TRÀ SEN TÂY HỒ - VĂN HÓA HÀ NỘI XƯA VÀ NAY

HOÀNG THỊ THÊM
Viện Ngôn ngữ học

Nhận bài ngày 03/9/2026. Sửa chữa xong 05/10/2026. Duyệt đăng 19/10/2026.

Abstract

The lotus, Vietnam's national flower, symbolizes purity, resilience, and nobility in Vietnamese culture. This article examines West Lake lotus tea as a distinctive element of Ha Noi's culinary culture, with particular attention to the traditional methods of quick scenting and scenting with lotus stamens. Tea drinking has long been a refined cultural practice among Vietnamese people, encompassing the preparation and serving of tea, the setting in which it is enjoyed, and the conduct of tea drinkers. Producing West Lake lotus tea requires meticulous craftsmanship, from selecting tea leaves and lotus flowers to scenting, preservation, and serving. By exploring these practices, the article highlights the cultural significance of West Lake lotus tea and its continuity in the traditional and contemporary life of Ha Noi.

Keywords: *Ha Noi culture, lotus, lotus-stamen-scented tea, quick-scented lotus tea, West Lake.*

1. Đặt vấn đề

Một trong những đặc điểm ẩm thực của người Hà Nội xưa, thức ăn hay đồ uống đều chú trọng đến sự tinh tế, tao nhã và giữ trọn hương vị tự nhiên của thực phẩm. Trà sen ướp xổi Tây Hồ nằm trong số đồ uống cầu kỳ và đạt đỉnh cao của nghệ thuật thưởng trà trong văn hóa ẩm thực Hà Nội. Vì thế, trong Bách khoa thư Ẩm thực Hà Nội không thể thiếu mục từ "Trà sen Tây Hồ". Trà sen không chỉ thể hiện tính sáng tạo, cần mẫn của người Hà Thành mà chính những yếu tố lịch sử ấy còn đem đến cho ngành công nghiệp văn hóa ngày nay của Việt Nam được nâng tầm thế giới.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lý thuyết nghiên cứu

Từ thời cổ đại, khu vực học đã từng xuất hiện trên thế giới và cho đến nay lý thuyết này càng phát triển. Đối tượng của khu vực học chính là khu vực, địa điểm… với những đặc trưng riêng trong tổng thể nhiều yếu tố như: văn hóa, chính trị, kinh tế, lịch sử, địa lý và nhân văn… Như vậy, Lý thuyết nghiên cứu khu vực học gắn với nhiều ngành, nhiều lĩnh vực trong tổng thể một khu vực nhất định. Để thấy được sự khác biệt của trà sen Tây Hồ, độc giả cần có thêm kiến thức về loại trà gì hợp với hoa sen Tây Hồ và ngược lại, hoa sen Tây Hồ cũng có những đặc điểm thổ nhưỡng, khí hậu, giống sen, nguồn nước, cách ướp sen như thế nào để tạo ra sản phẩm trà sen độc đáo của vùng Tây Hồ.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Khu vực học là bộ môn khoa học liên ngành, khác với các khoa học chuyên ngành lấy các lĩnh vực hoạt động của con người làm đối tượng nghiên cứu, còn khu vực học lấy không gian văn hóa làm đối tượng tìm hiểu và con người vẫn là chủ thể của không gian ấy. Nghiên cứu liên ngành làm tăng tính toàn diện và hệ thống các vấn đề trong khu vực như: địa hình, môi trường sinh thái, lịch sử hình thành và phát triển của con người, cộng đồng, các đặc điểm đời sống kinh tế, văn hóa, xã hội… Chọn phương pháp nghiên cứu liên ngành để tìm hiểu về trà sen Tây Hồ giúp độc giả biết được tổng thể về loại trà và loài sen mang đậm tính riêng của vùng Tây Hồ.

Email: themviole@gmail.com

2.3. Tri thức về "Trà sen Tây Hồ" trong Bách khoa thư Ẩm thực Hà Nội

2.3.1. Lịch sử về Trà sen Tây Hồ

Trà sen Tây Hồ còn có tên khác như: Thiên Cổ Đệ Nhất Trà, Trà sen, Trà ướp hoa sen Tây Hồ, loại trà được chế biến bằng phương pháp ướp xổi hoặc ướp gạo từ hoa sen tươi vùng Tây Hồ với trà xanh khô. Trà sen có nước pha màu vàng cốm, hương sen thơm ngát cùng vị chát nhẹ của trà kết hợp với hậu vị ngọt dịu. Trà sen Tây Hồ được sử dụng như một thức uống truyền thống trong văn hóa thưởng trà ở Hà Nội và một số quốc gia Đông Á.

