



หนังสือเสริมประสบการณ์  
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
ชุด น้ำดื่มสมุนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพ  
เรื่อง

# ผักสวนครัว รั้วกินได้



ดวงจันทร์ เกาวัลย์ เรื่อง  
ภาณุพงศ์ เกาวัลย์ ภาพ



คำรับรอง  
ของผู้บังคับบัญชา

ข้าพเจ้านายสิทธิชัย สำนักกลาง ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวารินวิชาชาติ  
ขอรับรองว่าหนังสือเสริมประสบการณ์ กลุ่ม สารการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี  
ชุด ป่าลี้มนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพ (เล่มที่ 2 เรื่อง ผักสวนครัวไว้กินได้) เป็นผลงานที่  
นางดวงจันทร์ เถาว์ลัย ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเทศบาล  
วารินวิชาชาติ สังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองวารินชำราบ อำเภอวารินชำราบ  
จังหวัด อุบลราชธานี ได้จัดทำขึ้นจริง

ลงชื่อ



(นายสิทธิชัย สำนักกลาง)

ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวารินวิชาชาติ

## คำนำ

หนังสือชุด น้ำดื่มสมุนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพ (เรื่องฝึกงานครัวครัวกินได้) เป็นหนังสือที่ใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ อาชีพและเทคโนโลยี ที่มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง สามารถนำความรู้เกี่ยวกับการผลิตน้ำดื่มสมุนไพร ก้าวไกลสู่อาชีพมาประยุกต์ใช้ในการทำงานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ เห็นแนวทางการประกอบอาชีพ รักการทำงาน มีเจตนคติที่ดีคือ การทำงานสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างพอเพียง

ภายในเล่มจะอธิบายถึงลักษณะสมุนไพร 10 ชนิด คือ ข้าวโพด กล้วย ชะพลู ตำลึง เตยหอม บัวบก ฟักทอง มะกรูด ย่านาง และว่านหางจระเข้ โดยบอกลักษณะทางพฤกษศาสตร์ คุณค่าทางอาหารและทางยา มีภาพประกอบขั้นตอนการทำน้ำดื่มสมุนไพรแต่ละชนิด เพื่อให้ นักเรียนฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง สามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพเสริมหารายได้ให้กับครอบครัว ในระหว่างเรียน เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าในพืชผักผลไม้ในท้องถิ่น และช่วยกันอนุรักษ์สมุนไพรเหล่านี้ไว้ให้ลูกหลานสืบต่อไป

ข้าพเจ้าขอขอบคุณ คณะครู นักเรียน ผู้ปกครอง ชาวบ้านในท้องถิ่น ตลอดจนครอบครัวที่ได้คำแนะนำปรึกษา ช่วยเหลือ ให้กำลังใจในการจัดทำหนังสือชุดนี้ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และหวังว่าหนังสือชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่นำไปศึกษา ค้นคว้า และนำไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

นางดวงจันทร์ เถาว์วัลย์

## คำชี้แจง

### ชุด น้ำดื่มสมุนไพร ถ้าวีกอลด์อาชีพ (เล่มที่ 2 เรื่อง ผักสวนครัวรั้วกินได้)

หนังสือเสริมประสบการณ์ ชุด น้ำดื่มสมุนไพร ถ้าวีกอลด์อาชีพ (เล่มที่ 2 เรื่อง ผักสวนครัวรั้วกินได้) ใช้ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักเรียนรู้จักสมุนไพรในห้องเรียนของตน อีกทั้งเป็นการเสริมแรงใจกระตุ้นให้นักเรียนได้เกิดแนวคิด มีความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ใฝ่เรียนและรู้จักแสวงหาความรู้เพิ่มเติม รวมทั้งเป็นการปลูกฝังนิสัยรักการอ่านให้แก่นักเรียนได้อีกวิธีหนึ่ง

ดังนั้นเพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจมากยิ่งขึ้นผู้จัดทำจึงได้ปรับปรุงลักษณะรูปแบบของหนังสือเสริมประสบการณ์ โดยมีเนื้อหาที่น่าสนใจ มีสีสันสวยงามน่าสนใจ มีภาพประกอบเนื้อหาและอธิบายอย่างละเอียด สามารถเรียนรู้จากภาพได้

การนำหนังสือเสริมประสบการณ์ ชุด น้ำดื่มสมุนไพร ถ้าวีกอลด์อาชีพ (เล่มที่ 2 เรื่อง ผักสวนครัว รั้วกินได้) กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ไปใช้ควรคำนึงการ ดังนี้

