

คู่มือ

ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค (2)

WKM e-library



001816

คู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค...

พิพิธภัณฑ์การเกษตร เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

แหล่งเรียนรู้พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร เศรษฐกิจพอเพียง ภูมิปัญญา วัฒนธรรมเกษตร เศรษฐกิจพอเพียง เปิดบริการ พิพิธภัณฑ์ในอาคาร 5 พิพิธภัณฑ์ ได้แก่ “โหล่งรักเรา” พิพิธภัณฑ์มหัศจรรย์พันธุ์กรรม พิพิธภัณฑ์ป่าดงพงไพร พิพิธภัณฑ์วิถีน้ำ พิพิธภัณฑ์ดินดล พิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง “เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง” และ “เกษตรตามรอยพ่อ”

พิพิธภัณฑ์ในหล่งรักเรา



ซาบซึ้งในความรักอันยิ่งใหญ่ที่ในหล่งมอบให้ปวงชนชาวไทย

เรียนรู้พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร ปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตร เกษตรทฤษฎีใหม่ และพระอัจฉริยภาพด้านการจัดการ ดิน น้ำ ป่า คน ฯลฯ พร้อมรับชมภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ “เรื่องของพ่อในบ้านของเรา” “แผ่นดินของเรา” “ทรัพย์ดินสิ้นน้ำ” “เมล็ดสุดท้าย” “ไม่รอกกับทานตะวันผู้โยโส” ซึ่งจัดทำจากบทเพลงพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉายในโรงภาพยนตร์ “กษัตริย์เกษตร” 120 ที่นั่ง



เรียนรู้ความสำเร็จการน้อมนำคำพ่อสอนไปปฏิบัติ โดยมีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นองค์ประธานผู้รื้อมนำ ห้องมหัศจรรย์ท้องทุ่ง นำเสนอด้วยระบบไฮโลแกรม ที่ทันสมัย ความสำคัญของอารยธรรมเกษตรไทยและเกษตรโลก เรียนรู้วัฒนธรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และสถาบันเกษตรไทย



เรียนรู้ผ้าทอมือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น มรดกชาติพันธุ์อันหลากหลาย ที่เป็นทั้งงานศิลปะ บันทึกรวมชาติ และบันทึกประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์

“พิพิธภัณฑ์มหัศจรรย์พันธุ์พันธุ์กรรม”

เรียนรู้และสืบสานพระปณิธาน ตามรอย
เจ้าฟ้าจักรกฤษณ์ สมนัดเจ้าพระเทพรัตนราชสุดา ฯ
สยามบรมราชกุมารี “การรักษาทรัพยากร คือ การ
รักษาชีวิต รักษาแผ่นดิน” ตื่นตาตื่นใจ กับ
เทคโนโลยี แสง สี เสียง และระบบการนำเสนอ
มหัศจรรย์พันธุ์พันธุ์กรรม ชมเมล็ดพันธุ์นานาชนิด
ที่สะท้อนความหลากหลายของพันธุ์กรรมอันเป็นมรดกที่มีคุณค่าให้ประโยชน์มากมาย เรียนรู้
และรู้จักพืชถิ่น จากสวนป่าต้นแบบ เช่น ป่าสามะปี ป่าชะปะ วนเกษตร และสวนสมรม



“พิพิธภัณฑ์ป่าดงพงไพร”

เรียนรู้เรื่องราวของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
บนโลกอันยิ่งใหญ่ สรรพสิ่งในธรรมชาติล้วนมีหน้าที่
เพื่อการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลและยั่งยืน สัมผัส
บรรยากาศป่ากลางวัน แอบชุ่มฉ่ำตัวเย็นสบาย
ที่วางเวียนมาชุมนุมกันใต้ต้นไม้ใหญ่ ผจญภัยกับการเดิน
ป่ากลางคืน เปิดสัมผัสเพื่อรับฟังเสียงแห่งธรรมชาติ และร่วมกันบันทึก
พันธสัญญาแสดงความตั้งใจในการช่วยธรรมชาติและโลกของเรา



พิพิธภัณฑ์วิถีน้ำ

เรียนรู้วิถีน้ำ วิถีแห่งชีวิต ผู้ให้ ผู้สร้างและผู้เฝ้าระวัง สรรพชีวิต
ทั้งมวล ผ่านภาพยนตร์ 4 มิติ 270 องศา ด้วยเทคโนโลยี Hydraulic lift
และชุดเครื่องมือการที่บอกเล่าเรื่องราววิถีแห่งลุ่มน้ำ การจัดการน้ำ
ในรูปแบบต่างๆ การอยู่ร่วมกับน้ำและการปรับตัวเพื่อรับสถานการณ์
น้ำที่เปลี่ยนแปลงไป

พิพิธภัณฑ์ดินดล



เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตในดิน พัฒนาสู่ความอุดม
สมบูรณ์เพื่อสร้างและกำเนิดสรรพชีวิตทั้งมวล ผ่านเทคโนโลยีการจัดแสดง
แบบ 4 มิติ ในโรงภาพยนตร์ 360 องศา และระบบสัมผัสที่จอ
ที่โต้ตอบได้

พิพิธภัณฑ์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

เรียนรู้วิถีเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง การใช้ประโยชน์
ในพื้นที่ขนาดเล็ก การทำเกษตรเมืองเพื่อการพึ่งตนเองในการผลิตอาหาร
ปลอดภัย พืชสวนที่ปลอดภัย วัฒนธรรมหลังการเกษตร การปลูก
ข้าวอินทรีย์ด้วยเทคโนโลยีนาโน เรียนรู้วิถีไทย 4 ภาค และสมุนไพร
เพื่อสุขภาพ ฯลฯ



พิพิธภัณฑ์เกษตรตามรอยพ่อ



เรียนรู้การจัดการพื้นที่ 1 ไร่ การประยุกต์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเอง โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีสารสนเทศ องค์ความรู้ด้านพลังงานธรรมชาติ สวมพันธู์ธรรมชาติ การขยายพันธุ์พืช และการจัดการเรือนเพาะชำ จำหน่ายพันธุ์ไม้ และเรียนรู้วัฒนธรรมเกษตร ผักกางมุ้ง

ตลาดนัดองค์ความรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

ตลาดนัดแห่งเดียวที่เน้นนำเสนอองค์ความรู้เชิงประจักษ์

แนวคิดและแนวปฏิบัติด้านการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และเลือกซื้อสินค้า ผลผลิต ผลิตภัณฑ์คุณภาพและพันธุ์ไม้จากเครือข่ายพิพิธภัณฑ์เกษตร ทั้ง 4 ภูมิภาค และเครือข่ายสินค้าตลาดสีเขียว จัดเสาร์อาทิตย์ต้นเดือน

การถ่ายทอดองค์ความรู้ เรียนรู้ ผักปฏิบัติ วัฒนธรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง



กิจกรรมการเรียนรู้ และปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตร สำหรับนักเรียน นักศึกษา อาทิ หลักสูตร “หลักการทรงงาน” “วิถีพ่อ วิถีเศรษฐกิจพอเพียง” “ตามรอยพ่อ เกษตรกร”

บริการ ห้องประชุม สัมมนา ห้องพัก และอาหาร ท่ามกลางธรรมชาติ
ทุ่งนา แปลงผัก สมุนไพร และพันธุ์ไม้หายากชนิด
- ห้องประชุมตกแต่งอย่างสวยงาม กั้นด้วย ปลายนา
- ห้องพักหลากหลายรูปแบบ อาทิ ห้องพัก 60 ห้อง
พร้อมแอร์คอนดิชั่น ห้องประชุม 40 ท่าน บ้านรักธรรมชาติ 9 หลัง

จำหน่ายของที่ระลึก หนังสือองค์ความรู้และผลผลิตทางการเกษตรปลอดภัย อาทิ เสื้อยืดในหลวงรักเรา ผลผลิตผักพื้นบ้าน ผักปลอดสารพิษ หนังสือทำนาโยนกล้า การทำบุญธรรมชาติ ฯลฯ

การบริการเข้าชม เปิดให้บริการเข้าชม วันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 09.00-15.00 น. ปิดให้บริการเข้าชม วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

อัตราค่าเข้าชม ในอาคาร เด็ก ท่านละ 30 บาท ผู้ใหญ่ ท่านละ 50 บาท
ชาวต่างชาติ เด็ก ท่านละ 50 บาท ผู้ใหญ่ ท่านละ 100 บาท
รถนำชมนอกอาคาร ท่านละ 20 บาท

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว(องค์การมหาชน)
ตงจามโรงพยาบาลกาญจนาภิเษก ปทุมธานี (แนวนคร) ถนนพหลโยธิน จ.ปทุมธานี โทร. 0-2528-2212-13
08-7058-7171 โทรสาร 0-2528-2214 e-mail : information@wisdomking.or.th



แฟนคลับพิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ

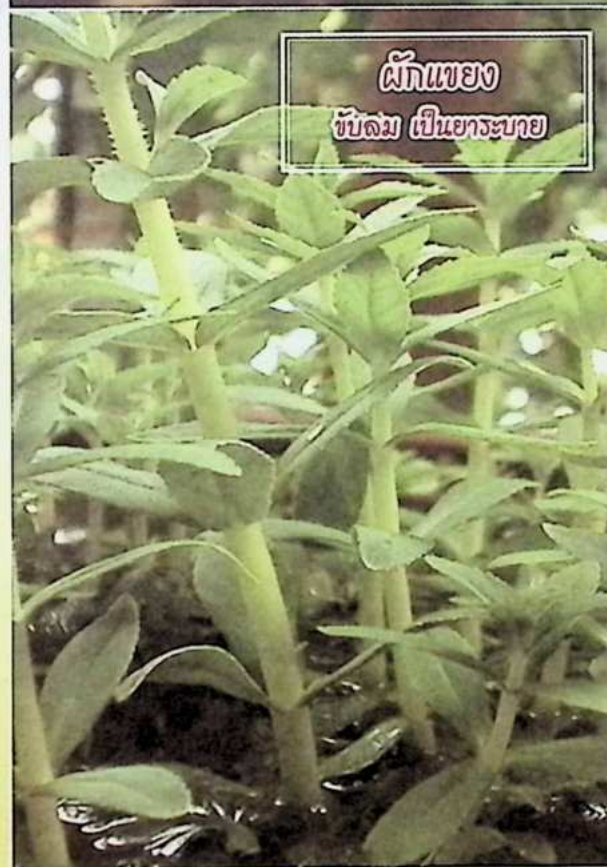


wisdomkingfan

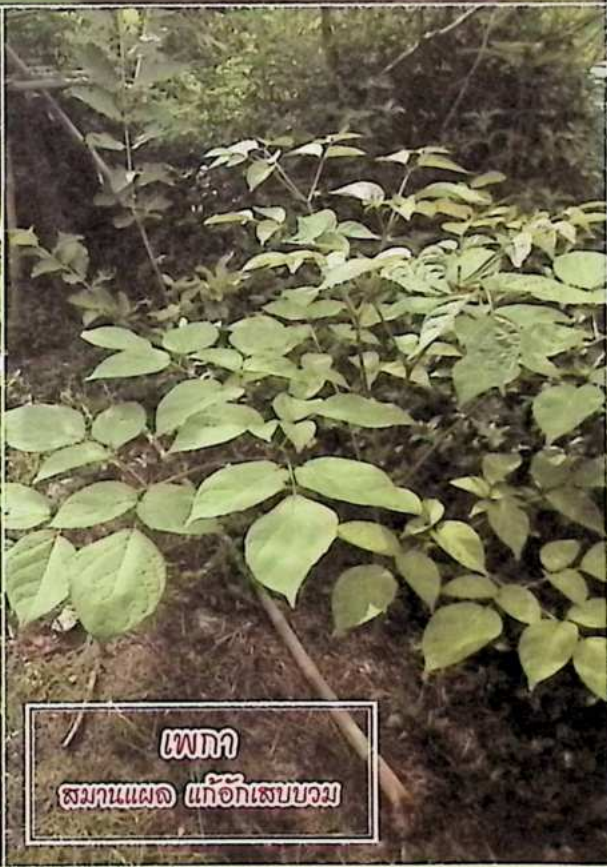
อ่อมแซบ
แก้ปวดบวม ปวดตามข้อ



ผักแว่น
ขับลม เป็นยาธาตุนาน



เพกา
สมานแผล แก้จุกเสียด





ย่านาง
ถอนพิษ แก้ไข้



ผักเสี้ยน
แก้ปวดเมื่อย แก้ไมเกรน



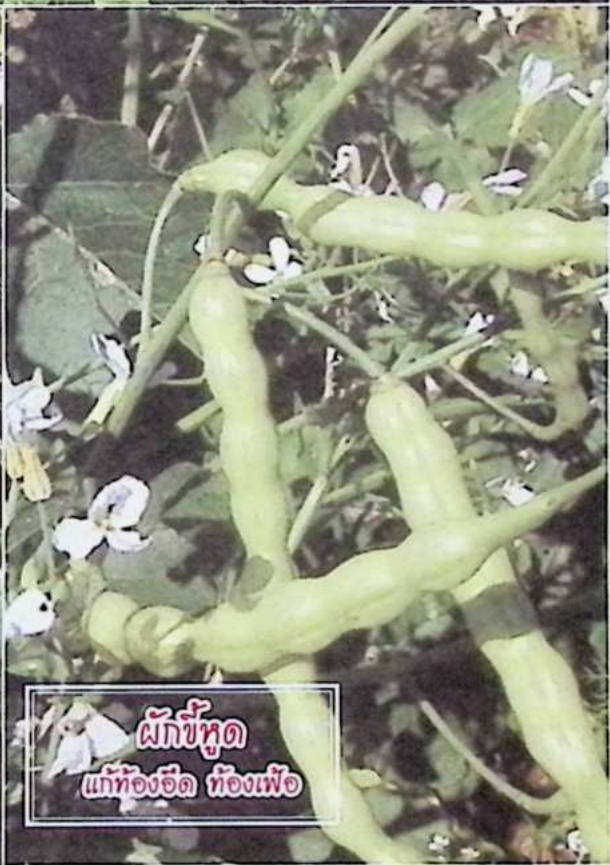
โสน
ยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง



