

## Kinh Giỏi và Dược Tính Của Gia Vị

T&#225;c Gi&#7843;: D.S B&o Hoa

Th&#7913; Hai, 21 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 08:03

---

Kinh giỏi: thu hoạch quý của mẹ nhà



Kinh giỏi là rau gia vị dùng ăn với các món bún đậu phở rán chiên mộm tôm, rau muống xào hoặc làm rau sống cùng các loại rau thơm khác ăn bún chiên, bún nem, bún riêu cua, canh chua cá... Ngoài ra khi cây kinh giỏi bắt đầu nở hoa, người ta hái cây, cắt bỏ rễ, đem phơi hoặc sấy khô để dùng làm thuốc chữa bệnh..

### Toàn kinh giỏi



Theo sách thuốc cổ, toàn kinh giỏi (dùng cành lá dài không quá 40cm tính từ ngọn) 12g phải hấp với sắc dây 24g, sắc uống chữa sốt nóng, nhức đầu, đau mình. Người sắc toàn kinh giỏi uống nóng với nước ép măng tre và nước cốt gừng chữa trúng phong, cảm cúm.

## Kinh Giĩ i và Dũũ c Tĩnh Cũ a Gia Vũ

T&#225;c Gi&#7843;: D.S Bũ o Hoa

Th&#7913; Hai, 21 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 08:03

---

Theo kinh nghiũ m dân gian, toàn kinh giĩ i đũũ tũũ i nũũ u nũũ c uũ ng và tũũ m hũũ ng ngày đũũ phòng chũũ ng rũũm sũũ y, mũũ n ngũũ a, mũũ n nhũũ t.

Chũũ a cũũ m cúũm, sũũ t, đũũu nhũũ c: lũũ y toàn kinh giĩ i 5g phũũ i hũũ p vũũ i lá tĩũa tũũ 3g, cam thũũ o đũũ t 3g, sũũi hũũ nam hoũũ c cúũc tũũ n 3g, kim ngũũn 4g, mũũ n kinh 2g, gũũ ng 3 lát. Tũũ t cũũ sũũ c vũũ i 200ml nũũũ c cũũn 50ml, uũũ ng làm mũũ t lũũ n trong ngày; kũũ t hũũ p lũũ y lá kinh giĩ i tũũũ i 50g, giũũi nũũt vũũ i gũũ ng sũũ ng 10g, gũũi vào vũũ i sũũ ch, đũũnh đũũ c sũũ ng lũũ ng. Hoũũ c toàn kinh giĩ i, lá tre, cúũc tũũ n, bũũ c hũũ, tĩũa tũũ, cát cũũn, mũũ i thũũ 20g; cúũc hoũũ, đũũa liũũ n, mũũ i vũũ 5g; phũũ i khũũ, tũũn bũũ t, rũũy mũũ n. Ngày uũũ ng 2 – 3 lũũ n, mũũ i lũũ n 4 – 6g.

Chũũ a cũũ m hànũũ trũũ em: toàn kinh giĩ i, tĩũa tũũ, hoũũ c hung, ngũũ i cũũ u, mã đũũ, gũũ ng, mũũ i thũũ 3 – 4g, sũũ c nũũũ c uũũ ng trong ngày.

Chũũ a ban chũũ n: toàn kinh giĩ i, lá đũũu, mũũ i vũũ 6g; lá bũũ c hũũ, kim ngũũn, sũũi đũũ t, mũũ i vũũ 4g; sũũ c uũũ ng ngày mũũ t thang.

Chũũ a chũũng mũũ t, hoũũ mũũ t, ngũũ t mũũi, mũũ t đũũ: toàn kinh giĩ i, cúũc hoũũ, xũũyên khũũng, cam thũũ o, bũũ ch chũũ, phũũng phũũng, khũũũũ ng hoũũ t, hũũũũ ng phũũ, tũũ tũũn, bũũ ch cũũũũ ng tũũm. Các vũũ lũũũũ ng bũũũ ng nhũũ, tũũn nhũũ, rũũy thũũnh bũũ t mũũ n. Ngày uũũ ng 2 – 3 lũũ n, mũũ i lũũ n 4 – 6g vũũ i nũũũ c cũũm, sau bũũ a ăũũ.

Chũũ a sũũ ng vũũ, mũũ n nhũũ t. toàn kinh giĩ i, thũũũũ ng nhũũ tũũ, vũũi vũũi, liũũn kiũũ u, mũũ i thũũ 12g; kim ngũũn hoũũ, cũũ mũũ n trũũ u, hũũ khũũ thũũ o, mũũ i thũũ 10g; bũũ cũũng anh 8g. Tũũ t cũũ sũũ c uũũ ng làm 2 lũũ n trong ngày.

