

RAU MUỐNG: ANH ĐI, ANH NHỚ QUÊ NHÀ, NHỚ AO RAU MUỐNG, NHỚ CÀ DẦM TƯƠNG.

Nguyễn Xuân Quang

Rau muống là một thứ rau quốc hồn quốc túy của đại tộc Bách Việt. Rau muống là hồn quê, hồn nước của dân Việt. Rau muống là cây rau biểu tượng cho dân tộc Việt, nói theo chữ Hán thì rau muống là “quốc thái” của chúng ta (quốc thái cũng có một nghĩa theo *quốc thái dân an*). Dù có đi đâu chẳng nữa, dù có đi khắp năm châu bốn biển, người Việt cũng vẫn nhớ vẫn thèm rau muống:

*Anh đi anh nhớ quê nhà,
Nhớ ao rau muống, nhớ cà dầm tương.*

Rau muống mọc ở vùng sông nước nên là thứ rau căn bản của đại tộc Việt, của Bách Việt sống ở vùng sông nước, là rau của Lạc Việt, của Việt Ruộng Nước, của Việt dòng Mặt trời nước Lạc Long Quân. Lê Quý Đôn trong Vân Đài loại ngữ có cho biết: “*Sách Thảo mộc trạng nói: Ứng thái (rau muống) tính lạnh vị ngọt, người Nam lấy cỏ, rau làm bè thưa để lỗ nhỏ, thả trên mặt nước rồi trồng ứng thái lên trên bè, bè nổi lên dênh như bè... Ấy là một thứ rau lạ của phương Nam*”.

Sách Quảng Đông tân ngữ chép:

“Ở Quảng châu, cứ 10 khu hồ thì ba khu thả cá, 3 khu thả sen, súng, ấu; 4 khu làm ruộng trồng ứng thái làm bè thả xuống nước. Bè theo nước mà lên xuống, gọi là phù điền (ruộng nổi). Rau đó tục gọi là rau muống (mộng thái). Rau muống giải các thứ độc, nên cả nước, nhà nào cũng trồng để ăn” (1).

TẠI SAO GỌI LÀ RAU MUỐNG?

Khuất Nguyên (340- 277 Trước Công nguyên), một đại công thần nước Sở gọi rau muống là “Túc Mãng”. Sở là một nước thuộc đại tộc Việt. Lúc Khuất Nguyên bị biếm chức vì bợn nịnh thần, ông bỏ nước Sở về ở vùng Động Đình

Hồ, cái nôi của Đại Tộc Việt. Ông thu thập tất cả các bài phong dao, kể cả các bài dân ca, hát ru, hát chầu văn, hát hò, hát chèo đò... ở vùng Động Đình hồ rồi san định lại thành Sở Từ Ca và Trường Ca Ly tao. Rau muống “túc măng” đã được Khuất Nguyên nhắc tới trong trường ca Ly Tao:

*Cốt dư nhược tương bất cập hề,
Khủng niên tuế chi bất ngô dĩ.
Chiêu khiến phê chi mộc lan hề,
Tịch Lãm châu chi Túc măng.*

và sau đây là bài dịch của Vũ Khánh:

*Ta như kẻ trên đường hoảng hốt,
Sợ tháng năm hun hút mau trôi.
Mộc Lan sớm cắt trên đồi,
Chiều tà Túc măng hái nơi cạnh dòng.*

Trong chuyến đi thăm Động Đình Hồ, bữa ăn trưa ở Nhạc Dương, chúng tôi cũng được ăn thứ rau muống mọc ở hồ Động Đình, một thứ rau muống có từ huyền sử Việt (xem Hồ Động Đình và Bách Việt, bacsinguyenxuanquang.wordpress.com).