ผักเชียงดา
แก๊ไข่ แก๊แพ๊



ผักกุ่ม
แก๊เจีบดอ แก๊ไข่

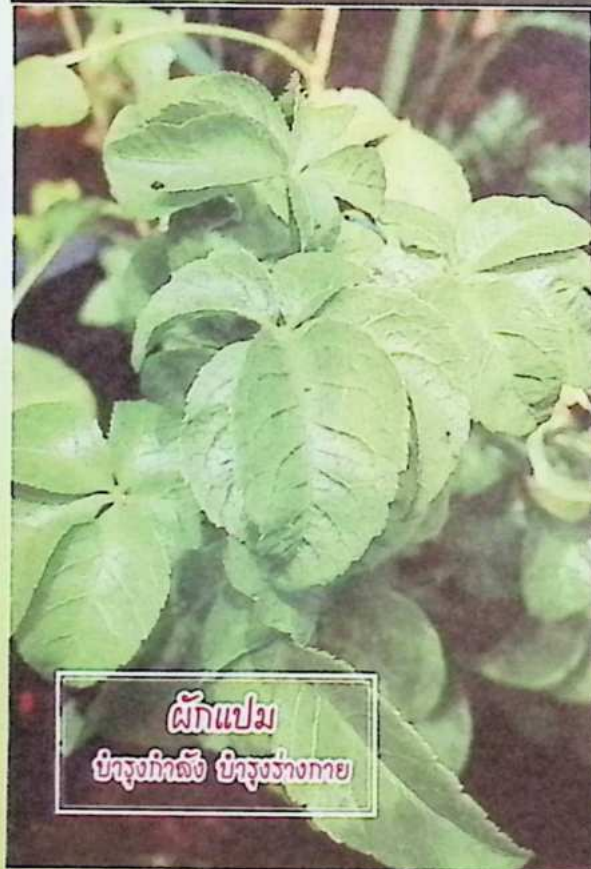


ผักขี้หูด
แก๊ท้องอืด ท้องเฟ้อ

ผักก้านตรง
แกวียนในกระถางน้ำ



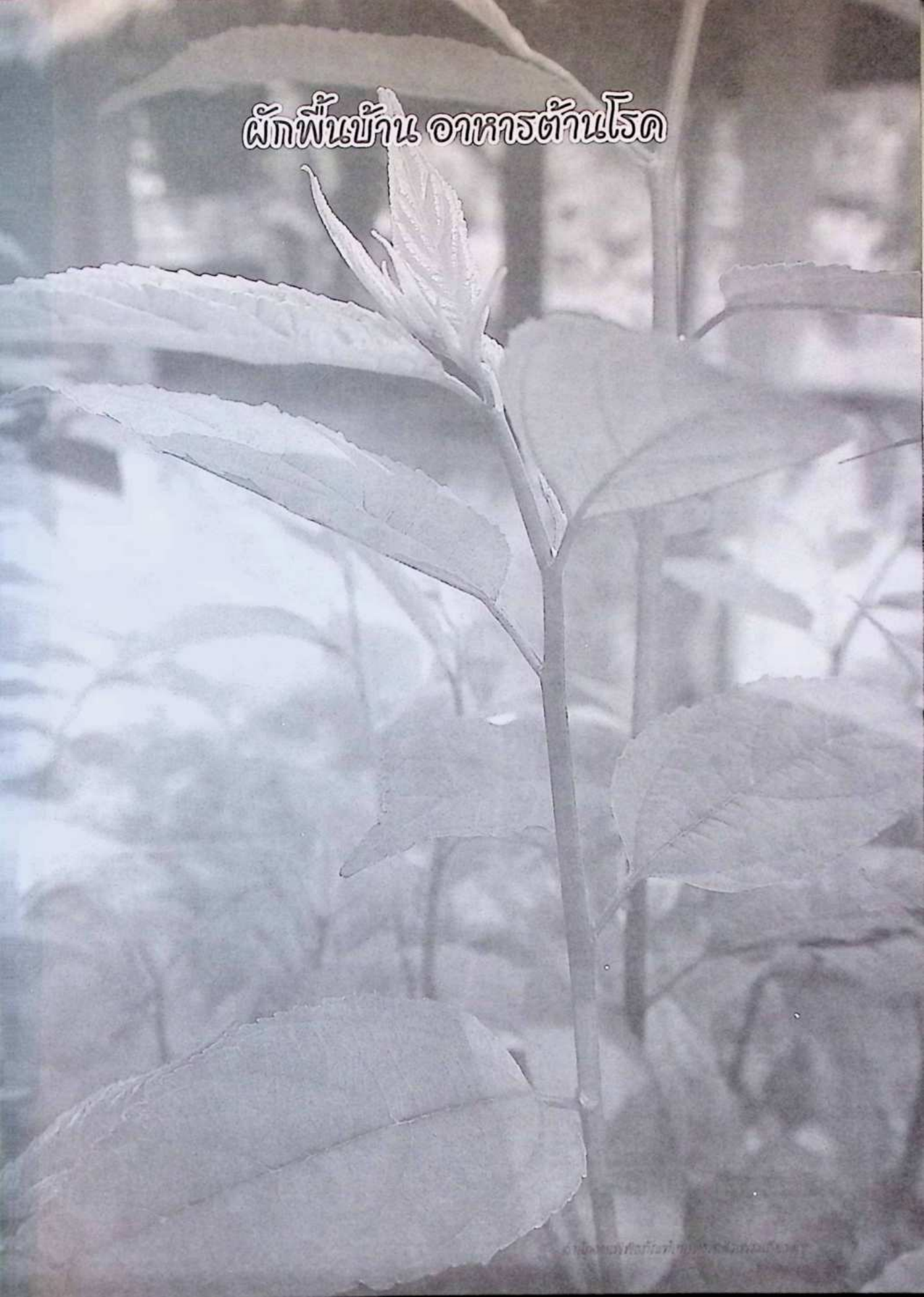
ผักแปม
ป่าสูงทำคั้ง ป่าสูงร่างกาย



ผักลิ้มผิว
แกวียนใน ถอนพิษ



ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค



สารบัญ

คำนำผู้จัดทำ

10

คำนำ

11

ยอมนรป

13

โยน

16

ผัดแยบ

19

เพน

22

ยอนาง

25

ผัดเลี่ยน

29

ผัดเขียงดำ

32

ผัดลิ้นหมู

35

ผัดกบ

38

ผัดแยบ

41

ผัดก้านตรง

43

ผัดหัด

46

คู่มือ

ผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค (2)

บรรณาธิการ คมสัน หุตะแพทย์

สงวนลิขสิทธิ์ ISBN 978-616-358-187-7

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2559

พิมพ์ที่ บริษัท ออฟเซ็ทพลัส จำกัด โทร. 0 2461 2161-4

จัดพิมพ์ สำนักงานพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยาพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

หมู่ 13 ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120

โทร. 0 2529 2212-13 โทรสาร 0 2529 2214 www.wisdomking.or.th

ราคา 50 บาท



คำนำผู้จัดพิมพ์

สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) เป็นองค์กรที่ทำหน้าที่ในการเผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้านเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และทำหน้าที่ในการขับเคลื่อนงานตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งนี้นำเสนอทั้งในรูปแบบของพิพิธภัณฑสถานในอาคาร โดยการจัดแสดงนวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงของพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระเกียรติฯ นั้นก็มุ่งเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการเกษตรและนำเสนอประสบการณ์องค์ความรู้ และต้นแบบนวัตกรรมต่าง ๆ ที่มีการนำไปใช้และได้สรุปผลเชิงประจักษ์ จากการปฏิบัติมาเผยแพร่เพื่อจุดประกายสร้างแรงบันดาลใจ และพัฒนาทักษะให้กับผู้เข้ามาเรียนรู้โดยเชื่อมโยงองค์ความรู้ หลักการ ทฤษฎี ไปสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม กับพื้นที่ที่จัดแสดงในรูปแบบพิพิธภัณฑสถานกลางแจ้ง ณ พิพิธภัณฑสถานเศรษฐกิจพอเพียง และพิพิธภัณฑสถานตามรอยพ่อ ได้แก่ เกษตรพอเพียงเมือง บ้านพึ่งตนเอง บ้านดินบ้านฟาง 1 ไร่ พอเพียง และวิถีเกษตรไทย 4 ภาค ผักคือชีวิต ต้นไม้แห่งการเรียนรู้ แปลงเกษตรทฤษฎีใหม่ประยุกต์ เพื่อให้ประชาชนได้เข้ามาเรียนรู้และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง ครอบครัว และชุมชนต่อไป

ฐานเรียนรู้ของพิพิธภัณฑสถานกลางแจ้งมีผักพื้นบ้านที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระเกียรติฯ ได้ปลูกไว้เพื่อให้ผู้เข้ามาเรียนรู้ได้รู้จัก และได้สัมผัสของจริง ดังนั้นเพื่อให้องค์ความรู้ที่จัดแสดงเผยแพร่ในวงกว้างมากขึ้น สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระเกียรติฯ ได้มีการจัดพิมพ์หนังสือคู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรคเล่ม 1 ซึ่งได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไปเป็นอย่างสูง ดังนั้นเพื่อให้ผู้สนใจได้เรียนรู้และได้รู้จักพื้นบ้านมากขึ้น และเพื่อเป็นการรวบรวมองค์ความรู้ผักพื้นบ้านที่ปลูกไว้ในพื้นที่ของพิพิธภัณฑสถานฯ แห่งนี้ จึงได้มีการจัดพิมพ์หนังสือคู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรคเล่ม 2 ขึ้นมา

“ผักพื้นบ้าน” เป็นพืชท้องถิ่นบนภูมิโนที่แตกต่างกัน มีอยู่ตามธรรมชาติ ที่ชาวบ้านนำมาบริโภคตามวัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างกันไป ผักพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อมนุษย์ เพราะนอกจากผักจะเป็นอาหารที่ให้ สารอาหารวิตามิน เกลือแร่ที่จำเป็นสำหรับร่างกายแล้ว ผักยังเป็นยาช่วยป้องกันและรักษาโรคร้าย ที่ไม่อาจจะรักษาได้ด้วยยาสมัยใหม่หลายโรคทีเดียว ผักพื้นบ้านที่เราบริโภคนี้ มิได้มีเฉพาะที่เป็นพืชล้มลุก แต่ผักพื้นบ้านยังรวมความไปถึง ส่วนต่าง ๆ ของพืชทั้งที่เป็นไม้ยืนต้น ที่มักใช้ยอดพืช ผล ดอก ใบ เป็นอาหาร ไม้เลื้อย ไม้เถา ไม้พุ่ม หรือแม้แต่หญ้าและวัชพืชเราก็นำมาเป็นอาหาร และที่สำคัญ ผักพื้นบ้านเป็นผักที่แข็งแรง ไม่จำเป็นต้องใช้ สารเคมีจึงยังทำให้เราลดความเสี่ยงต่อการบริโภคผักที่ปนเปื้อนสารเคมี นอกจากนี้ผักบางชนิดยังเป็นตัวชี้วัดสารเคมีในดินได้ด้วย เพราะหากมีสารเคมีที่เป็นพิษในปริมาณมากทำให้ผักพื้นบ้านบางชนิดขึ้นไม่ได้

สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระเกียรติฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรคเล่ม 2 จะเป็นแนวทางการส่งเสริมการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อดูแลสุขภาพให้กับผู้สนใจทุกท่าน อีกทั้งเป็นการส่งเสริมการปลูก ดูแลรักษาพันธุ์กรรมพืชผักพื้นบ้านของไทยให้อยู่กับสังคมไทยต่อไป

นางจรรฐ จงพุดศิริ

ผู้อำนวยการสำนักงานพิพิธภัณฑสถาน
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



ผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน เป็นพืชพรรณที่มีอยู่ในท้องถิ่นตามภูมิภาคต่าง ๆ ที่ขึ้นโดยธรรมชาติ ตามป่าเขา ริมแม่น้ำ หนอง บึง หรือที่ชาวบ้านนำมาปลูกไว้ตามเรือกสวนไร่นาของตนเอง เอามาปลูกขยายพันธุ์ ไว้กินข้าง ๆ บ้านมานานต่อเนื่องเป็นพัน ๆ ปี มีจำนวนไม่น้อยกว่า 600-700 ชนิด เพื่อไว้บริโภคในครัวเรือน ซึ่งแต่ละภูมิภาคมีวัฒนธรรมหรือวิถีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่นในการบริโภค ผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของชาวบ้านมาเป็นระยะเวลานาน และอุดมคุณค่าทางอาหาร มีหลากหลายชนิด คนรุ่นก่อนรู้ดีถึงสรรพคุณผักพื้นบ้านทั้งในแง่ของอาหารและทางยามีคุณค่าต่อชีวิต

