SƯU TẦM:

Gừng
thức ăn và vị thuốc

Người Việt Nam ai cũng biết củ gừng. gừng được dùng làm thuốc từ 400 năm trước công nguyên. Cuối thế kỷ XX, có nhiều công trình nghiên cứu tác dụng dược lý và chứng minh tác dụng chữa bệnh của củ gừng theo y học cổ truyền, rồi đây củ gừng có thể sẽ là một trong những món thuốc quý.

Gừng có tên khoa học là Zingibert official Rosc – Họ gừng (Zingiberaceae.)

Gừng có nhiều công dụng khác nhau. Người ta biết đến gừng nhiều nhất là việc dùng gừng trong bữa ăn. Món cá trê nướng, cá rô nướng chấm nước mắm gừng. Món thịt gà Hải nàm không có nước mắm gừng thì không còn là món cơm gà Hải nàm nữa. Nấu canh, gia thêm chút gừng vừa khử độc, vừa tăng thêm mùi thơm, vừa giúp việc tiêu hóa được tốt. Ngoài ra gừng còn dùng trong các món mắm: mắm cá, mắm tép, mắm tôm. Người ta còn dùng gừng làm mứt. Mứt gừng cay xé trong miệng uống nước trà là một trong những món không thể thiếu được trong ba ngày Tết tràn ngập những món ăn đầy dầu mỡ.

Trong Đông y gừng có những tên khác nhau tuỳ theo cách chế biến và sử dụng.

Sinh khương là gừng sống hoặc tiên khương là gừng tươi. Sinh khương vị cay, tính hơi ôn, vào ba kinh: phế, tỳ, vị; có tác dụng tán hàn giải biểu, ấm dạ dày, cầm mửa; tiêu nước , dịu ho. Sinh khương được xếp vào nhóm thuốc phát tán phong hàn.

Khương bì là vỏ gừng tươi, vị cay mát, có tác dụng hành thủy (dẫn nước) chủ trị các chứng phù.

Ổi khương là gừng lùi – gừng sống vùi trong lửa cho chín hoặc nướng chín, có tác dụng ấm bụng, trừ hàn.

Can khương là thân rễ cây gừng phơi sấy khô. Can khương vị cay, tính ôn vào 4 kinh: tâm, phế, tỳ, vị. Có tác dụng ôn trung (ấm cơ thể) trừ hàn, hồi dương, thông mạch, dịu ho, cầm tả, cầm mửa, cầm máu. Can khương được xếp vào nhóm thuốc trừ hàn.

Bào khương là can khương thái phiến, đem sao cho phồng rộp, rồi phun nước cho nguội.

Thán khương là hắc khương hoặc gừng cháy. Là can khương thái phiến dày, sao cho cháy đen bên ngoài nhưng bên trong còn màu hồng sẫm (gọi là thiêu tồn tính) có tác dụng cầm máu trong các bài thuốc trị băng huyết, thổ huyết, tiêu ra máu, tiểu ra máu, lỵ ra máu v..v..

MỘT SỐ BÀI THUỐC HAY

(Trích Tạp Chí Sức Khỏe & Đời sống số ra ngày 02/12/2002 của DS.Trần Xuân Thuyết):

Chữa trúng phong cấm khẩu: Nước gừng sống 30ml. Cậy răng đổ vào miệng nạn nhân từng thìa. Bã gừng đắp hoặc xát vào lòng bàn tay, bàn chân.

Chữa đau bụng do cảm lạnh: Gừng nướng 50g lót giấy hoặc vải đắp dưới rốn (quá huyệt đan điền).

Chữa cảm tả: Đau bụng, đi ngoài có khi toàn nước (không thối), có khi nôn mửa (miệng thổ, đít tả) cho uống nước gừng lùi 30ml (nướng củ gừng tươi 50g vừa chín, cạo vỏ, giã nát, vắt nước, thêm nước sôi để vắt được 30ml). Uống bằng nước cháo hoặc nước cơm.

Chữa nôn, mửa không cầm (kể cả phụ nữ có thai): Gừng tươi 10g. Bán hạ 10g sắc nước, uống làm 2-3 lần trong ngày.

Chữa dị ứng do cua, cá biển (các loại hải sản): Gừng tươi giã nát 20g. Tía tô thái nhỏ 50g, sắc lấy 100ml thuốc cho bệnh nhân uống, rồi sắc tiếp nước thứ 2 cho bệnh nhân uống 2 giờ sau.

Chữa động kinh mãi không tỉnh: Gừng tươi 10g giã nát. Sinh bạch phàn (phèn chua cục) 9g, trộn kỹ thành hồ rồi thêm 20ml nước đổ vào miệng nạn nhân.

Chữa băng huyết, thổ huyết, tiểu ra máu (do dư hàn): Thán khương tán bột, mỗi lần uống 3-4g, uống với nước còn ấm.

Chữa mạch yếu, tứ chi lạnh (dương hư): Can khương 12g, phu tử chế 10g, cam thảo chích 3g. Sắc uống.

Chữa viêm thận cấp trẻ em: Vỏ gừng tươi 5g, ma hoàng 3g, liên kiều 13g, xích tiểu đậu 40g, sắc nước uống ngày 1 thang.

Chữa ngộ độc phụ tử, ô đầu (nôn mửa nhiều, tim yếu, huyết áp hạ): Gừng tươi 16g, cam thảo bắc 16g, kim ngân hoa 70g, đậu xanh hạt xay nát 70g, sắc nước, pha thêm đường uống.

Chữa teo não lan tỏa: Gừng tươi 10g, quế chi tiêm 20g, đương quy 20g, ngưu tất 20g, hoàng kỳ 15g, đại táo 5 quả, bạch thược 50g. Sắc uống ngày 1 thang.

Chữa ngoại cảm phong hàn: dùng một trong các bài sau:

Bài 1: Gừng sống 10g, lá tía tô tươi 30g, phòng phong 10g. Sắc 2 lần lấy 1 bát thuốc (250ml), chia làm 2 lần uống trong ngày.

Bài 2: Cháo giải cảm: Gừng sống thái chỉ 10g, tía tô rửa sạch thái nhỏ 40g, hành tăm xắt nhỏ, tất cả cho vào bát to, trứng gà tươi 1 quả, bỏ vỏ – cho trứng lên trên – cháo loãng đang sôi dội cho trứng chín – đảo đều, ăn nóng mỗi ngày 1 lần.

Phòng, chống cảm lạnh: Người yếu, người cao tuổi khi cần ra ngoài trời lạnh hoặc tắm gội khi trời lạnh. Cắt 1 lát to gừng tươi cạo sạch vỏ (15g) nhấm nhẹ cho tiết chất cay. Khi quen cay thì nhai nuốt luôn (có phản ứng nấc là tốt).

Phòng chống nôn khi đi tàu, xe: Nhai 1 miếng gừng tươi cạo vỏ (15g) trước khi lên xe 40 phút, Khi lên xe ngậm và thỉnh thoảng nhấm nhẹ 1 miếng gừng to cho tiết chất cay.

Kiêng kỵ

Người âm hư, có nhiệt không dùng can khương.