Rau muống cũng đã được Nguyễn Trãi, một vị công thần khai quốc của chúng ta nhắc tới trong bài “Gởi Bạn” tức “Ký Hữu” trong tập Ưc Trai thi tập như sau:

*Bình sinh thế lộ thán truân chiên,
Vạn sự duy ung phó lão thiên.
Thốn thiết dân tồn không tự tín
Nhất bàn như cố diệc tham liên.
Quang âm thúc hốt thử nan tái
Khách xá thê lương dạ tự niên.
Thập tải độc thư bần đảo cốt,
Bàn duy mục túc tọa vô chiên.*

Học giả Đào Duy Anh đã dịch như sau:

*Bình sinh vất vả ngàn đường đời,
Muôn việc đành nên phó mặc trời.
Tấc lưỡi hầy còn, ăn nói được,
Chiếc thân vẫn khó, xót thương thôi!
Bóng xuân thấm thoát thì khôn kéo,
Quán khách lạnh lùng đêm quá dài.
Đọc sách mười năm mà kết xác,
Ăn tràn rau muống, chẳng chiêm ngời.*

Chiên là chẵn, đậm (2). Chú ý ở đây Nguyễn Trãi gọi rau muống là mục túc thay vì túc măng.

Như thế rau muống được gọi là:

-*mộng thái* như đã thấy ở trên người Quảng châu gọi rau muống là mộng thái. Theo m=b như mồi hôi = bồ hôi, ta có mộng = bộng và theo biến âm th = c (như má thóp = má cốp, Mừng ngữ thóp mỡ = tốp mỡ = cốp mỡ, thăm lặng = câm lặng), ta có thái = cái. Mộng thái có nghĩa là cái bộng, *cái rỗng*. Tên này cùng nghĩa với tên *úng thái*, *ông xôi* cũng có nghĩa là *cái ống* (*xôi = côi = cái* và *úng = ống*) và tên *không tâm thái* là cái có phần tim ruột trống không tức cái rỗng.

-rau “túc măng” như Khuất Nguyên đã gọi.

-và mục túc như Nguyễn Trãi đã dùng.

Nên nhớ là người Trung Hoa ở phương Bắc đất khô và lạnh không có rau muống như trên đã thấy Sách Thảo Mộc trạng đã nói rau muống “*là một thứ rau lạ của phương Nam*” vì thế cho nên các tên mộng thái, úng thái, ông xôi, không tâm thái, túc măng, mục túc đều là những tên phiên âm dịch nghĩa từ tiếng Nôm Bách Việt .

Rau túc măng, rau mục túc nghĩa là gì?

Tham khảo qua thư riêng, nhà nghiên cứu chữ Nôm Bách Việt Đỗ Thành cho biết:

Rau muống là rau “mãnh” là rau sống mạnh/sức sống mãnh liệt mà thành tên: ngắt cọng không có rễ trồng vẫn được, có thể sống trên bờ đất khô, đất ẩm và dưới nước sông / hồ / ao/ lu/ chậu v v ... và vì rau rỗng ruột cho nên gọi là ống; phát âm ống được giữ nguyên để dùng cho cả vùng Hoa Nam từ Trường Giang trở xuống hướng nam để gọi tên cho loại rau này, Trung Văn ngày nay vẫn gọi rau này 唵菜-Ống thái, những người không biết thì dịch là ung thái

-tiếng Quảng Đông mới đọc chữ này là ung/dung/dúng-唵.

-tiếng Bắc Kinh cũng đọc giống như Quảng Đông.

-tiếng Triều Châu đọc trại âm trở thành Ớn chạy (ống thái); ở miền tây Việt Nam có câu “chờ anh thì em vẫn chờ, chờ cho Ớn chạy(sậy) lên bờ nở hoa”.

Phía Bắc của Trung Quốc không trồng được rau muống và những người không hiểu thì dùng chữ mới gọi là 蕹菜-ung thái, Nam Kinh và nam Trường Giang nói chung thì vẫn viết là 唵菜 Ống thái và lại bị VN dịch là Ung thái!

