

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Tác Giả: Tráng Lê

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 06:57

Vị ăn ngon, vị chua bùi, thì sao không...



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 gợn: màu tía sẫm, mùi thơm mạnh. Tía tô mép lá gợn có giá trị

sức dưỡng cao hơn.

Chức năng của tía tô

Vị 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. Từ thân lá, cành để hút chía tía tô đều có thể sử dụng làm thuốc. Lá dùng làm gia vị rất phổ biến trong ẩm thực hay dùng để trà uống và thuốc chữa bệnh, Hút làm trà uống và thuốc chữa bệnh, Hút làm trà uống và thuốc chữa bệnh,

Rau tía tô – Vò thuò c và nhò ng món ngon

Tác Giả: Trò ng Lê

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 06:57

cành làm thuò c an thai.

Các công dò ng cò a tía tô thò ng đò c biò t đò n là: trò cò m lò nh, nòn mò a, cò m sò t, sò t rét, nhò c đò u, lò i tiò u, ra mò hôi, bò ng trò ng, táo bón, đò ng, trúng đò c, đau khò p xò ng...

Tía tô là vò thuò c đò c đông phò ng y đò c xò p vào lò i giò i biò u (làm cho ra mò hôi) thuò c nhóm phát tán phong hàn (nhóm do lò nh gây bò nh) cò n chò a bò ng cách cho ra mò hôi, khò i sò t.

Tía tô còn có các tên nhò é tía, tò tô, xích tô (giò i là tò, xích tía vì cây có màu tím). Không nhò m vò i tía tô tò là hò t cò a cây tò tô (thò n trò ng khi viò t hai tên này là cò a 2 vò thuò c không hoàn toàn giò ng nhau đò u cùng lò y tò mò t cây)

Tía tô có tính ò m, vò cay, vào 3 kinh phò - tâm - tò, không đò c. Lá dùng làm gia vò rò t phò biò n đò ng thò i là vò thuò c rò t hay dùng đò trò cò m mò o. Hò t làm trà uò ng và thuò c hò khí, cành làm thuò c an thai. Trò ng hò p không có thì dùng thay thò cho nhau cũng đò c.

Chò a cò m mò o: giò i cò m lò nh

Xông: Lò y lá tía tô cùng các lá thò m khác tò o thành nò i lá xông và lau rò a. Nò u lá đò c rò a sò ch kò thì có thò lò y ra mò t bát đò uò ng trò c hay sau khi xông. Xông xong lau khô mò hôi cò ngò i đò p chặ nò m nghò .

Nhò nò c sôi mò i cho lá xông vào nò i - đò y vung kín và khi xông mò vung. Cò n chú ý kò bò ng và chò xông cho ngò i lò n ngò i vò ng trong chặ. Rò t thò n trò ng vò i ngò i già gò y yò u và trò em.

Cháo tía tô: Nò u cháo gò o tò cho ra bát, trò n lá tía tô non thái chò. Ăn nóng. Có thò thêm hành lá tò i thái nhò. Có cho trò ng vào hay không hiò n nay còn 2 ý kiò n trái ngò c nhau có và không. Xông xong nò m nghò mò t lúc đò y ăn bát cháo giò i cò m này là phò ng pháp giò i cò m

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Tác Giả: Tráng Lê

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 06:57

nhân dân gian rất có hiệu quả.

Bài thuốc sắc uống

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

Có thể bệnh cảm: Tía tô, kinh giới, mỗi thứ 1 nắm lá cho 2 bát nước sắc còn 1 bát uống. Thêm đó cho ăn cháo nóng, đắp vào bát 1 quai trứng gà tươi (có trứng gà đen càng tốt).

Cảm mạo: Lá tía tô 1 nắm, vò quýt khô lâu năm 1 cái, gừng 3 lát. Đun nước sôi rồi cho 3 thứ vào, đun nhỏ cho sôi, uống nóng... Nếu khó uống cho ít đường phèn. Bài này thích hợp khi bệnh nhân có cơn sốt, đau nhức.

Chữa ho, hen, đàm suyễn thuốc sắc, khó thở

Tía tô bột, giáng khí dùng cho trẻ nhỏ khó thở ở trẻ em, người già, người có thai và hiệu quả, và an toàn.

Do người cảm phong hàn: Có viêm đường hô hấp dùng bài Tam tía đường thân thang: tía tô (hạt tía tô) 6-12g, la bố tía (hạt cải cải) 8-12g, bạch giới tử 6-8g (hạt cải cải trắng). Sắc uống ngày 1 thang.

Thống hàn ho suyễn: 1 nắm lá tía tô nấu nước uống đơn là tốt chữa suyễn (Thiên kim phàn).

Người lười ăn hay suyễn, đau họng: Hạt tía tô 1 nắm, sao qua tán bột, đắp 2 bát nước vào quai yếm, bọc bằng bã. Nếu cháo ăn lúc đói (Nam dược thần hiệu).

