạt bí (rang)	0,15
6	Đỗ xanh	0,53	24	Hạt sen tươi	0,17
7	Đỗ rần	0,50	25	Thịt lợn (ba chỉ)	0,53
8	Đậu Hà Lan	1,02	26	Cá	0,62
9	Đậu đao	0,95	27	Ba ba	0,62
10	Cầu ki tử	0,52	28	Tương vừng	0,24
11	Rau dền đỏ	0,13	29	Cải trắng	0,31
12	Bẹ măng	0,12	30	Giá	0,13
13	Rau hương (Cariandrum satinum)	0,14	31	Lá khoai lang	0,13
14	Tỏi xanh	0,11	32	Mâm cầu ki	0,23
15	Tỏi tây	0,24	33	Mù tạc	0,65
16	Rau tẻ	0,14	34	Ới khô	0,65
17	Nấm (tươi)	0,11	35	Hạt thông	0,88
18	Nấm tròn	0,12	36	Giá đỗ tương	0,17

XIII. Thực phẩm giàu vitamin B₂ (trong 100g thực phẩm)

T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)	T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)
1	Giá đỗ tương	0,11	28	Đào hạt	0,11
2	Đậu ván	0,12	29	Nhãn hạt trần (rang)	0,20
3	Rau tẻ	0,10	30	Quả ngân hạnh (khô)	0,10
4	Cải dầu	0,11	31	Tim lợn	0,52
5	Cải trắng	0,25	32	Gan lợn	2,11
6	Cải bẹ	0,14	33	Thận lợn	1,12
7	Rau dền xanh	0,12	34	Gan dê cừu	3,57
8	Rau dền đỏ	0,30	35	Bột sữa thường	0,69
9	Rau diếp	0,13	36	Bột sữa khử mỡ	1,96
10	Rau muống	0,20	37	Gan gà	1,63
11	Bẹ măng	0,12	38	Trai	0,90
12	Rau cần	0,10	39	Tôm nước ngọt	0,80
13	Tỏi xanh	0,10	40	Rau dền gai	2,20
14	Rau tẻ	0,19	41	Rau dẻ	2,18
15	Súp lơ	0,14	42	Bổ công anh	0,27
16	Cầu ki tử	0,13	43	Rau nhãn trần	0,35
17	Củ cải	0,15	44	Cỏ mực tít	0,36
18	Nấm tươi	0,16	45	Hoa hòe	0,18
19	Nấm hương	1,13	46	Rau tàu bay	0,11
20	Nấm bạc	0,14	47	Tỏi rừng	0,14
21	Mộc nhĩ	0,55	48	Rau bẹ	0,32
22	Rong biển	0,36	49	Rau lười bò	0,58
23	Đào khô	1,33	50	Giá	0,29
24	Quả vải tươi	0,10	51	Rau dền dại	0,36
25	Chuối tiêu	0,60	52	Dền răng ngựa	0,11
26	Lạc rang	0,14	53	Mắm cầu ki	0,33
27	Hạt bí rang	0,15	54	Rau mã đề	0,25

XIV. Thực phẩm giàu vitamin C (trong 100g thực phẩm)

T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)	T	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)
1	Giá đỗ tương	10	37	Đưa chuột	11
2	Đậu tẻ thời	14	38	Đưa gang	16

3	Đỗ ván	13	39	Dưa đắng	76
4	Đỗ đao	26	40	Dưa mật	13
5	Đỗ còve	19	41	Dưa mật khô	16
6	Đậu Hà Lan	38	42	Đu đủ	14
7	Khoai lang	30	43	Cà chua	12
8	Khoai tây	16	44	Bí xanh	185
9	Sắn	22	45	Ớt đỏ	159
10	Cà rốt vàng	13	46	Bưởi	34
11	Cà rốt đỏ	12	47	Bưởi ngọt	123
12	Củ cải trắng	35	48	Cam quýt	54
13	Bắp cải	41	49	Đậu tây	35
14	Ngó sen	53	50	Hồng	11
15	Cải trắng	20	51	Táo tàu tươi	540
16	Cải dầu	51	52	Táo tàu khô	12
17	Búp cải dầu	49	53	Vải tươi	30
18	Cải trắng tròn	38	54	Nhãn tươi	60
19	Cải bẹ xanh	144	55	Nhãn khô	50
20	Cải bẹ	86	56	Xoài	41
21	Rau dền xanh	38	57	Hạnh nhân (sống)	10
22	Rau dền đỏ	36	58	Quả lê (Castanea) chín	36
23	Rau dền đỏ	55	59	Quả lê (Castanea) sống	60
24	Rau diếp	39	60	Hạt sen tươi	17
25	Rau muống	53	61	Gan lợn	18
26	Bẹ măng	15	62	Gan dê cừu	17
27	Rau muống	41	63	Dền gai	44
28	Rau cần	11	64	Rau đắng	12
29	Củ kiệu	39	65	Bồ công anh	47
30	Tỏi xanh	77	66	Rau bẹ	72
31	Hành tây	14	67	Rau hươu bò	158
32	Rau tẻ	55	68	Già	59
33	Mắm hương xuân	115	69	Lá khoai trắng	43
34	Súp lơ	88	70	Rau dền đại	153
35	Bí	10	71	Rau diếp	35
36	Bầu	16	72	Rau mã đề	23