Rau muống luôn mọc thành bè nổi lênh bênh, mạng lưới của rau là đặc tính để dân gian gọi là rau “mạng”, mạng-網 theo Quảng Đông đọc là ”mọn”, Triều Châu đọc là “màn”, Bắc Kinh đọc là “quàn”; Đường âm/Hán Việt đọc là “võng-網”; rau mạnh-mãnh hay võng hay là ống/ón lai với âm Mọn/món của Quảng Đông thành ra rau “muống”; muống hay “muộn” tính ra là đồng âm ...khi người con gái gốc Hoa Nam ở miền tây Việt Nam trách chàng lâu quá/muộn mà chưa hỏi cưới thì mượn rau muống/muộn để nói ... quá lâu (chờ rau muống dưới nước lên bờ nở hoa).

Túc mãng-宿莽 chưa bao giờ có nghĩa là rau muống; chẳng lẽ Khuất Nguyên viết trong thơ tối thì đi hái rau muống? Và tại sao buổi tối mới hái rau muống? Cả tỉ người Trung Quốc ngày nay không ai giải nghĩa Túc mãng là rau muống trong Ly Tao của Khuất Nguyên, họ giải thích khác và vẫn đi vào bế tắc, trống đánh xuôi kèn thổi ngược, ông nói gà bà nói vịt; nói chung là chưa ai hiểu đúng hết thơ của Khuất Nguyên và riêng kết luận Túc mãng là rau muống thì sẽ có hơn 1 tỉ người không hiểu nổi.

Cái tên vô tâm thái – 無心菜 xuất hiện tận thời Trụ Vương trong truyện Phong Thần, bởi vì rau ống có cái khoảng giữa tim là trống không, đưa cả rau muống/rau ống vào truyện thì có thể biết tác giả của truyện là cư dân

của một dân tộc rành và thường ăn rau muống/ rau ống/ vô tâm thái.

Khuất Nguyên gọi rau muống là Túc Mãng thì không có bằng chứng Túc Mãng là rau muống đã rõ ràng bằng các tài liệu tham khảo bên Trung Văn, còn Nguyễn Trãi gọi là Mực Túc thì có gì làm bằng chứng Mực Túc có nghĩa là rau muống?

Ngày nay gọi là ung xôi hay mọng thái hay ung thái 雍菜/ 喻菜 hoặc én sậy (Triều Châu) đều là trại âm của chữ ống.

-Chữ ống- 喻 được ghép bởi khẩu- 冂 là hình ống/rỗng + với chữ ông- 翁 để mượn âm “ông”, ống/ông bị biến âm ung, en, én , dung, dung.

- chữ mãnh/mạnh/mạng thì biến thành mọn (Quảng Đông) và mọng thái! Chỉ là mạnh thành ra mọn rồi món mới ra âm “muống”; muống lại bị thành muộn cho nên mới xảy ra chuyện cô gái Triều Châu ở miền Tây Việt Nam vừa gọi Én sậy/(chạy) là rau muống/muộn (muộn: trễ, lâu...) để trách “chờ anh thì em vẫn chờ, chờ cho Én chạy lên bờ nở hoa”.

Cái gốc vẫn là rau ống- 喻 và đây là điều thú vị để thấy từ thời nhà Thương cho đến nay thì từ Trường Giang- 長江 trở xuống phía Nam đều là văn hóa và phát âm của Việt tộc/tiếng Việt là chuẩn là gốc” (Đỗ Thành).

Về phía Tây phương, người Pháp, ngoài tên gọi theo thực vật là “liseron d'eau”, còn có một tên khác văn vẻ hơn gọi rau muống là “Belle de jour”, (Người đẹp ban ngày) hay là “Nhật Quang Kiều nữ” (2). Anh Mỹ gọi dây bìm bìm là “morning glory” (“buổi sáng huy hoàng”) và rau muống là “water morning glory” (rau “buổi sáng huy hoàng mọc dưới nước”).

Tôi còn thắc mắc là rau “Túc Mãng” của Khuất Nguyên và rau “Mực Túc” của Nguyễn Trãi trong văn chương bác học có nghĩa gì liên hệ với văn hoá của chúng Người Mặt Trời Bách Việt có cốt lõi là nòng nọc, âm dương Chim-Rắn Tiên Rồng theo Vũ Trụ giáo, Mặt Trời giáo hay không?