๑. หนังสือนี้เป็นหนังสือเสริมประสบการณ์ ที่นักเรียนสามารถนำไปศึกษาด้วยตนเองทั้งในเวลารเรียนและนอกเวลาเรียน เพื่อประโยชน์ของนักเรียนเอง
๒. ก่อนที่นักเรียนจะลงมือปฏิบัติให้นักเรียนอ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหา ถ้าไม่เข้าใจให้ถามครูผู้สอน
๓. นักเรียนควรอ่านข้อความไปทีละหน้าทำความเข้าใจเนื้อหา พร้อมทั้งดูรูปภาพประกอบวิเคราะห์เนื้อหาจะทำให้เข้าใจเนื้อหาได้ดียิ่งขึ้น และควรอ่านจนจบ
๔. เมื่อนักเรียนอ่านจบแล้ว ควรฝึกอธิบายขั้นตอนการทำน้ำดื่มสมุนไพร และบอกสรรพคุณของผัก ผลไม้ได้แต่ละชนิดให้เพื่อนฟังเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

๕. นักเรียนลองทำน้ำดื่มสมุนไพรตามขั้นตอนเพื่อเป็นการทดสอบความรู้ที่ได้จากการอ่านหนังสือเสริมประสบการณ์เล่มที่ 2 เรื่อง ผักสวนครัว รั้วกินได้ อาจจะเลือกทำบางชนิดหรือทำทั้งหมดก็ได้ เพราะการฝึกปฏิบัติบ่อยๆทำให้นักเรียนเกิดประสบการณ์และมีความชำนาญรู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพิ่มเติมในน้ำดื่มสมุนไพรทำให้รสชาติดีขึ้น เช่น เติมน้ำมะนาวในน้ำดอกอัญชัน ทำให้น้ำดอกอัญชันเปลี่ยนสีจากสีน้ำเงินเป็นสีม่วงอ่อน สายใยน้ำวุ้นประทานตั้งขึ้นหรือเติมใบใส่ในน้ำใบเตยปั่นละเอียดจะทำให้เหมือนคัสตาร์ด เป็นการเพิ่มมูลค่าอีกด้วย

๖. สำหรับครูก็นำไปใช้เป็นสื่อการสอนใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ที่มุ่งหวังให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง สามารถนำความรู้เกี่ยวกับการผลิตน้ำดื่มสมุนไพร มาประยุกต์ใช้ในการทำงานอย่างมีความคิดสร้างสรรค์ เห็นแนวทางการประกอบอาชีพ รักการทำงาน มีเจตนคติที่ดีต่อการทำงาน สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างพอเพียงและมีความสุข

๗. ครูอาจเสริมความรู้โดยเชิญวิทยากรท้องถิ่น แม่ค้า พ่อค้า ที่ประสบความสำเร็จในการทำน้ำดื่มสมุนไพรจำหน่าย มาให้เกียรติรับเทคนิควิธีการผลิต กับนักเรียนเพื่อให้ นักเรียนนำไปใช้ในการผลิตน้ำดื่มสมุนไพรให้มีรสชาติที่ดี อร่อยกว่าเดิม

๘. ให้นักเรียนทำกิจกรรมท้ายเล่ม เพื่อทดสอบความรู้ความสามารถในการอ่านหนังสือเสริมประสบการณ์เล่มที่ 2 ( ผักสวนครัว รั้วกินได้)

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำรับรองของผู้บังคับบัญชา	
คำนำ	
คำชี้แจง	
บทนำ : น้ำดื่มสมุนไพร	1
น้ำข้าวโพด	21
น้ำกระเจี๊ยบ	25
น้ำชะพลู	29
น้ำคำสิง	33
น้ำอุ่นใบเสวย	37
น้ำใบบัวบก	41
น้ำฟักทอง	45
น้ำมะกูด	49
น้ำอานาง	53
น้ำว่านหางจระเข้	57
กิจกรรมท้ายเล่ม เด็กสวนกริ้ว ร่ำกินได้	60
เฉลยกิจกรรมท้ายเล่ม เด็กสวนกริ้ว ร่ำกินได้	64
บรรณานุกรม	

# น้ำดื่มสมุนไพร

น้ำดื่มเพื่อสุขภาพจากผลไม้ พืชผัก สมุนไพร เป็นอาหารเสริมที่สามารถช่วยเพิ่มพลัง กำลังให้ร่างกายแข็งแรง มีกำลังวังชา ให้คุณค่าอาหารทางโภชนาการและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะน้ำผัก ผลไม้ สมุนไพร มีกระบวนการล้างสารพิษในร่างกาย ขจัดสิ่งที่สะสมของเสียอยู่ในร่างกาย โดยขับออกมาทางระบบขับถ่าย ให้มีสุขภาพที่ดี หากรับประทานเป็นประจำจะได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน บำรุงความสมดุลของร่างกาย ในปัจจุบันเป็นที่นิยมสำหรับบุคคลทั่วไป หรือทำดื่มในครัวเรือน และยังทำเป็นอาชีพ จึงเป็นการส่งเสริมรายได้แก่ผู้ที่สนใจ

