



Có giá từ khoảng 100.000 đồng đến vài trăm đồng một kg nhưng nhiều người loại rau này vẫn đắt hơn nhiều người sẵn lòng tìm mua để ăn.

Rau ngót rừng

Đây là loại rau đắt hơn bà con người dân tộc trên tỉnh Cao Bằng vào tỉnh rừng hái, khác hoàn toàn với loại rau ngót rừng người dân tộc.

Loại rau này tuy đắt nhưng vẫn rất hút khách, nhất là giới nhà giàu sành ăn. Nhiều người còn phải đặt trước 2-3 ngày, thậm chí có người mua đắt hơn loại rau này. Rau ngót rừng đắt tiền cũng được lòng khách là vì ít muối, chỉ có theo mùa, và người đi mua là hàng sành.

Rau ngót rất ngon đã rất ngon, nhưng hoa của nó còn ngon gấp chục lần. Hoa rau ngót rất ngon chỉ nằm trong vòng một tháng nên có giá rất cao, nếu hiếm như những người bán sẵn mua bán rất đắt.

Thực tế, hiện nay ở các huyện phía tây Hà Nội có những vùng bà con đã trồng được loại rau này và bán ra khá nhiều nên giá rất rẻ. Tuy nhiên, loại rau ngót rất ngon và hiếm có giá cao hơn hẳn.

Rau đắng

Những loại rau đắng bình thường, rau càng cua nhiều người nghĩ ngay đến những món ăn quen thuộc dân dã.

Rau đắng bình thường và rau càng cua được xem là những món "đặc sản" của người dân quê trước đây và là đặc sản của người dân thành phố hiện nay. Những người ta thường bắt gặp những món ăn dân dã với rau đắng như rau đắng sống chấm mắm kho, rau đắng ăn lẩu cá, rau đắng nấu cháo cá, rau đắng nấu canh cá, rau đắng xào...

Theo các tài liệu Y học cổ truyền, rau đọt có tính mát, vị đắng, có khả năng thanh nhiệt tiêu đọt, và là "thần dược" chữa nhũ u loĩ bĩ nhũ.

## Rau sũ ngũ

Mùa rau sũ ngũ bắt đũ u tũ tháng 2 đũ n hũ t tháng 3 âm lũ chũ (mùa lũ hũ i chũ Hũ ngũ).

Rau sũ ngũ khá đũ c bũ tũ chũ, tũ khi trũ ngũ đũ n lúc cho lũ n thu hoũ chũ đũ u tiên mũ tũ 3 đũ n 5 năm và sau 10 năm mũ i đũ c thu hoũ chũ vũ i sũ lũ ngũ lũ n. Rau sũ ngũ thũ ngũ mũ c trong rũ ngũ sũ, trũ nhũ ngũ vách nũ i cao. Cũ mũ c trũ vách nũ i cao thũ tuũ i đũ i cũ cũ ngũ cao, chũ tũ lũ ngũ rau cũ ngũ ngon ngũ tũ thũ ngũ.

Theo kinh nghiũ m dũ n gian, rau sũ ngũ thũ ngũ dùng đũ nũ u canh, cũ thũ nũ u vũ i xũ ngũ lũ n, thũ tũ lũ n, tũ nũ giũ nhũ, thũ tũ gũ, cá rô, cá quũ ... mũ i thũ mũ tũ vũ, đũ u rũ tũ thũ mũ ngon và bũ dũ ngũ. Tuy nhiũ, theo nhũ ngũ ngũ i sũ nhũ ănh, chũ khi nũ u canh sũ ngũ ngũ i ta mũ i cũ m nhũ n hũ t nhũ ngũ giá trũ cũ a rau sũ ngũ.

## Rau càng cua

Rau càng cua là loại rau mọc ngầm có vỏ ngọt ngọt, the the và đọt có chút nhớt nhớt, ăn mát lịm là nhé. Theo Đông y, rau càng cua có vị chua, tính sinh mát, giải nhiệt, nhuận tràng.

Rau càng cua thường được dùng để làm các món nem, chả cuốn và súp riêu cùng dưa giấm ăn kèm trứng luộc cũng rất làm dậy lên vị ngon của loại rau này.

**Người n: (Số khỏe và Đẹp sống)**