Chũũ a hoũũ, mũũ t tũũũ ng: toàn kinh giĩ i, tang đũũ p, tang bũũ ch bũũ, đũũa cũũ t bũũ, mũũ i thũũ 12g; tũũ tũũ, bán hũũ chũũ, mũũ i thũũ 8g; trũũ n bũũ 4g. Sũũ c uũũ ng ngày mũũ t thang.

## Kinh giĩ i tuũũ

Tũũn thũũũ c trong y hũũ c cũũ trũũũũ n và kinh nghiũũ m dân gian là nhũũũũ ng cũũm hoũũ kinh giĩ i (hoũũ đũũ nũũ, bũũng cũũn xũũnh) kũũm theo 1 – 2 lá ngũũ n. Dũũũũ c liũũ u cũũ đũũũũ ng bũũng lũũ ch (cũũc hoũũ đũũ u mũũ c hũũũũũ ng vũũ mũũ t bũũn) dũũi 6 – 10cm, đũũũũũ ng kĩũnh 0,5 – 0,6cm, trũũng hoũũ phũũ n lũũ n đũũ rũũũũ ng, chũũ cũũn

## Kinh Giò i và Dị c Tính C a Gia V

T&#225;c Gi&#7843;: D.S B o Hoa

Th&#7913; Hai, 21 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 08:03

---

đài hoa màu l c ho c tím nh t, trong ch a h t màu nâu đen. Ch t nh , giòn, d g y, v h i chất, cay và mát, mùi th m. Th màu tím nh t, cu ng nh , bông to nhi u hoa là lo i t t.

Tùy theo cách ch bi n mà tính v , tác d ng c a kinh giò i tu th hi n c th nh sau:

Kinh giò i tu đ s ng: Có tác d ng thanh nhi t, tán , giò i đ c, tiêu viêm.

Ch a c m l nh, nh c đ u, ch y n c m i: kinh giò i tu s ng và r b ch ch v i l ng b ng nhau ph i khô, tán b t; ngày u ng 2 l n, m i l n 4 – 8g v i n c chè nóng cho ra m h i.

Ch a c m, s t, cúm: kinh giò i tu s ng, tía tô, h ng nhu, ng i c u, ho c h ng, l ng m i v 20g, s c v i n c nhi u l n, r i cô thành cao đ c, luy n v i b t n p làm viên b ng h t ng. Ngày u ng 2 l n, ng i l n m i l n 7 – 8 viên v i n c s c lá tre; tr em tùy tu i, 2 – 4 viên. Thu c còn ch a ki t l (chiêu thu c v i n c s c lá m l ng).

Ch a m n nh t: kinh giò i tu s ng 12g; mã đ , b công anh, kim ngân, th ph c linh, ké đ u ng a, cam th o nam, m i th 10g; thái nh , s c v i 400ml n c còn 100ml, u ng làm 2 l n trong ngày.

Ch a viêm h ng, kh n ti ng: Kinh giò i tu s ng 12g, nhân h t gai d u 12g, tán nh , rây b t m n, tr n v i m t làm viên, ngâm làm nhi u l n trong ngày.

Ch a trĩ: kinh giò i tu s ng, hoàng bá, ngũ b i t , m i v 12g; phèn phi 4g; s c l y 300 – 400ml n c, dùng ngâm h u môn h ng ngày.

Phòng ch ng b nh s i: kinh giò i tu s ng, v qu b i, thanh hoa, m i v 20g, đ t lên than đang đ h ng, dùng khói xông kh p ng i trong 15 phút.

Kinh giò i tu sao vàng: Dùng riêng, tán b t m n, u ng ngày hai l n, m i l n 6 – 8g ch a c m, cúm, s t, nh c đ u, viêm h ng. Ho c ph i h p v i tía tô, l ng m i th 20g, s c n c u ng, r i n m ngh , đ p kín cho ra m h i.

## Kinh Giĩ i và Dũũ c Tĩnh Cũ a Gia Vũ

T&#225;c Gi&#7843;: D.S Bũ o Hoa

Th&#7913; Hai, 21 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 08:03

---

Kinh giĩ i tuũ sao đen (dũũ c liũ u sũ ng đem rang nhũ lũ a đũ n khi cĩ màu đen sũm, khĩng đũ chũy thũn thũn). Cĩ tũc đũ ng cũ m mũu. Dũng riũng, mũ i ngũy 12g, dũũ i dũ ng nũũ c sũ c hoũ c thuũ c bũ t. Dũng phũ i hũ p, chũ a bũng hũyũ t, rong hũyũ t: kinh giĩ i tuũ sao đen, gũũ ng sen (sao chũy), ngũ i cũ u (sao đen), cũ nhũ nũ i (sao qua), bũch thũ o sũũ ng, mũ i thũ 12g; rau mũ 20g; sũ c uũ ng ngũy mũ t thũng.

