

# Hoa trong món ăn người Việt

Hoa làm quà tặng cho người yêu quý , hoa trong bình trang trí cho ngôi nhà thân thương và có những loài hoa còn có trong món ăn, trong bữa cơm suốt bốn mùa trong năm.

Nhiều dân tộc có các món ăn chế biến từ các loài hoa như: người Nhật ăn hoa cúc đồng, người Pháp nấu thức ăn với choux-fleur, artichaut , người Hy Lạp dùng bông bí để chiên, dân Nam Mỹ có hoa của cây yucca dùng làm salad , xào. Ở Việt Nam, có nhiều món ăn được chế biến từ các loại hoa như: bông bí, hoa chuối, bông điên điển, bông lục bình, bông hẹ, hoa hiên, bông lẻ bạn, bông mướp, bông sấu đầu, bông so đũa, bông sen, bông súng và hoa thiên lý.

## 1. Bông bí

Bông bí dùng để ăn là bông bí đực của cây bí rợ, không thể đậu trái. Bông bí lớn, màu vàng tươi rất vui mắt. Bông bí được cắt chừa cuống dài, bó thành bó nhỏ đem ra chợ bán, nhưng không có nhiều, chỉ có theo mùa. Thông thường bông bí đem về được rửa sạch, sau đó luộc chấm nước kho cá, kho thịt hay chấm nước tương đậm ớt. Bông bí luộc có vị ngọt, hơi nhân nhẩn, phần tiếp giáp giữa cuống và bông hơi dai dai, ăn rất ngon. Bông bí còn dùng để nấu canh, xào tỏi, xào thịt bò, xào nghêu...xào bông bí phải canh cho vừa chín mới còn giòn. Món đặc sắc nhất của bông bí là "bông bí dồn thịt chiên" hay còn gọi là chả bông bí.



Bông bí vừa chớm nở phải hái xuống ngay, tướt xơ ở cuống, bỏ tâm, rửa sạch, để ráo. Tôm, mực, thịt nạc vai heo quết nhuyễn, trộn tiêu hành, mắm muối, bột năng. Bẻ gập các cánh hoa úp đè lên nhau, nhẹ tay bỏ vào chiên với lửa nhỏ để bông bí còn màu vàng tươi, không bị cháy xém. Chả bông bí béo béo, thơm thơm, chấm nước tương đậm ớt. Món ăn này thường được làm trong những ngày giỗ, tết của gia đình hay tụ họp, đãi đằng. Chả bông bí không những phổ biến ở miệt vườn lục tỉnh nam bộ mà còn nổi tiếng ở Huế nữa.

## 2. Hoa chuối:



Người miền Bắc gọi là hoa chuối, người miền Nam lại gọi là bắp chuối. Thường buồng chuối trổ đủ nải rồi, người ta cắt bớt đi các bắp chuối. Bắp chuối có màu tím, ngon nhất là bắp chuối hột. Bắp chuối được chế biến thành nhiều món ăn như: trộn gỏi, nấu canh, ăn ghém và chiên làm đồ chay...

- Gỏi bắp chuối (nộm hoa chuối): Bắp chuối lột bỏ phần bẹ già, còn phần non xắt mỏng, ngâm nước pha chanh hay dấm cho khỏi đen và ra bớt nhựa, vớt ra, để ráo. Trộn chung với tôm thẻ, thịt heo luộc, hến, gà luộc xé phay hay vịt luộc chặt miếng... rồi rau răm, củ hành tây xắt mỏng, đậu phộng rang giã nhỏ, nước mắm pha đường, chanh, tỏi, ớt.

- Canh chua bắp chuối: Bắp chuối phần non thái mỏng, nấu canh chua me đậm với tôm, cá, lươn...

- Bắp chuối bào trộn với các thứ rau sống khác, rau muống chẻ để ăn chung với các món nước như: bún riêu, bún bò, lẩu các loại...
- Phần trắng giữa bẹ bắp chuối được dùng thế mì căn làm món chay như gà xào xả ớt, tôm lăn bột chiên.

### 3. Bông điên điển:



Còn được gọi là "hoa mùa lũ" hay "hoa cứu đói". Do mỗi năm, khoảng một tháng sau khi nước lên theo mùa, ở vùng châu thổ sông Cửu Long, bông điên điển trở đầy cành những cánh hoa vàng rực rỡ, trên những cánh đồng ngút ngàn. Trong những ngày không làm việc được để kiếm tiền, người nông dân chống xuống ba lá đi hái bông điên điển tươi bán đổi gạo, làm dưa, hay nấu cháo với bông, luộc bông ăn cầm cự đói.