Không biết rau Belle de Jour Nhật Quang Kiều Nữ và ‘water morning glory’ gọi rau muống là thứ rau tiêu biểu của Bách Việt có liên hệ gì với Thái Dương Thần Nữ Âu Cơ, Mẹ Tổ Mặt Trời Hùng Rạng của đại tộc Người Mặt Trời Rạng Ngời Bách Việt hay không?

TỔNG QUÁT VỀ RAU MUỐNG

-Tên thực vật học: *Ipomoea aquatica* Forsk.

-Tên Việt: muống.

-Tên Mường: muông.

-Tên Trung Quốc: Ứng Thái, Quảng Đông đọc là ông xôi, Quảng châu là mộng thái...

-Tên Mã Lai, Nam Dương, Phi Luật Tân: Kangkung.

-Tên Thái, Lào: Pak bung (đọc là pạc bung).

-Tên Campuchia: Tluol, tra kuôn.

-Tên Nhật: horenso.

-Tên Guam: kankan hoặc cancon, kangkung.

-Tên Paulau (một quốc gia thuộc Tiểu đảo, Micronesia): kangum, kangkum.

-Tên Pháp: liseron d'eau, Belle de jour.

-Tên Mỹ: water morning glory.

Rau muống mọc ở vùng đai nhiệt đới. Rau muống trồng hay mọc dại ở ao, đầm, đìa, sông, hồ, bưng, bàu:

Còn trời, còn nước, còn mây,

Còn ao rau muống, còn đầy chum tương.

Rau muống thuộc họ dây bò, cuộn (*convolvulaceae*), bà con với khoai lang (*Ipomoea batatas*), thuộc họ dây bìm bìm. Trước dây bìm bìm có tên thực vật học là *Ipomoea bimbim*, từ *bimbim* này lấy theo tên Việt Nam *bìm bìm*... Tại Hoa Kỳ và nhiều nơi không có ao hồ, rau muống trồng bằng hạt trong bồn đất sũng nước. Loại thông thường dùng làm rau ăn cọng xanh, nhưng cũng có loại cọng tím gọi là rau muống tía. Cọng rau muống rỗng, lóng, mỏng, rể lan, lá có đáy cụt tròn bầu, hình trái tim, hình mũi tên, hình mũi mác, thùy lá nở rộng hay thon hẹp, cuống hoa có một hay vài hoa hình phễu dài từ 3-5cm, màu

trắng hoặc màu hoa cà (nửa hồng nửa lam), tím nhiều ở giữa hoa, cánh ngoài lác, thuôn hình noãn.



Hoa rau muống (nguồn projectnoah.org).

Hoa có cả nhị đực, nhị cái, bầu noãn có hai bao noãn hình quả trứng dài 8-10mm, hạt có lông hay không.

Ở Việt Nam rau muống trồng từ đầu mùa xuân:

*Cuối thu trồng cải, trồng cần,
Ăn rong sáu tháng cuối xuân thời tàn,
Bấy giờ rau muống đã lan,
Lại ăn cho đến thu tàn thời thôi.*

Rau muống tàn vào cuối thu cho nên rau muống tháng chín già, cỗi rất xơ dai:

*Rau muống tháng chín,
Nàng dâu nhịn cho mẹ chồng ăn.*

Rau muống ngon tùy từng vùng, rau muống ngon nhất ở vùng Hiền Ngang:

*Cua Phụng Pháp,
Rau muống Hiền Ngang.*

Mua rau muống, muốn chọn thứ rau ngon phải xem xét lá rau:

