

Hoa Trái Việt-Nam và những đặc tính

Nhãn Long (EUPHORIA LONGANA)

Nhãn xuất xứ ở Bắc Việt-Nam và Nam Trung Hoa. Ở nước ta, vùng nào cũng có nhãn. Nhãn Long là một đặc sản nổi tiếng của tỉnh Hà Nội.

Theo truyền thuyết xa xưa có một mầm cây mọc lên từ con mắt bò hàng của một con rồng. Quả của cây đó ngày nay, ta quen gọi là "**LONG NHÃN**" (một rồng). Và cũng từ đây mùa màng hồng hán, hồng cuồn mây phủ màu cho trăm hàng lúa, hàng khoai xanh tốt, tươi tốt nên năm nào cũng được mùa NHÃN, người ta thường hay bảo: năm này có màu mỡ và có thể con nước sẽ lên to.

Nhãn Long là một loại nhãn rất quý. Hàm lượng xiêu, cùi dày chứa nhiều chất protein, đường saccharose, sinh tố A, B và còn có chất béo dinh dưỡng tốt. Hàm lượng tinh bột và hàm lượng nước trong các loại Việt-Nam hay theo kiểu đóng hộp LONGAN bán khắp nơi.

LONG NHÃN còn là một vị thuốc bổ, an thần, dưỡng trí, bổ huyết bổ tì. Trẻ nhỏ lo nghĩ thái quá, nhức mắt hay quên, hay ho, chửa suy nhược thần kinh kém ngủ.

Vị thiêu (NEPHELIUM LITCHI)

Vị có gốc từ Bắc Việt-Nam được trồng nhiều ở các vùng quê Bắc Phần. Quả vị có màu đỏ đẹp. Hàm lượng màu nâu bao bọc bên ngoài một lớp cùi màu trắng. Khi chín thì ngọt thơm. Cũng là khi mùa vị chín. Có nhiều loại vị thiêu là đặc sản nổi tiếng của huyện Hà Nội. Một loại vị rất nhỏ, cùi dày, ăn rất thơm và ngọt thơm đặc biệt. Cùi vị chứa glucose, protein, chất béo, các sinh tố C,P,A,B và acid citric.

Ăn vị có tác dụng bổ huyết, theo Đông y vị giúp cho tinh thần minh mẫn. Hàm lượng vị có công dụng chữa đau đầu, đau răng...

Ngoài các loài vèi trên, ở các vùng Đông Nam Phò n và đò ng bò ng sông Cò u Long dân ta còn hay trò ng loài vèi thiò u rò ng (NEPHELIUM LAPPACEUM) mà ta vèi n gò i là "Chòm Chòm". Loài quò này hình trò ng, ngoài mò t có nhiò u gai mòm dài, cùi quò dính cò ng vào hò t, ngoò i trò loò i chòm chòm tróc. Chòm chòm có vèi chua ngò t và thòm đò c dùng ăn tò i và phò i khô làm **thuò c chò a tiêu chò y và nóng sò t.**

Hò ng Xiêm (ACHRAS SAPOTA)

Hò ng xiêm vèi n gò c ở Mò Tây Cò . Hò ng xiêm Hànò i trò ng nhiò u ở Xuân La, Xuân Đò nh, Tây Tò u, Phú Diò n..

Quò rò t sai trĩu cành, mòm vàng ngò xanh. Quò ăn ngò t lòm tò a đò ng phèn, khi còn xanh thì nhiò u nhò a. Quò chín có protein, glucid và sinh tò C.

Hò t hò ng xiêm đò c dùng làm **thuò c chò a nóng sò t và rò t tò t vèi lò i tiò u.**

Cam Chanh (CITRUS AURANTIUM)

Cây cam chanh xuò t xuò t ở vùng nhiò t đò i Châu Á và đò c trò ng rò ng khò p vùng Thái Bành Đò ng. Ở nò c ta, Cam Chanh đò c trò ng ở các huyò n Nghò Tĩnh, Hò i Hò ng và Kim Bôi. Đây là loài cam rò t quý, quò tròn, vèi mòm ng cắng, vàng nhò mòm u nò ng nhiò t đò i, còm nò ng tay, bò ra nò c chò y ròn, ngò t đò m và thòm.