Xa xưa, chỉ có vua chúa, quan lại hoặc quý tộc mới có trà sen để uống. Vào mùa sen, người hầu trong cung trèo thuyền đến hồ hoa sen cẩn thận bỏ từng cánh hoa mỏng và cho trà xanh vào bên trong, lúc hoa đạt thời điểm thơm nhất. Rồi họ buộc nhẹ nhàng để trà không bị rụng và khô. Sáng sớm hôm sau, khi sương vẫn còn đọng trên lá, họ hái bông sen ướp trà về và pha dâng nhà vua. Thời vua Tự Đức, trà sen đã trở thành thức uống hảo hạng, bởi ướp trà tại đầm đòi hỏi người ướp phải khéo léo, tận tâm, cần mẫn mới làm được, do đó, số lượng trà không được nhiều.

Ảnh 1: Trà sen Tây Hồ

(Nguồn: tác giả chụp tại Tây Hồ, Hà Nội, 2026)

Trà sen Tây Hồ gồm trà xanh được chọn kỹ lưỡng để ướp trong bông sen Bách Diệp ở khu vực Tây Hồ, Quảng An, Hà Nội.

2.3.2. Đặc điểm của sen Bách Diệp

Hoa sen Bách Diệp Tây Hồ, hay còn gọi là sen Vô Ưu có những đặc điểm riêng biệt như: cánh hoa màu hồng, dày và xếp thành nhiều lớp tinh túy. Lớp bên trong là những cánh hoa nhỏ, ngắn, mềm mỏng, độ cong ít còn lớp bên ngoài là những cánh hoa to, dài, dày và độ cong cụp nhiều. Trung bình mỗi bông có khoảng 100 cánh, giống như cái tên Bách Diệp. Hoa có nhiều cánh lại có 2 lớp cánh ngắn dài rõ ràng, tạo ra khoảng trống ở giữa bông sen, phù hợp với việc đưa trà vào sen. Điều đáng kể hơn nữa là sen Bách Diệp có gạo sen to, căng mọng, mùi thơm dịu nhẹ, không quá nồng để át hương vị của trà. Với sen Bách Diệp Tây Hồ người dân đã từng mang đi nơi khác để nhân giống, nhưng kết quả không được như sen Bách Diệp được trồng tại đầm Trị, đầm Bẩy ở Tây Hồ – từ màu sắc, mùi hương cho đến số lượng hoa đều không đem lại chất lượng tốt. Như vậy, qua nghiên cứu tính chất khu vực học, nhận thấy giống sen Bách Diệp rất hợp với nguồn nước, bùn ao, hồ và khí hậu của Tây Hồ, Hà Nội. Đó là đặc điểm riêng của vùng, được người dân lựa chọn để ướp trà.

2.3.3. Cách chọn sen Bách Diệp để ướp trà

Chọn sen để ướp trà là những bông có miệng sáo, khi ấy hương sen chưa tỏa đi, không chọn sen đầu mùa, đợi sen chín khoảng 10 ngày – đó là lúc sen đủ đượm, chín, thơm và đầy cánh. Trời càng có nắng thì sen càng thơm, nhưng nắng to, sen dễ bị táp, nhanh héo, nên khi ấy người ướp trà không nên hái sen về. Tương tự, sau cơn mưa, sen cũng không được cắt vì sen dễ bị nhạt. Để ướp xổi tại nhà thì sen nên được hái vào buổi sáng, trước 9h sáng là tốt nhất, khi mặt trời lên, sương tan, nắng chưa quá to để sen được tươi. Sen mang về được bảo quản dưới vải, khăn hoặc chăn vắt kiệt nước hoặc trong điều hòa mát để giữ sen tươi.

2.3.4. Cách chọn trà để ướp với sen Bách Diệp

Để có được sự tinh túy riêng của trà sen, người ướp trà phải có sự lựa chọn trà sao cho có được hương vị của sen mà không mất đi các đặc tính của trà xanh. Trà sen có màu xanh ánh vàng nên trà không quá già sẽ tạo cho trà chát và màu đậm, trà cũng không quá non vì trà sẽ nhạt và không nên màu.