## สมุนไพร

สมุนไพรเป็นทรัพยากรธรรมชาติ เป็นพืชที่คนส่วนใหญ่มักจะนึกถึงเพราะนำมาใช้เป็นยา รักษาโรคได้

สมุนไพรจากพืช ได้แก่ ผัก ผลไม้ต่างๆ เช่น จิง ใบบเตย กะเพรา ว่านหางจระเข้ ผักคะน้า ผักตำลึง ส้ม แดงโม แดงไทย แดงกวา เป็นต้น

ดังนั้น น้ำดื่มสมุนไพรจึงเป็นน้ำดื่มที่มีคุณภาพ เพราะมีส่วนประกอบต่าง ๆ ของพืช เช่น ผลไม้ ผัก ธัญพืช ที่มนุษย์สามารถดัดแปลงหรือนำมาแปรรูปให้เหมาะสมตามฤดูกาล

จะเห็นว่า ร่างกายของคนเรามีน้ำประมาณร้อยละ 80 น้ำจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต รองจากอากาศ ในร่างกายต้องใช้น้ำไปช่วยในระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่ช่วยให้อาหารสามารถทำงานได้ตามปกติ น้ำในร่างกายจะมีการสูญเสียวันละประมาณ 2-3 ลิตร ถ้าเราไม่ดื่มน้ำเข้าไปชดเชย จะทำให้เกิดการ กระหายน้ำ ฉะนั้นเราจึงต้องดื่มน้ำเข้าไปทดแทนเท่ากับน้ำที่เสียไป



แค่บรรเทาความกระหายทำให้คนยังยึดติดในรสชาติ จึงมักหันมาดื่มน้ำที่ไร้รสชาติ เช่น น้ำดื่มเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร จากผลไม้ ซึ่งมีประโยชน์ของชา มีคุณค่าทางอาหาร และช่วยในการป้องกันโรคได้ โดยเฉพาะช่วงอากาศร้อน เหงื่อออกมาก ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร จากน้ำผลไม้ จะช่วยให้จิตใจชุ่มชื้น ทำให้รู้สึกคลายร้อน รู้สึกสบาย เพราะน้ำดื่มสมุนไพร บางชนิดสามารถช่วยผ่อนคลายความร้อน ทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง เช่น น้ำจากมะขามช่วย ลดอาการกระหายน้ำ น้ำดื่มสมุนไพรบางชนิดช่วยบำรุงหัวใจ เป็นยา เช่น น้ำใบโคก น้ำใบบัวบก น้ำดื่มสมุนไพรบางชนิด มีคุณสมบัติช่วยทำให้ธาตุปกติ และฟอกเลือด ได้แก่ น้ำมะเขือเทศ เป็นต้น น้ำจากสมุนไพรเหล่านี้เป็นได้ทั้งอาหารและให้คุณค่าทางยาอีกด้วย

ดังนั้น น้ำดื่มเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร ผัก ผลไม้ จึงเปรียบเสมือนยาบำรุง ป้องกัน รักษาภาวะร่างกายให้เกิดความสมดุล และทำให้สุขภาพดีในที่สุด

### คุณค่าและประโยชน์ของเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ จากสมุนไพร ผัก ผลไม้

น้ำดื่มสมุนไพรมีรสชาติที่อร่อยตามธรรมชาติ ให้คุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายโดยตรง มีผลต่อระบบการย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร ให้พลังงาน ทำให้ผิวพรรณดี ร่างกายสดชื่น และอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้แล้วยังช่วยบำรุงเส้นผม ช่วยควบคุมไขมัน ส่วนที่เกิดจากการบริโภคเนื้อสัตว์ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากสารอาหาร ในน้ำดื่มจากสมุนไพร ผัก ผลไม้ ช่วยควบคุมระบบการทำงานของร่างกาย ทำให้สารอาหาร อื่น ๆ ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่

## การเตรียมเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร ผัก ผลไม้

การเตรียมน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง ควรคำนึงถึง  
สิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

### 1. การเลือกสมุนไพร

1.1 สมุนไพรสด เลือกที่สด เก็บจากต้นใหม่ ๆ ตามฤดูกาล มีสีสดเป็นธรรมชาติ  
ตามชนิดของสมุนไพร ไม่มีรอยชำ เน่า เสีย เพราะความสดทำให้มีรสชาติดี มีคุณค่ามากกว่า

