16 bài thuốc từ hạt đậu xanh tốt cho sức khoẻ

1. Tính vị và công dụng của đậu xanh

Đậu xanh có vị ngọt, tính mát, không độc, lợi về kinh tâm, vị.

Công dụng: Thanh nhiệt giải độc, giảm nóng, lợi thuỷ, chữa các bệnh nắng nóng phiền khát, phòng ngừa cảm nắng, say nắng, phù thũng, tiêu tích nhiệt, giải nhiều loại chất độc dẫn đến phiền táo, rối loạn trong cơ thể, nôn mửa, khát nước...

Theo các nghiên cứu hiện đại, đậu xanh chủ yếu hàm chứa chất albumin, chất mỡ, chất đường, canxi, phốt pho, sắt, vitamin B1 và B2, acid amin…

2. Bài thuốc từ hạt đậu xanh (lục đậu)

2.1. Lục đậu hoa tiêu thang (thang thuốc hoa tiêu đậu xanh)

Thành phần: Hoa tiêu 6g, đậu xanh 50g.

Cách dùng: Sắc lên uống nóng.

Chủ trị: Dùng cho người hay ợ hơi, nôn thốc từ dạ dày lên.

2.2. Lục đậu tửu (rượu đậu xanh)

Thành phần: Đậu xanh 60g, sa sâm 45g, thiên hoa phấn 45g, sơn dược 60g, bạch thược 45g, sơn chi 45g, hoàng bá 45g, ngưu tất 45g, đương qui 36g, cam thảo 9g, mạch môn đông 45g, mật ong 45ml, rượu trắng vừa đủ.

Cách dùng: Các vị thuốc nghiền nát, đựng túi vải mỏng, ngâm rượu 10-15 ngày, sau đó đánh mật ong vào, uống tùy tửu lượng.

Chủ trị: Dùng cho người phế hư táo nhiệt sinh ra ho, ho khan ít đờm, miệng khô, dễ phiền não, có tác dụng trị liệu bổ trợ.

2.3. Lục đậu phấn (bột đậu xanh)

Thành phần: Đậu xanh 300g, rửa sạch, phơi khô, nghiền bột mịn.

Cách dùng: Uống ngày 2 lần mỗi lần 30g, chia 2 lần sớm tối, uống với nước sôi trước bữa ăn.

Chủ trị: Dùng cho người mỡ máu cao.

2.4. Lục đậu chúc (cháo đậu xanh)

Thành phần: Đậu xanh 45g, gạo lức 100g

Cách dùng: Ngâm đậu xanh vào nước 12 giờ, gạo lức vo sạch, bỏ vào nồi cùng với đậu, cho nước vào nấu cháo.

Chủ trị: Dùng để phòng cảm nắng.

2.5. Lục đậu hồng táo thang (thang đậu xanh táo tầu)

Thành phần: Đậu xanh 50g, táo tầu 50g.

Cách dùng: Rửa sạch, cho nước vừa phải, ninh cho đậu nở bung ra, táo tầu căng tròn, pha đường đỏ cho vừa miệng. Khi ăn táo, chỉ bỏ hạt, ăn cả vỏ, ngày 1 lần, mỗi liệu trình 15 ngày.

Chủ trị: Dùng cho người bị giảm tiểu cầu trong máu.

2.6. Lục đậu lê tử chúc (cháo lê đậu xanh)

Thành phần: Đậu xanh 45g, lê 100g, gạo lức 100g, đường phèn vừa phải.

Cách dùng: Đậu xanh ngâm nước lã 4 giờ để dùng sau; lê thái con chì dùng sau; gạo lức vo sạch, bỏ vào nồi với số đậu ngâm, cho nước vừa phải, đun to lửa cho sôi, sau đó đun nhỏ lửa cho tới khi gạo và đậu 10 phần chín 7, cho lê và đường phèn vào ninh cho tới khi gạo đậu nhừ, thang đậu sánh là được.

Chủ trị: Dùng cho người phế nhiệt bị ho, đờm vàng, họng khô miệng khát.

2.7. Lục đậu trư can chúc (cháo đậu xanh gan lợn)

Thành phần: Đậu xanh 50g, gạo tẻ 100g, gan lợn 100g.

Cách dùng: Đậu xanh và gạo vo rửa sạch sẽ, cho nước vừa phải nấu cháo. Gan lợn rửa sạch, thái vụn. Khi cháo gần nhừ cho gan vào, gan chín tới thì bắc ra ăn, không cho muối.

