Tác Giả: DS. Đ Huy Bích
Thứ Năm, 19 Tháng 1 Năm 2012 17:19

Bánh ch ng là m t th c ph m c truy n, đ m đà b n s c dân t c, giàu ch t dinh d ng, không th thi u trong d p

T t Nguyên đán Vi t Nam. V m t y h c, t t c các thành ph n t o nên chi c bánh ch ng đ u là nh ng v thu c dân gian, r t g n gũi v i cu c s ng đ i th ng.
Lá dong: V ng t nh t, tính h i hàn, có tác d ng thanh nhi t, gi i đ c, l ng quy t, l i ti u, làm se. Ch a say r u: lá dong t i 100g, r a s ch, giã nát, ép l y n c u ng. Dùng riêng ho c ph i h p v i lá non s n dây. Có th dùng cu ng lá dong cũng đ c. Ch a ng đ c: đ t lá dong 50g, r a s ch, giã nát, thêm n c, g n u ng. Ngày làm 2 - 3 l n. Ch a v t th ng: lá dong 100g, r a s ch, giã nh , đ p băng. N u v t th ng ch y máu s c m l i ngay. Ch a r i lo n tiêu hóa, đi ngoài nhi u l n trong ngày: lá dong đ t t n tính, m i l n u ng 20g v i n c sôi đ ngu i. Ngày u ng 2-3 l n.

Các thành ph n trong chi c bánh ch ng đ u là nh ng v thu c dân gian.

G o n p
(ng ch m): có v ng t, th m, m m d o, tính m, có tác d ng b t v . Đ ch a nôn m a không d t, Tu Tĩnh (Nam d c th n hi u) đã dùng g o n p 20g sao vàng, g ng t i 3 lát, s c v i 200ml n c còn 50ml, u ng trong ngày. Cũng v i công d ng trên, kinh nghi m dân gian l i dùng g o n p 12g ph i h p v i m ch môn 12g, đ ng sâm 12g, bán h ch 6g, cam th o 4g, n u n c u ng. N c g o rang đ c dùng ch ng tiêu ch y.

Tác Giả: DS. Đ Huy Bích
Thứ Năm, 19 Tháng 1 Năm 2012 17:19

Cháo g o n p n u suông g i là cháo hoa có tác d ng “mát ru t”,dùng cho nh ng tr ng h p “n ng b ng”, n u n u nh v i móng giò l n là món ăn - v thu c c đi n và ph bi n làm tăng ti t s a.

Đ xanh (l c đ u).

Ph n ăn đ c c a h t ch a protein 22-23,4%, lipid 1 - 2,4%, carbohydrat 53 - 60%, các acid amin, các vitamin A, B1, B2, PP, B6 và nguyên t vi l ng. D c li u có v ng t, h i tanh, tính mát, có tác d ng thanh nhi t, gi i đ c, tiêu khát, đi u hòa ngũ t ng.

Ng i x a đã bi t phòng ch ng các b nh viêm nhi t v mùa hè b ng cách n u n c u ng v i 3 lo i đ xanh, đ đen và đ đ (l ng b ng nhau). H t đ xanh n u v i g o n p thành cháo, thêm đ ng, ăn h ng ngày ch a háo nhi t, c n cào, đái d t, nôn e khi có thai. Đ xanh tán th t nh , tr n v i gi m đ p ch a s ng t y, phát nóng, đau nh c.
Đ gi i đ c, l y đ xanh c v , 2 ph n; cam th o 1 ph n, s c l y n c u ng. V h t đ xanh (l c đ u bì hay l c đ u xác), y h c c truy n dùng v h t đ xanh ph i h p v i sinh đ a, huy n sâm, th ch cao, huy n minh ph n, cam th o, m i v 10g, ph i khô, nghi n nh , s c v i 400ml n c còn 100ml, u ng làm 2 l n trong ngày ch a s t cao, mê man, co gi t.

Theo kinh nghi m dân gian, v h t đ xanh ph i khô, nh i vào túi v i đ g i đ u t o c m giác mát d ch u, ch ng nh c đ u, nh t là v mùa nóng m.
Giá đ xanh là m t lo i rau ăn đ c bi t d i d ng màu r t giàu protid, glucid, các lo i vitamin nh t là vitamin E r t c n thi t cho nh ng ng i hi m con và ph n b s y thai. D ng dùng ph bi n là ăn giá s ng. Khi b ho có đ m, khô c , kh n ti ng, l y giá s ng tr n v i ít n c, ép l y n c ng m làm nhi u l n trong ngày. Đ ch a ng đ c th c ăn và kim lo i, bí ti u, say r u, u ng n c ép giá s ng pha thêm đ ng.
Ngoài ra, th t l n và các gia v làm th m nh h t tiêu, th o qu cũng là nh ng v thu c dân gian quen thu c.