हल्दी में उड़नशील तेल 5.8%, प्रोटीन 6.3%, द्रव्य 5.1%, खनिज द्रव्य 3.5% और कार्बोहाईड्रेट 68.4% के अतिरिक्त कुर्कुमिन नाम पीत रंजक द्रव्य, विटामिन A पाए जाते हैं। हल्दी पाचन तन्त्र की समस्याओं, गठिया, रक्त-प्रवाह की समस्याओं, कैंसर, जीवाणुओं (बैक्टीरिया) के संक्रमण, उच्च रक्तचाप और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल की समस्या और शरीर की कोशिकाओं की टूट-फूट की मरम्मत में लाभकारी है। हल्दी कफ-वात शामक, पित्त रेचक व पित्त शामक है। रक्त स्तम्भन, मूत्र रोग, गर्भशय, प्रमेह, त्वचा रोग, वात-पित्त-कफ में इसका प्रयोग बहुत लाभकारी है। यकृत की वृद्धि में इसका लेप किया जाता है। नाड़ी शूल के अतिरिक्त पाचन क्रिया में रोगी अरुचि (भूख न लगना) विबंध, कमला, जलोधर व कृमि में भी यह लाभकारी पाई गई है। इसी प्रकार हल्दी की एक किस्म काली हल्दी के रूप में भी होती है। उपचार में काली हल्दी पीली हल्दी के मुकाबले अधिक लाभकारी होती है।

रसोई की शान होने के साथ-साथ हल्दी कई चमत्कारिक औषधीय गुणों से भरपूर है। आयुर्वेद में तो हल्दी को बेहद ही महत्वपूर्ण माना गया है क्योंकि हल्दी गुमचोट के इलाज में तो सहायक है ही साथ ही कफ-खांसी सहित अनेक बीमारियों के इलाज में काम आती है। इसके अलावा हल्दी सौन्दर्यवर्धक भी मानी जाती है और प्राचीनकाल से ही इसका उपयोग रूप को निखारने के लिए किया जाता रहा है। वर्तमान समय में हल्दी का प्रयोग उबटन से लेकर विभिन्न तरह की क्रीमों में भी किया जा रहा है।

जलवायु :- गर्म तथा अधिक नमी वाली।

भूमि :- कार्बनिक पदार्थों की उचित मात्रा वाली बलुई दोमट मिट्टी जिसमें जल निकास की समुचित व्यवस्था हो उपयुक्त होती है।

प्रजाति :- राजेन्द्र सोनिया, वल्लमप्रिया, रोमा।

बीज की मात्रा :- 12-15 कुन्टल प्रति हेक्टेयर।

बुवाई :- हल्दी की बुवाई का सबसे उपयुक्त समय 15 मई से 30 जून तक का होता है। बुवाई से पूर्व खेत मे जुताई करके पाटा चलाकर मिट्टी को भुरभुरा बना लें। भारी जमीन में मेड़ बनाकर तथा हल्की मिट्टी में समतल पर ही कन्दों की बुवाई की जा सकती है। बुवाई से पूर्व स्वस्थ कन्दों (20-30) ग्राम वजन को जैविक फफूंदी-नाशक से उपचारित करना आवश्यक होता है। रोपाई के समय पंक्ति से पंक्ति की दूरी 30 सेमी० तथा कन्द से कन्द की दूरी 20 सेमी० होनी चाहिए। कन्दों को 8-10 सेमी० की गहराई तक ही रखें।

खाद :- हल्दी की खेती में खाद के उपयोग का विशेष महत्व है। प्रति हेक्टेयर 10-15 टन सड़े हुए गोबर की खाद या कम्पोस्ट खाद का प्रयोग किया जाता है। खुली छोड़ी हुई गोबर की खाद का यथ सम्भव प्रयोग न करें। गोबर की खाद के अतिरिक्त कार्बनिक खादों का प्रयोग प्रति हेक्टेयर निम्न मात्रा में करना आवश्यक माना गया है :-

1. ओसमोकोट 200 किग्रा०
2. वायो स्टार 200 किग्रा०
3. इकोसोल 100 किग्रा०
4. जिकोडाइन 10 किग्रा०
5. माइक्रोसोल 10 किग्रा०
6. स्वायल स्टार 100 किग्रा०

बुवाई के पश्चात क्यारियों को ढकना :- खेत की नमी बनायें रखने के लिए कन्दों की बुवाई के पश्चात पत्तों द्वारा ढका जाता है, जिसमें कन्दों का जमाव अच्छा होता है।