ผักพื้นบ้านอาหารของคนเขตร้อน นอกจากปลูกง่ายปลอดภัยจากสารเคมีแล้ว ยังเป็นผักที่มีอายุยาวนานดูแลรักษาง่าย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ให้วิตามิน เกลือแร่ น้ำตาล และกากอาหาร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ผักพื้นบ้านยังมีรสหลากหลาย เช่น รสหวาน ช่วยบำรุงกำลังทำให้ชุ่มชื้น แต่ถ้ากินมากเกินไปย่อมทำให้ท้องอืดและเกิดกรดในกระเพาะ ช่วยแก้อาการที่เกี่ยวข้องกับผิวหนัง เช่น ฝ้า กระ แต่ถ้ากินมากเกินไปจะทำให้ร้อนใน กระหายน้ำ รสเปรี้ยว ช่วยกัดฟลอกเสมหะ กระตุ้นน้ำลาย เจริญอาหาร หากกินมากเกินไปทำให้ท้องอืด

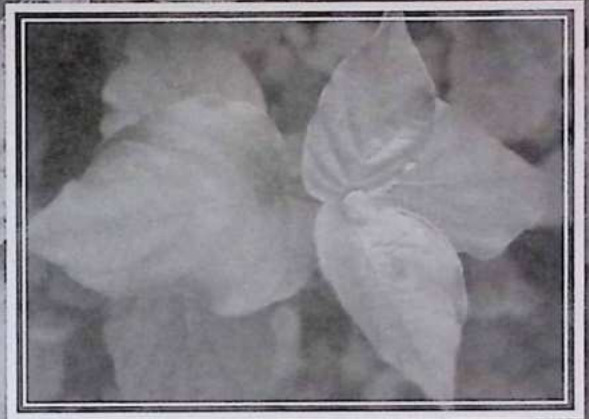


ร้อนใน รสเผ็ด มีฤทธิ์เผ็ดสมานรักษาแผล แก้ท้องเสีย หากกินมากไปทำให้ท้องผูก ท้องอืด รสขม ช่วยแก้อาการเพื่อ คลั่ง ลดไข้ โลหิตเป็นพิษ หากกินมากไปจะทำให้อ่อนเพลีย ไร้เรี่ยวแรง นอกจากนี้ผักพื้นบ้านยังมีกลิ่นที่แตกต่างกันออกไป ไม่น่าเบื่อ หากเราฝึกกินบ่อยๆ จนคุ้นชินก็จะเริ่มอร่อยได้คุณค่า เป็นยาด้านโรคบริโภคน่าสนใจ ว่าเป็นไทยแท้ๆ แม้แต่อาหารประจำวันก็กินแบบไทยๆ

คู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค เล่มที่ 1 ซึ่งทางพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยา ได้มีการจัดพิมพ์ครั้งที่ 1 ได้จำหน่ายไปหมดแล้ว และได้มีการดำเนินการจัดพิมพ์ครั้งที่ 2 แสดงให้เห็นถึงคนไทยรุ่นใหม่หันมาสนใจเรื่องอาหารการกินแบบดั้งเดิมที่ พ่อแม่ ปู่ย่า ตายายเคยพากินมามากขึ้น

ดังนั้นทางพิพิธภัณฑสถานฯ จึงจัดพิมพ์คู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค เล่มที่ 2 ขึ้น โดยเล่มนี้เป็นการรวบรวมผักพื้นบ้านที่ปลูกอยู่ในพื้นที่ของพิพิธภัณฑสถานฯ ธรรมชาติวิทยา เพื่อขยายองค์ความรู้การกินผักพื้นบ้านให้กับผู้สนใจ ผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพด้วยการหันกลับมาฟื้นฟูการกินผักพื้นบ้านอาหารไทยๆ โดยการคัดเลือกชนิดของพืชผักพื้นบ้านที่นิยมรับประทานกันมายาวนานและมีคุณค่าทางยาด้วย มานำเสนอในคู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค (2) นี้ มีข้อเสนอแนะดีขมอะไรจากผู้อ่านทางพิพิธภัณฑสถานฯ ธรรมชาติวิทยา ยินดีน้อมรับเพื่อปรับปรุงนำเสนอในเล่มต่อไป

อ่อมแซบ



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Justicia gangetica*

ชื่อวงศ์ ACANTHACEA

ชื่ออื่น ยาหย้า ผักกูดเนา อังกาบ บุษบาฮาวาย บุษบาริมทาง เบญจรงค์ 5 สี ตำลึงหวาน

อ่อมแซบ ไม้พุ่มล้มลุก รอเลื้อย มีขน ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้าม ยาว 3-4.5 เซนติเมตร กว้าง 2.4-3.5 เซนติเมตร รูปไข่ ปลายแหลม โคนใบเว้าเล็กน้อย ขอบใบเรียบ อ่อมแซบมีสายพันธุ์ที่ให้ดอกสีต่างกัน เช่น สีขาว สีเหลือง และสีม่วง นอกจากนี้ยังมีสายพันธุ์ที่เป็นใบต่าง เช่น ใบต่างดอกสีเหลือง และใบต่างดอกสีม่วง โดยดอกจะออกเป็นช่อกระจกระจ รูปกรวย ออกตามซอกใบและปลายยอด ทอยยิบจากโคนช่อขึ้นไปตามปลายยอด ผลเป็นแบบแคปซูล ขนาด 1.3×2 เซนติเมตร รูปทรงกระบอก มีขนปกคลุม ผลแก่แตกเป็น 2 ซีก ภายในมีเมล็ด 3-4 เมล็ด เมล็ดรูปไตแบน สีน้ำตาล พบขึ้นตามที่รกร้าง ริมน้ำ ชายคลองทั่วไป ออกดอกช่วงเดือนกันยายนถึงธันวาคม ติดผลช่วงเดือนธันวาคมถึงมีนาคม



การขยายพันธุ์

อ่อมแซบขยายพันธุ์โดยวิธีปักชำ หรือเมื่อเมล็ดร่วงลงดินก็สามารถขึ้นใหม่ได้ สามารถเจริญเติบโตได้ในดินทั่วไป โตเร็วและอยู่ได้นาน ยิ่งแดดยอด ยิ่งแตกสามารถขึ้นได้ในที่มีแสงแดดจัดและในที่ร่มปลูกเป็นพืชคลุมดินช่วยรักษาความชื้นในดินได้ดี ป้องกันไม่ให้หญ้าคาขึ้นปลูกเป็นไม้ประดับและเป็นอาหารได้

ส่วนที่ใช้กิน

ดอก ใบ ยอดอ่อน
ก้านใบ

สรรพคุณ

อ่อมแซบเป็นผักฤทธิ์เย็น นำมาคั้นผสมกับใบย่านาง กรองเอากากออกแล้วเติมน้ำมะพร้าว

อ่อน ดื่มช่วยดับพิษร้อน เพิ่มความสดชื่น ปรับสมดุลในร่างกาย บำรุงเลือด บำรุงกำลัง บำรุงสายตา

ตำรายาไทย ใบใช้แก้ปวดบวม แก้ปวดตามข้อ ถ่ายพยาธิ และเป็นพืชอาหาร ใช้กินเป็นผัก

ประเทศอินเดีย ใช้ต้นรักษาโรคข้อรูมาติซึม รากแก้ผื่นแพ้ที่ผิวหนัง ใบรักษาเบาหวาน
ประเทศแอฟริกาใต้ กินเป็นผัก น้ำสกัดจากต้นใช้ขับพยาธิ แก้อาการบวม รักษาโรคข้อรูมาติซึม โรคโกโนเรีย รักษาโรคหู

ประเทศไนจีเรีย ใบใช้เป็นยาเฉพาะที่ รักษาโรคหอบหืด

อ่อมแซบ...นางเอกสาวบนแจกัน

ดอกสีม่วง สีขาว มีความสวยงาม นำ
มาปักแจกันอยู่ได้ทนทาน

นำไปตั้งประดับตามมุมต่าง ๆ ในบ้าน
ไม่ว่าจะเป็นมุมนั่งเล่น ห้องนอน หรือห้องน้ำ
ใช้ตกแต่งสถานที่หรือจากในงานต่าง ๆ
ได้ สวยไม่แพ้กัลยไม้ราคาแพง



เมนู...อ่อมแซบ

ยอดอ่อน ใส่ในแกงอ่อม น้ำแกงจะมี
รสหวานเป็นธรรมชาติไม่ต้องใส่ผงชูรสหรือน้ำตาลทราย นอกจากนั้นยังใช้ทำเป็นผัดไฟแดง
แกงจืด ซุปแบ่งทอด ลวกหรือกินสดกับน้ำพริกชนิดต่าง ๆ

อ่อมแซบผัดไฟแดง

พริกสด
น้ำมันพืช
กระเทียม
เต้าเจี้ยว
เต้าหู้ยี้
ซอสหอยนางรม
ซอสถั่วเหลือง
น้ำตาลทราย



วิธีทำ

บุบกระเทียมให้

พอแตก นำขึ้นเต้าหู้ยี้ลงใส่ ตามด้วยน้ำตาล บดให้แตก นำเต้าเจี้ยวลงผสม คลุกเคล้าให้เข้า
กัน เติมน้ำมันหอยและซอสถั่วเหลืองลงเพิ่ม สูตรน้ำปรุงนี้สามารถนำไปผัดกับผักบุ้งไฟแดง
ก็ได้ จากนั้นก็เตรียมกระทะให้ร้อน เทน้ำมันพืชลงใส่ จากนั้นเตรียมผัดอ่อมแซบลงจาน ราด
ด้วยน้ำปรุงและพริกสดที่ทุบแตกแล้ว เติมน้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย รอให้น้ำมันร้อนจัด นำผัก
ลงไปผัดเป็นอันเสร็จพร้อมเสิร์ฟได้

โสน

ดอกไม้บ้านนา



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesbania javaica* Miq.

ชื่อวงศ์ FABACEAE

ชื่ออื่น โสนหิน โสนคางคก โสนหางไก่ใหญ่ โสนหางไก่เล็ก

ต้นโสน เป็นไม้ล้มลุกพืชน้ำ ชอบขึ้นเองตามธรรมชาติ บริเวณริมหนองน้ำ คลอง บึง ลักษณะใบเป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ แต่ละใบมีใบย่อย ดอกสีเหลืองออกเป็นช่อกระจุก ออกตามซอกใบ ช่อกิ่งหรือปลายกิ่ง ใน 1 ช่อดอกจะมีดอกย่อย 5-12 ดอก ดอกโสนมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งดอกที่เก็บจากต้นที่แช่อยู่ในน้ำ เนื้อไม้ของต้นโสนมีลักษณะบาง เบาและเหนียว นำมาทำเป็นของเล่นเด็ก หรือประดิษฐ์เป็นดอกไม้ เช่น ดอกมะลิ ดอกกุหลาบ เป็นต้น

การปลูกและการขยายพันธุ์

ต้นโสนขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด โดยนำเมล็ดไปหยอดเป็นหลุม หมั่นรดน้ำให้ความชื้นอย่างสม่ำเสมอ ต้นโสนก็จะเจริญเติบโตได้ดี จากภูมิปัญญาชาวบ้านจะปลูกต้นโสนเพื่อเก็บเห็ดตับเต่า เพราะพบว่าเห็ดตับเต่าจะขึ้นร่วมกับต้นโสน “เมื่อเราปลูกต้นโสน เราก็จะได้กินเห็ดตับเต่าด้วย”

ส่วนที่นำมารับประทาน ดอก

สรรพคุณ

ดอกโสนมีสารเคอควิทิน ไกลโคไซด์ (Quercetin 3-2 (G)-rhamnosylrutinoside) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญและเป็นสารฟลาโวนอยด์ มีฤทธิ์ต้านการก่อกลายพันธุ์ ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์

มะเร็ง ระวังการอักเสบ นอกจากนี้ยังมีสารแคโรทีนอยด์ ให้สีเหลือง ใช้ในการแต่งสีอาหารได้



คุณค่าทางโภชนาการของดอกโสน 100 กรัม

พลังงาน	27	กิโลแคลอรี
ไขมัน	0.04	กรัม
โปรตีน	1.28	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	6.73	กรัม
แคลเซียม	19	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	30	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.84	มิลลิกรัม
โพแทสเซียม	784	มิลลิกรัม

ไทอามิน	0.083	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.43	มิลลิกรัม
วิตามินซี	73	มิลลิกรัม
โฟเลต	102	ไมโครกรัม

อาหารดาว-หวาน จากดอกโสน

ดอกโสนจะเก็บในช่วงเช้ามีด เพราะดอกจะยังไม่บาน สามารถนำมาทำเป็นอาหารได้หลายชนิด เมนูยอดฮิต ได้แก่ ดอกโสนผัดหรือลวกจิ้ม น้ำพริกกะปิ กินกับปลาทอด ดอกโสนชุบแป้งทอดกรอบ แกงส้มดอกโสน ดอกโสนผัดน้ำมันหอย หรือยำดอกโสน นอกจากอาหารคาวแล้วยังนำมาทำของหวานได้ เช่น ขนมดอกโสน ข้าวเหนียวมูนดอกโสน เป็นต้น

