

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Trần Ngọc Lê

Thị trấn Ba, 10 Tháng 11 Năm 2009 06:35

Tía tô có tên khoa học là *Perilla frutescens* hay còn gọi là é tía, tía tô, xích tô (gọi là tía, xích tía vì cây có màu tím). Không chỉ là một loại rau thơm, tía tô còn được dân gian coi là thảo dược.

Tía tô là một trong số khoảng 8 loài cây thuốc họ Hoa môi (Lamiaceae hay Labiatae). Tía tô vị cay, mùi thơm. Có 2 loại tía tô:

- Tía tô mép lá phẳng: màu tía nhạt, ít thơm.

- Tía tô mép lá quăn: màu tía sẫm, mùi thơm mạnh. Tía tô mép lá quăn có giá trị sử dụng cao hơn.

Chứa nhiều tía tô

Vì giá trị dinh dưỡng khá cao, giàu vitamin A, C, giàu hàm lượng Ca, Fe, và P, loại cây này không những có thể dùng để chế biến các món ăn ngon miệng mà có tính năng chữa bệnh khá cao. Thân lá, cành đun hớt chắt lấy tía tô đun có thể sử dụng làm thuốc. Lá dùng làm gia vị rất phổ biến dùng thổi là vị thuốc rất hay dùng để trị cảm mạo. Hớt làm trà uống và thuốc hạ khí, cành làm thuốc an thai.

Các công dụng của tía tô thường được biết đến là: trị cảm lạnh, nôn mửa, cảm sốt, sốt rét, nhức đầu, ỉa tiêu, ra mồ hôi, bệnh trĩ, táo bón, đờ đeng, trúng độc, đau khớp xương...

Tía tô là vị thuốc được đông phương y đức xếp vào loại giã ien (làm cho ra mồ hôi) thuốc nhóm phát tán phong hàn (nhóm do lạnh gây bệnh) cần chữa bệnh cách cho ra mồ hôi, khi sốt.

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Tác Giả: Tráng Lê

Thứ Ba, 10 Tháng 11 Năm 2009 06:35

Tía tô còn có các tên khác là tía, tồ, xích tô (gọi là tồ, xích tía vì cây có màu tím). Không nhầm với tía tô là một loại cây tồ (thường trồng khi vì tên này là của 2 vị thuốc không hoàn toàn giống nhau đều cùng họ y tồ một cây)

Tía tô có tính ấm, vị cay, vào 3 kinh phế - tâm - tỳ, không độc. Lá dùng làm gia vị rất phổ biến để nấu thịt là vị thuốc rất hay dùng để trừ cảm mạo. Hạt làm trà uống và thuốc hạ khí, cành làm thuốc an thai. Trồng hàng không có thì dùng thay thế cho nhau cũng được.

Chữa cảm mạo: giã iếm nh

Xông: Lấy lá tía tô cùng các lá thơm khác tào thành nồi lá xông và lau rửa. Nếu lá đã cạo sạch khi thì có thể lấy ra một bát đun uống trừ cảm hay sau khi xông. Xông xong lau khô mũi để ngăn ngừa nhiễm.

Nhổ nước sôi mới cho lá xông vào nồi - để yung kín và khi xông mở yung. Cần chú ý không bưng và chôn xông cho người lớn uống trong chăn. Rốt thường uống với gừng và trà em.

Cháo tía tô: Nếu cháo gạo tẻ cho ra bát, trộn lá tía tô non thái nhỏ. Ăn nóng. Có thể thêm hành lá thái nhỏ thái nhỏ. Có cho trộn vào hay không hiện nay còn 2 ý kiến trái ngược nhau có và không. Xông xong nấu nhừ một lúc để ăn bát cháo giã iếm này là phương pháp giã iếm nh dân gian rất có hiệu nghiệm

Bài thuốc sắc uống

Hoang tô tán: Chữa cảm mạo phong hàn, sốt, gai rét, đau đầu, nhức. Lá tía tô 8g, hoàng ph 8g, trần bì 6g, cam thảo 4g. Gừng 2 lát, sắc nước uống. Có thể kết hợp "nồi xông".

Có thể bổ cảm mạo: Tía tô, kinh giới, mới thu 1 nắm lá cho 2 bát nước sắc còn 1 bát uống ấm. Tiếp đó cho ăn cháo nóng, đắp vào bát 1 quai gừng gà tồ (có gừng gà đen càng tốt).

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Tác Giả: Trßng Lê

Thứ Ba, 10 Tháng 11 Năm 2009 06:35

Cßm mßo: Lá tía tô 1 nßm, vß quýt khô lâu năm 1 cái, gừng 3 lát. Đun nßc sôi rßi cho 3 thß vào, đun lßi cho sôi, ußng nóng... Nßu khó ußng cho ít đßng phßn. Bài này thích hßp khi bßnh nhßn có nôn mßa, đau bßng.

Chßa ho, hen, đàm suyßn tßc ngßc, khó thß

Tía tô bß hß, giáng khí dùng cho trßng hßp khó thß trß em, ngßi già, ngßi có thai vßa hißu quß, vßa an toàn.

Do ngoßi cßm phong hàn: Có viêm đßng hô hßp dùng bài Tam tß đßng thân thang: tß tß (hßt tía tô) 6-12g, la bßc tß (hßt cßi cß) 8-12g, bßch gißi tß 6-8g (hßt cßi bß trßng). Sßc ußng ngày 1 thang.

Thßng hàn ho suyßn: 1 nßm lá tía tô nßu nßc ußng đßn là đßt cßn suyßn (Thiên kim phßng).

Ngßi lßn tußi hay thß suyßn, đßi hßi: Hßt tía tô 1 lßng, sao qua tán bßt, đß 2 bát nßc vào qußy đßu, lßc bß bã. Nßu cháo ăn lúc đßi (Nam đßc thßn hißu).

