

# Mấy Ngọn Rau Thơm

BS Nguyễn Ý Đức

Món ăn ngon tùy thuộc vào phẩm chất của thực phẩm và kinh nghiệm nấu nướng của người làm bếp. Nhưng món ăn ngon, đặc biệt là đối với các món ăn Việt Nam, cũng nhờ được thêm vào những chất phụ, những ngọn rau có hương vị khác nhau. Thực vậy, những ngọn rau thơm đã nâng cao giá trị của các món ăn, làm cho món ăn trở nên hấp dẫn hơn với các màu sắc khác nhau, làm tăng hương vị món ăn với các tinh dầu có sẵn trong rau. Số lượng rau gia vị thêm vào mỗi món ăn không cần nhiều, mà chỉ loáng thoáng nhưng thiếu chúng là không được.



Và vì thế, khi bắt đầu cuộc sống xa quê hương hơn ba mươi năm về trước, mỗi người chúng ta đều e ngại không có rau thơm để ăn. Nhất là ở nước Mỹ, khi mà lệnh cấm nhập cảnh các loại hạt giống cũng như rau trái cây bị

nghiêm ngặt cấm. Từ nước ngoài trở về Mỹ, nhất là từ vùng Đông Nam châu Á là được các thầy cô quan thuế phi, hải cảng chặn kẻ, soi mói hỏi: có thịt, có trái cây, hạt giống...không. Và hành lý bị lục tung để khám xét. Ấy vậy mà những con Rồng cháu Tiên cũng đã có cách. Đủ loại rau được trồng, từ Bắc kỳ rau muống tới Nam kỳ diếp cá... Đi qua cửa nhà nào thấy có khoảnh đất nhỏ xanh um mấy loại rau thơm thì y chang là bà con “anamitoòng” mình.

Ngày nay, chúng ta có đủ loại rau thơm mà quê hương ta trồng được. Nhờ đó, món ăn Việt Nam được dân tộc tính, làm giàu cho nền văn hóa ẩm thực các quốc gia có người Việt sinh sống. Xin tìm hiểu hữu dụng của mấy ngọn rau thơm này.

## 1-Rau Răm

Rau răm có mùi thơm, vị chát, hơi cay cay, đặc biệt hấp dẫn. Hấp dẫn như người thiếu phụ hơi nhiều tình cảm mà lại có “con mắt lá răm, lông mày lá liễu”... Người Trung Hoa gọi răm là Thủy Liễu, Lão Liễu. Về phương diện ẩm thực, ăn hột gà hột vịt lộn mà thiếu rau răm thì có thể gây ra đầy bụng, khó tiêu.



Canh sáo thịt bò, cật heo phải có mười lá rau răm thái nhỏ cho ngọt nước, ngọt thịt.

Bát bún thang cần vài sợi rau răm, vài giọt tinh dầu cà cuống thì mới đúng là bún thang Hà Nội ngàn năm vẫn vật.

Cá diếc nấu với rau sam và ớt tươi vẫn cần mấy lá răm để dịu mùi tanh.

Riêu hến, riêu trai cộng thêm mấy lá răm ăn vào mát ọi là mát!

Và tô bún bò Huế nóng hổi, cay đến chảy nước mắt bắt buộc là phải có những lá rau răm thon thon, xanh xanh ...

Rau răm được dùng để kích thích tiêu hóa, đầy hơi, đau bụng, chống nôn mửa, thông tiểu tiện, chữa nóng sốt, chữa rần cắn, sâu quầng, hắc lào trên da...Rau răm còn được những người “tiết dục” ưa dùng vì cho rằng rau có khả năng làm bớt tinh khí, “dịu tình, giảm cơn bốc dục”.

## 2-Húng quế

“Húng làng Láng, đào Nhật Tân” chắc là đang đi vào dĩ vãng, vì sự đô thị hóa thành phố, di dời dân chúng. Những khu nhà cao tầng, cơ sở nhà nước đang được dựng lên thay cho rau cỏ, hoa lá. Làng Láng nằm ở ven đô Hà nội. Dân chúng cha truyền con nối trồng các loại rau, nổi tiếng là rau thơm.