Theo phương pháp thủ công, trà phải được hái bằng tay, ưu tiên hái trà có búp non, chắc và hái vào sáng sớm khi sương còn đọng trên lá, khi ấy trà giữ được vị ngon và hương thơm. Trước khi sao, trà được rửa bằng nước giếng khoan sẽ ngon hơn là rửa bằng nước máy. Một chủ đồi trà cho hay: *"Khi hái búp trà xong, chúng tôi rửa trà tại đồi và rửa bằng nước giếng khoan. Uống trà rửa bằng nước máy khác hẳn, nước giếng khoan giữ được độ ngọt của trà tốt hơn, mà kinh nghiệm từ đồ dùng đựng trà hoặc sao trà* cũng *không nên dùng chảo nhôm mà phải là chảo gang thì trà mới ngon".* Như vậy làm trà thủ công thì lựa chọn sao trà bằng chảo gang để giữ được nhiệt đều.

Ngày nay đã có nhiều máy móc hỗ trợ con người trong quá trình chế biến trà, xong để ướp trà với sen Bách Diệp Tây Hồ, người làm trà vẫn cân nhắc chọn những loại trà thủ công đặc biệt có chất lượng tốt, hương vị đậm đà và hậu ngọt sâu như: 1) Trà Shan Tuyết – là loại trà được lấy từ búp có lớp lông tơ trắng mịn của cây trà cổ thụ, mọc tự nhiên trên vùng núi (Hội đồng Quốc gia chỉ đạo Biên soạn Từ điển Bách khoa Việt Nam, 1995) . Loại trà này có hương thơm dịu, vị chát đậm nhưng êm, không đắng gắt và đượm vị ngọt hậu, màu nước vàng sánh và được xem là trà sạch vì mọc tự nhiên, không sử dụng hóa chất; 2) Trà Bạch Hạc có nguồn gốc từ giống trà vùng Bạch Hạc ở Phú Thọ được đưa về vùng đất bán Sơn Địa Tân Cương, Thái Nguyên trồng cách đây hàng 100 năm trước và trà đã cho ra hương vị độc đáo riêng biệt. Trà được thu hái từ búp non theo tiêu chuẩn 1 tôm 2 lá, sau đó được sao thủ công bởi các nghệ nhân. Sợi trà xanh đậm, xoắn chắc, nước có màu xanh ánh vàng, vị chát dịu và hậu ngọt thanh; 3) Việt Cổ Trà là loại trà được trồng trên vùng đất Tân Cương, Thái Nguyên. Búp trà được hái theo quy cách 1 tôm 1 lá tươi non. Từng búp trà được lựa chọn tỉ mỉ, hái bằng tay và sao bởi nghệ nhân trà với chế độ lửa nghiêm ngặt để tạo ra những cánh trà xoăn, chắc, đen bóng, nhỏ, đều, sắc nước trong xanh, ánh vàng, tiền vị chát, hậu vị ngọt bùi, sâu lắng và đậm đà; 4) Trà Đinh là loại trà xanh cao cấp, được làm từ những búp non nhất của cây trà, chỉ bao gồm duy nhất 1 tôm trà thẳng, nhọn, chưa nở, giống hình chiếc đinh. Loại trà này nổi tiếng với hương cốm non thanh khiết, vị chát nhẹ ban đầu và hậu ngọt sâu ở họng, màu nước xanh vàng óng ánh, và được thu hoạch, sao thủ công bởi nghệ nhân lành nghề.

Như vậy việc chọn trà để ướp cùng hoa sen Bách Diệp là rất quan trọng. Ngoài những yếu tố trên còn phải chọn các tiêu chuẩn về sức khỏe như: Trà không chứa thuốc bảo vệ thực vật, hóa chất, thuốc kích thích tăng trưởng. Trà không có các tác nhân sinh học gây bệnh như: vi sinh vật, vi rút, ký sinh trùng hoặc không có các tạp chất kim loại, thủy tinh, vật cứng... Trà sạch có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, được kiểm tra định kỳ về an toàn thực phẩm, không chất bảo quản, tạo màu, tạo hương. Trà để ướp cùng hoa sen được ưu tiên là trà làm bằng phương pháp thủ công để giữ được nguyên vị và tâm huyết của người làm trà.