Trß em ho nhißu thß gßp, mßt tím tái: Hßt tía tô 20g tán thành bßt, hòa vßi nßc đun sôi đß còn âm ßm, lßc bß bã cho ußng. Cßn thßn hßn thì cho bßt vào túi vßi hßm vào nßc sôi. Hoßc lßy bßt này hòa vào cháo, hßm vào nßc sôi hoßc hòa vào nßc cßm cho trß ußng.

Ho tußi già (lão khái) ho nhißu đßm đßc, khó thß (viêm phß qußn mãn tính). Nßu không phßi do phong hàn và bßnh khác thì dùng thang "Tam tß phßng mßu" gßm có tß tß, lai phßc tß, xuyên bßi mßu mßi vß 8g và bßch gißi tß 2g. Sßc ußng nóng.

Ho suyßn do phß hß hoßc đàm trßng đßc đßnh, nßng ngßc: Dùng phßng "Tß tô tß tßu" (Y tißn): hßt tía tô 90g, rßu 1 lít. Hßt tía tô sao thßm, tán bßt ngßm rßu ußng o ngon trong 10 hôm chßt lßy nßc trong bß bã. Ußng mßi lßn 15-30ml. Ngày 3 lßn sáng, trßa, tßi (nßu ho đßm vàng, cß khô, mißng khát, môi đß không dùng).

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Tác Giả: Trßng Lê

Thứ Ba, 10 Tháng 11 Năm 2009 06:35

Hóa đàm giáng khí: Dùng cháo tô tß (Thiên gia thßc lißu dißu phßng): tô tß hßt 20g xay nhuyễn nß cho nßc vào rßi ép lßy nßc đß nßu cháo, gßo tß 100g. Cháo đßc qußy vßi đßng phßn đß ăn. Không dùng cho ngßi có tiêu chßy.

Rßi loßn tiêu hóa

Ngß đßc thßc ăn: Đau bßng đi ngoài, nôn mßa do ăn các loßi thßc ăn nhß cua, cá.

Lá tía tô đß dùng, giã lßy nßc cßt đß ußng: Nßu có ngßa nßi mßn (dßng) thì lßy bã đã sßc hoßc lá tßi xoa sát. Hoßc tß tô gißi đßc thang: lá tía tô 10g, gßng tßi 8g, sinh cam thßo 2g. Nßc 600ml sßc còn 200ml chia 2-3 lßn trong ngày, ußng nóng.

Lßi khuyên: Ăn các loßi thßy hßi sßn tanh lßnh đßu nên kèm rau thßm gia vß lá tía tô tßi.
Nhßng lßu ý có kinh nghißm không ăn lá tía tô vßi cá chép vì có thß sinh nhßt.

Táo bón ngßi già suy nhßc: Hßt tía tô, hßt me lßng bßng nhau giã nhuyễn nß cho nßc lßng lßy nßc nßu chín. Hoßc hßt tía tô, hßt vßng đßu 10g, giã nhuyễn nß cho nßc lßy nßc nßu cháo, bài này đßc dùng cß khi táo bón do ung thß rußt.

Nhßng món ngon cùng rau tía tô:

Lá tía tô có thß dùng ăn sßng hoßc nßu chín trong mßt sß món ăn ngon mißng nhß: cß móng tay xào tía tô, mßc cußn tía tô, chß tía tô... Xin gißi thißu cách làm 4 món ăn tß tía tô rßt đß làm:

1. cß móng tay xào tía tô:

cß móng tay ngâm nßc, rßa sßch, tách lßy thßt, pßp vßi 1/2 mußng cà phê bßt nßm.

Rau tía tô – Vn thu c và nh ng món ngon

Tác Giả: Tr ng Lê

Thứ Ba, 10 Tháng 11 Năm 2009 06:35

Lá tía tô r a s ch, thái s i nh .

Th t ba r i đem lu c chín, thái th t nh .

B c ch o lên b p cho đ u vào phi th m v i t i b m. Ti p theo cho n c me vào xào, 20sau đó cho c móng tay, th t ba r i vào r i n m đ ng, 1/2 mu ng cà phê b t n m. Sau cùng cho tía tô vào đ o đ u, t t l a.

2. M c cu n tía tô:

Làm s ch m c, thái nh , qu t v i b t n m, tiêu.

Đ u Hòa Lan h t tr ng chín, cà r t tr ng và thái h t l u, v t ra đ ráo, tr n v i m c. Tr n b t chiên giòn v i tr ng gà.

R a s ch lá tía tô, đ ráo, cho m c lên, cu n l i, nhúng vào b t chiên giòn, lăn qua b t chiên xù r i th vào ch o đ u nóng, chiên vàng. Món m c cu n d ùng kèm v i t ng t.

3. Ch tía tô:

Tía tô r a s ch, đ ráo. Th t n c d m b m nhuy n tr n v i hành t i, chút b t n m. Cho th t n c d m vào lá tía tô cu n l i, đem chiên vàng. Có th dùng v i bún và c m đ u đ c.

4. G i th t bò rau tía tô:

- 1 c hành tây và cà r t thái ch ngâm d m đ ng chua ng t.

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Trần Lê

Ba, 10 Tháng 11 Năm 2009 06:35

- Thịt bò ướp gia vị ướp to cho vào xào chín nhanh.

- Rau tía tô thái khúc to, thịt bò nguội bớt (vì nóng quá cho vào nó làm chín rau)

- Cho tất cả trộn đều với nhau thêm đường hay chua cho vừa ý rồi rắc lên trên. Lá tía tô to cuốn các thức ăn hoặc ăn với bánh đa nướng xúc hay bánh phồng tôm.

Trần Lê giới thiệu