Húng làng Láng đã đi vào văn học dân gian với:

*“Vải Quang, Húng Láng, Ngổ Đằm,  
Cá rô Đằm Sét, sâm cầm Hồ Tây”*

hoặc:

*“Ồ đâu thơm húng, thơm hành,  
Có về làng Láng, cho anh theo cùng”*

*Theo ai vai gánh vai gồng  
Rau xanh niú gót bóng hồng sông Tô”*



Húng quế còn có tên gọi là húng chó, húng giỏi, rau é. Húng có nguồn gốc từ Ấn Độ, Trung Hoa, nhưng hiện nay được trồng tại nhiều quốc gia để lấy tinh dầu chế biến chất thơm. Ở Việt Nam trước đây húng được trồng để lấy lá làm gia vị và hạt làm nước giải khát. Húng có mùi thơm thoang thoảng, vị cay nhẹ rất thích hợp với phở nước, phở xào, bò bầy món, gỏi cuốn, tái dê, dồi lợn ... Húng quế còn đi với “cờ tây”, bò bía, bì cuốn hoặc với “tứ thời bát tiết canh chung thủy” Mà phải là tiết canh lợn, tiết canh dê, tiết canh vịt, tiết canh chó chứ chó có tiết canh gà, vì các cụ cho là huyết gà ăn sống rất độc... Một miếng tiết canh với chút nước chanh, mấy hạt đậu phộng, vài lá ngò gai, ngò ôm, húng quế mà chiêu với hớp rượu

lúa mới thì, hết chỗ nói..

Rau húng héo thâm đen rất nhanh, nhất là khi để trong tủ lạnh Tuy nhiên, sau khi ngâm vào nước khoảng nửa giờ thì rau tươi trở lại. Nên cất rau trong túi giấy kín miệng, để ở chỗ có nhiệt độ mát. Húng có nhiều dầu thơm, được sử dụng trong kỹ nghệ chế biến chất thơm và làm thuốc. Trong y học, húng quế được dùng để **chữa cảm mạo, long đờm thông đường hô hấp, đau dạ dày, đầy bụng khó tiêu, ngậm trong miệng để bớt hôi miệng, chữa đau răng, sâu răng, lợi tiểu tiện, diệt giun sán, trị nấm ngoài da ...**

Hột húng quế có nhiều chất nhờn. Khi ngâm vào nước, chất nhờn nở ra, bao quanh hạt và được dùng để nấu chè hột é, uống vào giải nhiệt, bớt táo bón.

### 3-Thìa là

Thìa là có nguồn gốc từ vùng ôn đới nên cây thường được trồng vào mùa đông- xuân ở miền bắc Việt nam, còn các tỉnh phía nam thì hầu như không có thảo gia vị này. Lá thìa là mảnh mai như những chiếc kim khâu, nhưng có vị cay và mùi thơm “mãnh liệt” có thể làm át mùi tanh của các loại cá. Cho nên canh chua cá lóc, chả cá Lã Vọng, Sơn Hải, cá quả nấu ảm, lẩu cá lăng Việt Trì.. mà không có nắm rau xanh mảnh mai này đi kèm với các gia vị khác thì chắc cũng có nhiều người không muốn nhúng đĩa.



Giò trâu, chả trâu, chả rươi mà loãng thoảng có những sợi thìa là thì ăn thơm khó tả...

Ba ba nướng chả, ngoài nghề, tía tô, riềng, tiêu, chanh, ớt vẫn cần có thêm một nắm thìa là mới dậy vị.

Dân gian dùng nước cất hoặc tinh dầu quả thìa là để trị đau bụng trẻ em, lợi sữa cho bà mẹ, kích thích trung tiện, giúp cho sự tiêu hóa, đái rắt, sốt rét, thận suy, tỳ yếu... Tinh dầu thìa là cũng được dùng để ướp trà, làm xà phòng thơm.

### 4-Rau diếp cá

Diếp cá còn có tên là cây lá giấp, rau giấp, trấp cá, ngư tinh táo. Diếp cá có vị cay, mùi tanh hôi, tính ấm mát, có **tác dụng thanh nhiệt, giải độc, tiêu viêm, lợi tiểu**. Diếp cá mọc hoang khắp nơi và lan tràn rất mau. Mấy cọng rau mới cài ở góc vườn ngày nào, mà chỉ vài tuần sau đã um tùm những diếp cá.



Đây là món ăn ưa thích của người miền Nam, nhưng hơi lắc đầu “nhăn mặt” với người miền Bắc, vì vị tanh tanh, béo béo của diếp cá lại rất “hợp nhất” với cái tanh của những miếng cá còn tươi. Phải chăng đây là duyên tiền định với tên “diếp cá”, ngư tinh táo. Diếp cá thường được ăn sống với các loại rau thơm khác.

