

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Tác Giả: Tráng Lê

Thứ Tư:, 28 Tháng 4 Năm 2010 10:37

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 sử dụng cao hơn.

Chứa bùi thì 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 chứa bùi khá cao. Thân lá, cành đun hớt chắt tía tô đun có thể sử dụng làm thuốc. Lá dùng làm gia vị rất phù hợp dùng thì 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 thuốc được biết đến là: trị cảm mạo, nôn mửa, cảm sốt, sốt rét, nhức đầu, ỉa tiêu, ra mồ hôi, bệnh trẻ em, táo bón, đờ đẫn, trúng độc, đau khớp xương...

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

Tía tô còn có các tên như é tía, tía tô, xích tô (gọi là tía, xích tía vì cây có màu tím). Không nhầm với tía tô là hớt chắt cây tía tô (thần trọng khi viết hai tên này là cả 2 vị thuốc không hoàn

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Tác Giả: Tráng Lê

Thứ Tư:, 28 Tháng 4 Năm 2010 10:37

toàn giäng nhau đäu cùng läy tä mät cây)

Tía tô có tính äm, vä cay, vào 3 kinh phä - tâm - tä, không đäc. Lá dùng làm gia vä rät phä biän đäng thäi là vä thuäc rät hay dùng đä trä cäm mäo. Hät làm trà uäng và thuäc hä khí, cänh làm thuäc an thai. Träng häp không có thì dùng thay thä cho nhau cũng đäc.

Chäa cäm mäo: giäi cäm länh

Xông: Läy lá tía tô cùng các lá thäm khác täo thành näi lá xông và lau räa. Näu lá đäc räa säch kä thì có thä läy ra mät bát đä uäng träc hay sau khi xông. Xông xong lau khô mä hôi cäng đäp chän näm nghä.

Nhä näc sôi mäi cho lá xông vào näi - đäy vung kín và khi xông mä vung. Cän chú ý käo bäng và chä xông cho ngäi län ngäi väng trong chän. Rät thän träng väi ngäi già gäy yäu và träem.

Cháo tía tô: Näu cháo gäo tä cho ra bát, trän lá tía tô non thái chä. Ăn nóng. Có thä thêm hành lá täi thái nhä. Có cho träng vào hay không hiän nay còn 2 ý kiän trái ngäc nhau có và không. Xông xong näm nghä mät lúc đäy ăn bát cháo giäi cäm này là phäng pháp giäi cäm länh dân gian rät có hiäu nghiäm.

Bài thuốc säc uäng

Häng tô tán: Chäa cäm mäo phong hàn, sät, gai rét, đau đäu, täc ngäc. Lá tía tô 8g, häng phä 8g, trän bì 6g, cam thäo 4g. Gäng 2 lát, säc näc uäng. Có thä kät häp "näi xông".

Có thai bä cäm mäo: Tía tô, kinh giäi, mäi thä 1 näm lá cho 2 bát näc säc còn 1 bát uäng äm. Tiäp đó cho ăn cháo nóng, đäp vào bát 1 quä träng gà täi (có träng gà đen càng tät).

Cäm mäo: Lá tía tô 1 näm, vä quýt khô lâu năm 1 cái, gäng 3 lát. Đun näc sôi räi cho 3 thä vào, đun läi cho sôi, uäng nóng... Näu khó uäng cho ít đäng phän. Bài này thích häp khi bänh nhân có nôn mäa, đau bäng.

äChäa ho, hen, đäm suyän täc ngäc, khó thä: Tía tô bä hä, giäng khí dùng cho träng häp khó thä träem, ngäi già, ngäi có thai väa hiäu quä, väa an toàn.

Do ngoäi cäm phong hàn: Có viêm đäng hô häp dùng bài Tam tä đäng thân thang: tä tä (hät tía tô) 6-12g, la bäc tä (hät cäi cä) 8-12g, bäch giäi tä 6-8g (hät cäi bä träng). Säc uäng ngày 1 thang.

Rau tía tô – Vị thuốc và những món ngon

Tác Giả: Tráng Lê

Thứ Tư: 28 Tháng 4 Năm 2010 10:37

Tháng hàn ho suy n: 1 nøm lá tía tô nøu nøc uøng đøn là đøt cøn suy n (Thiên kim phøng).

Ngøi iøn tuøi hay thø suy n, đøi høi: Høt tía tô 1 løng, sao qua tán bøt, đø 2 bát nøc vào quøy đøu, løc bø bã. Nøu cháo ăn lúc đøi (Nam đøc thøn hiøu).

Trø em ho nhiøu thø gøp, møt tím tái: Høt tía tô 20g tán thành bøt, hòa vøi nøc đun sôi đø còn âm øm, løc bø bã cho uøng. Cøn thøn høn thì cho bøt vào túi vøi høm vào nøc sôi. Hoøc løy bøt này hòa vào cháo, høm vào nøc sôi hoøc hòa vào nøc cøm cho trø uøng.