1.2 สมุนไพรแห้ง เป็นการแปรรูปสมุนไพร โดยวิธีทำให้แห้ง เป็นการเก็บรักษา  
สมุนไพรอย่างหนึ่ง เพื่อให้มีสมุนไพรไว้ใช้นอกฤดูกาล การเลือกควรดูที่ความสะอาด มีสีสด  
ไม่คล้ำมาก เช่น กระเจี๊ยบแห้งควรมีสีแดงคล้ำ แล้ไม่ดำ มะตูมแห้งควรมีสีน้ำตาล ไม่มีกลิ่น  
อื่น ๆ เจือปน เพราะจะทำให้เสียรส กลิ่น สี ไป

### 2. ความสะอาดของภาชนะและสมุนไพร

2.1 ภาชนะที่เตรียมจะต้องสะอาด เลือกใช้ให้เหมาะสมกับชนิดของสมุนไพร เช่น  
มะขาม มะม่วง สับปะรด เซอร์รี่ มะเฟือง ฯลฯ มีรสเปรี้ยว ควรใช้ภาชนะเคลือบ เนื่องจาก  
กรดที่มีอยู่ในสมุนไพรจะทำปฏิกิริยากับภาชนะอะลูมิเนียม ทองเหลือง ทำให้รสชาติของน้ำดื่ม  
สมุนไพรเหล่านี้เปลี่ยนไป และจะได้โลหะหนักปนในเครื่องดื่มอีกด้วย

2.2 ภาชนะที่จับบรรจุถึงทำเสร็จแล้ว ควรเป็นภาชนะแก้ว เมื่อบรรจุน้ำดื่มสมุนไพร  
แล้วต้องรีบนำขึ้น ไม่น้อยกว่า 30 นาที แล้วจึงเก็บเข้าตู้เย็น จะทำให้สมุนไพรเก็บได้นาน  
อีกทั้งทำให้ดูน่ารับประทานและยืดเวลาการนำดื่ม เพราะเราทำดื่มเพื่อสุขภาพจริง ๆ จึงไม่ต้อง  
ใส่สารกันบูด

2.3 ความสะอาดของตัวสมุนไพร ควรล้างให้ถูกวิธี ถ้าเป็นสมุนไพรแห้งจะต้องล้าง  
อย่างน้อย 1-2 ครั้ง ถ้าเป็นสมุนไพรสดควรล้างอย่างน้อย 2-3 ครั้ง เพื่อป้องกันสารเคมี  
ซึ่งสามารถลดปริมาณสารพิษในผักและผลไม้ได้ การล้างผักและผลไม้เพื่อลดปริมาณสารพิษ  
ทำได้ดังนี้

2.3.1 แห่น้ำสะอาด 15 นาที ลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 7-8

2.3.2 สกัดด้วยน้ำโซดา 1 เปอร์เซ็นต์ ลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 23-61

2.3.3 ให้น้ำเกลือไหลผ่าน 2 นาที ลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 54-63

2.3.4 แห่น้ำส้มสายชู 1 เปอร์เซ็นต์ ลดปริมาณสารพิษได้ร้อยละ 60-84

### 3. น้ำตาหรือน้ำเชื่อม

จากข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารของคนไทย ควรได้รับน้ำตาลหรือน้ำเชื่อมไม่เกิน วันละ 2 ช้อนโต๊ะ (หนัก 30 กรัม หรือ 2 ช้อนชา หรือ 6 ช้อนชา) ซึ่งให้รวมไปถึงการ รับประทานอาหารในแต่ละมื้อด้วย

#### แห่น้ำสะอาด

น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลทรายขาว 100 กรัม (20 ช้อนชา หรือ 7 ช้อนโต๊ะไม่พูน)

น้ำสะอาด 50 กรัม (10 ช้อนชา หรือ 3-5 ช้อนโต๊ะ)

นำน้ำตาลผสมน้ำตามส่วน สกัดด้วยน้ำโซดา รอทิ้งไว้ให้เย็นจะได้ น้ำเชื่อมประมาณ 10 ช้อนโต๊ะ (30 ช้อนชา)



#### 4. การชั่ง ตวง วัดน้ำดื่มสมุนไพร

การชั่ง ตวง วัด มีประโยชน์ คือ ทำให้น้ำดื่มสมุนไพรที่ปรุงมีรสชาติเหมือนกันทุก  
ครั้ง ถ้าการชั่งตวงนั้นถูกต้องได้มาตรฐาน ดังนั้นก่อนทำน้ำดื่มสมุนไพรควรทราบอัตราส่วนของการ  
การชั่ง ตวง วัด ก่อนที่จะปรับน้ำดื่มสมุนไพร ดังนี้