*Mua bầu xem cuống,
Mua muống xem lá,
Mua cá xem mang.*

RAU MUỐNG LÀM THỨC ĂN

Rau muống là một loại rau căn bản của dân dã Việt Nam. Rau muống có thể đã đóng góp vào việc nuôi dưỡng, sinh tồn của dân tộc Việt Nam. Rau muống được coi như là một món ăn thanh đạm. Như trên ta thấy những vị công thần như Khuất Nguyên, Nguyễn Trãi khi bị thất sủng về vườn sống cuộc đời thanh đạm nơi đồng nội ngày ngày ăn rau muống nhưng tâm hồn giữ được thanh thoi, liêm khiết. Người con gái quê Việt, tuy nghèo sống nhờ rau muống tương cà nhưng mà sống vui vầy trong hạnh phúc đạo lý gia đình và tự lập:

*Nhà em có vại cà đầy,
Có ao rau muống có đầy chum tương,
Dầu không mỹ vị cao lương,
Trên thờ cha mẹ, dưới nhường anh em,
Một nhà vui vẻ êm đềm,
Đói no tùy cảnh, không thêm lụy ai.*

Tình yêu và hạnh phúc vẫn còn mãi mãi miễn là có được một ao rau muống, có đầy chum tương:

*Còn trời, còn đó, còn đây,
Còn ao rau muống còn đầy chum tương.*

Rau muống có thể dùng nấu ăn bằng bất cứ cách nào cũng được: ăn sống, luộc, nấu canh, xào, làm nộm, trộn salad... Sách Quốc Văn Giáo Khoa Thư viết: “*Rau muống mọc ở các ao hồ, là một thứ rau ta rất hay ăn. Người ta hái và bó nhiều ngọn với nhau thành từng mớ, các ngọn rau có lá, người ta nhặt những lá sâu lá úa và bỏ những cuống già đi, rồi đem luộc hoặc xào, hoặc nấu canh. Xào thì phải có mỡ và thường cho thêm tỏi. Nấu canh thì thường nấu với tương, nấu với cua đồng, tôm he, sườn lợn. Rau muống luộc mà chấm với*

tương ăn cũng ngon, còn nước luộc rau thì đem chan vào cơm mà ăn với cà cũng thú vị” (3). Món giản tiện nhất là rau muống luộc ăn với cà pháo muối chua.

*Nhà em có vại cà đầy,
Có ao rau muống, có đầy chum tương.*

Nước rau muống luộc có thể để vẩy vắt chanh chan cơm hay đánh dấm với cà chua, hành, tỏi... Rau muống xào tỏi phải kèm vài ngọn kinh giới (4). Rau muống nấu canh, phải kể thêm là nhà nghèo thường nấu suông nghĩa là không có gì cả ngoài mắm muối còn nhà khá giả có thể nấu canh rau muống với trứng cáy, cua đồng, tôm, sườn heo... Rau muống nấu canh muốn cho ngọt phải ngắt những ngọn non như thấy qua câu ca dao sau đây:

*Ốc bực mình ốc,
Ốc vặn ốc vẹo,
Bèo bực mình bèo,
Lênh đênh mặt nước,
Nước bực mình nước,
Tát cạn cấy khoai.
Khoai bực mình khoai,
Đào lên cấy muống,
Muống bực mình muống,
Ngắt ngọn nấu canh,
Anh bực mình anh,
Vợ con chưa có,*

*Đêm nằm vò vố,
Một xó giường không,
Hỏi giường có bực mình không hỏi giường?*

Rau muống nấu canh tôm, ăn vào mát lòng mát dạ, con gái chưa chồng ăn vào dậy tình:

