



Thỏ nhân sâm

lợi tiểu, chống táo bón & an thần

Thỏ nhân sâm tên khoa học là *Talinum triangulare* (Jacq.) Willd., thuộc họ rau sam (Portulacaceae). Cây thảo sống dai, cao 30 - 50 cm. Thân nạc mềm, phần non có hình tam giác, màu xanh, thường đơn. Lá mọc so le, phiến lá hình thuôn hay mũi mác hơi dày, mềm, hai mặt đều bóng, cuống ngắn... Hoa nhỏ, màu hồng hay trắng, mọc thành xim ở đầu cành. Quả nhỏ hình cầu, màu đỏ nâu, chứa khoảng 50 hạt đen nhánh.

Phân bố và sinh thái: Thỏ nhân sâm được trồng rải rác trong các vườn gia đình làm cảnh và cũng dùng lấy cành lá làm rau xanh như loài thỏ cao ly sâm (*Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.). Loài này có lá mọc đối, hoa thành chùy gồm nhiều xim.

Thỏ nhân sâm cũng như thỏ cao ly sâm, có thể trồng bằng hạt hoặc bằng cành hay gốc rễ. Chọn môi trường ẩm mát cho cây mọc khỏe. Sau một năm đã có củ non. Cây dễ mọc, phát triển nhanh. Nếu ta cắt cành thì cây đâm chồi khỏe chỉ sau 25 ngày đã có thể cắt được lứa đầu tiên.

Chế biến làm thực phẩm: Rau thỏ

nhân sâm dùng luộc hoặc nấu canh ăn rất ngon tương tự như rau mồng tơi. Cách đơn giản nhất là nhúng nước sôi. Lấy những ngọn cây non rửa sạch, cho vào tô. Đổ nước sôi vào tô đựng rau. Bỏ nước thứ nhất, cho tiếp nước sôi mới vào ngâm trong 5 - 10 phút. Thêm một ít bột ngọt, một ít mắm muối gia vị là được một tô canh ngon, còn hơn cả canh rau dứa. Chọn rau như trên ăn giòn, phần thân mềm chứa nhiều chất nhầy ăn cũng ngon.

Người ta cũng thường dùng rau này nấu canh với thịt, tôm tép. Thỏ nhân sâm là nguồn rau xanh bổ, với sản lượng cao có thể thay thế cho một số loại rau (như rau muống) để dùng cho người và gia súc. Heo, gà rất thích ăn loại rau này và tăng cân rõ rệt.

Sử dụng làm thuốc: Thỏ nhân sâm có thể có cùng công dụng làm thuốc như thỏ cao ly sâm. Rễ của nó cũng giống như củ cà rốt. Thường dùng củ, nhưng lá cũng có nhiều công dụng. Khi ăn cành lá thỏ nhân sâm, người ta nhận thấy tác dụng lợi tiểu, giải độc, chống táo bón và an thần, chống đau lưng nhức mỏi, ngủ ngon giấc, đỡ đau đầu. Lá tươi giã nát dùng xoa chữa rôm sảy. ❖