XV. Thực phẩm giàu axit nicotinic (nicotin amide)
(trong 100g thực phẩm)

TT	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)	TT	Tên thực phẩm	Hàm lượng (mg)
1	Nấm tươi	3,3	13	Da dày bò	3,6
2	Nấm hương	18,9	14	Thịt dê cừu	4,9
3	Nấm nguyên	6,7	15	Gà	8,0
4	Lạc rang	13,1	16	Mề gà	4,8
5	Lạc nhân sống	9,5	17	Gan gà	10,4
6	Hạt bí	3,0	18	Vịt	4,7
7	Thịt lợn ba chỉ	4,2	19	Cá bạc khô	3,9
8	Lưỡi lợn	3,0	20	Tương vừng	6,7
9	Tim lợn	5,7	21	Thịt trai khô	4,0
10	Gan lợn	16,2	22	Ba ba	3,7
11	Thân lợn	4,5	23	Gan dê cừu	18,9
12	Thịt bò	6,0	24	Tôm nõn	4,1

PHỤ LỤC II

BẢNG PHÂN LOẠI THỨC ĂN KHÔNG KIỀNG (CÓ THỂ DÙNG) VÀ THỨC ĂN KIỀNG (KHÔNG ĂN) ĐỐI VỚI CÁC BỆNH THƯỜNG GẶP

Thứ tự	Bệnh	Thức ăn không kiêng (có thể dùng)	Thức ăn kiêng (không ăn)
1	Bệnh dân mạch vành: Đau tim tức ngực	Ngô, cao lương, kê, gạo xay, cám lúa mì, táo đậu, rau xanh, rau dền, rau tẻ, trà, nấm, nấm hương, mộc nhĩ, ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng), tảo tía, đỗ, thịt nạc, tỏi, hành tây	Cà phê, rượu, đường, trà đặc, bơ, sôcôla, thịt mỡ, nội tạng động vật, óc động vật, dầu dừa, mực, các mực, trai, ốc, gạch cua, lòng đỏ trứng gà.
2	Bệnh kinh giãn	<i>Thức ăn dễ tiêu hoá và giàu dinh dưỡng:</i> cua bể, củ cải, quả tươi, dưa chuột, tim lợn, óc lợn, táo đỏ, hồ đào, hạt sen, hồ tiêu sọ, thịt dê, gan, tim, dạ, ruột, thận, câu kỉ tử.	Rượu, hành sống, gừng, ớt, cà phê, ca cao, mù tạc, thịt mỡ, mỡ lợn cari.
3	Bệnh lỵ	Tỏi, mộc nhĩ, rau hoa vàng, rau tẻ, nước củ cải, nước gừng, chè đặc, hồng chín, nước cơm, bột củ ấu, nước quả, dấm, mơ.	Gừng sống, hồ tiêu, mù tạc, hoa tiêu, tôm, cá, sơn tra, thức ăn rán, thịt mỡ, thịt ngỗng, cam.
4	Bệnh mạch máu não Đông y: trúng gió	Rau cần, thịt trai, rau xanh, đậu phụ đỗ đen, củ gấu, đậu sứa biển, chim cút, đỗ xanh, rong biển, hoa đậu tằm, ngô, cao lương, kê, bột mì, cám lúa mì, hoa quả, hạt hoa hướng dương.	Thịt muối, dưa muối, rượu, thịt mỡ, mỡ lợn, óc, nội tạng động vật, đường, cà phê, trà đặc