2.3.5. Quy trình ướp trà sen

a. Quy trình ướp xổi

Trà sen Tây Hồ còn được gọi là Thiên Cổ Đệ Nhất Trà. Chỉ nghe thấy cái tên ấy đã thấy được loại trà đó đã có từ thời xa xưa và là loại trà đứng đầu bảng trong danh sách các loại trà. Theo truyền thuyết, người xưa ướp trà tại đầm. Họ cho một nhúm trà sạch vào giữa bông sen chưa nở rộ vào buổi chiều muộn, rồi để qua một đêm. Đến sáng hôm sau, ra hái sớm bông sen đó trước khi nắng xuống, sương tan và hoa sẽ nở to, rơi mất trà. Mang về lấy trà từ hoa sen ra và hưởng trà trong ngày sẽ luôn cảm nhận được sự tươi mát và thơm ngon quyện giữa hương vị của trà và sen. Ướp trà tại đầm đòi hỏi người ướp phải khéo léo, tận tâm, cần mẫn mới làm được, do đó, số lượng trà không được nhiều. Cách ướp xổi trà sen này là phương pháp thủ công, nhỏ lẻ theo hộ gia đình. Sau mỗi mùa vụ sen, người ướp chỉ làm được vài kg trà sen cho mình và người thân. Với phương thức này, người thưởng trà cũng chỉ được uống theo mùa vì trà không để được lâu.

b. Quy trình ướp gạo

Vì trà có hương vị đặc biệt, lại hiếm hoi, nên người dân đã tìm ra cách ướp lấy được trọn vẹn hương vị của sen và tăng lượng trà nên được nhiều hơn. Đó là cách ướp xổi trà sen tại nhà khá thú vị bởi các công đoạn làm rất công phu và tinh tế. Để nhiều người có cơ hội thưởng thức đồ uống độc đáo này, các

đầm sen đã được thầu hoặc được công ty trà sen đảm nhận sản xuất theo dây chuyền với khối lượng lớn và có hàng xuất khẩu. Đặc biệt, những đầm sen Bách Diệp quý hiếm đã trở thành nơi phát triển công nghiệp văn hóa. Cùng là giống sen Bách Diệp nhưng mỗi công ty có thể chọn loại trà khác nhau nên trà sen cũng hơi khác một chút về màu, sắc và hương vị.

Bên cạnh hình thức ướp xổi trà sen, người dân còn chọn cách ướp gạo, là cách ướp phổ biến hiện nay. Các khâu ướp trà vẫn theo mẫu chung là:

1. Chọn loại trà sạch, đảm bảo chất lượng và các tiêu chí phù hợp với trà sen. Để chọn hương sen với từng sợi trà người Hà Nội ướp 1kg trà với gạo, trà và gạo sen được trộn đều và bọc trong lá sen từ tối hôm trước. Thời xưa, người Hà Thành rải từng lớp mỏng vào quả đựng trà và mỗi lớp trà lại rắc một lớp gạo sen lên. Sau đó đặt một lớp vải lên trên và đậy kín nắp lại. Ướp trong khoảng nửa ngày, hương sen sẽ ngấm vào trà. Dùng sàng để sàng bỏ gạo sen rồi tiếp tục sấy trà trong khoảng vài ba tiếng. Để cho trà nguội, lại tiếp tục ướp lần như vậy khoảng 3 - 4 lần thì được (Vương Xuân Tình, 2004).

2. Chọn sen Bách Diệp thuộc khu vực Hồ Tây, sen màu hồng, miệng sáo và được hái vào sáng sớm và kết thúc trước 9h sáng, trước khi mặt trời mọc là thời điểm tốt nhất để mang sen từ đầm về (Đỗ Thị Hảo, 2012).

3. Sen mang về phải được bảo quản dưới khăn ẩm, trong nhà mát hoặc điều hòa.

4. Người ướp trà phải mặc quần áo sạch sẽ, phụ nữ đến ngày không được tham gia ướp trà sen, không sức nước hoa, phòng làm trà cũng không để các loại hoa khác có mùi thơm, để tránh lấn át mùi hương thơm của sen. Thông thường người làm bằng tay khi ướp để truyền được cái tâm trong các công đoạn tỉ mỉ, khéo léo tới người hưởng trà. Có những nơi yêu cầu người ướp trà phải đeo găng tay để tránh mồ hôi tay dính vào trà.