Bông điên điển nhặt, rửa sạch, ngâm với giá sống trong nước muối có độ mặn vừa phải, chừng 3 ngày thì chua, thành dưa điên điển, dùng chấm nước kho cá, kho thịt, nấu canh với cá rô. Mùa nước nổi là mùa tôm cá sinh sôi đầy đặc dưới nước. Người ta giăng lưới, câu, xúc, kéo vó quanh nhà chừng nửa giờ là có cá rô con, rô mè cỡ mấy ngón tay. Canh dưa điên điển cá rô chẳng cần nêm, nêm gì thêm cũng đủ vị mặn, chua hấp dẫn.

Bông điên điển dùng làm rau sống nhúng lẩu cá, lẩu mắm,

xào tép, thay giá làm nhân đồ bánh xèo với thịt heo, ăn với các loại rau, đọt trong vườn, chấm nước mắm pha tỏi ớt; bông điên điển làm mắm chay hoặc nấu canh chua rất ngon. Mùa điên điển ra bông cũng là mùa cá linh từ Biển Hồ trôi giạt xuống vùng sông Tiền, sông Hậu. Cá linh nấu với me sống vừa chua, làm lẩu, nhúng chỉ duy nhất bông điên điển vào. Bông điên điển còn có thể được nấu canh chua với cá bông lau, đậu bắp.

#### **4. Bông lục bình:**



Còn có tên là sen nhật, bèo tây. Lục bình là thân cây cỏ, sống nổi trên mặt nước, có cuống phồng lên thành phao nổi. Lá có gân, hình cung. Hoa mọc thành chùm ở ngọn. Hoa không đều, có màu tím xanh, đài hoa và tràng hoa cùng màu, dính liền nhau ở gốc. Cánh hoa trên có đốm vàng, 6 nhị (3 dài, 3 ngắn). Người ta dùng bông lục bình làm gỏi, chấm nước cá kho.

#### **5. Bông lè bạn:**



Cây lẻ bạn có nguồn gốc từ các nước Trung Mỹ, được trồng rộng rãi ở Việt Nam. Cây trồng trong chậu làm cây cảnh, trồng ngoài vườn để làm thuốc. Cây có thân rất ngắn, lá mọc gần như sát đất. Lá không cứng, có bẹ, đầu thuôn dài, mặt trên màu xanh lục, mặt dưới màu đỏ tím. Cụm hoa nhỏ, mọc ở nách lá, ngoài có hai mo úp vào nhau, giống như vỏ con sò, nên còn được gọi là bông sò huyết (oyster plant). Hoa màu trắng, dùng làm thuốc trị ho, hay nấu canh với xương heo ăn cho mát, bồi bổ cơ thể suy nhược.

## 6. Bông hẹ:



Cây hẹ đây là hẹ trồng, chứ không phải hẹ nước để ăn mầm kho. bông hẹ tiếng Tàu gọi là Cửu thái, tiếng Anh là Chives. Bông hẹ màu trắng. Nấu canh với đậu hủ tươi ăn giải nhiệt. Xào với lòng gà (tim, gan, mề), nghệ ăn để trị ho.

## 7. Bông mướp:



Cây mướp dễ trồng, thuộc họ dây leo, chưa phủ kín giàn đã ra hoa. Người ta thường có câu: "Nụ cà, hoa mướp". Hoa mướp màu vàng rực, nụ hoa tròn và đen. hông bằng bông bí, nhưng hoa mướp cũng được dùng luộc, xào lòng gà, ngon nhất là hoa mướp hương, ăn bùi và béo.

### **8. Bông kim châm:**



Tiếng Tàu gọi là kim châm hay hoàng hoa. Tiếng Việt gọi là hoa hiên. Cây thường mọc hoang. Cuống hoa dài từ 80-100 cm, đầu cuống chẻ làm hai, có từ 6-12 hoa. Hoa màu vàng, phơi khô thành màu nâu. Người ta thường dùng hoa kim châm khô với nấm mèo để nấu canh, hầm thuốc bắc, tiềm vịt, gà... Hoa kim châm có vị ngọt, tính mát, được dùng làm thuốc lợi tiểu, giảm đau, chữa chảy máu cam. Ngày nay cây được trồng nhiều ở vùng cao nguyên Trung phần Việt Nam.

## 9. Bông súng:



Cây súng có lá tròn giống lá sen, phía trên màu xanh lục, phía dưới màu hồng nhạt, nổi trên mặt nước. Có hai loại bông súng: Súng sen được trồng ở đầm chùa, ao làng có bông màu tím đỏ, rất to. Súng dại có cuống lá nhỏ, bông màu trắng hay tím. Bông súng có nhiều lá noãn gắn với nhau thành một bầu nhiều ô. Bông có 4 lá đài, 20-30 cánh hoa, 30-50 nhị. Nhị bông súng màu vàng. Thật ra, người ta chỉ xài phần thân, cọng súng màu nâu, nhưng vẫn gọi đó là bông súng.