ขนมดอกโสน

ส่วนผสม

- | | |
|----------------|------------|
| 1.ดอกโสน | ½ ถ้วย |
| 2.แป้งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย |
| 3.แป้งมัน | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4.น้ำตาลปีบ | ¾ ถ้วย |
| 5.หัวกะทิ | ¾ ถ้วย |
| 6.น้ำสะอาด | ½ ถ้วย |
| 7.มะพร้าวขูด | ¾ ถ้วย |



วิธีทำ

- 1.เก็บดอกโสน นำไปล้างให้สะอาด ผึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- 2.นำแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาลปีบ ผสมกัน แล้วค่อยใส่หัวกะทิ นวดทีละน้อยจนน้ำตาลละลาย จากนั้นใส่กะทิที่เหลือและน้ำสะอาดลงไป ใส่ดอกโสน คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ถาดพร้อมนี้
- 3.ระหว่างรอขนมสุกก็ขูดมะพร้าว เป็นเส้นๆ พักไว้
- 4.เมื่อขนมสุก ยกออกจากเตา ตักใส่จานโรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดและน้ำตาล ตามใจชอบ

ผักแขยง

ผักในนา มากค่าสุขภาพ



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Limnophila geoffrayi* Bonati

ชื่อวงศ์ SCORPHULARIACEAE

ชื่ออื่น กะออม กะแยง ผักพา

ผักแขยง เป็นผักพื้นบ้านภาคอีสาน ไม้ล้มลุกอายุปีเดียว เป็นผักที่ขึ้นเองตามคันนา ในฤดูทำนา ลำต้นสีเขียว กลวง เห็นปล้องชัดเจน มีกลิ่นหอมหรือฉุนรุนแรง ใบมีขนาดเล็ก ขอบใบหยักเป็นฟันเลื่อย ดอกออกตามซอกใบ กลีบดอกสีแดง ชมพูอ่อน หรือสีม่วง เมื่อถึงฤดูเกี่ยวข้าว ผักแขยงก็เริ่มโรยราหายลงไปได้ดิน รอวันที่ฝนตกลงมาอีกครั้ง

ผักแขยงอีกสายพันธุ์หนึ่งเป็นพันธุ์ภาคใต้ ปลูกได้ตลอดปีแต่กลิ่น รสจะแตกต่างจาก ผักแขยงพันธุ์ภาคอีสาน คนอีสานมักคุยว่าของภาคอีสานหอมอร่อยกว่า ส่วนคนใต้ก็บอกของภาคใต้หอมอร่อยกว่า

การขยายพันธุ์

ผักแขยงขยายพันธุ์โดยใช้ไหลปล่อยให้เลื้อยไปตามพื้นดินก็จะแตกเป็นต้นใหม่ หรืออาจใช้วิธีการปักชำก็ได้



สรรพคุณ

ผักแขยงมี

สรรพคุณช่วยขับลม

เป็นยาระบาย ขับน้ำนม มีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ช่วยเจริญอาหาร มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง และใช้เป็นยาภายนอกในการรักษาหูด

ในผักแขยงมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งมีฤทธิ์ต้านจุลินทรีย์ จึงได้มีการนำมาใช้เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ และน้ำมันหอมระเหยยังมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าแมลงได้ด้วย

คุณค่าทางโภชนาการในผักแขยง 100 กรัม

พลังงาน	32	กิโลแคลอรี
เส้นใย	105	กรัม
แคลเซียม	55	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	62	มิลลิกรัม
เหล็ก	502	มิลลิกรัม
วิตามินบี1	0.02	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.87	มิลลิกรัม
วิตามินซี	5	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	0.6	มิลลิกรัม

การกินผักแขยง

ผักแขยงสามารถกินได้ทั้งต้น ยอดอ่อน และใบอ่อน นำมารับประทานเป็นผักสดร่วมกับลาบ ก้อย แจ่ว น้ำพริก ส้มตำ ซุปหน่อไม้ หรือนำไปเป็นเครื่องปรุงรสและแต่งกลิ่น ช่วยดับกลิ่นคาวในต้มส้ม แกงหน่อไม้ แกงอ่อม ต้มปลา เป็นต้น

ต้มผักแขยงปลาดัง

ส่วนประกอบ

แลวิธีทำ

1. นำปลาดัง หั่น
เป็นชิ้นหนักระมาณ
2 ชีด จำนวน 3 ชิ้น ต้ม
น้ำให้เดือด นำปลาลง
ลวก พักไว้ก่อน

2. นำกระทะตั้ง
ไฟใส่น้ำมันพืช 1 ช้อน
โต๊ะ ใส่น้ำพริกแกงเผ็ด
2 ช้อนโต๊ะ ลงไปผัดให้
หอม

3. นำปลาที่ลวก
แล้วลงไปคลุกกับน้ำแกง เติมน้ำซุ๊ป 3 ถ้วยตวง ต้มให้เดือดก่อน แล้วใส่หอมแดง 2 หัวหั่นเป็น
ลูกเต๋า เห็ดหูหนูดำ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา 4 ช้อนโต๊ะ ข้าวคั่ว 2 ช้อน
โต๊ะ

4. เมื่อเนื้อปลาสุกและน้ำเดือดดีแล้ว ใส่ผักแขยงหั่นเป็นท่อนๆ ประมาณ 100 กรัม
ลงไป ทิ้งไว้ 2-3 นาที ปิดไฟยกลงจากเตา

เทคนิคการทำแกงผักแขยงปลาดัง

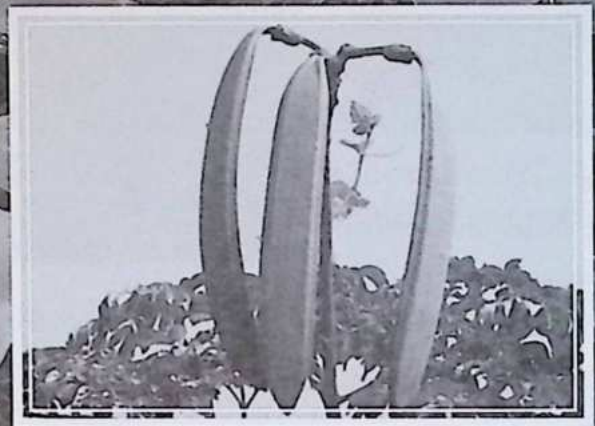
1. ควรลวกปลาก่อนนำไปปรุงอาหารจะช่วยให้กลิ่นคาวหายไป
2. ผักแขยงต้องใส่หลังสุด เมื่อใส่แล้วให้ยกลงจากเตาเลย จะช่วยให้ผักรักษาความเขียว
และดูน่ารับประทาน

ข้อควรระวังในการใช้ผักแขยง

สตรีมีครรภ์ห้ามรับประทาน ชาวอีสานเชื่อว่าหากสตรีมีครรภ์รับประทานปริมาณมาก
จะทำให้แท้งลูกได้ นอกจากนี้ยังพบว่า ผักแขยงมีสารแคลเซียมออกซาเลตในปริมาณที่สูง
ซึ่งสารนี้จะไปสะสมในอวัยวะต่างๆ เช่น ไต กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดนิ่ว จึง
ควรระมัดระวังในการรับประทาน แต่ก็มีภูมิปัญญาในการแก้ไข คือ นำไปประกอบอาหารที่มี
รสเปรี้ยว เพราะความเปรี้ยวจะทำให้สารออกซาเลตละลายไปได้



เพกา



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oroxylum indicum* (L.)

ชื่อวงศ์ BIGNONIACEAE

ชื่ออื่น ลิ่นฟ้า มะลิดไม้

เพกา เป็นไม้ยืนต้น ลักษณะใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ออกดอกเป็นช่อ มีกลีบดอก 5 กลีบ เชื่อมติดกันเป็นรูปประฆัง ผลเป็นฝักแบนขนาดใหญ่ คล้ายรูปดาบ ปลายฝักแหลม คล้ายฝักหางนกยูงฝรั่ง มักห้อยระย้าอยู่เหนือเรือนยอด เมล็ดแบนสีน้ำตาลอ่อน มีเยื่อบางใสสีขาวโปร่งแสงคล้ายปีก ช่วยให้ลอยไปตามกระแสลมได้ไกล ชาวบ้านมักใช้ต้นเพกา เป็นเสาเกาะให้ต้นดีปลี เพราะเพกาไม่มีกิ่งก้านมาก แสงแดดสามารถส่องถึงต้นดีปลีได้

การขยายพันธุ์

ส่วนใหญ่ใช้วิธีเพาะเมล็ดเพราะได้
จำนวนมากและโตเร็ว

ส่วนที่นำมารับประทาน

ยอดและดอกอ่อน มีรสขมอ่อนๆ นำ
มาลวก ต้ม ใช้เป็นผักลวกจิ้มกับน้ำพริก หรือ
นำมาผัดใส่กุ้ง

ฝักอ่อน มีขนาดไม่ใหญ่มากนัก นำไป
เผาไฟแรงๆ จนเปลือกไหม้ทั่วฝัก จากนั้นนำ
ข้อหรือหลอดเอาส่วนที่ดำออก หั่นเป็นชิ้น
ตามขวาง เป็นผักจิ้มน้ำพริก (การดูว่าฝักอ่อน
ให้ใช้เล็บจิกถ้าจิกได้ถือว่าอ่อน)



คุณค่าทางโภชนาการของเพกา

ฝักอ่อนของเพกา	100	กรัม
วิตามินซี	484	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	8,300	มิลลิกรัม
แคลเซียม	13	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	4	มิลลิกรัม
โปรตีน	0.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	14	กรัม
ไขมัน	0.5	กรัม
เส้นใย	4	กรัม
ยอดอ่อนของเพกา	100	กรัม
พลังงาน	101	กิโลแคลอรี
วิตามินบี 1	0.18	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.7	มิลลิกรัม
วิตามินบี 3	2.4	มิลลิกรัม
โปรตีน	6.4	กรัม
ไขมัน	2.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	13	กรัม

สรรพคุณ

ราก ฝักอ่อน มีรสฝาดเย็น ขมเล็กน้อย ช่วยบำรุงธาตุ

เมล็ดแก่ ใช้เป็นยาระบาย แก้ไอ ขับเสมหะ

เพกาทั้ง 5 ได้แก่ ราก ใบ ดอก ผล ต้น รวมกันจะมีรสฝาดเย็น มีสรรพคุณช่วยสมานแผล แก้อักเสบ บำรุงธาตุ

เปลือกต้น นำไปตำผสมกับสุรา ใช้เป็นยากวาดพิษ창ในเด็ก

เมนู...ยำฝักเพกา

เครื่องปรุง

1. ฝักเพกา	1	ฝัก
2. หมูสับ	1	ขีด
3. พริกสด	3-4	เม็ด
4. พริกแห้ง	2-3	เม็ด
5. หอมแดง	3-4	หัว
6. ขึ้นฉ่าย	1	ต้น



วิธีทำ

1. นำฝักเพกาห่อด้วย

ใบตอง แล้วเผาไฟให้สุก ใช้เวลาเผาประมาณ 15 นาที ขูดเอาผิวออก หั่นตามขวางเป็นชิ้นเล็ก ๆ

2. หั่นพริกสด พริกแห้ง หอมแดง ขึ้นฉ่าย ปรุงเป็นเครื่องยำ

3. รวนหมูสับให้สุก แล้วนำเพกาและเครื่องปรุงตามชอบ คลุกให้เข้ากัน ก็เป็นอันเสร็จ

เว็องน้ำรู้

ถ้าใส่เปลือกต้นเพกาลงในอาหารจะแก้เปรี้ยว แก้เผ็ดได้ ใส่เปลือกต้นเพกาผสมกับมะนาว มะนาวก็ไม่เปรี้ยว

ย่านาง



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels

ชื่อวงศ์ MENISPERMACEAE

ชื่ออื่น จ้อยนาง เถาย่านาง เถาวัลย์เขียว ยาดนาง

ย่านาง เป็นพืชในตระกูลไม้เลื้อย ใบเป็นใบเดี่ยว ออกติดกับลำต้นแบบสลับคล้ายรูปไข่ หรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบเรียว ดอกออกตามซอกโคนก้านใบ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3-5 ดอก ผลรูปทรงกลมรีขนาดเล็ก สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดงและกลายเป็นสีดำ ย่านางเป็นพืชที่มีฤทธิ์เย็น สามารถช่วยดับพิษร้อนต่าง ๆ ได้

ประโยชน์ของใบย่านาง

ใบย่านาง มีประโยชน์ในการช่วยชะลอการเกิดผมหงอก ทำให้ผมดำและนุ่มชุ่มชื้น และ



ยังมีการนำมาทำเป็นอาหารโดยเฉพาะอาหารที่มีส่วนผสมของหน่อไม้ เพราะน้ำใบย่านางนั้นสามารถช่วยต้านพิษกรดยูริก ที่มีในหน่อไม้ได้ แถมยังนิยมนำมาเป็นส่วนผสมประกอบของอาหารหลายชนิด เช่น แกงหน่อไม้ ซุปหน่อไม้ แกงอ่อม แกงเห็ด แกงเลียง การใส่ย่านางในแกงหวาย แกงชีเหล็ก ช่วยลดความขมเพิ่มความหวาน ทำให้รสชาติของอาหาร หรือรับประทานสดๆ กับน้ำพริก