5. Mỗi bông sen chứa đựng khoảng 15 –20g trà. Người ướp dùng thìa gỗ hoặc chén sành để đong trà vào hoa, chứ không dùng đồ kim loại để đong trà. Trung bình 1 kg trà ướp tương ứng với khoảng 1500 bông sen. Người ướp hé mở miệng hoa sen rồi đưa trà vào nhụy sao cho lượng trà không quá đầy hay vơi để khi vuốt cánh hoa lên, hoa vẫn đủ độ cụp và tròn.

6. Lá sen được cắt hình tam giác thành 6 hay 8 phần tùy thuộc vào độ to, nhỏ của lá để bọc hoa sen sau khi ướp xong trà. Dây lạt được ngâm mềm, tước mỏng, dùng để buộc phần lá sen bọc hoa và cuộng sen. Để trà thấm được hết hương vị sen khi tươi, người ta tiếp tục cắm những bông sen đã ướp vào bình nước sành sứ trong khoảng 20 tiếng rồi mới mang ra cắt phần bông bảo quản.

Sau khi cắt cuộng, chỉ còn bông trà sen ướp, người ta mang đi ép chân không và bảo quản vào ngăn đá. Những bông trà sen này không được để cùng với các loại thức ăn khác trong tủ để trà được nguyên vị đặc biệt. Để khoảng 7 ngày trà được mang ra uống là thời điểm trà đã ngấm hương sen và là ngon nhất. Với hình thức bảo quản này, ngày nay trà sen ướp xổi Hồ Tây đã có vị trí ra thế giới, bởi trà vẫn giữ được hương vị tươi mát trong khoảng 6 tháng. Từ khâu đầu đến khâu cuối, trà không có chất phụ gia, bảo quản, hoàn toàn từ tự nhiên.

2.3.6. Cách thưởng trà

Uống trà đòi hỏi rất nhiều yếu tố, từ không gian đến tâm người thưởng thức trà. Sau một ngày làm việc vất vả và mệt nhọc, ăn cơm tối xong, người dân mới có thời gian thảnh thơi nhâm nhi trà. Các cụ thời xưa thường có bộ chõng, ghế tre và bộ ấm chén nung bằng đất để pha trà dưới gốc cây đa, sân đình, hoặc tại gia đình thì ngồi ngoài hiên hay dưới sân nhà cho mát. Những gia đình nào không có bộ chõng thì ngồi trên chiếu đay, thậm chí chỉ cần có ấm trà thôi là người dân đã rót cho nhau uống trà rồi. Kết thúc mùa sen cũng thường rơi vào khoảng Trung thu, thời gian ấy người dân thưởng trà sen dưới ánh trăng thật là tao nhã, với tâm thế không phải tất bật đi làm, uống trà để át vị thức ăn, sạch miệng, dễ tiêu hóa, dễ ngủ. Đó là cách tao nhã uống trà sen của người Hà Thành xưa, chứ người Việt nói chung, uống trà không kén quá về không gian thưởng trà. Nhìn chung, không gian thưởng trà là sạch sẽ, tĩnh lặng, yên bình, có thể là trong nhà, hành lang, ngoài hiên, sân nhà, sân đình hoặc vườn cây, bờ ao, thậm chí là ngoài cánh đồng. Người thích uống trà có thể mang theo trà bên mình để uống. Đó là uống theo

phương thức gia đình, cá nhân hoặc chỉ một nhóm người có nhiều thời gian và yêu thích trà. Ngoài ra, trà sen cũng được người Hà Thành thưởng thức vào buổi sáng, sau khi hái sen về từ đầm, khi ấy trà sen tươi mới và thơm ngon nhất. Uống trà buổi sáng cũng tạo cho con người được tỉnh táo, tâm tĩnh để thấy sảng khoái cho một ngày mới làm việc (Bùi Việt Mỹ - Trương Sỹ Hùng, 1999).

2.3.7. Cách pha trà

Chọn ấm chén pha trà và cách rót trà: Khi xưa, có được 1 bông trà sen là rất quý hiếm nên người ta không thể pha đại trà, ào ào vào những cái giành, tích được mà ít thì phải hãm bằng những ấm nhỏ xinh, nhâm nhi từng ngụm thì mới cảm nhận được vị đặc biệt của trà sen.

Ấm để giữ được độ nóng lâu là ấm nung bằng đất sét như ấm tử sa – loại ấm không tráng men có khả năng giữ nhiệt, và đất sét sau khi nung ở nhiệt độ cao vẫn thẩm thấu và giữ hương vị trà tự nhiên. Vì thế mà người Hà Thành xưa không bao giờ pha trà sen bằng các vật dụng có chất liệu đồng, nhôm hay thủy tinh... mà phải là ấm sành, ấm sứ.

