

Rau mồng tơi

món được thiên thanh nhiệt

Rau mồng tơi là loại rau đã quá quen thuộc với chúng ta. Đối với người dân vùng nhiệt đới, mùa hè nóng khát phải có các món canh rau như canh rau mồng tơi.

* *

*

Nói đến mồng tơi, người ta thường nghĩ ngay đến tác dụng nhuận trường giúp “trơn ruột” để dự phòng và chữa trị táo bón thường ngày khỏi phải với sử dụng thuốc nhuận trường Tây y vốn có nhiều tác dụng phụ, nhất là đối với người già, phụ nữ có thai và trẻ nhỏ...

Công dụng của rau mồng tơi

Rau mồng tơi còn có các tên khác như mùng tơi, tâm tơi, với tên Hàn quốc là lạc quỳ, chung quỳ, yên chi thái, đằng thái. Tên khoa học là *Basella rubra* Lin, họ mồng tơi. Mồng tơi tính hàn, vị chua, tản nhiệt, mát máu, lợi tiểu, giải độc, làm nhuận da, hoạt trường, không độc. Theo sách Nam dược Thần hiệu của Tuệ Tĩnh, rau mồng tơi còn có tác dụng hoạt thai giúp dễ sinh nở.

Trong rau mồng tơi chứa chất nhầy pectin rất quý để dự phòng và chữa trị nhiều bệnh, rau mồng tơi có tác dụng nhuận trường, thải khử chất béo ra khỏi cơ thể chống béo phì, thích hợp cho người mập và đường cao trong máu. Tác dụng trừ thấp nhiệt, giúp người làm việc ngoài trời nắng nóng duy trì được khả năng chịu đựng, tăng cường sức khỏe, phòng tránh mệt mỏi, bất rút...

Sử dụng rau mồng tơi như món ăn - bài thuốc (được thiên)

- Thanh nhiệt giải độc: Sử dụng rau mồng tơi với nhiều cách từ đơn giản đến phức tạp. Dân gian đã có những cách dùng thông dụng như canh rau mồng tơi, hoặc nấu cùng với rau đay, mướp, cua, tôm... ăn với cà pháo muối giòn thì ngon tuyệt, giúp mát ruột ngon miệng,



ăn được nhiều cơm mặc cho trời nắng nóng bức.

- Hoạt trường thanh nhiệt dưỡng âm giúp nhuận da tươi mịn: Rau mồng tơi luộc chấm hoặc trộn với mè đen đã rang tán bột.

- Chữa chứng đầy bụng: Rau mồng tơi (50g) + khoai sọ (1 củ) bỏ vỏ cắt nhỏ, nấu canh ăn vài ba ngày. Hoặc dùng 4 loại rau sau đây với số lượng bằng nhau nấu canh: mồng tơi, rau đay, rau khoai, rau má.

- Chữa táo bón lâu ngày gây thoát giang: Lá mồng tơi, lá vòng non mỗi thứ đồng lượng (30g) + rễ đinh lăng (20g) + củ mài (12g) cắt mỏng sao vàng + mè đen (30g) rang nổ, đem sắc với 600ml nước còn 300ml. Người lớn chia 2 lần, trẻ em tùy lứa tuổi dùng ít hơn.

- Chữa khí hư, suy nhược: Gà ác (1 con) + rau mồng tơi (1 nắm) + đậu đen (1 nắm) đem ninh như ăn nóng cả nước và cái. Tuần ăn 1 - 2 lần cách nhau 3 - 6 ngày. Khi thấy có kết quả cho thêm 1 nắm đậu nành (2 nắm) + đậu phộng (2 nắm). Món ăn này giúp phụ nữ bồi dưỡng sau khi sinh và giúp làn da hồng hào tươi mịn, tóc đen mượt. Đối với người đau dạ dày, ợ chua ăn món này cũng tốt.

- Giúp da dễ tươi nhuận hồng hào: Dùng rau mồng tơi nấu canh với cá trê vàng. Mỗi tuần ăn món canh này 1 lần.

- Chữa tiểu tiện buốt nóng: Lá mồng tơi (1 nắm) giã nhuyễn, lấy

nước cốt pha thêm nước, chắt lấy nước, uống nóng với ít hạt muối. Dùng bã đắp vùng bàng quang.

- Nhức đầu do đi nắng: Lá mồng tơi giã nhuyễn lấy nước uống, dùng bã đắp vào 2 bên thái dương bằng lại.

- Tráng dương, trị “yếu sinh lý”:

Rau mồng tơi + rau ngót + rau má - mỗi thứ rau đồng lượng 1 nắm + 1 bọ lòng gà hay lòng vịt, với lượng đủ cho 1 người lớn ăn 1 bữa. Nấu canh, ăn và hoặc ăn với cơm. Mỗi tuần ăn món này vài lần. Nếu uống kèm theo nước cơm rượu thì càng hiệu quả.

- Chữa đau vú sưng, nứt, trĩ, mụn nhọt, phỏng: Dùng lá mồng tơi rửa sạch, giã nhuyễn với ít muối đắp lên chỗ tổn

thương. Da mặt khô nhăn nheo, tay chân bị xước cũng có thể dùng lá mồng tơi như vậy. Chú ý rau mồng tơi phải được rửa sạch.

- Canh rau mồng tơi nấu với tôm có tác dụng bổ dương, cường thận: Tôm tươi bóc vỏ, bỏ đầu, đem ướp hành muối xào săn, chế nước dùng nấu cho rau mồng tơi sôi lại. Dùng như món canh ăn với cơm thường ngày.

- Chữa chứng hoạt tinh: Đối với trường hợp xuất tinh quá nhanh khi giao hợp (“chưa tới chợ đã hết tiền”) thường bị mệt mỏi đuối sức, xanh xao. Dùng rau mồng tơi (1 nắm) + rau dền tía (1 nắm) nấu với 2 trái cật heo (bầu dục heo) để nguyên lớp mỡ và vỏ bọc (không bóc vỏ) cho thêm gia vị. Ăn nóng. Ăn xong uống nước trà gừng nóng sẽ giúp tăng hiệu quả. Trước khi đi ngủ ăn 1 muỗng mè đen (đã được rang thơm) nhai kỹ cho nhuyễn rồi nuốt. Xong uống 1 chén nước cơm rượu, hiệu quả càng cao.

- Chữa chứng di tinh, mộng tinh: Rau mồng tơi + đậu nành + đậu phộng, mỗi thứ đậu đồng lượng 1 nắm, đem nấu với 1 - 2kg xương heo (xương ống tốt hơn), hầm kỹ xương heo bằng nồi áp suất rồi mới cho đậu phộng và cuối cùng cho rau mồng tơi vào. Có thể cho thêm tiêu bột, nước tương hoặc nước mắm. Ăn nóng, ăn xong uống thêm nước canh đang nóng. ■