Cam Chanh chò a acid nitric, sinh tò A, B và rò t giò u đò ng và sinh tò C. Cùi cam chò a nhiò u pectin là mòm t polyholosid tò o thành pectose có tác đò ng **còm máu, làm giòm thò i gian đò ng máu, dùng trong các bò nh ho ra máu, chò y máu cam và chò y máu đò đò y.... Theo Đông Y ăn Cam Chanh có tác đò ng thông ruò t, trò đau thò n giúp đàn bà sinh nò đò dàng hò n.**

Dò a Hò u (CITRULLUS VULGARIS)

Dò a hò u gò c Phi Châu đò c trò ng phò biò n ở nò c ta và các nò c nhiò t đò i khác. Dò a hò u miò n Bò c trò c đây thò ng có vào mùa hè nhò ng mòm i đây Hò i Hò ng đã trò ng đò c dò a hò u vào mùa Đông. Miò n Nam có nhiò u dò a hò u vào đò p Tò t Nguyên Đán. Ở Đông Nam Phò n có loài dò a hò u trò ng, thò t dò a sáng nhò đò ng cát , khi ăn mang vèi mát ngò t. Miò n cò c nam Trung Phò n có loài dò a hò u ruò t đò nhò son.

Ngọt i Maroc ch r u v i d a h u theo m t ph ng pháp đ c đáo: L y qu d a h u khoét m t m nh v hình nêm, đ vào ít m t r i đóng nêm i đem vùi qua đ a h u trong m t đ ng ngũ c c cho lên men. Khi l y ra s có m t th n c u ng say nh r u.

Theo đông y, trong tr ng h p s t cao ra m hôi do c m n ng dùng n c ép d a h u làm thu c u ng s gi m s t. Mã Lai n c đ a h u đ c dùng làm thu c c m máu khi x y thai.

Mít (ARTOCARPUS INTEGRIFOLIA)

Mít xu t x t i Đông Nam Á, mít đ c tr ng kh p t nh n c ta. Vùng đ ng b ng sông C u Long có nhi u lo i mít quý nh mít t n , mít xiêm qu đeo l ng l ng kh p cây cảnh, quanh năm có qu , múi d y, giòn ng t th m ph c và r t ít x .

Trong múi mít có ch a đ ng fructose, glucose, protein, mu i khoáng, caroten, sinh t B2, C và tinh d u th m.

Theo đông y, ăn mít đ đ c khát, ch a ng đ c r u, làm nh mình và làm khuôn m t thêm t i đ p. Ph n đang th i k cho con bú mà ít s a l y n c s c lá mít mà u ng s có nhi u s a.

Xoài (MANGEIFERA INDICA)

Xu t x Mã lai và đ c tr ng kh p các n c nhi t đ i. i mi n Nam n c ta xoài đ c tr ng r t ph bi n. i mi n B c cũng có nhi u lo i xoài r t n i ti ng nh t là xoài Yên Chân, M c Châu t nh S n La.

Xoài là đ c s n cu i mi n Nam có r t nhi u lo i: Xoài Cát, Xoài T ng, Xoài Thanh Ca, Xoài Xiêm, Xoài Gòn, Xoài Vàng... chín r trong nh ng ngày n ng hè, nh ng n i ti ng nh t là Xoài Cao Lãnh t nh Ti n Giang nh câu th sau đây:

"Xoài nào ngon b ng Xoài Cao Lãnh
Vú s a nào b nh b ng vú s a C n Th "

Trái xoài khi còn non xanh mơn mởn, khi chín da căng bóng mơn mởn.

Xoài có nhiều chất: đường, gôm, acid nitric, sinh tố A, B, C, ngoài việc ăn sống còn dùng để làm mứt và đóng hộp.

Quả Xoài còn là vị thuốc có tác dụng cầm máu tốt, chữa khái huyết, chảy máu ruột. Nhân xoài xay khô tán thành bột để chữa ngứa ở dân Mã lai, Ấn Độ và Ba Tây dùng làm thuốc tẩy giun sán.

Vú Sữa (CHRYSOPHYLLYUM CAINITO)

Xuất xứ từ Châu Mỹ vào Việt-Nam từ lâu. Khi mùa Xuân Nam Phần đến, nông gia bắt đầu gieo, mùa áp thì cũng vào mùa vú sữa chín. Vú sữa có 2 loại: Trứng và Tím, đều to như quả cam. Quả vú sữa tròn trịa, vỏ mỏng màng láng bóng, có hương vị ngọt ngào và thơm.

Thịt quả trứng như sữa và rất béo có chứa protein, glucid và sinh tố C. Muốn ăn ngọt thì ta bỏ dúi quả vú sữa rót nước cam vào làm hương vị ngon tuyệt và thú vị.