Thứ tự	Bệnh	Thức ăn không kiêng (có thể dùng)	Thức ăn kiêng (không ăn)
5	Bệnh thân nóng hợp Đông y: Ứ nước	Cá nước ngọt, thịt, trứng, các chế phẩm từ đậu, sữa, rau tươi, hoa quả, bầu đậu tằm, lạc, đỗ tương, khoai sọ, táo đỏ, cá diếc, dưa hấu, dưa chuột, bí ngô, mướp, hạt ý dĩ, nho, quả dâu.	Rau cần, rau chân vịt, mù tạc, ớt, hoa tiêu, đại hồi, hồ tiêu, ca ri, thức ăn giàu muối, ngồng, gà trống, cá biển, thịt thú lợn.
6	Bệnh tiêu đường	Đỗ tương, đỗ đen và các chế phẩm đậu, giá đỗ tươi, thịt nạc, cá, cải bẹ trắng, cải dầu, cau cần, bầu, bí, củ cải, cà rốt, lá khoai lang, trứng gà, trứng vịt.	Đường, mía, hoa quả, khoai tây, lạc, khoai sọ, khoai lang, ngó sen, tinh bột, bột mì, bột gạo...
7	Cảm nắng	Dưa tươi, nước quả, canh đậu xanh, nước dưa hấu, nước cam, nước đá, nước muối, bí đao, chè, sơn tra, ô mai, gạo lúa cánh (gạo mùa), mướp.	Thức ăn đắng, cay, nóng và chứa nhiều dầu mỡ.
8	Cảm mạo (cảm cúm) Đông y: ngoại cảm phong hàn	Gừng sống, hành củ, tỏi, rau mùi, rau xanh, củ cải, rau gút (rorippadubia), sữa bò, sữa đậu nành, lê, dưa hấu, đỗ xanh, gạo mùa, gan dê, bì lợn	Cá biển, thức ăn ngọt, nếp, thức ăn rán dầu mỡ, ớt, mù tạc, rượu, mộc nhĩ trắng, hồng
9	Cường cơ năng tuyền	Lạc, hạt cải, dưa hấu, củ cải đậu vắn, rau cần, rau hoa vàng (hoàng hoa), mộc nhĩ, quả dâu, hạt câu kỉ, bách	Ớt, quế, gừng tươi, thịt dê, rượu trắng, rau chân vịt, măng bương.

Thứ tự	Bệnh	Thức ăn không kiêng (có thể dùng)	Thức ăn kiêng (không ăn)
	giáp trạng	hộp, ba ba, vịt, củ mài, hạt sừng, táo, cải canh (giới tử), thịt trai	
10	Đẻ xây thai Đông y: thai bất an	Đậu ván, đậu tằm, đậu đao, hạt sen, lá sen, mướp, bí, gà mái, mũi bò, cao lương dẻo, gạo nếp, sa nhân, nhân, vải, cá lú (<i>lateolabaras japonicus</i>), táo tàu, nho khô, bầu dục (thận) lợn.	Thức ăn cay, đắng, kích thích, đường đỏ.
11	Hen xuyễn	Củ cải, đậu đao, mướp, lê, cam, quýt, vải, hạch đào, chuối tiêu, vừng, mật ong, sung, rau, bầu, vừng đen, hạt đậu gà (<i>evryaleferox</i>)	Rượu, cá hoàng (hoàng ngư), cá biển, tôm, cua, ớt, nước có ga, đậu tương, khoai lang, rau giới tử, bí ngô, bã rượu.
12	Ho	Gừng sống, hạnh nhân rau hàn (<i>Rorippa indica</i>), củ cải, mật ong, lê, ngó sen, quả xanh, mướp, cam, quýt, bầu, rau xanh, vải, vừng, hồng ép, hạt hồ đào, hạt ý dĩ	Thịt mỡ, thịt lợn, thức ăn rán dầu, rượu, ớt, hồ tiêu, mù tạc, hành tây, cá, tôm
13	Ho gà Đông y: ho lâu ngày	Củ cải, cà, rau cần, đậu đao, đậu cô ve, giã đồ tương, nước com, táo, đào hạt, lê, quýt, mật ong, đường phèn (con) sữa, lạc nhân, quả la hán, cà rốt, mướp, mã thầy, gan lợn, sữa bò, sữa đậu nành, bột củ ấu.	Gừng sống, tỏi tây, hành tây, ớt, hồ tiêu, thức ăn rán dầu mỡ, ớt, hồ tiêu, rượu mù tạc, thịt ngỗng, ba ba, tôm, cá biển, đinh hương.