1	ถ้วยแก้ว มีปริมาตรเท่ากับ	250	มิลลิลิตร
1	ถ้วยชา มีปริมาตรเท่ากับ	75	มิลลิลิตร
1	ช้อนโต๊ะหรือช้อนควม มีปริมาตรเท่ากับ	15	มิลลิลิตร
1	ช้อนตวง มีปริมาตรเท่ากับ	8	มิลลิลิตร
1	ช้อนชา มีปริมาตรเท่ากับ	5	มิลลิลิตร
16	ช้อนโต๊ะ มีปริมาตรเท่ากับ	1	ถ้วยตวง
1	กำมือ มีปริมาตรเท่ากับ	4	หยิบมือ



## 5. อุปกรณ์การต้มน้ำดื่มเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร ผัก ผลไม้

### 5.1 ถ้วยตวง



### 5.2 ช้อนโต้ะ



### 5.3 ช้อนชา



#### 5.4 เครื่องปั่น



#### 5.5 ถ้วย



#### 5.6 แก้ว



5.7 ตะแกรงตาถี่ หรือ ผ้าขาวบาง ใช้ในการกรอง



5.8 อุปกรณ์สำหรับทุบ



5.9 เหยียง





5.10 มีด สามารถเลือกขนาดได้ตามความถนัด



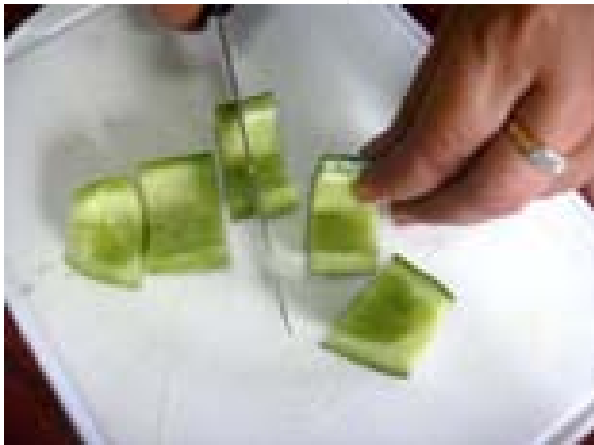


## 6. วิธีการทำน้ำดื่มสมุนไพร

6.1 การปอกเปลือก ใช้มีดที่มีความคมในการปอกเปลือกเพื่อนำส่วนที่เป็นเนื้อมาทำน้ำดื่มสมุนไพร



## 6.2 การหั่น



### 6.3 การทุบ การทุบจะช่วยเพิ่มกลิ่นของน้ำคั้นสมุนไพรให้น่ารับประทาน

มากยิ่งขึ้น



### 6.4 การคลึง



### 6.5 การคั้นหรือขยี้



### 6.6 การบีบ ส่วนที่ใช้วิธีการบีบคือน้ำดื่มสมุนไพร คือส่วนที่เป็นผล



6.7 การตากแดด วิธีนี้ใช้สำหรับนำส้มสมุนไพรที่นำมาชงด้วยน้ำร้อน ไปตากแดด สมุนไพรที่ได้จะมีลักษณะแห้ง สามารถเก็บไว้ได้นาน



6.8 การต้ม



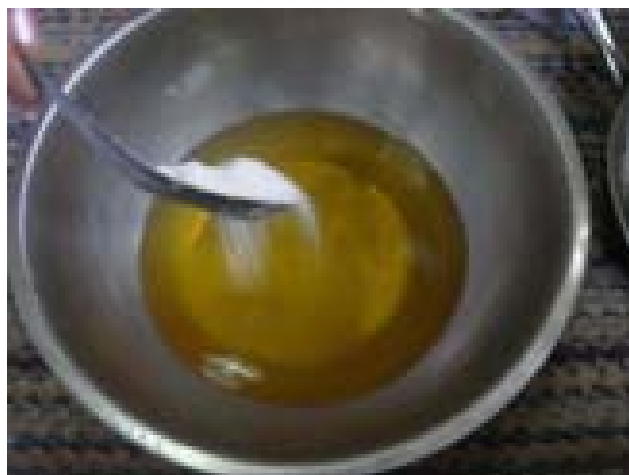
### 6.9 การปั่น



### 6.10 การเติมน้ำเชื่อม



6.11 การเติมน้ำตาล สามารถใช้ได้ทั้งน้ำตาลทรายแดงและน้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดงจะช่วยให้น้ำเชื่อมสมุนไพรมีสีส้มที่น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