การขยายพันธุ์

โดยการเพาะเมล็ดและการตอนเถา

สรรพคุณ

แพทย์แผนไทยใช้รากย่านางเข้าเครื่องยา 'เบญจโลกวิเชียร' หรือยาห้าราก

มีสรรพคุณช่วยกระทุ้งพิษต่างๆ ถอนพิษยาเบื่อ ไล่ไข้ แก้ปวดหัว ใบด้านอนุมูลอิสระต่างๆ

รากผสมกับรากต้นหมาน้อย ต้มกินแก้ไข้มาลาเรีย

ลำต้น มีรสจืดขม ถอนพิษผดผื่นคัน รักษาศีรษะ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้พิษ แก้ไข้รากสาด ไข้ดำแดง ไข้ฝีดาษ ไข้เชื่องซึม ไข้กลับไข้ซ้ำ แก้ลิ้นเป็นฝ้าขาว แก้ลิ้นแข็งกระด้าง รักษาโรคปวดข้อ

ใบ รสจืดขม รับประทานถอนพิษ แก้ไข้ แก้ไข้รากสาด ไข้พิษ ไข้เชื่องซึม ไข้หัว ไข้พิษปวดหัวตัวร้อน อีสุกอีใส หัด ลิ้นกระด้างคางแข็ง เป็นยากวาดคอก แก้ไข้ฝีดาษ ไข้ดำแดง

คุณค่าทางโภชนาการ ในใบย่านาง 100 กรัม

พลังงาน	95	กิโลแคลอรี
เส้นใย	7.9	กรัม
แคลเซียม	155	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	11	มิลลิกรัม
เหล็ก	7.0	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	30,625	IU

วิตามินบีหนึ่ง	0.03	มิลลิกรัม
วิตามินบีสอง	0.36	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.4	มิลลิกรัม
วิตามินซี	141	มิลลิกรัม
โปรตีน	15.5	เปอร์เซ็นต์
ฟอสฟอรัส	0.24	เปอร์เซ็นต์
โพแทสเซียม	1.29	เปอร์เซ็นต์
แคลเซียม	1.42	เปอร์เซ็นต์
แทนนิน	0.21	เปอร์เซ็นต์

กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์

1. ใครควรกิน ไม่ควรกิน ไบยานางมีฤทธิ์เย็น การกินไบยานาง จึงสามารถช่วยปรับสมดุล บำบัดและบรรเทาอาการอันเกิดจากภาวะความร้อนในร่างกายที่มีมากเกินไป สมุนไพรชนิดนี้จึงเหมาะอย่างยิ่งที่จะใช้ในการป้องกันโรค ฟันผุสุขภาพ

คนธาตุเย็นหรือผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำ เลือดจาง ต้องระมัดระวังการกินเป็นอย่างมาก เพราะการกินเป็นเวลานานจะทำให้ร่างกายเย็น ร่างกายอ่อนเพลีย เลือดข้น เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ทำให้เกิดอาการมือชา แขนขาชา และปวดศีรษะได้



คนธาตุร้อน กินแล้วมีประโยชน์ เพราะช่วยลดความร้อนในตัวลง ลดความดันโลหิตได้ แต่ถึงอย่างนั้นก็ต้องกินให้ถูกต้อง ไม่อย่างนั้นก็ทำให้เกิดผลเสียเหมือนกัน

2. ดื่มเพื่อล้างพิษ ใช้ใบย่านาง 3 กำมือ ข้าวสาร 1 กำมือ ล้างใบย่านางและข้าวสาร ให้สะอาด นำตัวยาทั้งสองชนิดปั่นรวมกับน้ำสะอาดหนึ่งแก้วจนละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง เอาเฉพาะน้ำคั้น สำหรับคนปกติ ดื่มครั้งละ 1 แก้ว วันละ 1 ครั้ง ส่วนผู้ป่วยและผู้ที่มีร่างกาย อ่อนแอ ดื่มครั้งละ ½ แก้ว วันละ 1 ครั้ง ควรดื่มติดต่อกันทุกวันจนครบ 1 สัปดาห์ แล้วหยุด 1 สัปดาห์ สลับกันไปอย่างนี้

3. ดื่มแก้ไข้ สำหรับย่านางมีสารพฤษเคมีชนิดละลายน้ำ ดังนั้น ถ้าเรามีไข้ สามารถกิน ย่านางชนิดสกัดด้วยน้ำได้ เพราะจะได้สารที่ละลายน้ำออกมาและเป็นการใช้ตามภูมิปัญญา ที่มีมานาน

4. กินเพื่อบำรุงสุขภาพ ให้กินทั้งใบ เพราะจะได้สารแอนติออกซิแดนท์ แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร ไม่ต้องเสี่ยงกับอาการผิดปกติจากการกินน้ำคั้น สกัดเข้มข้นที่อาจทำให้ร่างกายเกิดความเย็นมากเกินไป

แกงหน่อไม้กับใบย่านาง

ทำไมต้มหน่อไม้ต้องใส่ ใบย่านาง ? ก็เพราะมีความเชื่อ กันมาว่า หน่อไม้มีฤทธิ์ร้อน กิน มาก ๆ จะทำให้ท้องอืด จึงต้อง แก้วด้วยน้ำใบย่านางซึ่งมีฤทธิ์ เย็น ทำให้หน่อไม้กับใบย่านาง กลายเป็นของคู่กันไป

โทษของใบย่านาง

มีคำเตือนว่าผู้ที่ป่วยโรค ไตระยะสุดท้ายไม่ควรดื่มน้ำใบ

ย่านาง เพราะสารอาหาร เช่น วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียมที่อยู่ในใบย่านางนั้นจะ ทำให้เกิดการคั่งได้หากการทำงานของไตลดลง



ผักเสี้ยน

ราชินีผักดองของไทย



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cleome gynandra* L.

ชื่อวงศ์ CAPPARACEAE

ชื่ออื่นๆ ผักส้มเสี้ยน ผักเสี้ยนขาว

ผักเสี้ยน เป็นไม้ล้มลุก ส่วนต่างๆ ของลำต้นมีขนปกคลุม มักพบขึ้นเป็นวัชพืชตามท้องไร่ปลายนา ที่รกร้างว่างเปล่าทั่วไป ใบเป็นใบประกอบมี 3-5 ใบย่อย ลักษณะของใบย่อยเป็นรูปไข่กลับหรือรูปใบหอกกลับ ปลายใบแหลม โคนเรียวสอบ ส่วนขอบใบเป็นฟันเลื่อยละเอียด ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง สีขาวอมม่วง ผลเป็นฝักยาวคล้ายถั่วเขียว มีสีน้ำตาลอ่อนเมื่อแก่

ผักเสี้ยนมีหลายชนิด ได้แก่

1. ผักเสี้ยนดอกขาว เป็นชนิดที่คนไทยใช้ดองกิน



2.ผักเสี้ยนผี ดอกสีเหลือง มีรสชาติขมมาก ใช้ทำยา โดยจะใช้ส่วนของลำต้น ดอก ใบ เมล็ด และราก

3.ผักเสี้ยนขน ดอกสีชมพูอมม่วง บางคนนำมาดองกิน แต่ไม่อร่อย เท่ากับผักเสี้ยนดอกสีขาว

4.ผักเสี้ยนฝรั่ง ดอกสีขาว ชมพู และม่วง นิยมปลูกเป็นไม้ประดับ มากกว่าการนำมารับประทาน

การปลูกผักเสี้ยน

เตรียมดินโดยการไถตะลั่วตากดินไว้ 7-10 วัน แล้วต่อด้วยการไถแปร หลังจากนั้นให้ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเพื่อเป็นการปรับปรุงดิน และนำเมล็ดผักเสี้ยนมาหว่านลงแปลงในอัตรา 3 กก./ไร่ หลังจากนั้นให้ทำการรดน้ำให้ชุ่ม เพียง 7 วันเท่านั้นก็จะผลิยอดออกมา โดยทั่วไปเมื่อผักเสี้ยนมีอายุประมาณ 40 วัน ก็สามารถเก็บเกี่ยวได้แล้ว

สรรพคุณทางยา

ผักเสี้ยนไทย ในตำรากล่าวไว้ว่า “โลหิตตันคล้ายให้หายหมอง ดอกรู้แก่โลหิตพิษ ในท้อง สตรีนอนอุดอู่อยู่ในเรือนไป ลูก (ผักเสี้ยน) รุข่าได้เดือนให้เคลื่อนไป จงตั้งใจทำ” นิยมใช้ผักเสี้ยนผีมากกว่าผักเสี้ยนบ้าน เป็นยาร้อน กินแล้วเลือดลมดีมีกำลัง แก้ปวดเมื่อย

ดอกผักเสี้ยนช่วยแก้เมาเหล้า ตันและใบผักเสี้ยนใช้พอกฝีให้แตก และไม่เป็นหนอง ตำพอกแก้อักเสบ ช้ำบวมและแมลงสัตว์กัดต่อย แต่ห้ามพอกนานจะให้ผิวไหม้ได้ นอกจากนี้ผักเสี้ยนยังมีฤทธิ์แก้ปวด ด้านอนุมูลอิสระ ด้านมะเร็ง ด้านการอักเสบ



ผักเสี้ยน...ผักดองที่อร่อยที่สุด

ผักเสี้ยนในใบและยอดผักเสี้ยนสด มีสารพิษไฮโดรไซยาไนด์ (Hydrocyanide) ซึ่งมีผลต่อประสาทส่วนกลาง เวลาจะรับประทานต้องนำมาดอง หรือผ่านความร้อน เพื่อกำจัดสารพิษเสียก่อน ในประเทศไทยผักเสี้ยนดองมีกินทุกภาคและได้รับฉายาว่า เป็นผักดองที่อร่อยที่สุด ในบรรดาผักดองด้วยกัน เพราะพบว่าในผักเสี้ยนมีกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่เรียกว่า กรดกลูตามิก ซึ่งก็คือ ผงชูรสจากธรรมชาติ

คนไทยทั่วไปจะกินผักเสี้ยนดองกับน้ำพริก กินแก้มขมจีน หรือนำไปแกงส้ม ต้มกระต่ายหมู ผัดไข่ หรือนำผักเสี้ยนดองพร้อมน้ำซูกซลิก ซอยหอมแดง พริกปลาย่างใส่ลงไป ซดน้ำให้เข้ากันกินเป็นกับข้าว

การดองผักเสี้ยนแบบพื้นบ้าน (ผักเสี้ยนดอง สูตรปราจีนบุรี)

ส่วนผสม

1. ผักเสี้ยน
2. น้ำซาวข้าว
3. เกลือ
4. น้ำตาลทรายขาว



วิธีทำ

1. เก็บผักเสี้ยนอายุประมาณ 40 วัน เอาเฉพาะยอดอ่อน ผึ่งแดดให้สลด
2. นำผักเสี้ยนมาล้างให้สะอาด นำมานวดเกลือเบา ๆ บนกระดัง ขณะนวดหมั่นใส่น้ำลงไปเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ผักแห้งเกินไป นวดจนน้ำที่มีรสขื่นออกมาและกลิ่นฉุนหายไป
3. หลังจากนวดเสร็จแล้ว ใส่เกลือเล็กน้อย และนำผักเสี้ยนใส่ในภาชนะ ใส่น้ำเปล่าพอท่วมผัก ปิดฝาให้เรียบร้อย ตากแดดแรงจัดไว้ 5-10 นาที แต่ถ้าไม่ค่อยมีแดดให้ทิ้งไว้ 1 คืน

ข้อควรระวัง

สตรีห้ามรับประทานในปริมาณมาก เพราะจะทำให้ระดูพิการ มีระดูขาวมากผิดปกติ และมีกลิ่นเหม็น ไม่ดีต่อมดลูก และสำหรับสตรีแม่ลูกอ่อนควรระวังให้มากเพราะอาจจะเป็นลมได้ เนื่องจากในใบและยอดผักเสี้ยนสดมีสารพิษไฮโดรไซยาไนด์ (Hydrocyanide) ซึ่งมีผลต่อประสาทส่วนกลาง จึงห้ามกินสด

ผักเชียงดา



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gynema inodorum* (Lour.) Decne.