Thứ tự	Bệnh	Thức ăn không kiêng (có thể dùng)	Thức ăn kiêng (không ăn)
14	Huyết áp cao	Cần tây, rau chân vịt, niễng, tỏi củ, sơn tra, chuối tiêu, hạt hướng dương, củ gấu, sứa biển, giấm, con trai, măng, sứa ong, đồ xanh, rau ruột gà, rong biển (Laminaria apaonica)	Rượu, ớt, trà đặc, nội tạng, động vật, cải thìa, đồ khô, cà phê, óc động vật, mỡ động vật, gạch cua, lòng đỏ trứng gà.
15	Lao phổi	Lươn, cá quả, ba ba, gan lợn, phổi lợn, thịt lợn nạc, trứng gà, trứng vịt, thịt bò, thịt dê cừu, rau xanh, cà rốt, khoai tây, đồ tương, đồ xanh, đồ độ lè, quýt, táo, cà chua, củ ấu, cà chua, bách hợp, hạt sen, ngô sen trắng, hạt sún, hạt cau kị, đu đủ, bào ngư, sứa bò	Thịt mỡ, rượu, măng bương, rau chân vịt, hồ tiêu, ớt, mù tạc, gừng sống, củ kiệu, hành tây.
16	Loét dạ dày hành tá tràng	Sữa bò sữa đậu nành, nước cháo, bột củ ấu, nước khoai tây ép, nước củ cải bắp ép, rau cải canh ép, mật ong, gạo nếp tươi, tiết gà, dầu lạc, dạ dày lợn, thịt nạc, lạc nhân.	Cà phê, ớt, hạt tiêu, ca ri, thức ăn rán dầu, củ cải dầm dưa chua, chè đặc, rượu, tôm, các loại đồ, khoai lang, củ cải.
17	Mụn nhọt	Rong biển, ba ba, vẩy cá, khoai nước (Trapa Spp), bách hợp, hành tây, củ cải, măng, mộc nhĩ, nấm, khoai mài, nhân ý dĩ, đậu ván, súp lơ.	Đường, dưa, thịt xông, ngô mốc, lạc nhân, thức ăn rán dầu mỡ hay nướng cháy, mỡ động vật.
18	Ngứa, rôm, sảy.	Rau xanh, cà, bí, dưa chuột, trứng vịt tươi, dấm, đường đỏ, dưa hấu, thức ăn từ đậu đỗ.	Tỏi, ớt, gà trống, thịt thủ lợn, thịt dê bò, tôm, cua, thức ăn hải sản, măng.

Thứ tự	Bệnh	Thức ăn không kiêng (có thể dùng)	Thức ăn kiêng (không ăn)
19	Nhọt gan hậu môn	Rau chân vịt, rau xanh, hành, bầu, mướp, bí, cá, đồ biển, mọc nhĩ, chuối, cam, hồng ép, mật ong	Ốt, gừng, tỏi, thịt dê, thịt thỏ lợn, thịt chó, rượu.
20	Sỏi thận và sỏi đường niệu đạo	Rau xanh, dưa hấu, bầu, lê, ngó sen tươi (củ ấu). <i>Sỏi đường niệu đạo</i> : bột ngô, khoai sọ, bột củ sen, trứng, hoa quả, củ cải, đường, cà rốt, đậu đũa, rau cần, dưa chuột, cà, rau diếp, khoai lang, bí đỏ. <i>Sỏi phốt phát</i> : ô mai, mơ, nhân hạt đào	Mãng tre, rau chân vịt, đậu nành, nội tạng động vật, thịt gia cầm, đậu cô ve, động vật giáp xác, hồng trà, cà phê, đậu phụ, niễng.
21	Sỏi Đông y: Sang chẩn	<i>Sỏi mọc không thuận</i> : Rau mùi, tỏi tươi, nho khô, hải sâm, măng tươi <i>Thời kì mọc sỏi</i> : mã thầy, nước mía. <i>Thời kì hồi phục</i> : Táo tàu, hạt sen, củ cải, táo tàu.	Gừng tươi, tỏi tây, hành củ, ớt, mù tạc, củ kiệu (<i>allicum taberossum</i>), hồ tiêu, thịt lợn, mỡ động vật, dầu ép, dấm.
22	Táo bón	Canh rau, sữa đậu nành, nước quả ép, mật ong, vừng, hạch đào (óc chó), dầu vừng, dầu lạc, dầu ngô, đậu hạt cải, đỗ tương, đỗ xanh, đậu đũa, đậu Hà Lan, khoai lang, khoai tây, gạo lứt, rau chân vịt, rau tề, sứa biển, dâu tươi, củ cải trắng, chuối tiêu, mạch nha.	Rượu, cà phê, trà đặc, tỏi củ, ớt, hồng quả, ngân nhĩ.