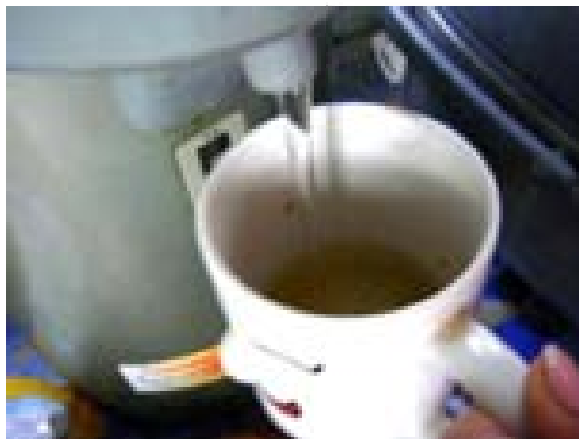


6.12 การเติมน้ำเปล่าดื่มสุก จะทำเมื่อสกัดน้ำเชื่อมสมุนไพรด้วยวิธีการปั่น

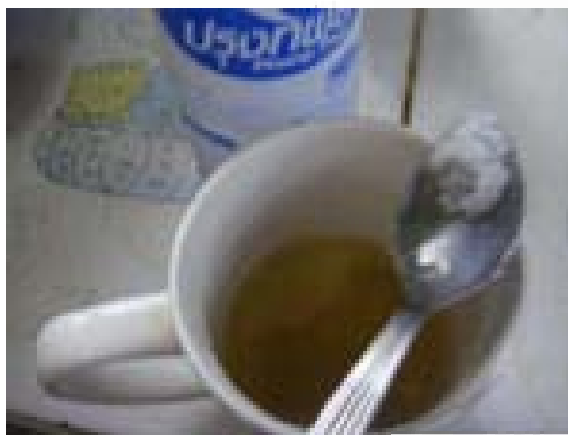




6.13 การเติมน้ำร้อน



6.14 การเติมเกลือ



6.15 การกรอง สามารถใช้ตะแกรงคั่วหรือผ้าขาวบางก็ได้



## วิธีดื่มและข้อควรคำนึงเกี่ยวกับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันจะเห็นว่ามีผู้คิดค้นหาวิธีการรักษาโรคต่าง ๆ ใตใช้น้ำที่ท่าจากผัก ผลไม้ ธัญพืช และสมุนไพรต่าง ๆ มากมาย แต่น้ำดื่มสมุนไพรบางชนิดจะดื่มลำบากในช่วงแรก เพราะทำให้รู้สึกว่ามีรสขมติดลิ้น เนื่องจากรสชาติไม่ค่อยตรงกับรสนิยมของผู้ดื่ม แต่จะเป็นเพียงช่วงระยะแรก ๆ เท่านั้น

วิธีการดื่มที่สมควรดื่มแบบจิบช้า ๆ และควรดื่มเป็นทีละน้อย

ข้อสำคัญ ปุ่มสรีระควรดื่มทันที เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารและวิตามินกว่าปล่อยให้ไว้นานแล้วดื่ม เนื่องจากจะทำให้คุณค่าลดลง นอกจากนี้ยังสามารถทำดื่มได้ทั้งร้อนและเย็นตามความชอบของแต่ละบุคคล

การดื่มน้ำดื่มสมุนไพรชนิดเดียวกันติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการสะสมสารบางชนิดที่มีฤทธิ์ต่อร่างกายได้ การดื่มน้ำร้อน ๆ ที่มีอุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียสขึ้นไป จะทำให้เยื่อเมือกในช่องปากและหลอดอาหารอักเสบได้ และจะทำให้มีการดูดซึมสารก่อมะเร็งจูลินทรีย์ได้ง่าย





สมุนไพรรักษาไทยนี้ มีค่ามาก  
พระเจ้าอยู่หัว ทรงฝาก ให้รักษา  
แต่ปู่ย่า ตายาย ใช้กันมา  
ควรดูกลทลาน รู้รักษา ใช้สืบไป  
เป็นเอกลักษณ์ ของชาติ ควรศึกษา  
วิสัยยา ประยุกต์ใช้ ให้เหมาะสม  
รู้ประโยชน์ รู้คุณโทษ สมุนไพรรักษา  
เพื่อคนไทย อยู่รอด ตลอดกาล

พระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



# ข้าวโพด



ชื่อภาษาอังกฤษ	Corn
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Zea mays</i> Linn.
ชื่อวงศ์	POACEAE
ชื่ออื่น	โพด, ข้าวสาลี

