

Món ăn bài thuốc từ hoa thiên lý

Hoa thiên lý được xếp vào nhóm 'Dược thực lưỡng dụng', vừa là thuốc vừa là rau ăn có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, thanh tâm trừ phiền, tư bổ trong Đông y.

1. Đặc điểm và công dụng của cây thiên lý

Thiên lý thuộc loại cây thân mềm hóa gỗ, được trồng leo giàn, thân cây trơn, có màu nâu ở cành già, cành non có màu xanh đậm. Lá hình trái tim, màu xanh đậm, phiến lá không quá dày có đường kính trung bình từ 5-10cm, gân mọc nổi lên trên.

Hoa thiên lý mọc thành từng chùm, từ những nách lá, mỗi bông hoa có màu xanh lục hay màu vàng, gồm 5 cánh nở rộng. Bông hoa nhỏ có đường kính khoảng 1cm nhưng vì mọc thành chùm nên trông chúng khá lớn. Hoa có mùi hương dịu nhẹ, nở nhiều nhất từ tháng 5 đến tháng 10.

Hoa thiên lý và những lá non được sử dụng như một loại rau, chế biến trong những món ăn hàng ngày như món hoa thiên lý xào thịt bò, nấu canh cua cùng hoa thiên lý...

Trong đông y hoa thiên lý có vị ngọt, tính bình; có tác dụng bình can, an thần, minh mục (làm sáng mắt), thanh nhiệt giải độc. Lá cây thiên lý có tác dụng sát trùng, diệt khuẩn, tiêu viêm dùng ngoài trị mụn nhọt, chữa bệnh trĩ và chữa phụ nữ bị sa dạ con. Rễ thiên lý có thể sử dụng chữa tiểu buốt, viêm đường tiết niệu.

2. Món ăn bài thuốc từ hoa thiên lý

2.1 Cháo hoa thiên lý

Nguyên liệu: Hoa thiên lý tươi 50-100g, gạo tẻ 100-150g, sinh thạch cao 30-40g. Sắc thạch cao với 1500ml nước còn 1000ml, chắt lấy nước, bỏ bã; cho gạo vào nấu cháo. Cháo chín thì cho hoa thiên lý vào, đun sôi lại là được.

Công dụng: Cháo hoa thiên lý có tác dụng thanh nhiệt giải độc, thanh tâm trừ phiền, hạ mỡ máu, đặc biệt thích hợp với những người bị bệnh động mạch vành tim, viêm khớp do phong thấp, mỡ máu cao và hội chứng mãn kinh ở người cao tuổi.

2.2 Trà hoa thiên lý

Nguyên liệu: Hoa thiên lý 25g khô; hãm nước sôi uống thay trà trong ngày; mỗi ngày có thể pha 2 ấm uống.

Công dụng: Trà hoa thiên lý có tác dụng thanh tâm trừ phiền, đề thần tỉnh não, kiện tỳ hòa vị và cải thiện giấc ngủ, đặc biệt thích hợp với người cao tuổi.

Chú ý: Khi dùng thiên lý, không uống trà hãm bằng các loại lá cây khác, vì các chất hữu cơ trong lá trà có thể ảnh hưởng tới sự hấp thu các hoạt chất từ hoa thiên lý.

2.3 Gói lá thiên lý

Nguyên liệu: Dùng 5 kg lá thiên lý tươi, loại bỏ tạp chất, rửa sạch, phơi khô, nhồi vào vỏ gói để sử dụng.

Công dụng: Gói hoa thiên lý có tác dụng sơ thông (cải thiện tuần hoàn) mạch máu ở vùng cổ, kích thích tăng tiết chất gây ngủ, rất thích hợp với người hay chóng mặt, đau đầu, khó ngủ và dễ tỉnh giấc.