Quả vú sữa để dùng làm thức ăn bổ dưỡng mà ít dùng **cây vú sữa làm thuốc bổ, giúp tiêu hoá tốt.**

Đào Lòn Hột (ANACARDIUM OCCIDENTALE)

Xuất xứ từ Nam Mỹ nhưng từ lâu đã được trồng tại nhiều nơi ở vùng Á Châu. Tại nước ta phần lớn đào lòn hột được trồng tại miền Nam. Loại quả này có 2 phần: phần vỏ do hoa phát triển lên (cuống quả) nom giống như quả đào, mang nhiều ăn được, khi chín có vị ngọt hơi chua chứa nhiều sinh tố C gấp 10 lần so với chuối và 5 lần so với cam hay chanh. Phần trên là quả thật, có vị đắng giống như hạt đậu trên phần hột nói trên.

Đào lòn hột cho nhân vỏ bụi, vỏ bụi để dùng làm bánh, kẹo, nấu chè và có thể ép thành dầu quý. Xưa kia người dân miền Tây Nam Phần hoặc Trung Phần vào Sài Gòn dù vì thi nạn đói mà chừa lại Lái Thiêu để ăn mứt miền kẹo hột đào thì chừa có thể yên tâm xuôi thuyền.

Từ cuống quả đào lòn hột có thể để ép lấy dung dịch có vị ngọt cho lên men thành rượu có **tác dụng lợi tiểu và chữa nôn mửa.**

Mãng Cầu (GARCINIA MANGOSTANA)

Xuất xứ từ Mã Lai được các nhà truyền giáo Thiên Chúa Giáo đưa vào VN từ thế kỷ thế 19. Hiện nay măng cụt được trồng nhiều ở các tỉnh miền đông sông Cửu Long, như ở Thủ Đức, Mốt, Lái Thiêu có nhiều vụ măng cụt trồng được chắc mùa, gặt cả ngàn cây mỗi cây trĩu mùa có đến 7, 8 trăm quả.

Cũng như trái sầu riêng, quả măng cụt là một đặc sản của Việt-Nam ta. Măng cụt có hình dáng như 1 quả cam nhỏ, màu tím sẫm ngả sang màu đỏ như quả sim chín. Vỏ dày rỗ, cuống to, ngon có 4 hay 5 cái tai tròn úp thìa vào đáy quả. Quả bở ra ruột trắng như hoa bưởi, có 5,6 múi củu to như ruột bở. Ăn vào ngọt lịm hấp ngấm thoang thoang. Ở nước ta và một số nước Á Châu khác dùng nước sắc quả và măng cụt làm thuốc chữa đau bụng, tiêu chảy và kiết lỵ.

Sầu Riêng (DURIOZIBETHINUS)

Xuất xứ từ Mã Lai được đem vào trồng tại miền Nam nước ta. Ở Việt-Nam sầu riêng còn được gọi là cây "Tu Rên", do sự tích một chàng trai Việt-Nam ở bên Kampuchia, vì vợ chết nên quá buồn rầu, vợ nước đem theo hạt "tu rên" trồng thành cây "sầu riêng" như ngày nay.

Những khu vườn được theo đôi bờ sông Tiền sông Hậu thuộc tỉnh Hậu Giang, Cửu Long, Đồng Tháp, Sông Bé, Long An, Bến Tre sầu riêng được trồng rất nhiều. Quả sầu riêng khi chín vỏ sẽ tách ra theo những khe nứt để lộ, chia thành 4,5 múi nhỏ theo chiều được để lộ những múi sầu riêng béo ngậy gọi lên nhau.

Sầu riêng vỏ có những vết dằm dĩa vỏ có tác dụng kích thích sinh lý, dùng chữa bệnh rối loạn.

Quả Hăng (DICPYOS KAKI)

Hăng thuộc dòng họ Ebenaceae được trồng nhiều ở vùng miền núi và trung du Bắc Phần. Hăng có nhiều dạng: quả dài, quả tròn, quả có cạnh như hình vuông, quả hình trứng, lúc non màu xanh nhạt và lúc chín chuyển sang màu vàng hoặc đỏ, thơm mát và vị ngọt.

Ngoài việc ăn sống, hăng còn có thể ép lấy khô để dành làm mứt. Hăng có loại có hạt hay không hạt, ăn giòn, ngọt và thơm có thể là khá nhiều được trồng 15%. Giống Lành Sơn nổi tiếng và trồng nhiều ở hăng có những cây già đến 200 năm tuổi to nặng được 65-70 gram. Hăng ngon phải

kể đến Húng Hạc ở Vĩnh Phú và húng Nghi Xuân ở Nghệ Tĩnh. Tại California, húng dòn được trồng ở Việt trường rất nhiều trong sân đằng sau nhà và rất sai trái.

Húng có nhiều **chất sắt, caroten, potassium, calcium, sinh tố A và C.**