Bông súng muốn ăn phải lột vỏ, xắt khúc, ngâm nước cho sạch.

Bông súng dùng trộn gỏi; ăn sống với mắm kho; nấu canh chua với cá đồng; bóp muối cho héo, ngâm giấm làm dưa.

## 10. Bông sen:



Trong địa hạt Đông y , mỗi bộ phận của cây sen có tính trị liệu khác nhau:

- Gương sen (liên phòng) , lá sen (hà diệp), vỏ ngoài hột sen: tách mát, trị tiêu chảy, cầm máu.
- Hột sen (liên nhục): vị thuốc bổ tì, bổ thận.
- Nhụy sen (liên tu): thông thận, cầm máu, giữ tinh (liên tu bất tận).
- Tim sen (liên tử tâm/lõi xanh trong hột sen): an thần, trị huyết áp cao.
- Ngó sen (liên ngẫu): thanh nhiệt, dùng sống giải rượu, nấu chín giải độc trong thức ăn đồ biển.
- Củ sen: chữa bệnh mất ngủ, hoạt tinh.

Trong phạm vi ẩm thực, các phần của cây sen được sử dụng như:

Gương sen phơi khô đem đun thay củi; Lá sen gói cơm, xôi, quà bánh giữ được hương vị rất lâu; Lá sen non nấu cháo trị chứng giữ nước, phù thũng...

Hạt sen tươi hay khô được xỏ râu dùng nấu chè , làm bánh, làm mứt, tiềm vịt, tiềm gà,... Ngó sen làm gỏi. Củ sen làm mứt, luộc, chiên bột, hầm canh... cho đến trà ướp hương sen. Hoa sen vị ngọt, hơi đắng, không độc, có tách ấm, giúp an thần, trị xuất huyết. Có một món ăn nấu từ hoa sen của nhà văn Tản Đà, đã trở thành giai thoại: Vịt hấp hoa sen. Ông cho rằng tinh túy của sen đọng lại ở hoa, nên dùng cánh hoa sen phủ kín vịt để hấp cách thủy. Vịt ở đây là vịt tơ vừa, được làm sạch bằng rượu, khử mùi bằng gừng, ướp gia vị cho thấm trước. Khi vịt chín, bao nhiêu hương hoa ngấm hết vào thịt. Ăn cả thịt vịt mềm, không bị béo ngậy cùng hoa thơm, ngọt. Đến hết vẫn còn "vương vấn" hương vị, cứ như là: "*Dẫu lia ngó ý còn vương tơ lòng*" (Nguyễn Du)

Còn theo ý thơ của Mạnh Giao:

*"Thiếp tâm ngẫu trung tị , tuy đoạ do khiên liên"*  
(Lòng thiếp tơ trong ngó sen, dù đứt còn vương hoa).

## **11. Bông sầu đâu:**





Tên gọi sầu đầu dễ bị nhầm lẫn với tên gọi là thầu đầu, là sầu đông của cây xoan ta. Cây sầu đầu có nhiều ở vùng Thất sơn, An Giang, Châu Đốc, những tỉnh giáp giới Campuchia. Cây sầu đầu thân gỗ, cao to, vỏ sần sùi, chứ không trơn láng như thân cây xoan ta. Lá xoan ta độc, không ăn được, còn lá non và bông sầu đầu thì ăn được. Lá sầu đầu dùng làm thuốc sốt rét.

Bông sầu đầu ra hoa vào mùa xuân, màu trắng, mọc thành từng chùm như hoa nhãn, dùng làm gỏi. Gỏi sầu đầu tương đối dễ làm: Rửa sạch bông và lá non, có thể trụng sơ qua nước sôi. Nướng khô cá sặc rằn, khô cá lóc, xé nhỏ, bỏ vào. (Nếu không có khô thì có thể thế bằng cá lóc nướng trui xé nhỏ). Trộn thêm rau thơm, hành tây cắt mỏng, xoài băm sợi... Ăn với nước mắm me, đường, ớt. Gỏi sầu đầu có vị đắng nhưng hậu ngọt dai.

## **12. Bông so đũa:**



Cây so đũa hoặc mọc hoang, hoặc được trồng nhiều ở các vùng bờ quanh ruộng của đồng bằng sông Cửu Long. Cây

so đũa thon cao, thẳng, vỏ nham nhám, xù xì, nứt nẻ. Trái so đũa nhỏ dài, hình dáng như chiếc đũa. Thân cây so đũa dùng làm cột nhà, cấy nấm mèo. Lá là món hảo của dê. Bông so đũa mọc ở trên cao, kết thành từng chùm, có 2 màu: trắng và tím. Bông so đũa có vị nhân nhẩn đắng, nhưng ngọt hậu. Đầu tháng 10 âm lịch trở đi, cây so đũa đồng loạt ra hoa, cùng lúc với mùa cá linh để có món ăn nức tiếng là cá linh nấu canh chua bông so đũa. (Cá linh thường được dùng làm mắm để dành. Chế biến nhiều món như kho mặn, kho mặn lót mía, kho mắm với cà tím, kẹp vỉ nướng, chiên giòn, nấu canh chua với bạc hà...).