Trà sen được tuyển chọn kỹ lưỡng theo các tiêu chí sạch, ngon ngay từ khâu đầu, nên trà không cần tráng nước đầu và cũng không bị mất đi hương thơm của sen. Để trà được ngấm sâu, người pha trà sau khi cho trà vào ấm và dùng nước không quá già, khoảng 90 – 950 C để pha, đậy nắp ấm và rót nước nóng từ nắp đến xung quanh để ấm được nóng đều cả trong lẫn ngoài, giữ nóng toàn diện cho trà được ngấm trọn vẹn (Lý Khắc Cung, 2004). Người pha lắc nhẹ và ủ trà khoảng 10 giây rồi rót trà ra chén tống trước, các chén quân được tráng nước nóng rồi người pha sẽ rót trà sang. Khi ấy không cần phải rót trà lần lượt từng chén nữa vì trà đã đều từ chén tống.

2.3.8. Đối tượng thưởng trà

Trong văn hóa người Việt, nói đến uống trà là nói đến người già và phần nhiều là cụ già. Bởi lẽ, uống trà không thể uống vội vì trà nóng, mà uống từ từ với ngụm nhỏ thì dành cho người có nhiều thời gian và sức khỏe như các cụ ông. Nếu là trà bồm hay trà móc thông thường là gây mất ngủ, nên các cụ nữ thường sức khỏe yếu hơn cụ ông sẽ không chọn trà là đồ uống yêu thích, đặc biệt là vào buổi tối. Tuy nhiên, trà sen uống không làm mất ngủ nhưng theo thói quen, các cụ bà cũng không hay chọn uống vào thời gian cuối ngày. Xong với hương vị thanh mát, kết hợp giữa trà và sen tạo ra màu trà vàng cốm, hơi ngọt nhẹ lại phù hợp với mọi đối tượng. Nó không quá chát, gắt và gây buồn ngủ nên ai cũng có thể thưởng thức mà không ảnh hưởng đến sức khỏe và công việc. Phổ thông là thế, nhưng trà sen có độ tao nhã từ hương vị nên đối tượng thưởng trà sen cũng cần có sự hiểu biết về tính kỳ công để có được mỗi ấm trà mà mình đang thưởng thức tạo nên tính nhân văn và đậm vị ngọt trong từng ngụm trà. Ngoài ra, còn phải biết ăn gì để không mất giá trị của trà sen? Cùng thời điểm sen nở rộ là mùa cốm và trung thu nên người Hà Nội hay chọn một xíu cốm, bánh trung thu được cắt nhỏ, quả chuối xinh hay bánh đậu xanh ngọt vừa đủ để không mất vị ngọt, chát của trà.

2.3.9. Công dụng của trà sen

Thưởng thức trà sen đem lại nhiều tác dụng cho sức khỏe như: Giảm cholesterol: đặc biệt là với những người béo phì; Ổn định huyết áp: Trà sen chứa hợp chất ancaloit isoquinoline giúp ổn định huyết áp và làm dịu các mạch máu, đồng thời hỗ trợ nhịp tim hoạt động ổn định; Loại bỏ lượng mỡ trong máu: Các chất có trong trà sen như vitamin C, axit citric, tanin, alcaloid có khả năng loại bỏ mỡ trong máu, giúp cải thiện chứng mỡ trong máu; Giảm stress: Uống trà sen có tác dụng giảm căng thẳng và stress, giúp tinh thần thư thái hơn; Chống ợ chua và viêm loét dạ dày: Trà sen giúp giảm lượng axit trong dạ dày, giảm nguy cơ ợ chua và viêm loét dạ dày; Giải nhiệt: Trà sen có tính hàn, giúp giải nhiệt cơ thể và thanh lọc độc tố; Chống oxy hóa và làm đẹp da: Trà sen chứa các chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa quá trình lão hóa và làm da trở nên đẹp hơn; Chữa thiếu máu: Trà sen có thành phần giúp tái tạo tế bào máu, hỗ trợ chữa thiếu máu và cải thiện triệu chứng liên quan; Tăng cường sự miễn dịch: Uống trà sen giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, giúp cơ thể chống lại bệnh tật và viêm nhiễm.

Xem tiếp trang 159