ชื่อวงศ์ APOCYNACEAE

ชื่ออื่น ผักเจียงดา ผักเชียงดา ผักเซ่งดา ผักม้วนไก่ ผักฮ่อนไก่ ผักฮ้วน

ผักเชียงดา เป็นไม้เถาเลื้อย เถามีสีเขียว ทุกส่วนมีน้ำยางสีขาวเหมือนน้ำมัน ใบเป็นใบเดี่ยว รูปกลมรี ท้องใบเขียวแก่กว่าหลังใบ ใบออกตรงข้อเป็นคู่ๆ ดอกออกเป็นกระจุกแน่นสีขาวอมเขียว ดอกย่อยขนาดเล็ก ผลเป็นฝักคู่

การขยายพันธุ์

ใช้กิ่งปักชำ ตอนกิ่ง และเพาะเมล็ด นิยมปลูกตามริมรั้ว หรือให้ขึ้นเลื้อยไม้อื่น

สรรพคุณ

ผักเชียงดา มีสรรพคุณเหมือนฟ้าทะลายโจร ใช้แก้ไข้ แก้แพ้ ป้องกันโรคไขข้ออักเสบ โรคภูมิแพ้ ภูมิแพ้จมูก น้ำมูกอาการโรคเกาต์ โรคเกี่ยวกับกระดูก ปัจจุบันมีงานวิจัยระบุว่า ผักเชียงดา สามารถช่วยบำรุงตับอ่อน ช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ โดยเอายอดอ่อนหรือใบอ่อนต้มกับน้ำจนเดือด ต้มขณะอุ่นแทนน้ำ วันละ 2-3 แก้ว ต้มดื่มเรื่อยๆ จะช่วยบำรุงตับอ่อนและลดเบาหวานได้ดี นอกจากนี้ยังพบว่า ช่วยลดน้ำหนักจากคุณสมบัติที่ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลมากขึ้น จึงช่วยให้คนที่รับประทานอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลสูงๆ เมื่อทานร่วมกับผักเชียงดาจะช่วยเผาผลาญน้ำตาลได้



ดีขึ้น และไม่เกิดไขมันสะสมในร่างกายมากเกินไป บริษัทในญี่ปุ่นได้นำไปวิจัยสกัดสารสำคัญผลิตเป็นยารักษาผู้ที่เป็นโรคเบาหวานได้ผลดี และได้จดสิทธิบัตรในการผลิตจำหน่ายแล้ว

สารสำคัญในผักเชียงดา

จิมเนมิค แอซิด เป็นสารที่อยู่ในรากและใบของผักเชียงดา เมื่อเรารับประทานเข้าไป ลำไส้จะดูดซึมสารนี้เข้าสู่กระแสเลือด มีผลทำให้การดูดซึมน้ำตาลลดลง และช่วยเพิ่มปริมาณอินซูลินให้สูงขึ้น ด้วยคุณสมบัตินี้ทำให้ผักเชียงดาสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้

แคโรทีน สารนี้จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในตับได้ พบในผักและผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้ม สีแดง และสีเขียวเข้ม มีคุณสมบัติเป็นสารต้านมะเร็งและเสริมภูมิคุ้มกัน

เบต้าแคโรทีน ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

ผักเชียงดา 100 กรัม ประกอบด้วย

วิตามินซี	153	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	5,905	ไมโครกรัม
วิตามินเอ	984	ไมโครกรัม
แคลเซียม	78	มิลลิกรัม

ฟอสฟอรัส	98	มิลลิกรัม
เส้นใยอาหาร	2.5	กรัม
โปรตีน	5.4	กรัม
ไขมัน	1.5	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.6	กรัม

การกินผักเชียงดา

ผักเชียงดา เป็นผักพื้นบ้านของภาคเหนือ สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด ที่นิยมคือ นำมารับประทานกับน้ำพริก หรือบางคนนำมาแกงกับปลาช่อนย่าง ผัดใส่ไข่ก็อร่อย ไม่แพ้กันเลย และยังสามารถนำมาตากแห้งทำชาผักเชียงดาได้อีกด้วย

เมนู...แกงผักเชียงดาใส่ปลาแห้ง

ส่วนผสม

1. ผักเชียงดา
2. เห็ด
3. ปลาแห้ง
4. มะเขือเทศลูกเล็ก



เครื่องแกง

- | | |
|------------|-------------|
| 1. พริกแกง | 4. กระเทียม |
| 2. หอมแดง | 5. กะปิ |
| 3. เกลือ | |

วิธีทำ

โขลกพริกแกง หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ ให้ละเอียด จากนั้นต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลาแห้ง และใส่เครื่องแกง ใส่เห็ด ต้มไปสักพักให้เห็ดสุก แล้วใส่มะเขือเทศ จากนั้นใส่ผักเชียงดาปรุงรสตามชอบใจ

ข้อควรระวัง

การรับประทานผักเชียงดา อาจทำให้เกิดภาวะระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ เมื่อใช้ร่วมกับ ยาลดระดับน้ำตาล ดังนั้นจึงควรแจ้งแพทย์ผู้รักษาให้ทราบเมื่อใช้ผักเชียงดาในการรักษา เบาหวาน

ผักลิ่มฝั้ว



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lobelia begonifolia* Wall.

ชื่อวงศ์ CAMPANULACEAE

ผักลิ่มฝั้ว เป็นไม้ล้มลุกกึ่งพุ่มที่มีอายุสั้น เลื้อยทอดยอดขึ้นปกคลุมพื้นดิน ลำต้นอวบ น้ำ มีความสูงประมาณ 5-10 เซนติเมตร ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ก้านใบสั้น ใบที่อยู่ด้านบนจะเล็กและแคบกว่าใบที่อยู่บริเวณโคนต้น โคนใบคล้ายรูปหัวใจ มีความยาวของลำต้นประมาณ 50 เซนติเมตร มีรากตามข้อ ออกดอกเป็นช่อตามซอกใบหรือปลายยอด กลีบดอกจะเรียงตัวเป็นรูปคล้ายครึ่งวงกลม มีกลีบ 5 กลีบ สีม่วงเข้มแกมน้ำเงินแซมขาว ผลสดรูปทรงกลมรี หรือยาว มีเมล็ดสีม่วงอมแดงหลายเมล็ด เป็นผักที่คนในชนบทภาคอีสานรู้จักและนำมาบริโภคอย่างแพร่หลาย

เรื่องเล่า

เรื่องเล่าของ
ชาวอีสาน เกี่ยวกับ
ที่มาของชื่อ ผักลิม
ผัว คือ มีสามี ภรรยา
คู่หนึ่ง สามีออกไป
ทำงานที่ท้องนา ส่วน
ภรรยาเห็นผักในท้อง
นาชนิดหนึ่งจึงเก็บ
มา แล้วมานั่งกินกับ
ลาบ ก้อย ปลา ร้า
ข้าวเหนียว อย่าง
เอร็ดอร่อยจนหมด



ลิมไปว่าสามีทำงานกลางแดดที่ร้อนจัดอยู่กลางท้องนา เมื่อสามีกลับมาไม่เห็นอาหาร จึงให้
ชื่อผักนี้ว่า “ผักลิมผัว”

วิธีปลูก

ผักลิมผัว ชอบดินเหนียว มีอินทรีย์วัตถุสูงและชุ่มชื้น มีน้ำขังตื้น ๆ 20-30 เซนติเมตร
แสงแดดครึ่งวัน ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ซึ่งในธรรมชาติเมื่อต้นออกดอกและติดผล จนกระทั่ง
เมล็ดแก่ เมล็ดจะร่วงหล่นลงดิน เมื่อถึงฤดูทำนาเมล็ดก็จะเริ่มงอกและเจริญเติบโตต่อไป
(ถ้าขุดมาปลูกมักจะตายก่อนได้ผล)

สรรพคุณ...ผักลิมผัว

นำมาตากแห้ง ใช้เป็นสมุนไพรบำบัดอาการร้อนใน ถอนพิษและบรรเทาอาการปวดข้อ
จากงูมาตอยด้ได้

กึ่ง หรือลำต้น เป็นยาสมานแผลในลำไส้

วิธีการเก็บ...กิน

ผักลิมผัวจะมีให้กินได้เพียงปีละครั้ง ในช่วงปลายฤดูฝน โดยจะออกดอกและติดผลใน
ช่วงเดือนตุลาคมถึงเดือนมกราคม ซึ่งก็จะเป็นช่วงที่ชาวนาเกี่ยวข้าวพอดี ผักชนิดนี้เป็น
ตัวบ่งชี้ถึงคุณภาพดิน หากใช้สารเคมีในปริมาณสูงผักชนิดนี้จะไม่ขึ้น จึงชอบขึ้นตามไร่ นา ที่ดิน
ไม่ใช้สารเคมี การเก็บผักลิมผัวมากินให้ดึงขึ้นมาทั้งต้นพร้อมราก โดยไม่ต้องกลัวว่าจะสูญพันธุ์
หรือไม่มีให้กินในปีถัดไป ต้นที่มีดอกจะมีความกรอบ อร่อยกว่าต้นอ่อนที่ไม่มีดอก แต่เวลาที่

นำมากินให้ตัดรากทั้ง และล้างน้ำเอาดินออกให้สะอาดก่อน นิยมกินสด กินคู่กับน้ำพริก ส้มตำ ชุปหน่อไม้ ลาบ ก้อย จะมีรสมันฝาดเล็กน้อย เข้ากับอาหารอีสานได้เป็นอย่างดี หรือนำไปเป็นเครื่องปรุงรสและแต่งกลิ่นสำหรับทำแกง เช่น แกงอ่อม แกงหน่อไม้ แกงส้ม เป็นต้น

แกงส้มผักลิ้มผัปลาหมอนา

ส่วนผสม

- | | |
|-------------|------------|
| 1.ผักลิ้มผั | 8.ปลาหมอนา |
| 2.พริกแห้ง | 9.ใบมะกรูด |
| 3.ตะไคร้ | 10.กระชาย |
| 4.ใบแมงลัก | 11.หอมแดง |
| 5.กระเทียม | 12.มะสัง |
| 6.ปลาร้า | 13.ปูนา |
| 7.เกลือ | |

วิธีทำ

1.เตรียมเครื่องแกง โดยซอยตะไคร้ เด็ดใบมะกรูด พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เกลือ กระชาย เนื้อในมะสัง จากนั้นนำไปโขลกให้ละเอียด นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำ พอน้ำเดือด ใส่ปลาหมอนาลงไปต้มจนสุก จากนั้นนำปลามาแกะ เอาเฉพาะส่วนเนื้อ นำไปโขลกผสมรวมกันกับเครื่องแกง



2.นำปลาร้ามาละลายใส่ลงไปในหม้อ จากนั้นนำเครื่องแกงที่โขลกละเอียดเข้ากันดีแล้ว ใส่ลงไป หั่นผักลิ้มผัให้สั้นลงพร้อมกับเด็ดใบแมงลักเตรียมไว้ และเมื่อน้ำเดือดอีกรอบ ใส่ปลาหมอนาและปูนาลงไป ปิดฝา รอให้น้ำเดือดสักพัก ให้ใส่ผักลิ้มผัและใบแมงลักลงไป เพียงเท่านี้ก็จะได้แกงส้มผักลิ้มผัปลาหมอนาแสนอร่อย

ผักกุ่ม



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Crateva religiosa* Ham.

ชื่อวงศ์ CAPPARACEAE

ชื่ออื่น กุ่ม กะจัน ผักก้าม

ผักกุ่มมี 2 ชนิด ได้แก่ กุ่มน้ำ และกุ่มบก เป็นไม้ยืนต้น สูงได้ถึง 20 เมตร ลำต้นสีเทา หรือน้ำตาลอมเทา เปลือกค่อนข้างเรียบ ใบเป็นใบประกอบแบบนิ้วมือ เรียงสลับ มีใบย่อย 3 ใบ รูปรีหรือรูปไข่ ปลายใบแหลม ออกดอกเป็นช่อตรงซอกใบหรือปลายกิ่ง ระยะแรกดอก มีสีเขียว ต่อมาเปลี่ยนสีขาวหรือขาวอมเหลือง ก่อนออกดอกจะผลัดใบแล้วจึงออกดอกพร้อมกับ ผลิใบใหม่ในช่วงปลายฝน ผลมีลักษณะกลม สีเทาอมขาว เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแดง เมล็ดเป็นรูปไต

กุ่มน้ำ ชอบขึ้นบริเวณริมตลิ่ง ใต้น้ำจึงถูกเรียกว่า "กุ่มน้ำ" มีลำต้นคดงอและแตกกิ่งต่ำ

ใบสีเขียวแตกออกเป็นใบย่อย 3 ใบ ตัวใบรูปหอก ขอบขนาน เช่นเดียวกับกุ่มบก แต่ใบแคบกว่า



การขยายพันธุ์

ผักกุ่มขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ปักชำ และการตอนกิ่ง

ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร

ยอดอ่อน ใบอ่อน และช่อดอกอ่อน เพราะมีปริมาณแคลเซียมและใยอาหารสูง ส่วนช่อดอกดอง มีธาตุเหล็ก วิตามินเอและใยอาหารสูง

สรรพคุณทางยา

ราก มีรสร้อน ช่วยบำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง
ใบ มีรสขมหอม ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้ ช่วยเจริญอาหาร
ดอก มีรสเย็น แก้เจ็บคอ

คุณค่าทางโภชนาการของผักกุ่มดอง 100 กรัม

พลังงาน	88	กิโลแคลอรี
น้ำ	73.4	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	15.7	กรัม
โปรตีน	3.4	กรัม
ไขมัน	1.3	กรัม
กาก	4.9	กรัม
แคลเซียม	124	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	20	มิลลิกรัม
เหล็ก	5.3	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	6,083	IU
วิตามินบี1	0.08	มิลลิกรัม
วิตามินบี2	0.25	มิลลิกรัม
วิตามินซี	5	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	1.5	มิลลิกรัม

การปรุงอาหารจากผักกุ่ม

คนไทยรับประทานใบอ่อนและดอกอ่อน โดยนำมาดองก่อน แล้วจึงนำไปรับประทาน หรือนำไปปรุง ทำคล้ายๆ กับแกงขี้เหล็ก โดยการนำดอกมาต้ม คั้นน้ำทิ้ง 1-2 ครั้ง เพื่อลด ความขม และปรุงด้วยข่าอ่อน ตะไคร้ น้ำปลาร้า น้ำปลา เกลือ ข้าวสารเล็กน้อย ใบแมงลัก ผักชีฝรั่ง ชาวบ้านเล่าว่าถ้าใส่น้ำคั้นใบย่านางลงไปด้วยจะทำให้ผักกุ่มจืดเร็ว ชาวได้นิยมนำ ผักกุ่มไปรับประทานกับขนมจีนน้ำยา ชาวเหนือนิยมทานแก้มกับลาบปลา