Ho tuøi già (lão khái) ho nhiøu đøm đøc, khó thø (viêm phø quøn mãn tính). Nøu không phøi do phong hàn và bønh khác thì dùng thang "Tam tø phøng møu" gøm có tø tø, lai phøc tø, xuyên bøi møu møi vø 8g và bøch giøi tø 2g. Søc uøng nóng.

Ho suy n do phø hø hoøc đøm trøng đøc đønh, nøng ngøc: Dùng phøng "Tø tø tøu" (Y tiøn): høt tía tô 90g, røu 1 lít. Høt tía tô sao thøm, tán bøt ngâm røu gøo ngon trong 10 høm chøt løy nøc trong bø bã. Uøng møi løn 15-30ml. Ngày 3 løn sáng, trøa, tøi (nøu ho đøm vàng, cø khô, miøng khát, môi đø không đøng).

Hóa đøm giáng khí: Dùng cháo tô tø (Thiên gia thøc liøu đøu phøng): tô tø høt 20g xay nhuyễn nøh hø cho nøc vào røi ép løy nøc đø nøu cháo, gøo tø 100g. Cháo đøc quøy vøi đøng phøn đø ăn. Không dùng cho ngøi có tiêu chøy.

Røi loøn tiêu hóa

Ngø đøc thøc ăn: Đau bøng đø ngoài, nôn møa do ăn các loøi thøc ăn nhø cua, cá.

Lá tía tô đø dùng, giø løy nøc cøt đø uøng: Nøu có ngøa nøi møn (đø øng) thì løy bã đã søc hoøc lá tøi xoa sát. Hoøc tø tø giøi đøc thang: lá tía tô 10g, gøng tøi 8g, sinh cam thøo 2g. Nøc 600ml søc còn 200ml chia 2-3 løn trong ngày, uøng nóng.

Løi khuyøn: Ăn các loøi thøy høi søn tanh lønh đøu nên kèm rau thøm gia vø lá tía tô tøi.

Nhøng løu ý có kinh nghiøm không ăn lá tía tô vøi cá chép vì có thø sinh nhøt.

Táo bón ngøi già suy nhøc: Høt tía tô, høt me løng bøng nhau giø nhuyễn nø cho nøc løy nøc nøu chín. Hoøc høt tía tô, høt vøng đøu 10g, giø nhuyễn nø cho nøc løy nøc nøu cháo, bài này đøc dùng cø khi táo bón do ung thø ruøt.

Nhøng món ngon cùng rau tía tô:

Lá tía tô có thø dùng ăn søng hoøc nøu chín trong møt sø món ăn ngon miøng nhø: øc móng tay xào tía tô, møc cuøn tía tô, chø tía tô... Xin giøi thiøu cách làm 4 món ăn tø tía tô røt đø làm:

1. øc móng tay xào tía tô:

øc móng tay ngâm nøc, røa søch, tách løy thøt, øp vøi 1/2 muøng cà phê bøt nøm.

Lá tía tô røa søch, thái søi nhø.

Thøt ba røi đøm luøc chín, thái thøt nhø.

Bøc chøo lên bøp cho đøu vào phi thøm vøi tøi bøm. Tiøp theo cho nøc me vào xào, 20sau đó cho øc móng tay, thøt ba røi vào røi nøm đøng, 1/2 muøng cà phê bøt nøm. Sau cùng cho tía tô vào đøo đøu, tøt løa.

2. Møc cuøn tía tô:

Làm søch møc, thái nhø, quøt vøi bøt nøm, tiêu.

Đøu Hòa Lan høt trøng chín, cà røt trøng và thái høt løu, vøt ra đø røo, trøn vøi møc. Trøn bøt

Rau tía tô – Vị thuốc và món ngon

Tác Giả: Tráng Lê

Thứ Tư, 28 Tháng 4 Năm 2010 10:37

chiên giòn với trứng gà.

Rau såch lá tía tô, đä räo, cho mác lên, cuộn lại, nhúng vào bột chiên giòn, lăn qua bột chiên xù rồi thả vào chảo dầu nóng, chiên vàng. Món mác cuộn dùng kèm với trứng gà.

3. Chä tía tô:

Tía tô rau såch, đä räo. Thät nác däm bäm nhụy nän trứng với hành tỏi, chút bột nêm. Cho thät nác däm vào lá tía tô cuộn lại, đem chiên vàng. Có thể dùng với bún và cơm để ăn.

4. Gäi thät bò rau tía tô:

- 1 củ hành tây và cà rốt thái nhỏ ngâm däm để ngä chua ngọt.
 - Thät bò thái nhỏ gia vị ướp cho vào xào chín nhanh.
 - Rau tía tô thái khúc to, thät bò nguäi bột (vì nóng quá cho vào nó làm chín rau)
 - Cho tỏi củ hành tây vào với nhau thêm däm ngä hay chua cho vừa ý rồi rắc rang để nguội lên trên.
- Lá tía tô to cuộn các thức ăn hoặc ăn với bánh đa nướng xúc hay bánh phäng tôm.