Bông so đũa nhạt cuống, rửa sạch. Nấu nước sôi, dầm me, thả cá linh, nêm vừa miệng, hớt bọt, cho bông so đũa vào là nhấc xuống liền, để bông còn giòn mới ngon. Trên mặt bỏ ngò gai, rau om xắt nhỏ, thêm một chút tỏi phi, vài lát ớt tươi. Không có cá linh, người ta nấu canh chua so đũa với tôm, tép. Bông so đũa còn dùng luộc, xào, đặc biệt là món cá lóc bọc bằng bông so đũa hấp, chấm nước mắm đồng dầm ớt.

### **13. Hoa thiên lý:**



Cây thiên lý là một loại dây leo, dài hàng mét, thân non có lông, lá mọc đối. Hoa mọc thành chùm màu vàng chanh hay trắng ngà. Ban đêm hoa tỏa hương thơm ngát, nên còn được gọi là Dạ lai hương.

Lá và hoa thiên lý được thu hái vào mùa hè, dùng tươi. Rễ

thu hái vào mùa thu, phơi hay sấy khô. Lá có tác dụng chữa bệnh trĩ, trị giun kim. Rễ chữa tiểu buốt hay ra máu. Hoa thiên lý giống như cái chuông gió nhỏ, lấp ló trong những tán lá xanh mướt. Ngoài chức năng làm đẹp.

Cộng mùi hương thoang thoảng, hoa thiên lý còn có vị ngon ngọt, mát, được người nông dân miền Bắc coi như một loại rau có sẵn trong nhà.

Canh thiên lý mang hương vị đặc trưng của mùa hè. Nấu canh thiên lý không phức tạp. Chọn những chùm hoa mới nở, ngâm nước cho hết kiến, chùm hoa to thì tách làm 2, 3 nhánh nhỏ.

Ở thành phố thì nấu hoa thiên lý với thịt heo băm, giò sống. Nhưng kết hợp độc đáo của hoa thiên lý là cua đồng giã nhỏ là canh có hương vị đậm đà ngay. Hoa thiên lý xào với thịt bò, có ướp chút gừng và nước tương cho thấm. Ngày nay, người ta dùng hoa thiên lý như một loại rau sống, nhúng với lẩu các loại.

#### **14. Hoa Atiso:**

Hoa atisô có tác dụng bổ dưỡng, kích thích tiêu hóa, lợi gan mật, trợ tim, lợi tiểu, thường dùng nấu canh. Khi nấu chú ý không dùng nồi gang hoặc nồi nhôm vì hoa sẽ bị đắng, khó ăn.



Bộ phận của cây atisô được dùng làm rau ăn là cụm hoa bao gồm đế mang hoa, các lông tơ, và các lá bắc (có phần gốc mềm màu trắng bao chung quanh).

Trong 100g bông atisô, có chứa: 3 - 3,15 g protein, 0,1-0,3 g lipid, 11-15 g glucid (chủ yếu là inulase, tốt cho người bị

tiểu đường) và 82 g nước.

Ngoài ra còn có chứa các chất khoáng như mangan, phospho, sắt, các vitamin: A , B1, B2, C, cung cấp 50-75 calori. Bông atisô khi nấu chín có tác dụng bổ dưỡng tăng lực, kích thích tiêu hóa làm ngon miệng, lợi gan mật, trợ tim, lợi tiểu, chống độc, tăng tiết sữa cho sản phụ (khi hầm với chân giò).

Trong đông y, hoa atisô dùng trong các trường hợp đau gan, đau dạ dày, ăn uống không tiêu, sản phụ ít sữa, tiểu đường thống phong, thấp khớp, suy nhược cơ thể...

**Chế biến:** Rửa sạch bông, chẻ dọc thành 6-8 miếng, luộc chín, nấu canh, hầm xương heo xương bò, chân giò hoặc xào với nấm. Khi dùng bông atisô chỉ nên dự trữ bằng cách bỏ vào tủ lạnh tối đa bảy ngày, khi nấu không dùng nồi bằng nhôm hay gang vì các kim loại này làm atisô mất màu, gây đắng khó ăn.

---

Chuyên đến: **Người Việt Gốc Ót**

Ngày 14/2/4893 – Giáp Ngọ (14/3/2014)

**[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)**