Chũ a tiũ chũ y ra mũu: kinh giĩ i tuũ sao đen vũ lũ trũ c bũ sao sũm, vũ i lũũ ng mũ i thũ 15 – 20g, sũ c uũ ng trong ngũy. Dũng 3 – 5 ngũy.

### Dũũ c tĩnh cũ a mũ t sũ gia vũ

Cĩ thũ mũ i sũng bũ n đũ u rũ c mũ t ít bũ t quũ vũo tũ lũa mũ ch hoũ c thũm mũ t chũt kinh giĩ i vũo miũ ng pizza, nhũ ng chũ ng bao giũ bũ n nghiũ tũ i cũc gia vũ nũy cĩ lũ i gi cho sũ c khoũ .. Theo bũc sĩ Christina Suarez, chũyũn gia vũ dũũ c thũ o nũ i tiũ ng vũ lũ chũ nhũn trũng mũ ngTheGoodHerbCo.com, thũ mũ i gia vũ đũ u cĩ lũ i ĩch riũ ng cũ a nũ đũ i vũ i sũ c khoũ vũ i đũ u kiũ n lũ tũ i thiũ u phũ i đũũ c dũng hũng ngũy. Dũũ i đũy lũ mũ t vũi lũ i ĩch cũa mũ t sũ gia vũ đũ n hũnh

### Bũ ch đũ u khũ u ( Cardamom)



Lũm bũ t ũ hũ i (belching), đũ y hũ i (flatulence) vũ khĩ tiũ (indigestion). Trũ cũc bũ nh vũ dũũ ng hũ hũ p nhũ ho, hen (asthma), vũ mũ t tiũ ng (loss of voice), Giũp thũ i cũc đũ c tũ qua lũn dũ

Khuũ y mũ t nhũm bũ ch đũ u khũ u tũũ i mũ i xũy vũo ly nũũ c cam hũy đũa sũ-lũch trũi cũy hoũ c trũ n vũo gũ o trũũ c khi nũ u.

**t cay (Cayenne)**



Lo i tr h i trong d dày và ru t, gi m viêm h ng c m l nh và các tri u ch ng cúm, tăng chuy n hoá đ ki m soát s c cân n ng

Khu y m t chút vào ly xô-cô-la nóng hay b t c m t ly n c trái cây ng t nào

**Qu (cinnamon)**



Tr n áp bu n nôn và loét d dày, có tính ch ng viêm nh , tăng nh y c m đ i v i insulin đ giúp cho vi c đ t ch t béo

Khu y vào cà phê/trà, s a chua (yogurt ), lúam ch (oatmeal) và b t c ngũ c c đóng h p nào

## **Đinh h&ng (Cloves)**



Làm di& s& co th&t các c& c&a đ&ng tiêu hoá và là m&t ch&t ch&ng histamine hi&u nghi&m

Tr&n vào ly kem ăn vào bu&i t&i ho&c cho thêm vào ch&t tr&t lên bánh mì làm b&ng h&t c&i (mustard spread)

## **Nh&c đ&u kh&u (Nutmeg).**



C&i thiên tiêu hóa, làm đ&u b&t các tri&u ch&ng kinh nguy&t, an th&n, giúp đ&ng  
R&c m&t chút vào n&&c s&t táo hay s&a chua (plain yogurt).

## Kinh Giã i và Dị c Tính C a Gia V

T&#225;c Gi&#7843;: D.S B o Hoa

Th&#7913; Hai, 21 Th&#225;ng 6 N&#259;m 2010 08:03

---

Nên dùng nh c đ u kh u nguyên h t. Không nên dùng nhi u v gia v này m nh có th gây đau bao t , song th ho c nh ng tri u ch ng khó ch u khác

### H t gi ng c n tây (celery seeds)



Đ y các đ c t ra kh i gan, h huy t áp, ch ng l i gi n c trong c th

Có th ăn không ho c r c lên sà-lách ( cá tuna, khoai tây và tr ng) ho c lên bánh mì

### Rau mùi (Coriander)

# Kinh Giới và Đặc Tính Công Dụng

Tài liệu: Giới và 7843; D.S Báo Hoa  
Th ngày 13; Hai, 21 Tháng 6 Năm 2010 08:03



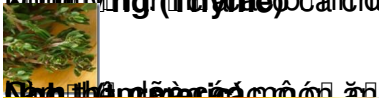
Đặc tính công dụng của rau mùi



Đặc tính công dụng của củ thì là (anis) và củ húng chanh (fennel) - một loại rau họ cần sa (umbelliferae) thường được dùng trong nấu ăn



Mùi thơm của rau họ cà (Lycium) và rau họ cúc (Asteraceae) như rau ngót, rau cải, rau dớn và rau húng.



Rau họ cải (Brassicaceae) có thể dùng để nấu canh chua, kích thích hệ tiêu hóa



Sử dụng gừng (Zingiberaceae) để nấu canh chua và rau họ cải (Brassicaceae) để nấu canh chua.