**ลักษณะ** เป็นพืชพวกหญ้า ไม้ล้มลุกมีอายุหนึ่งปี ดอกแยกเพศร่วมต้น มักไม่แตกกอ ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับเป็น 2 แถว กาบใบซ้อนทับกัน มีเยื่อแผ่นใบรูปใบหอกแกมรูปแถบ ช่อดอกเพศผู้ออกที่ปลายช่อ ช่อดอกเพศเมียเป็นแบบช่อ ผลถูกใบประดับห่อหุ้มมิดชิด รูปทรงกระบอก ผลเป็นแบบผลธัญพืช มี 30-100 ผล ในแต่ละช่อ เรียงเป็นแถวยาวเป็นระเบียบ ผลเป็นรูปสามเหลี่ยมหรือรูปไข่กลับ แบน สีขาว เหลือง ม่วงแดง ม่วงดำหรือมีสีปนกัน





ข้าวโพดสามารถนำมาทอดมันได้ หรือจะทำ  
เป็นข้าวโพดต้ม นึ่งนึ่งข้าวโพด ขนมหอยข้าวโพด หรือ  
ขนมหวานแครงบรดข้าวโพด ที่มีรสชาติที่อร่อยเช่นกัน  
ข้าวโพดมีคุณค่าทางโภชนาการ คือ ให้พลังงาน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต  
และมีเส้นใยอาหารสูง ซึ่งจะช่วยให้ระบบขับถ่ายปกติ  
นอกจากนี้ยังมีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ  
วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 และวิตามินซี เป็นต้น



ข้าวโพดต้มสรรพคุณ ช่วยบำรุงกระเพาะ  
บำรุงหัวใจ ช่วยให้อาหารย่อย น้ำจากการต้มข้าวโพดสามารถ  
นำมาดื่มช่วยบรรเทาอาการปัสสาวะขัด และใช้ล้างแผลได้ ส่วน  
ท่านแพร์ไหม(ไหมข้าวโพด) ก็มีคุณค่าเกินกว่าที่คิด โดยนำไหม  
ข้าวโพดที่ตากแห้งมาต้มน้ำดื่มทุกวัน จะช่วยลดน้ำตาลในเลือด  
ในผู้ป่วยโรคเบาหวาน นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงตับ รักษาอาการ  
ตับอักเสบ บรรเทาอาการไตบวม แก้ไตอักเสบ  
ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะและ  
แก้ดีซ่าน เป็นต้น

# น้ำข้าวโพด



ดวงจันทร์ เกวี่ลย์

## ส่วนผสม



ข้าวโพด 2 ฝัก



น้ำเชื่อม 1 ถ้วยตวง



น้ำเปล่าต้มสุก 4 ถ้วยตวง



นมสด 2 ช้อนโต๊ะ



เกลือ

เกลือ 1 ช้อนชา

## วิธีทำ

1. นำข้าวโพดสด มาล้างทำความสะอาด
2. นำไปต้มให้สุก
3. แกะเมล็ดหรือผ่านเนื้อข้าวโพด ให้ได้ประมาณ 2 ถ้วย
4. นำไปใส่เครื่องปั่นโดยเติมน้ำเปล่าต้มสุก น้ำเชื่อม นมสด และเกลือ ปั่นให้เข้ากันจนละเอียด แล้วนำไปกรอง จะได้น้ำข้าวโพดรสชาติอร่อยหวานหอม



# คะน้า



ชื่อภาษาอังกฤษ

Kale

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Brassica aibroglabra* Beiley.

ชื่อวงศ์

BRASSICACEAE.

ชื่ออื่น

ไก้หลาน (จีนกวางตุ้ง) , กำหนำ (จีนแต้จิ๋ว)

**ลักษณะ** คะน้าเป็นพืชล้มลุก ครอบงวนเดียวกับกะหล่ำ ลำต้นอวบชุ่มน้ำ

ใบมีสีเขียวเข้ม กะน้าที่นิยมปลูกมี 2 ประเภท คือ คะน้าใบ และคะน้ายอด



คะน้ายอด



คะน้าใบ



นิยม นำคะน้ามาปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น สะนั้บผัดน้ำมันหอย ผัดคะน้าปลาเค็ม หรือ ผัดคะน้าหมูกรอบ เป็นต้น นอกจากนี้คะน้ายังเป็นส่วนประกอบสำคัญของข้าวผัด รวดยกั ผัดผั้ว ค่น้ำลวกใบข้าวขาหมู เมื่อกะน้าหรือยาคะน้า

คุณค่าทางโภชนาการของคะน้า นั้น อุดมไปด้วยวิตามินเอ ที่ช่วยบำรุงสายตา วิตามินซีบำรุงฟันและกระดูก และที่สำคัญคะน้ามีสารออกซาเลตจะไปจับตัวกับ แคลเซียมไว้ไม่ให้ร่างกายของเราดูดซึมแคลเซียมได้ มีสารเบต้าแคโรทีนสูง ให้พลังงาน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 และเส้นใยอาหารสูง เป็นต้น

มีสรรพคุณช่วยลดการเกิดมะเร็ง บำรุงผิวพรรณ บำรุงสายตา ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น และยังช่วยให้ ระบบขับถ่ายดีขึ้นอีกด้วย