*Rau muống mẹ nấu canh tôm,
Con ăn mát dạ đêm hôm đòi chùng.*

Rau muống ăn sống thường là rau muống chẻ, nhiều khi vùi, chỉ chẻ làm tám, làm tư hay để nguyên cả cọng. Ăn bún chả Hà Nội hay bún riêu phải có rau muống chẻ nhỏ ngâm nước, xoắn tít lại, ăn nhai ròn tan và mát miệng mới đạt tới được mức tuyệt đỉnh của nghệ thuật ăn uống. Rau muống làm nộm với giá luộc, thịt ba chỉ thái nhỏ, mè, chanh, rau kinh giới và nhất là có thêm rau rút. Salad rau muống thường trộn dầu, dấm, thịt bò... Người Thái Lan có món rau muống xào đặc biệt. Rau muống xào suông với mắm ruốc, tỏi ớt hay với thịt, cá, mực rất cay. Tác giả đã từng ăn món rau muống xào rất cay tại Chiang Mai, Thái Lan. Một đĩa rau muống xào đếm thấy trên hai mươi trái ớt hiểm. Tính ra cứ một cọng rau muống gần như lại có một quả ớt. Ở đây rau muống xào họ dịch là fried morning glory (rau “rạng sáng” xào). Tại Jakarta, tại City Hotel Cafe cũng có món rau muống xào rất cay gọi là “kangkung hot plate”. Cái cay ở đây có thêm vị safron và những gia vị của “đảo gia vị” (“spicy island”) phảng phất mùi cà-ri. Dân hải đảo Thái Bình Dương nấu canh hay xào rau muống với cá. Đồng bào ở miền Nam ngoài những món thông thường, còn có món cọng rau muống muối dưa ròn tan, ăn hết xẩy. Khi trước, lúc còn làm trưởng chi Y tế Hồng Ngự, Kiến Phong, tác giả được thưởng thức món cọng rau muống muối chua này cho đến nay vẫn còn nhớ và thèm. Rau muống miền Nam, nhất là vùng Đồng Tháp Mười mọc dại thành từng bè nổi trên mặt nước trông mênh mông bát ngát, người ăn không hết, rau muống kéo về cho trâu bò ăn, băm ra nuôi heo và thả xuống những chà cá nuôi cá... Dân quê miền Trung còn ăn rau muống sống nguyên cọng với cá, thịt cuốn với bánh tráng ăn như ăn gói cuốn.

RAU MUỐNG LÀ MỘT VỊ THUỐC THUỘC HỌ ASPIRIN

So sánh cách dùng rau muống để trị bệnh của các quốc gia có rau muống ở Đông Nam Á, Nam Đảo và một phần Ấn Độ, chúng tôi thấy họ dùng rau muống chữa bệnh có những điểm chủ trị giống chúng ta dùng rau muống như một vị thuốc Nam:

– Việt Nam:

Việt Nam dùng rau muống để giải nhiệt, giải độc, trị sốt nóng cao của trẻ em, thông máu, đau bụng máu, đau bụng kinh...

– Nam Dương:

Dùng rau muống làm êm dịu dây thần kinh, an thần, trị bút rút, mất ngủ và nhức đầu.

– Campuchia:

Dùng rau muống trị sốt mê sảng.

Nhìn chung, chúng ta thấy rau muống có những chủ trị chính là **trị sốt nóng, đau nhức, trị sưng, thông máu, êm dịu thần kinh**. Rau muống rõ ràng có tính chất của thuốc Aspirin. Vì những lý do này Nhật Bản trước đây đã bảo trợ cho y giới Nam Dương nghiên cứu cây thuốc dân tộc rau muống với các chất gây ra đau nhức prostaglandins. Kết quả thử nghiệm công bố cho thấy rau muống có chứa những hoạt chất ngăn chặn sự tổng hợp prostaglandins giống hệt như họ thuốc Aspirin (5-16). **RAU MUỐNG QUẢ THẬT LÀ MỘT LIỀU THUỐC ASPIRIN**. Ta đã biết Aspirin là một quý dược trị và ngừa được không biết bao nhiêu là bệnh hiểm nghèo như đau nhức, thấp khớp, sốt nóng, sưng..., ngừa bệnh mạch vòng tim, ngừa cơn đứng tim, ngừa đứt mạch máu não, giảm nguy cơ ung thư ruột già... Như thế rau muống cũng là một quý dược như aspirin. Vì vậy, cũng cần lưu tâm là những người có khuynh hướng bị loãng máu không nên ăn rau muống vài ba ngày trước ngày mổ xẻ đã định để tránh bị chảy máu trong và sau khi mổ.