Thứ tự	Bệnh	Thức ăn không kiêng (có thể dùng)	Thức ăn kiêng (không ăn)
23	Thiếu máu (dạng thiếu sắt)	Gan, tim, dạ dày, thịt nạc, lòng đỏ trứng, rau chân, cải dầu, củ cải, rau dền, cà chua, mận, đào, nho khô, táo tàu, dứa, mơ, bưởi, cam, quýt, dâu, mộc nhĩ đen, nhân, các loại, sữa bò, bóng lợn, tôm, các loại đỗ, vừng, nấm, rong biển, táo nâu.	Rượu mạnh, chè đặc, thịt mỡ, hồng.
24	Thiếu sữa	Vừng, niễng, chân giò lợn, dạ dày lợn, bầu, mướp, đu đủ, đậu phụ, trứng, đậu đỏ, tôm, cá, lạc nhân, đậu xanh, đậu Hà Lan, kê, rau diếp, thịt nạc, tim lợn.	Vỏ lúa mì, mầm đại mạch
25	Thương hàn Đông y: Thấp ôn	Đường, sữa bò, trứng gà, tôm cá, thịt bò, sữa đậu nành, đậu phụ, nước cam, cà chua, canh rau, dưa hấu, lê, củ mã thầy, nước ngó sen, gan lợn.	Rau cần, củ kiệu, giá đỗ, măng tre, khoai mài (Dioscorea oppita).
26	Tim đập nhanh quá, loạn nhịp tim	Rau xanh, các loại đỗ, nước thịt gà ép, canh vịt, canh gan lợn, canh bầu dục lợn, canh tim lợn, tâm sen, nhân khô, nước ép hoa quả, hạt bí, táo tàu, táo chua, bách hợp, mật ong, củ kiệu, hạt hạch đào (óc chó), tiết dê, tim dê.	

Thứ tự	Bệnh	Thức ăn không kiêng (có thể dùng)	Thức ăn kiêng (không ăn)
27	Trẻ con chán ăn	Nước ép cà chua, dấm, gừng sống, sơn tra, lê, nhân ý dĩ, nho khô, ô mai, bột mè gà, bột đại mạch rang	Thịt mỡ, thức ăn rán dầu mỡ, thức ăn cứng sống, dai dính.
28	Trẻ con đi tuốt (ỉa chảy)	Khoai mài, đậu ván, quả đậu gà (<i>euryale ferox</i>), nhân ý dĩ, cơm nát, bích quy, bách bao, cháo mạch, canh trứng, rau cải, bầu, táo đen, mạch nha, mè gà, thạch lựu, táo, mộc nhĩ đen, gạo nếp, rau dền	Thịt lợn, mỡ lợn, thức ăn rán dầu mỡ, thức ăn đông lạnh cứng.
29	Tuyến giáp trạng sưng to (sưng amidan)	Rong biển, tảo tía, tảo đen, rau ngồng (<i>Edklonia Kurome</i>), tảo xanh (cải trắng biển - <i>Ulva lactuca</i>), rau lộc giác, hồng đột khoai, khoai mài, rau cần, cá hồng, các loại ốc sò trai hến, hải sâm, tôm bể, cua bể.	
30	Viêm bể thận	Dưa hấu, bầu, vỏ bầu, dưa chuột, nhân hạt đào, rau cần, thịt trai, củ cải, đậu xanh, hạt ý dĩ, bồ dục dê, bồ dục lợn, lê, sen tươi, hoa quả.	Hành, rau hẹ, tỏi củ, hồ tiêu, gừng tươi, thịt dê, thịt chó, thịt chim sẻ, thịt thỏ, thức ăn có dầu mỡ.
31	Viêm da dày	Cơm nát, mì sợi nát, bột củ ấu, nước ép khoai tây, nước ép bắp cải hay cải trắng tươi, mật ong, gạo nếp, tiết gà, dầu lạc, dạ dày lợn, thịt nạc, lạc nhân.	Thức ăn rán dầu, rượu, chè đặc, cà phê, hạt tiêu, hành tỏi sống, mù tạc, cari, mỡ lợn, thịt mỡ, củ cải.

Thứ tự	Bệnh	Thức ăn không kiêng (có thể dùng)	Thức ăn kiêng (không ăn)
32	Viêm gan siêu vi rút Đông y: thấp ó hoàng đản (Hemerocallis spp)	Gan tươi, cá tươi, thịt nạc, trứng, rau cải cúc, rau tươi, hoa quả, đậu phụ, rau ruột gà, củ gừng, rau kim châm, đỗ xanh, táo, lê, vừng, sơn tra, đường.	Các loại dầu ép, rượu, thức ăn cay, thức ăn nhiều mỡ, đồ biển, thịt dê cừu, cà phê.
33	Viêm khớp dạng phong thấp	Nhân ý dĩ, đậu xanh, lê, xương sườn, canh xương bò, canh xương dê, đu đủ, bò cạp, gia cầm, ba ba, hồ đào, vừng, nhãn, táo, đỗ đen, gạo, thịt lợn nạc.	Ốt, quế, gừng sống.
34	Viêm phế quản mãn	Cam quýt, lê, nhân hồ đào (hạt đào), hạnh nhân, củ cải, hạt củ cải, đậu đao, mướp, mật ong, kẹo mạch nha, nước ép quả dâu, hồng ép, bí, hạt bí, quả xanh, quả la hán, cá chép, vừng đen, bách hợp, hạt sen, nhân bạch quả, ngó sen, mầm đậu Hà Lan, hạt ý dĩ, hạt cải trắng, cà trắng.	Rượu, thịt mỡ, thức ăn rán dầu, tôm, cua, các loại cá, trứng gà, bí đỏ, rau giới tử, bã rượu, rau húng, cám gạo.
35	Viêm thận cấp	Thức ăn nhạt, ít muối, thập prôtít, đường glucô, đường saccarô, đậu tằm, đỗ đỗ nhỏ, bầu, dưa hấu, cải cúc, cá chuối, dưa chuột, bô dục lợn, đỗ xanh, tỏi củ, cá chép, cá diếc, mướp, bí ngô, cà.	Dưa muối, trứng muối, dưa góp, đậu hũ, mận thầu, cá biển, gà trống, thịt thú lợn, ngỗng, rau chân vịt, ớt, hồ tiêu, mù tạc, cari.