Chủ trị: Dùng cho người ăn uống kém, phù thũng.

2.8. Lục đậu nõn cải chúc (cháo đỗ xanh, cải trắng)

Thành phần: Đậu xanh 60g, nõn rau cải trắng 3-5 cái.

Cách dùng: Đậu xanh cho vào nồi nấu với nước đến khi đỗ chín, cho nõn rau cải trắng vào nấu tiếp khoảng 15 phút nữa, chắt lấy nước, chia thành 2-3 phần uống trong ngày. Uống ngày 1 thang chia 2 lần, uống 4 ngày liền.

Chủ trị: Tốt cho trẻ em bị quai bị.

2.9. Lục đậu trấp (Nước đậu xanh)

Thành phần: Đậu xanh 150g.

Cách dùng: Đậu xanh vo sạch, đổ 2.500ml nước vào nấu nhừ, đánh nhiễn, để lắng, lọc lấy nước. Hàng ngày uống 2 lần sớm, tối, mỗi lần 1 chén con.

Chủ trị: Dùng cho người bị tiêu khát.

2.10. Lục đậu ý mễ chúc (Cháo đậu xanh hạt ý dĩ)

Thành phần: Đậu xanh 60g, hạt ý dĩ 30g, đường trắng vừa phải.

Cách dùng: Đậu xanh và hạt ý dĩ rửa sạch nấu cháo, pha đường vào ăn, ngày 1 thang.

Chủ trị: Dùng cho người bị viêm da do tiếp xúc.

2.11. Lục đậu cam thảo giải độc thang (Thang đỗ xanh, cam thảo giải độc)

Thành phần: Đỗ xanh 120g, cam thảo 30g.

Cách dùng: Rửa sạch đậu xanh, cho nước vào nấu với cam thảo làm thang. Uống thật nhiều.

Chủ trị: Dùng cho người bị ngộ độc ô đầu, phụ tử, ba đậu, ngộ độc nấm, ngộ độc chì, ngộ độc thuốc sâu...

2.12. Lục đậu hải đới đường thủy (Nước đường, rau câu, đậu xanh)

Thành phần: Rau câu 100g, đỗ xanh 250g, đường đỏ vừa phải.

Cách dùng: Rau câu khô hấp cho mềm, rửa sạch, thái nhỏ, nấu với đỗ xanh cho nhừ, pha đường vào. Uống nóng ngày 1 thang chia 2 - 3 lần.

Chủ trị: Dùng cho người ho đờm nhiệt, cao huyết áp, phù nề, viêm tràng nhạc, viêm tuyến giáp trạng có tính chất đơn thuần, trẻ em mùa hè bị rôm sảy...

2.13. Tam đậu ẩm (nước giải khát 3 loại đậu)

Thành phần: Đậu xanh 100g, đậu đỏ 100g, đậu đen 100g, đường trắng vừa phải.

Cách dùng: Đậu rửa sạch, cho cả vào nồi đất nấu nhừ, pha đường trắng vào. Dùng làm nước giải khát, uống nhiều lần.

Chủ trị: Dùng cho người mang thai bị phù nề. Người khỏe mạnh uống cũng tốt, nhất là mùa hè.

2.14. Lục đậu trư đảm hoàn (viên đậu xanh, mật lợn)

Thành phần: Đậu xanh 500g, mật lợn 4 cái.

Cách dùng: Đậu xanh nghiền bột, trộn nước mật lợn thành viên, to bằng hạt đậu xanh. Uống ngày 3 lần, mỗi lần 6 - 9g. Uống hết thang thì thôi.

Chủ trị: Dùng cho người xơ gan.

2.15. Lục đậu ngẫu trà (trà đỗ xanh ngó sen)

Thành phần: Đỗ xanh vừa phải. Ngó sen vừa phải.

Cách dùng: Nấu thang, uống tùy ý.

Chủ trị: Dùng cho người đổ máu cam, ho ra máu, phát sốt.

2.16. Lục đậu bồ công anh chúc (cháo đỗ xanh, bồ công anh)

Thành phần: Đỗ xanh 30g, bồ công anh 10g, đường phèn vừa đủ.

Cách dùng: Bồ công anh sắc lấy nước. Đậu xanh nấu cháo, pha nước bồ công anh, đường phèn vào, uống ngày 1 thang, chia 3 lần.

Chủ trị: Dùng cho trẻ em tưa lưỡi.