

CÂY ĐÀO - MÓN ĂN, BÀI THUỐC

I. TÌM HIỂU VỀ CÂY ĐÀO

Cây đào (danh pháp khoa học: *Prunus persica*) là một loài cây được trồng để lấy quả hay hoa. Nó là một loài cây sớm rụng lá, thân gỗ nhỏ, có thể cao tới 5–10 m. Lá của nó có hình mũi mác, dài 7–15 cm và rộng 2–3 cm. Hoa nở vào đầu mùa xuân, trước khi ra lá; hoa đơn hay có đôi, đường kính 2,5–3 cm, màu hồng với 5 cánh hoa.

Quả đào cùng với quả của anh đào, mận, mơ là các loại quả hạch. Quả của nó có một hạt to được bao bọc trong một lớp vỏ gỗ cứng (gọi là "hột"), cùi thịt màu vàng hay ánh trắng, có mùi vị thơm ngon và lớp vỏ có lông tơ mềm như nhung.

Các giống đào trồng được chia thành hai loại là "hột rời" và "hột dính", phụ thuộc vào việc hạt có dính với cùi thịt hay không; cả hai loại này đều có cùi thịt trắng hay vàng. Quả đào với cùi thịt trắng thông thường có vị rất ngọt và ít vị chua, trong khi loại có cùi thịt màu vàng thông thường có vị chua kèm theo vị ngọt, mặc dù điều này cũng có sự dao động lớn.

Cả hai màu thông thường đều có các vết đỏ trong lớp thịt của chúng. Loại đào cùi trắng, ít chua là phổ biến nhất tại Trung Quốc, Nhật Bản và các quốc gia châu Á xung quanh, trong khi người châu Âu và Bắc Mỹ ưa thích loại có cùi thịt màu vàng và có vị chua hơn.

Cây đào là một thực vật dùng làm thuốc nổi tiếng, cả rễ, vỏ, cành, lá, hoa, hạt của nó đều có thể làm thuốc được, có công dụng trừ phong hoạt huyết, giảm đau, lợi tiểu, sát khuẩn. Rễ, cành và vỏ của cây đào sắc lên uống có thể trừ được bệnh nhiệt dạ dày, vàng da do viêm gan, đau nhói vùng tim, đau bụng.



II. TÁC DỤNG CỦA CÂY ĐÀO

1. Trị mụn nhọt cho trẻ em

Lấy lá đào non, lá mướp non mỗi thứ một nửa, cứ 50g cho 3g phèn chua, giã nát bôi lên chỗ đau, chuyên dùng để trị mụn nhọt cho trẻ em.

2. Chữa li, giảm sốt

Quả đào đơn tính nhỏ quắt, không hạt gọi là đào nô, tục gọi là đào khô, có tác dụng chữa thổ huyết, vã mồ hôi, trừ bệnh lỵ. Dùng 40-60g đào khô lép màu xanh lục, thêm một bát rượu nước, đun to lửa đến khi còn nửa bát, có tác dụng chữa lỵ giảm sốt.

3. Trị bệnh ra mồ hôi trộm

Dùng 9g đào khô lép và 30 cọng lúa nếp, thêm nước sắc đặc uống thay trà, uống liên tục mấy ngày có thể trị bệnh ra mồ hôi trộm.

4. Một số món ăn, bài thuốc dùng đào để chữa bệnh

❖ Cháo hoa đào

Nguyên liệu và cách làm: Cánh hoa đào tươi 4g, gạo tẻ 100g, cả hai thứ trên nấu thành cháo loãng, để ăn, cách ngày làm một lần.

Tác dụng: Nhuận tràng thông tiện, thích hợp trị táo bón.

❖ Rượu canh đào

Nguyên liệu và cách làm: Một nhánh đào, rượu 500ml. Chặt nhỏ nhánh đào ra, cho 500ml rượu vào đun, đun cho đến khi chỉ còn 5ml, dùng ngay.

Tác dụng: Hoạt huyết, thông ứ, chủ yếu để trị đau tim đột ngột.

❖ Hoa đào xào chân giò hun khói

Nguyên liệu và cách làm: Hoa đào tươi 5 bông, tôm nõn 10g, chân giò hun khói 10g, trứng gà 4 quả, gia vị vừa đủ. Ngắt bỏ nhị hoa đào, rút từng cánh hoa ra rửa sạch, vẩy ráo cắt thành sợi nhỏ. Tôm nõn rửa sạch, cho rượu, gia vị vào, hấp chín, cắt nhỏ. Chân giò hun khói, gừng cắt nhỏ.

Trứng gà đập vào bát, đánh tan, cho thêm nước dùng gà, mì chính, rượu, gia vị, bột tiêu trắng, đánh đều lên. Đặt chảo lên bếp, đun nóng rồi cho mỡ vào, cho gừng vào phi dậy mùi rồi vớt ra, đổ trứng gà đã cho gia vị vào, dùng muôi đảo, xào chín, đổ ra đĩa rồi rắc sợi hoa đào, tôm nõn, chân giò hun khói lên trên.

Tác dụng: Dùng cho phụ nữ mang thai tiểu tiện không thông.

❖ Trứng gà luộc canh đào

Nguyên liệu và cách làm: Canh đào (canh mới đâm trong năm, còn cuống lá) 0,6-0,9m, khoảng 250g, trứng gà 3 quả. Canh đào chặt từng khúc khoảng 3,5cm, cho vào nồi đất luộc chung với trứng gà trong khoảng 2-3 giờ, đến khi vỏ

trứng chuyển sang màu nâu sẫm, lòng trắng trứng có màu vàng nhạt thì thôi. Sáng, trưa, tối mỗi buổi ăn 1 quả, dùng liên tục trong 1-2 tháng thì ngừng.

Tác dụng: Chủ yếu dùng để chữa trị bệnh u cổ tử cung, nhưng cần lưu ý cảnh đào phải là cảnh mới mọc trong năm, dùng tay bẻ hoặc mảnh sành chặt đứt, không sử dụng đồ kim loại để lột.

5. Tri ho

Đào tươi 3 quả, gọt bỏ lớp vỏ ngoài, thêm 30g đường phèn, hầm cách thủy đến khi nát ra thì bỏ hạt, mỗi ngày dùng 1 lần.

6. Chữa tăng huyết áp

Đào tươi khi ăn gọt vỏ bỏ hạt, mỗi ngày ăn 2 lần vào buổi sáng và tối, mỗi lần ăn 1-2 quả.

Nguồn: www.dinhduong.com.vn

© 2008 Dinhduong - VINMEDIA.

Giấy phép Trang tin điện tử số 424/GP-CBC Bộ Thông tin và Truyền thông.