Thứ tự	Bệnh	Thức ăn không kiêng (có thể dùng)	Thức ăn kiêng (không ăn)
36	Vết tím trên da do thiếu máu	Táo, lạc, nhãn, đậu ván, đậu tằm, rau ruột gà, rau tẻ, rau dền gai (<i>Cephalanoplos segetum</i>), vừng, ngô sen, da lợn, giò lợn, cá nước ngọt, tằm, thịt thỏ, dê, lợn, thịt rùa, tim lợn, keo da lừa.	Rượu, gà trống, ngỗng, cá biển, tôm, cua, sò, hến.
37	Viêm túi mắt, sỏi mắt. Đông y: hoàng đàn	Rau xanh, các loại đỗ, sữa đậu nành, trứng gà, bột gạo, đường trắng, rau cần, khoai tây, rau chân vịt, đậu đũa, cà rốt, rau diếp, rau tẻ, nước quả ép, mật ong, hạt ý dĩ.	Nội tạng động vật, thức ăn rán dầu, mỡ lợn, thịt mỡ, rượu, trà đặc, cà phê, cari, hành sống, tỏi, sao biển, cá biển, tôm, cua
38	Viêm tuyến nước bọt lây (quai bị)	Rau mùi, rau sam, đỗ xanh, đậu đỏ nhỏ, mướp, bột củ sen, nước cam vắt, nước mía, sữa bò, sữa đậu nành.	Gừng sống, tỏi, hồ tiêu, mù tạc, hoa tiêu, hành tây, cá, tôm, sơn tra, thức ăn rán chiên, thịt mỡ, thịt ngan, ngỗng.
39	Viêm tuyến sữa	Mướp, dưa chuột, hồng, rau xanh, ngô sen, đậu xanh, đậu đỏ, quýt.	Gừng, tỏi, ớt, hạt tiêu, đỗ biển, thịt mỡ, thức ăn rán dầu mỡ.
40	Viêm tuyến tụy. Đông y: Tỳ tâm thông	Nước cơm, bột củ sen, nước quả ép, nước cà chua ép, sữa đậu nành, lòng trắng trứng gà, đường, sữa, sữa khử bơ, đậu phụ, cá, gan, thịt nạc, thịt bò, khoai tây, rau chân vịt, cà rốt, đậu đũa, rau diếp, rau đắng, rong biển, sơn tra, mật ong, táo đỏ, yến mạch.	Canh thịt, các loại sữa, các loại thức ăn rán, dấm, ớt, mù tạc, rượu, thịt mỡ, mỡ lợn, đồ tương, vừng, lạc nhân, canh thịt gà, canh cá, củ cải, canh nấm, giá đỗ, cà phê, cari

Thứ tự	Bệnh	Thức ăn không kiêng (có thể dùng)	Thức ăn kiêng (không ăn)
41	Xơ gan	Cải xanh, miến, rau cần, rau dền, đậu phụ, hành, tỏi, táo đỏ, đậu đỏ, cá chép, cá diếc, đậu đũa, mận, gan, thịt nạc, tim lợn, sườn lợn, ba ba, vỏ lạc (vỏ ngoài nhân lạc), ngó sen, nấm hương, cà rốt	Rượu, ớt, hồ tiêu, thịt mỡ, thức ăn rán dầu, mỡ lợn, cá biển, tôm, cua, gà trống, rau chân vịt, dấm. <i>Gan làm việc kém:</i> kiêng ăn thức ăn có nhiều prôtít, trứng gà, vv.
42	Xuất huyết tử cung (băng huyết)	Rau tươi, hoa quả, thịt nạc, sữa bò, trứng, canh gan, sữa đậu, mộc nhĩ, mướp, gà đen, ngó sen, ô mai, táo tàu, hồng ép, gạo nếp, dạ dày lợn, nhân.	Ớt, rượu, dấm, hạt tiêu, hành sống, tỏi sống, gừng, đường đỏ.