Dân Việt Nam nổi tiếng về làm việc cần mẫn, tháo vát và thông minh. Đào Duy Anh, trong Việt Nam Văn Hóa Sử Cương đã viết: *“Sức làm việc khó nhọc, nhất là người miền Bắc, thì ít dân tộc bì kịp”*. Dân miền Bắc được mệnh danh là *Bắc kỳ rau muống*. Phải chăng rau muống là một liều thuốc loại aspirine đã giúp dân Việt làm việc nặng nhọc mà không thấy đau nhức mình mẩy và tinh thần không mỏi mệt.

Tóm lại rau muống là một “biệt thái”, một sắc thái đặc biệt, một thứ rau đặc biệt của Đại tộc Việt, của Lạc Việt sông nước, của Việt Mặt Trời Nước Lạc Long Quân. Rau muống thuộc một nền văn minh và văn hóa riêng biệt Động Đình Hồ trồng lúa nước, giỏi về sông nước, đánh cá, thủy vận, ăn cá mắm, nước

mắm, ăn món rau chính mọc chỗ có nước là rau muống... Rau muống nuôi dưỡng tầng lớp nông dân lao động thanh bần của tộc Việt, lớp người áo vải rau muống tương cà này là thành phần nòng cốt đã dựng nước, giữ nước từ mấy ngàn năm nay.

Ngày nay người Việt có mặt khắp năm châu bốn biển, rau muống cũng vươn mọc dài ra khắp năm châu bốn biển. Chỗ nào có người Việt sống chỗ đó có rau muống mọc xanh tươi hồn Việt.

Rau muống hồn xanh Đại tộc Việt.

Cước Chú:

*Đỗ Thành: Thư riêng.

(1) Lê Quý Đôn, Vân Đài loại ngữ, tr. 491.

(2) Thái Văn Kiểm, Thế Giới Rau muống, YHTT số 16, tháng 7, 1996, tr.7-8.

(3) Quốc Văn Giáo Khoa Thư Lớp Dự Bị, Trần Trọng Kim, Nguyễn Văn Ngọc, Đặng Đình Phúc và Đỗ Thân.

(4) Lê Văn Siêu, Văn Minh Việt Nam.

(5) Roi,J. 1946, Atlas Des Plantes Chinoises, Paris p.409.

(6) Stuart G. A. 1911, Chinese Materia Medica, Vegetable Kingdom, Shanghai, p.220.

(7) Dragendorff G. 1898: Die Heilpflanzen der verschiedenen Volker und Zeiten, Stuttgart, p.555.

(8) Hu C.Y.,1959, Traditional Chinese Remedy in prevention and treatment of diphtheria, Kiangsi J. Traditional Chinese Med., p.148.

(9) How et al, 1956, Flora of Canton, p. 587.

(10) Crevost & Pételot A. 1929, Catalogue Des Produits De L'Indochine. Plantes Medicales. 37:535. Pételot A. 1952, Les Plantes Medicales Du Cambodge, Du Laos et Du Vietnam 2: 183.

(11) Menaut B., 1929, Matière Medicale Cambodgienne, Bull. Écon. Indochine, 32: 465,483.

(12) Garcia, fide Quisumbing, Medicinal Plants of Philippine, p.758.

(13) The Wealth Of India, vol. 5:238.

(14) Weck W. 1938, “Taru Premana”, Die Balische Pharmakopoe.. Nat. Tijdschr. Ned.-Indie 98: 276.

(15) Nguyễn Văn Minh Dược Tính Chỉ Nam tr.1559-1560)

(16) Lm Vũ Đình Trác, 100 Cây Thuốc Vạn Linh (Y Học Việt Nam Hội Hữu xuất bản 1986. (tr.23).

(Trích trong Ca Dao Tục Ngữ Tinh Hoa Dân Việt có bổ túc thêm).

BS Nguyễn Xuân Quang

Blog:<http://bacsinguyenxuanquang.wordpress.com/2014/02/21/rau-muong-anh-di-anh-nho-qu-nh-nho-ao-rau-muong-nho-c-dam-tuong/>