เมนูอาหารจากกุ่ม

วิธีการดองผัก ล้างผักกุ่มให้สะอาด นำไปตากแดดพอนิ่ม จากนั้นนวดผัก กับเกลือให้เข้ากัน นำไปใส่ลงในภาชนะ สำหรับดอง เติมน้ำหนึ่ง และน้ำขาว ข้าว ใสให้ท่วมผักพอดี ปิดฝาภาชนะด้วย ใบตอง มัดให้สนิท ทิ้งไว้ 3-5 วัน



ต้มผักกุ่มดอง ตำรับไทยใหญ่

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------|--------|
| 1. ผักกุ่มดอง | 1 ถ้วย |
| 2. หอมแดงทุบ | 3 หัว |
| 3. กระดูกหมู | |
| 4. พริกขี้หนูสด | |

- | | |
|-----------------|-------|
| 5. กระเทียมทุบ | 2 หัว |
| 6. มะเขือเทศ | 3 ลูก |
| 7. หมูสับ | |
| 8. เกลือ/น้ำตาล | |

วิธีทำ

ใส่น้ำสะอาด ½ หม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่กระดูกหมูลงไปต้ม ต้มจนกระดูกหมูเปื่อย ใส่กระเทียม หอมแดง มะเขือเทศ และหมูสับ ต้มจนหมูสุก ใส่ผักกุ่มดองลงไป จากนั้นปรุงรส ด้วยเกลือหรือน้ำตาลทราย เป็นอันเสร็จ

ข้อควรระวัง

ยอดอ่อนของกุ่มน้ำ มีกรดไฮโดรไซยานิกที่เป็นพิษสูง ก่อนนำมารับประทานต้องลวก หรือดองก่อน

ผักแปม



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acanthopanax trifoliatum*

ชื่อวงศ์ ARALIACEAE

ชื่ออื่น บะแปม เล็บรอก เครื่องเท้า

ผักแปม เป็นไม้พุ่มสูงประมาณ 1-2 เมตร มีหนามกระจายอยู่ทุกส่วนของลำต้น ใบประกอบแบบนิ้วมือมี 5 ใบย่อย ออกเรียงสลับ ใบย่อยรูปรีและรูปไข่ ขอบใบหยักคล้ายฟันเลื่อย ปลายและโคนใบแหลม มีกลิ่นเฉพาะ ดอกออกเป็นช่อสีเขียวยาวอมเหลือง ผลรูปทรงกลม

ขยายพันธุ์ โดยวิธีการปักชำ หรือแยกกอ

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต

ผักแปม ปลูกตามริมบ่อน้ำหรือลำธารในบริเวณที่แสงแดดส่องถึง ผักแปมสามารถเจริญเติบโตได้ตามธรรมชาติ โดยแตกกิ่งก้านออกไป และเนื่องจากเป็นพืชมีหนามทำให้ยาก

ต่อการเก็บยอด ชาวบ้านจึงนิยมตัดแต่งพุ่มให้สูงประมาณ 1 เมตร เพื่อสะดวกในการเก็บไปรับประทาน ได้นำมาปลูกที่พิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ ปรากฏว่าผักแปมเจริญเติบโตไม่ดี อาจเป็นเพราะดินเป็นกรดมากจึงทำให้ผักไม่โต



สรรพคุณ

ผักแปมมีสารตัวเดียวกับที่มีอยู่ในโสม ที่ช่วยบำรุงกำลัง การแพทย์พื้นบ้านของไทยใช้ใบอ่อนและยอดแก้วัณโรค บำรุงร่างกาย รักษาอาการอ่อนเพลีย รักษาเลือดคั่งในแผลฟกช้ำ รากและเปลือกต้น ใช้บำรุงร่างกาย แก้ปวดหลังปวดกระดูก รักษาเบาหวาน นอกจากนี้ผักแปมมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ และช่วยเสริมความจำได้

เปลือกต้น น้ำต้มจากเปลือกต้น หรือถ้าจะให้ผลเร็วขึ้น ให้นำเปลือกไปย่างหรืออบเสียก่อนแล้วแช่ในแอลกอฮอล์ ใช้แก้โรคผอมแห้ง และโรคประสาท เนื่องจากผักแปมมีรสขมอมฝาดเล็กน้อย จึงมีสรรพคุณช่วยแก้อาการท้องอืดได้ด้วย

การรับประทาน

ผักแปมนิยมนำส่วนที่เป็นผักและยอดอ่อนมารับประทานเป็นอาหาร ซึ่งจะมีรสขมอมฝาดเล็กน้อย จึงทำให้อาหารมีรสกลมกล่อม ช่วยเจริญอาหาร ยอดอ่อนจะออกยอดให้สามารถเก็บมารับประทานตลอดทั้งปี คนเหนือมักจะรับประทานยอดอ่อนของผักแปม โดยการรับประทานเป็นผักสดแกล้มกับลาบ หรืออาจนำมาใส่แกงอ่อมของชาวเหนือ จะทำให้รสกลมกล่อมและเชื่อว่าดับกลิ่นคาวได้ด้วย

เมนูแกงผักแปม

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------|-------------------------|-----------------|
| 1. ผักแปม | 4. เนื้อสัตว์ตามต้องการ | 7. พริกแห้ง |
| 2. กระเทียม | 5. หอมแดง | 8. ถั่วเน่าแผ่น |
| 3. กะปิ | 6. ปลาร้า | |

วิธีทำ

1. นำผักแปมมาตัดครึ่งและสับเนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า ถั่วเน่าแผ่นมาโขลกให้ละเอียด

2. นำหม้อตั้งไฟให้เดือด นำเนื้อสัตว์ใส่ลงหม้อ ต้มจนสุก ใส่เครื่องปรุงที่โขลกละเอียด ใส่ผักแปมเป็นลำดับสุดท้ายประมาณ 2-4 นาที ก็ยกลงจากเตาได้

ผักก้านตรง



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Colubrina asiatica* (L.) Brongn.

ชื่อวงศ์ RHAMNACEAE

ชื่ออื่น ก้านเถิง ผักก้านเถิง ก้านตรง กะทรง คันทรง คันทรง

ผักก้านตรง ไม้พุ่มขนาดกลางกิ่งเลื้อย ลำต้นตั้งตรง ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่หรือรูปหัวใจ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักมนแกมฟันเลื่อยละเอียด ดอกออกเป็นช่อกระจุก สีเหลืองปนเขียว มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ออกตามซอกใบ ออกดอกประมาณเดือนมิถุนายนถึงกันยายน ติดผลประมาณเดือนกันยายนถึงธันวาคม ผลสด มีลักษณะรูปทรงกลมคล้ายหม้อดิน สีเขียว แล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อแก่ เมล็ดมีขนาดเล็ก แบน สีน้ำตาลเทา ข้างในมี 3 เมล็ด พบทั่วไปในป่าดงดิบ ป่าละเมาะตามที่รกร้างและข้างถนน หรือปลูกในบริเวณบ้านเพื่อใช้รับประทานเป็นผัก

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดย
ใช้เมล็ดและปักชำ

สรรพคุณ

ยาพื้นบ้าน
อีสาน ใช้ราก ฝนกับ
น้ำมะพร้าว กินแก้
บวม ตานขโมย (โรค
พยาธิในเด็กอายุ
5-13 ปี มีอาการชูบ
ผอม อ่อนเพลีย เบื่อ
อาหาร อาจมีอาการ
ท้องเสีย)

ตำรายาไทย
ใช้ราก ซึ่งมีรสฝาด
เผื่อน แก้อาการบวม
น้ำเหลืองเสีย กินแก้

ร้อนในกระหายน้ำ ใบและเปลือกต้น รสฝาดเผื่อน ต้มน้ำอาบแก้เม็ดผื่นคัน แก้บวมทั้งตัว
เนื่องจากโรคไตหรือโรคหัวใจพิการ น้ำเหลืองเสีย และเหน็บชา ใบปรุงเป็นยาต้มบรรเทาอาการ
ระคายเคืองที่ผิวหนัง และรักษาโรคผิวหนังบางชนิด

ประเทศมาเลเซีย นำลำต้น มาต้มน้ำกินบรรเทาอาการโรคกระเพาะอาหาร ใบ มีรสขม
ช่วยเจริญอาหาร ยาต้มจากใบ ทาแก้อาการแพ้ ผื่นคัน โรคผิวหนังอักเสบ ฝี น้ำมันจากเมล็ด
รักษาโรคข้อรูมาติก แก้อาการชา แก้ปวดตามตัว และศีรษะ แก้ไข้ บรรเทาปวด ชาวฮาวายใช้
ใบ แทนสบู่ และผล ใช้เบื่อปลา

เมนูจากผักก้านตรง

ใบอ่อน และยอดอ่อน นำมาต้มให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกปลาร้าหรือ
น้ำพริกแดง ต้มจืดแกงแคร่วมกับผักอื่นๆ ผัดไฟแดง ผัดร่วมกับผักอื่น หรือทำเป็นผักก้านตรง
อบชีส ช่วยปรับความสมดุลให้กับร่างกายเป็นอย่างดี และยังสามารถนำมาราดหน้าแทนผักคะน้า
ได้ด้วย



แกงผักก้านตรงใส่ปลาลาย่าง

1. ผักก้านตรง	500	กรัม
2. ปลาลาย่าง	1	ตัว

ส่วนของพริกแกง

1. พริกแห้ง	5	เม็ด
2. หอมหอม	5	หัว
3. กระเทียม	5	กลีบ
4. กะปิ	1	ช้อนชา
5. เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

นำพริกแห้ง หอมหอม กระเทียม กะปิ เกลือ โขลกรวมกันให้ละเอียด เริ่มตั้งหม้อน้ำให้เดือด ใส่พริกแกงลงไป คนให้ละลาย แล้วจึงใส่ปลาลาย่าง ต้มให้เนื้อปลานุ่ม ใส่มะเขือเทศลงไปต้มจะได้รสเปรี้ยวและหวานเพิ่มขึ้นมา ใส่ผักก้านตรงลงหม้อแล้วรีบตักแกงเสิร์ฟได้เลย

ข้อควรระวัง

ทั้งผลและใบ มีสารซาโปนิน หากรับประทานในปริมาณที่มากและต่อเนื่องกันนานเกินไปทำให้เกิดอันตรายได้ และทำให้ท้องบวม ส่วนของผล ทำให้แท้งบุตรได้ ในสตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทานทั้งใบและผล





ผักขี้หูด

วาซาบิเมืองไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Raphanus caudatus* L.

ชื่อวงศ์ BRASSICACEAE

ชื่ออื่น ผักเป็ก

ผักขี้หูด เป็นผักพื้นบ้านของทางภาคเหนือ โดยได้รับชื่อยานามว่า “วาซาบิเมืองไทย” เนื่องจากเป็นผักที่กลิ่นฉุนเป็นอย่างมาก ผู้ที่ไม่คุ้นชินกับกลิ่นฉุนระยะแรกอาจไม่ชอบ มีลักษณะเป็นไม้ล้มลุก ขึ้นเป็นกอ ลำต้นรูปทรงกลมหรือทรงกระบอก ใบเดี่ยวสีเขียวอ่อน ดอกเป็นช่อสีม่วง สีม่วงอมฟ้า หรือสีขาว ผลเป็นฝักลี้นยาวขนาดเล็กสีเขียวอ่อน

สรรพคุณของผักขี้หูด

ผักและใบมีสรรพคุณช่วยเจริญอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และเนื่องจากผักขี้หูดมีกลิ่นฉุนจึงนิยมนำไปใช้เป็นยาสมุนไพรแก้หวัด ดอกมีสรรพคุณเป็นยา

ช่วยขับน้ำดี และยังพบว่า เป็นผักต้านชราอีกชนิดหนึ่ง เพราะมีสรรพคุณ ช่วยเพิ่มคลอเลสเตอรอล และป้องกันมะเร็งได้ เป็นผักพื้นบ้านที่ไร้สารพิษจากยาฆ่าแมลง เพราะเป็นผักที่แมลงไม่ชอบ จึงไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลง



คุณค่าทางโภชนาการของดอกและผักอ่อนของผักขี้หูด 100 กรัม

พลังงาน	15	กิโลแคลอรี
โปรตีน	3.6	กรัม
ไขมัน	0.1	กรัม
ใยอาหาร	0.6	กรัม
เถ้า	0.4	กรัม
วิตามินเอ	772	หน่วยสากล
วิตามินบี1	0.11	มิลลิกรัม
วิตามินบี2	0.05	มิลลิกรัม
วิตามินบี3	1.10	มิลลิกรัม
วิตามินซี	125	มิลลิกรัม
แคลเซียม	44	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	35	มิลลิกรัม
ธาตุเหล็ก	1.8	มิลลิกรัม

เมนูจากผักขี้หูด

ส่วนที่นำมารับประทานคือส่วนของดอกและผัก บางท้องถิ่นรับประทานสด โดยเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกอ่อน นอกจากนี้ยังนำไปผัดกับหมู แกงใส่ปลาแห้ง หรือใส่ในแกงแคของภาคเหนืออีกด้วย