MỤC LỤC

<i>Phần 1- Cây lương thực và dầu thực vật</i>		<i>Phần 2 - Các loại rau</i>	
1. Bột đậu xanh	7	18. Bầu	33
2. Dầu đậu	8	19. Bầu rợ	34
3. Dầu hạt bông	9	20. Bí ngô	34
4. Dầu hạt cải	9	21. Bí xanh	36
5. Dầu lạc	10	22. Cà	39
6. Dầu vừng	11	23. Cà chua	40
7. Đậu đen	12	24. Cà rốt	42
8. Đậu giã	14	25. Cải củ tròn	43
9. Đậu Hà Lan	15	26. Cải thìa	44
10. Đậu nành	16	27. Cải thìa dầu	45
11. Đậu xanh	18	28. Cải bắp	46
12. Gạo lúa cánh	21	29. Cải dầu	47
13. Gạo nếp	23	30. Cải xanh	48
14. Kê	25	31. Cần	49
15. Khoai lang	26	32. Củ cải	51
16. Ngô	28	33. Củ cải đường	54
17. Vừng	30	34. Dưa chuột	55
		35. Hành	56

36. Hành tây	59	56. Chanh	85
37. Khoai sọ	60	57. Chuối tiêu	86
38. Khoai tây	61	58. Dưa gang	87
39. Lá cải củ	63	59. Dưa hấu	88
40. Lá khoai lang	64	59. Dưa hấu	90
41. Lá vừng	65	Hạt dưa hấu	90
42. Măng tre	66	60. Dừa	91
43. Mướp	67	Cùi dừa	90
44. Mướp đắng	68	Nước dừa	91
45. Ngọn đậu Hà Lan	70	61. Dứa	92
46. Rau dền	70	62. Đào	93
47. Rau mùi	72	63. Đào nhân	94
48. Rau muống	73	64. Đu đủ	96
49. Su hào	74	65. Hạnh	97
50. Ớt cay	75	66. Hạnh nhân	97
51. Tỏi	77	67. Hạt bí ngô	99

Phần 3- Các loại quả

52. Anh đào	81	68. Hạt dẻ	101
53. Bưởi	82	69. Hạt hướng dương	102
54. Cam	83	70. Hồ đào nhân	104
55. Cau	84	71. Hồng	107
		72. Hồng khô	109

73. Khế	111
74. Lạc	112
75. Lê	115
76. Long nhãn	117
77. Mận	119
78. Mâm xôi	119
79. Mía	120
80. Mít	122
81. Mộc qua	123
82. Nho	125
83. Phật thủ	126
84. Quất	128
85. Quýt	128
86. Sơn tra	130
87. Sung	133
88. Táo tàu	134
89. Táo tây	137
90. Thạch lựu chua	139
91. Trám trắng	140
92. Vải	141
93. Xoài	143

Phần 4 - Các loại thịt

94. Bò	145
Thịt bò	145
Bao tử bò	147
Máu bò	148
Óc bò	148
Gan bò	149
Sữa bò	150
Thận bò	151
95. Chim cú	152
Thịt chim cú	152
Trứng chim cú	153
96. Dê	154
Thịt dê	154
Bao tử dê	156
Gan dê	156
Tiết dê ; não dê	158
Phổi dê	159
Sữa dê	160
Thận dê	161

Tim dê	162	102. Thịt chó	190
97. Gà	198	103. Thịt gà rừng	192
Thịt gà	200	104. Thịt ngỗng	193
Gan gà	201	105. Thịt thỏ	194
Mề gà	202	106. Vịt	195
Trứng gà	203	Thịt vịt	195
98. Lợn	174	Trứng vịt	196
Thịt lợn	174	<i>Phần 5 - Các loại</i>	
Bao tử lợn	176	<i>thuỷ sản</i>	
Gan lợn	177	107. Ba ba	151
Tiết lợn	179	108. Bách hợp	200
Móng lợn	179	109. Bạch tuộc	201
Óc lợn	180	110. Bọt củ ấu	203
Phổi lợn	181	111. Cá chạch	203
Tim lợn	182	112. Cá chép	206
Thận lợn	183	113. Cá mực	209
Lòng lợn	185	114. Cá ngạnh	209
99. Lừa	186	115. Cá quả	200
Thịt lừa	186	116. Cá trắm đen	210
Dương vật lừa	187	117. Cá chình	211
100. Thịt chim bồ câu	187	118. Cua	212
101. Thịt chim sẻ	198	119.Ếch	214