Theo Y học cổ truyền, diếp cá có vị cay, mùi tanh, tính mát có tác dụng giải độc, thanh nhiệt, lợi tiểu, điều kinh. Lá diếp cá ăn vào rất mát, **có thể làm trị hậu môn xẹp xuống**. Ngoài ra, diếp cá cũng được y học dân gian tại nhiều quốc gia dùng làm thuốc lợi tiểu tiện, hạ cao huyết áp,

giảm ho, tiêu diệt vi khuẩn, chữa kiết lỵ, viêm phổi, sởi ở trẻ em, viêm tắc tia sữa, viêm xoang, viêm sưng tai giữa, đau mắt đỏ, kinh nguyệt không đều...

Người Nhật ưa thích gội đầu với nước ép diếp cá và nước, vì họ thấy mái tóc rất sạch và đẹp. **Bị đau lưng, đau khớp mà tắm với nước nóng pha với nước diếp cá cũng bớt đau.**

Bài thuốc với diếp cá theo kinh nghiệm dân gian: Trị: 5-10g diếp cá, sắc lấy nước, ngâm vùng bị trĩ đồng thời ăn sống rau diếp cá vào mỗi bữa cơm.

Kinh nguyệt không đều, viêm phổi, viêm ruột: Diếp cá tươi, sắc lấy nước uống thường xuyên.

Diếp cá tươi cần được rửa sạch, cắt trong tủ lạnh hoặc nơi mát.

## 5-Sả

Sả hoặc cỏ sả, sả chanh, hương mao là loại cỏ lá dài như lá lúa, sống lâu năm, mọc thành từng bụi. Cây và lá sả có một mùi thơm đặc biệt có thể hòa hợp với nhiều thực phẩm như thịt, tôm, lươn, ếch, cua ..Sả giúp món ăn dễ tiêu hóa hơn. Có nhiều món ăn có thể nấu với sả như ếch xào sả ớt, bún bò Huế, mì căn xào sả, thịt gà nạc xào củ sả, cá chiên ướp tỏi sả, lươn rang muối hoặc hầm với sả, pha nước mắm chấm với sả và nhiều vật liệu khác...



Vì có mùi thơm nên tinh dầu sả được dùng để làm nước hoa, xà phòng thơm.

**Lá sả nấu sôi với lá chanh, ngải cứu làm nước xông, kích thích đổ mồ hôi, giải cảm. Nước chiết củ sả có tính cách lợi tiểu, ra mồ hôi.**

Cây sả trồng ở góc vườn vừa đuổi muỗi vừa khiến cho rắn không dám bén

màng tới gần nhà.

## 6-Tía tô

Tía tô hay tử tô là loại thảo thân thẳng có lông, lá mọc đối mép có khía răng, màu xanh tím hoặc tím tía.

Tía tô được trồng khắp mọi nơi để làm gia vị hoặc làm thuốc. Tất cả các bộ phận của cây từ lá, hoa, củ tới cành, hạt đều dùng được, nhưng dùng nhiều nhất vẫn là lá.

Bún chả Hà Nội mà không có mấy lá tía tô xanh xanh- tím tím ăn sam với rau sống thì cũng mất ngon.



Món giả ba ba, ốc nhồi, ếch, đậu phụ với mấy lá tía tô thái nhỏ chan lên bát bún là món ăn rất độc đáo.

Lại còn đậu phụ chiên chấm với mắm tôm kèm vài lá kinh giới, tía tô để mấy cụ nhâm nhi chút rượu; cà bung đậu phụ tía tô cho người muốn giảm béo; cháo trắng thật nóng kèm thêm vài củ hành ta, mấy lá tía tô thái nhỏ thì mồ hôi đầm đìa, cảm lạnh ra đi, người bệnh thấy khỏe khoắn, nhẹ nhõm...

Về phương diện y học cổ truyền, tía tô có vị cay, tính ấm, phát tán phong hàn, giải độc, tiêu tích, hạ khí. Y học dân tộc mình dùng tía tô để trị ngoại cảm, nôn mửa, **kích thích tiêu hóa, chữa ho, hạ đàm, giảm hen suyễn, tê thấp, giải**

**ngộ độc cua cá, cầm máu, giúp ngủ ngon, kháng vi khuẩn, nấm, phòng ngừa sảy thai, kích thích đổ mồ hôi ...**

Hạt tía tô có nhiều tinh dầu được dùng ở Nhật Bản, Đại Hàn quét lên dùi, lên giấy để tránh thấm nước. Dân Nhật cũng hay uống trà tía tô để **kích thích tuần hoàn, bổ thần kinh, giảm cân**; rửa mặt gội đầu với nước tía tô để da, tóc khỏi khô.