แกงผักชีหูด

1. ตั้งหม้อใส่น้ำประมาณ 2 ถ้วย แกง ตั้งให้เดือด ใส่ตะไคร้ทุบ ล้างปลา ช้อนย่าง หักเป็นท่อนใส่ในหม้อแกง

2. ตำพริกแกง 6-7 เม็ด กระเทียมไทย 3-4 กลีบ เกลือสมุทรเล็กน้อย โขลกให้พอแหลก ใส่กะปิ

แกง 1 ช้อนชา โขลกให้เข้ากันดี ตักใส่หม้อแกงที่เดือดปุดๆ

3. ใส่ผักชีหูดลงไป ตามด้วยมะเขือเทศพื้นเมือง 4-5 ลูก หั่นเป็นชิ้นๆ ใส่ต้นหอม หอมป้อมซอยยาว ปิดไฟ ตักใส่ชาม พร้อมชดน้ำแกงร้อนๆ กับผักชีหูดเต็มคำ ง่ายๆ ใช้เวลาไม่นานก็ได้อาหารดีรสอร่อยแล้ว

ผักชีหูด ชื่อไม่น่ากินแต่ประโยชน์ล้ำ ผักและใบช่วยเจริญอาหาร ช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ช่วยละลายนิ่ว มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และวิตามินซี

เคล็ด (ไม่) ลับ เรื่องผักชีหูด

-พริกจะแพ้ผักชีหูด เพราะผักชีหูดทำให้รสเผ็ดของพริกจืดลง ดังนั้นถ้าใครชอบกินเผ็ด จะต้องใส่พริกหลายเม็ด แต่ถ้าหากใครไม่ทานเผ็ดไม่ต้องใส่หลายเม็ด จะได้ชดน้ำซूपผักได้สบายๆ

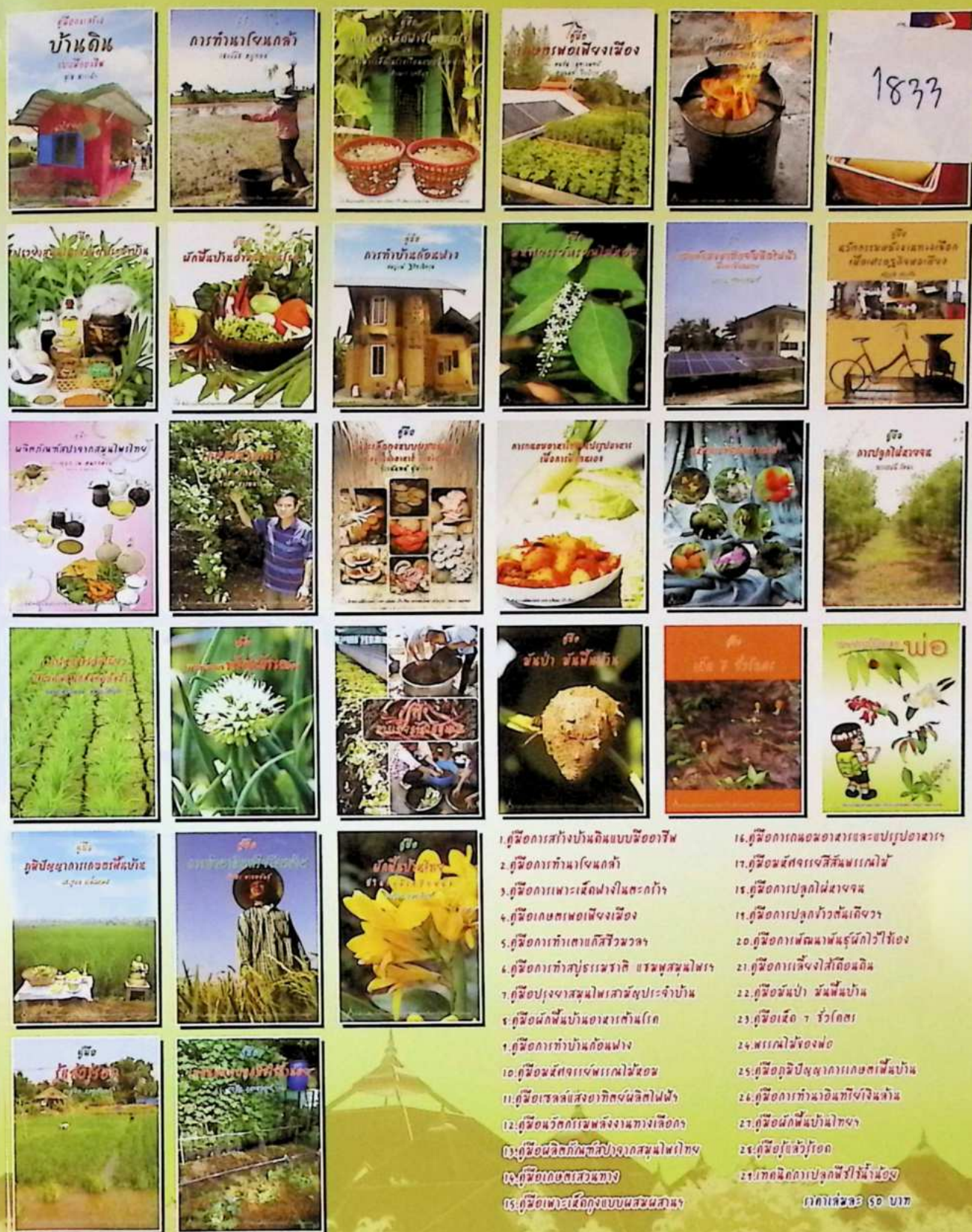
-เมื่อใส่ผักชีหูดในหม้อแกงแล้วไม่ต้องตั้งนาน เพราะเป็นผักที่สุกง่าย และหากตั้งนาน ผักจะเหลืองไม่น่ารับประทาน

-ผักนอกจากแกงส้มแล้วยังสามารถใส่แกงแค ผัด หรือลวกจิ้มน้ำพริกอ่อนหรือน้ำพริกมะเขือส้มก็เข้ากัน

-นอกจากผักแล้ว ยอดอ่อน นำมาลวกจิ้มน้ำพริกมะเขือเทศได้



หนังสือคู่มือที่จัดพิมพ์โดยสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)



1. คู่มือการสร้างบ้านดินแบบนิ้ออาฬิ
2. คู่มือการทำนาเกลือ
3. คู่มือการเพาะเมล็ดฟางในตะกร้า
4. คู่มือเกษตรพอเพียงเมือง
5. คู่มือการทำเตาแก๊สชีวมวล
6. คู่มือการทำสุรเทศราติ แรพพิสนุไฟ
7. คู่มือปรุงรสสมุนไพรจากสมุนไพร
8. คู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค
9. คู่มือการทำบ้านดิน
10. คู่มือผสมดินจากแอมโมเนียม
11. คู่มือเรดดิ้งสายจากพืชผักผลไม้
12. คู่มือนวัตกรรมพลังงานทางเลือก
13. คู่มือผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร
14. คู่มือเกษตรสวนทาง
15. คู่มือเพาะเมล็ดแบบผสมผสาน
16. คู่มือการเกษตรอาหารและแปรรูปอาหาร
17. คู่มือผสมดินจากแอมโมเนียม
18. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
19. คู่มือการปลูกข้าวต้นเดียว
20. คู่มือการพัฒนาพันธุ์ข้าวไร่
21. คู่มือการเลี้ยงไก่พื้นเมือง
22. คู่มือผักพื้นบ้าน
23. คู่มือเมล็ด 7 รวบรวม
24. ผสมดินจากแอมโมเนียม
25. คู่มือปลูกพืชจากแอมโมเนียม
26. คู่มือการทำนาอินทรีย์
27. คู่มือผักพื้นบ้าน
28. คู่มือปลูกข้าวไร่
29. เทคนิคการปลูกพืชไร่

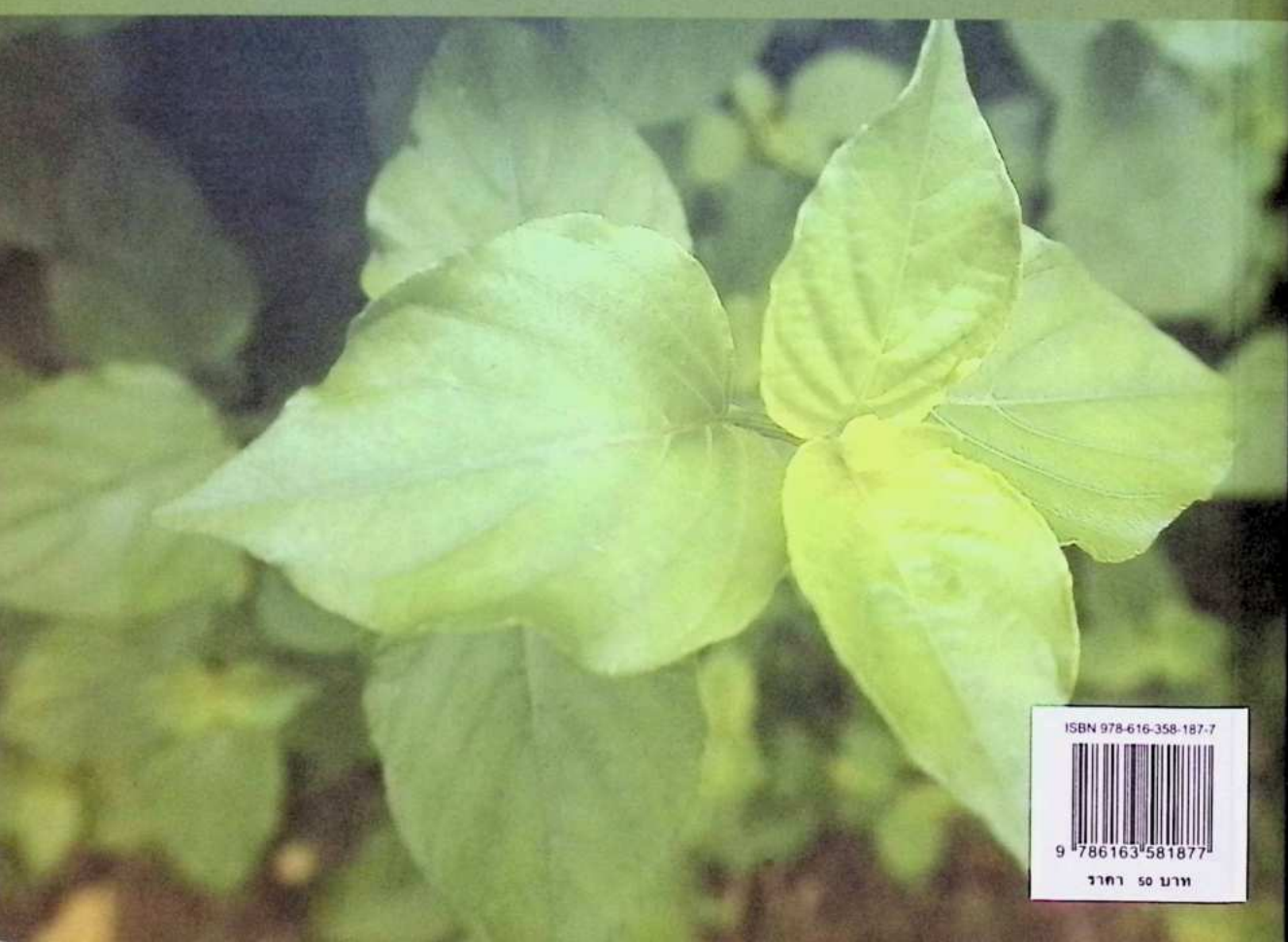
ราคาเล่มละ 50 บาท

สนใจติดต่อที่ สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

หมู่ 13 ถนนพหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120 โทร: 0 2521 2212-13, 08 7351 7171 (โทรสาร 0 2521 2214, 0 2521 1165)

กลุ่มพัฒนารูท 0 2521 2212-13, 08 6916 7676 www.wisdomking.or.th

"ผักพื้นบ้าน" เป็นพืชท้องถิ่นบนภูมิณีเวศน์ที่แตกต่างกัน มีอยู่ตามธรรมชาติ
ที่ชาวบ้านนำมาบริโภคตามวัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างกันไป
ผักพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อมนุษย์ เพราะนอกจากผักจะเป็นอาหาร
ที่ให้สารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ที่จำเป็นสำหรับร่างกายแล้ว
ผักยังเป็นยาช่วยป้องกันและรักษาโรคภัยที่ไม่อาจจะรักษาได้
ด้วยยาสมัยใหม่กลางโรคที่เด็กรู้ ผักพื้นบ้านที่เราบริโภคนี้
มิได้มีเฉพาะที่เป็นพืชล้มลุก แต่ผักพื้นบ้านยังรวมความไปถึงส่วนต่างๆ ของพืช
ทั้งที่เป็นไม้ยืนต้น ที่มักใช้ยอดพืช ผล ดอก ใบ เป็นอาหาร ไม้เลื้อย ไม้เถา ไม้พุ่ม
หรือแม้แต่หญ้าและวัชพืช เราก็นำมาเป็นอาหาร
และที่สำคัญผักพื้นบ้านเป็นผักที่แข็งแรง ไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมี
จึงจึงทำให้เราลดความเสี่ยงต่อการบริโภคผักที่ปนเปื้อนสารเคมี



ISBN 978-616-358-187-7



9 786163 581877

ราคา 50 บาท