120. Hải sâm	216	Tảo thạch đôn	241
121. Lươn	218	Tảo thạch đôn có lỗ	241
122. Quả đầu gà	220	Tảo thạch hoa	242
123. Rùa	221	134. Thủy lãng	243
124. Sen	222	135. Tôm càng xanh	244
Ngó sen	222	136. Tôm he	246
Hạt sen	225	137. Tôm hùm	247
125. Sứa	227		
126. Thịt ngao	228	<i>Phần 6 - Gia vị</i>	
		<i>& đồ uống</i>	
127. Thịt hào	229	138. Bột cải	249
128. Thịt ốc biển	230	139. Bột kiềm	250
129. Thịt ốc đồng	231	140. Dấm	251
130. Thịt ốc nước ngọt	233	141. Đại hồi hương	254
131. Sò	233	142. Đinh hương	255
132. Trai	234	143. Đường đỏ	256
133. Tảo	236	144. Đường trắng	258
Tảo đen	236	145. gừng sống	259
Tảo đỏ rần	237	146. Hoa cúc	263
Tảo kì lân	237	147. Hồ tiêu	264
Tảo lông gà	238	148. Lá chè	266
Tảo nâu sừng hươu	239	149. Mật	268
Tảo tím	239	150. Mật ong	269

151. Mì chính	272	164. Gạo ý dĩ	293
152. Muối ăn	272	165. Hành tằm	294
153. Nhục quế	274	166. Hạt cải dầu	295
154. Phèn trắng	276	167. Hoa hòe	296
155. Rượu trắng	277	168. Linh lăng	297
156. Tiểu hôi hương	280	169. Mộc nhĩ	298
157. Tương	282	170. Mộc nhĩ trắng	301
158. Xì dầu	283	171. Nấm	303
<i>Phần 7- Các loại thức ăn khác</i>		172. Nấm hương	303
159. Bò cạp	284	173. Nhung tâm	
160. Bột sắn dây	285	174. Cải cúc dại	305
161. Củ đậu	287	175. Dền dại	306
162. Củ mài	289	176. Diếp dại	307
163. Đậu phụ	289	177. Mã đề	309
Đậu phụ	289	178. Nhân trần	310
Váng đậu	291	179. Rau răm	311
Sữa đậu	292	180. Yến sào	312
		Phụ lục I	314
		Phụ lục II	328

THỨC ĂN - VỊ THUỐC

(Biên soạn theo tài liệu Trung Quốc)

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN

Trần Trọng Tân

Giám đốc Nhà xuất bản Nghệ An

CHỊU TRÁCH NHIỆM BÀN THẢO

PGS TS Nguyễn Hữu Quỳnh

Giám đốc Viện Nghiên cứu & Phổ biến kiến thức bách khoa

BIÊN TẬP

Hồ Văn Sơn, Nguyễn Văn Tuyên

Nguyễn Thiên Dũng

CHẾ BẢN - SỬA BÀI

Trần Thuý Hoa

BÌA

Họa sĩ Doãn Tuấn

In 1000 bản, Khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ti in Tiến Bộ - Hà Nội.

Giấy phép xuất bản số 01-1721/XB - QLXB ngày 30.10.2002

của Cục Xuất bản - Bộ Văn hoá & Thông tin.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 5.2003



VIỆN NGHIÊN CỨU & PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA
INSTITUTE FOR RESEARCH AND UNIVERSALIZATION FOR
ENCYCLOPEADIC KNOWLEDGE (IRUEK)
Văn phòng: B4, P411 (53) TT Giảng Võ - Kim Mã - Ba Đình - Hà Nội
ĐT (04) 8463456 - FAX (04) 7260335

TỦ SÁCH HỒNG PHỔ BIẾN KIẾN THỨC BÁCH KHOA

CHỦ ĐỀ: PHÒNG BỆNH & CHỮA BỆNH

Đã xuất bản

- Bách khoa thư bệnh học, tập 1, 2, 3 (1991, 1994, 2000)
- Từ điển bách khoa dược học (1999)
- Phòng & chữa bệnh bằng cây thuốc nam
GS Trần Thuý
- Sốt rét ác tính ở Việt Nam
GS Bùi Đại
- Rối loạn cương
GS Ngô Gia Hy
- Những điều cần biết về sức khoẻ phụ nữ
GS Lê Diễm
- Thường thức bệnh nội tiết
PGS Đặng Trần Duệ

Sắp xuất bản

- Bách khoa thư bệnh học, tập 4
- Phòng và chữa bệnh tuyến tiền liệt
- Thức ăn - vị thuốc (180 loại)
- Học thuyết tạng tượng (y học cổ truyền)
- Phát triển bền vững và chăm sóc sức khoẻ ở miền núi

Giá: 40.000 đ