## 7-Kinh giới



Kinh giới hoặc khương giới có vị cay ấm với công **năng trừ phong, giải độc, tiêu viêm, cầm máu.**

Món ăn gồm có bún, đậu phụ, mắm tôm với rau sống, lá kinh giới ở ngõ Phát Lộc Hà Nội luôn luôn đông khách, dù là món ăn rất bình dân.

Rau muống xào với tỏi mỡ phải ăn kèm với vài lá kinh giới mới ngon miệng. Chả cá, bún chả Hà Nội, các món gỏi cần có mấy lá kinh giới kèm với rau sống thì mới thỏa mãn khẩu vị.

Hoa và lá kinh giới được dùng trong dân gian để **chữa cảm mạo, nhức**

**đầu, hoa mắt, nóng sốt, viêm sưng cuồng hộng, nhức mình, nôn mửa, đổ máu cam, đại tiểu tiện ra máu, lở ngứa ngoài da..** Có nghiên cứu nói đậu phụ ăn với kinh giới có thể phòng chống loãng xương ở phụ nữ, nhờ có estrogen thực vật trong hai loại thức ăn này  
Danh y Trung Hoa Hoa Đà đã thành công chữa một sản phụ bị băng huyết bằng bột hoa kinh giới sao khô tán nhỏ

## 8-Xương sông lá lốt



Xương sông là loại cây cỏ, thân đứng, lá mọc so le hình mác, cạnh khía răng. Rau có nhiều ở vùng nhiệt đới. Toàn cây có mùi rất đặc biệt, tương tự như mùi dầu hôi. Lá là bộ phận được dùng để làm gia vị và thuốc chữa bệnh.

Vì có mùi hơi lạ, nên không ai ăn lá xương sông sống mà được dùng để gói thịt heo, thịt bò nướng chả. Lá sẽ tái đi, tinh dầu ngấm vào thịt và cho một vị béo ngậy khác thường. Lá xương sông nấu canh thịt, canh cá ăn rất ngon.. Nước lá xương sông đun sôi được dùng để **chữa cảm sốt, ho sởi, trúng phong, đầy bụng** ...hoặc **rang nóng rồi chườm lên khớp xương đau**

nhức.

## Xương sông thường đi đôi với lá lốt



Lá lốt to như lá tràu không, có vị nồng, hơi cay. Lá lốt gói thịt heo hay thịt bò băm nhỏ, thêm gia vị mắm muối rồi nướng than hồng, khi ăn chấm với mắm nêm pha chanh, ớt, đường, tỏi...

Lá lốt thái nhỏ nấu với ốc là món ăn rất hấp dẫn.

Lá lốt có tác dụng **chữa đau xương, tê thấp, đổ mồ hôi tay, đầy hơi, tiêu chảy**...

Nước sắc lá lốt được dùng để ngâm chân tay khi đổ nhiều mồ hôi ...

.....

Rồi lại còn **rau ngổ** um lươn; **ngò gai** ăn với thịt heo luộc chấm mắm tôm chua xứ Huế; khế chua, chuối xanh, hành sống, gừng già, kinh giới, tía tô, mùi tàu ăn với thịt ba chỉ luộc chấm mắm tép đồng ruộng; **giềng** lót nòi cá kho tộ, giềng kết nghĩa với “cây tơ” bầy món; me, muỗm, nhót nấu canh thịt canh cá; lá chanh non ăn với thịt gà đồng quê luộc, bộ ba **lá mơ tam thể, đinh lăng và lá sung** kết hợp với gỏi cá, nem chạo; khế chua nấu riêu với cua đồng ... Và nhiều ngọn rau thơm khác nữa....

Nhà văn ẩm thực danh tiếng Băng Sơn của Hà Nội có viết: “Gia vị chỉ là vai phụ trong sân khấu bữa ăn, nhưng thiếu vai phụ này thì vai chính chẳng diễn được với ai. Người diễn viên phụ chỉ ra sân khấu thoáng qua, nhưng ấn tượng để lại là không thể phai mờ”.

Thật là một nhận xét rất xác đáng!

BS Nguyễn Ý Đức  
Texas-Hoa Kỳ