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Tác Giả: Tráng Lê

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 06:57

Trám ho nhiáu thá gáp, mát tím tái: Hát tía tô 20g tán thành bát, hòa vái nác đun sôi đá còn âm ám, lác bá bã cho uáng. Cán thán hán thì cho bát vào túi vái hám vào nác sôi. Hoác láy bát này hòa vào cháo, hám vào nác sôi hoác hòa vào nác cám cho trá uáng.

Ho tuái già (lão khái) ho nhiáu đám đác, khó thá (viêm phá quán mãn tính). Náu không phái do phong hàn và bánh khác thì dùng thang "Tam tá pháng máu" gám có tô tá, lai phác tá, xuyên bái máu mái vá 8g và bách giái tá 2g. Sác uáng nóng.

Ho suyán do phá há hoác đàm tráng đác dính, náng ngác: Dùng pháng "Tá tô tá táu" (Y tián): hát tía tô 90g, ráu 1 lít. Hát tía tô sao thám, tán bát ngâm ráu gáo ngon trong 10 hôm chát láy nác trong bá bã. Uáng mái lán 15-30ml. Ngày 3 lán sáng, tráa, tái (náu ho đám vàng, cá khô, miáng khát, môi đá không dùng).

Hóa đàm giáng khí: Dùng cháo tô tá (Thiên gia thác liáu điáu pháng): tô tá hát 20g xay nhuyễn náh há cho nác vào rái ép láy nác đá náu cháo, gáo tá 100g. Cháo đác quáy vái đáng phán đá ăn. Không dùng cho ngái có tiêu cháy.

Rái loán tiêu hóa

Ngá đác thác ăn: Đau báng đi ngoài, nôn máa do ăn các loái thác ăn nhá cua, cá.

Lá tía tô đá dùng, giá láy nác cát đá uáng: Náu có ngáa nái mán (dáng) thì láy bã đã sác hoác lá tái xoa sát. Hoác tá tô giái đác thang: lá tía tô 10g, gáng tái 8g, sinh cam tháo 2g. Nác 600ml sác còn 200ml chia 2-3 lán trong ngày, uáng nóng.

Lái khuyên: Ăn các loái tháy hái sán tanh lánh đáu nên kèm rau thám gia vá lá tía tô tái. Nháng láu ý có kinh nghiám không ăn lá tía tô vái cá chép vì có thá sinh nhát.

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Tác Giả: Tráng Lê

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 06:57

Táo bón ngày càng già suy nhược: Hết tía tô, hết me loãng nhau giải nhuỵn cho nước lọc ngày ngày nước chín. Hóc hết tía tô, hết vừng đen 10g, giải nhuỵn cho nước lọc ngày nước cháo, bài này để dùng khi táo bón do ung thư.

Những món ngon cùng rau tía tô:

Lá tía tô có thể dùng ăn sống hoặc chín trong một số món ăn ngon miệng như: nước móng tay xào tía tô, nước củn tía tô, cháo tía tô... Xin giới thiệu cách làm 4 món ăn từ tía tô rất dễ làm:

1. Nước móng tay xào tía tô:

Nước móng tay ngâm nước, rửa sạch, tách lấy thịt, ướp với 1/2 muỗng cà phê bột nêm.

Lá tía tô rửa sạch, thái sợi nhỏ.

Thịt ba rọi đem luộc chín, thái thịt nhỏ.

Bắc chảo lên bếp cho dầu vào phi thơm với tỏi băm. Tiếp theo cho nước củn vào xào, 20sau đó cho nước móng tay, thịt ba rọi vào xào thêm 1/2 muỗng cà phê bột nêm. Sau cùng cho tía tô vào đảo đều, tắt lửa.

2. Nước củn tía tô:

Làm sạch nước, thái nhỏ, quết với bột nêm, tiêu.

Đu Hòa Lan hết trồng chín, cà rốt trồng và thái hết lều, vớt ra để ráo, trộn với nước. Trộn bột

Rau tía tô – Vịt luộc và nhúng món ngon

Tác Giả: Tráng Lê

Thứ Sáu, 20 Tháng 11 Năm 2009 06:57

chiên giòn với trứng gà.

Rau sạch lá tía tô, rửa ráo, cho muối lên, cuộn lại, nhúng vào bát chiên giòn, lăn qua bát chiên xù rồi thả vào chảo dầu nóng, chiên vàng. Món muối cuộn dùng kèm với trứng gà.

3. Chả tía tô:

Tía tô rửa sạch, rửa ráo. Thịt nạc băm nhuyễn trộn với hành tươi, chút bột nêm. Cho thịt nạc băm vào lá tía tô cuộn lại, đem chiên vàng. Có thể dùng với bún và cơm đun đun.

4. Gỏi thịt bò rau tía tô:

- 1 củ hành tây và cà rốt thái nhỏ ngâm dấm để chua ngọt.

- Thịt bò thái miếng nhỏ rửa sạch và ướp gia vị ướp cho vào xào chín nhanh.

- Rau tía tô thái khúc to, thịt bò nguội bỏ (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 lạc rang đập dập lên trên. Lá tía tô to cuộn các thức ăn hoặc ăn với bánh đa nướng xúc hay bánh phồng tôm.