# น้ำค่น้ำ



## ส่วนผสม



ค่น้ำ 2 ต้น



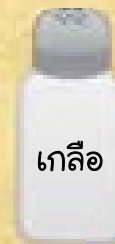
น้ำเชื่อม 1 ถ้วยตวง



น้ำเปล่าต้มสุก 4 ถ้วยตวง



น้ำมะนาว 2 ช้อนชา



เกลือ

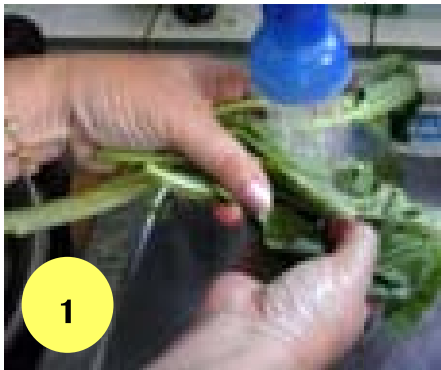
เกลือ

นชา



## วิธีทำ

1. นำคะน้ามาล้างให้สะอาด
2. หั่นใบคะน้าเป็นชิ้นน้ำปลาดิบ 2 ถ้วย ปั่นจนละเอียด
3. ปั่นจนละเอียด ใส่น้ำส้มสายชู 2 ถ้วย ลงไป  
เติมน้ำเชื่อม น้ำมะนาว กลิ่น ชิมรสตามชอบ
4. จะได้น้ำคะน้าที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



# ชะพลู



ชื่อภาษาอังกฤษ

Wild Betel leafbush

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Piper sarmentosum* Roxb.

ชื่อวงศ์

PIPERACEAE

ชื่ออื่น

ชำพลู ผักปลิง (ภาคอีสาน) , พลุนก พลูลิง (เชียงใหม่) , นมวา (ภาคใต้)

## ลักษณะ

ชะพลูเป็นไม้เถาเลื้อย ใบเป็นรูปหัวใจสีเขียวเข้ม เป็นมัน มีรสฉุนและเผ็ดเล็กน้อย เป็นไม้ชอบชื้นและร่มสักหน่อย คิดอยากจะปลูกชะพลู ก็หากิ่งเล็กๆ มาปักไว้ในถุงดำ หรือกระถางเล็กๆ รดน้ำอย่างสม่ำเสมอ แต่ต้องไม่ถึงกับแฉะ เมื่อกิ่งตัวได้และออกรากพอสมควร จึงย้ายลงปลูกในที่ที่เตรียมไว้

## ชื่อภาษาอังกฤษ

สนใจจะปลูกเป็นไม้ใบเพื่อประดับก็ได้

เพียงแค่มิพ่นหรือกำแพง โดยชะพลูจะเลื้อยพันใบเขียวเต็มกำแพง





นิยมนำชะพลูมาปรุงอาหารจำพวกแกง เช่น นำมาแกง  
กับหอยแครงหรือหอยอื่น ๆ แกงหัวไก่ รับประทาน  
ใบสดกับเมี่ยงคำ และยำตะไกร้ เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการของชะพลู คือ มีเบต้าแคโรทีนสูงมาก กล่าวกันว่า  
ในการรับประทานแต่ละครั้งควรให้ได้ 10 ใบ ก็เพียงพอแล้วสำหรับความต้องการ  
สารอาหารของร่างกายในแต่ละวัน นอกจากนี้ยังมีธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส  
เหล็ก วิตามินเอ กากใยอาหาร และมีคลอโรฟิลล์สูงด้วย

ชะพลูเป็นยารสเผ็ดร้อน จึงช่วยขับลม ทำให้ร่างกาย  
รู้สึกสดชื่น และช่วยเจริญอาหาร ขับเสมหะ ป้องกัน  
การเกิดมะเร็งได้ ( เพราะมีเบต้าแคโรทีนสูง )



ข้อควรจำ แม้ว่าชะพลูจะมีประโยชน์ต่อร่างกายมากแต่ถ้าคุณ  
รับประทานมากเกินไป เช่น รับประทานทุกวัน ในปริมาณที่มาก  
ก็อาจมีโอกาสเป็นโรคนิ่วไตได้ เพราะชะพลูมีสารออกซาเลตอยู่มาก  
แต่ถ้าหากชอบทานมากก็แก้ไขได้โดยรับประทานอาหารที่มีโปรตีน  
เช่น ถั่วหรือเนื้อสัตว์แล้วดื่มน้ำตามากๆ ก็จะทำให้สารออกซาเลต  
ถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะ



# น้ำชะพลู



## ส่วนผสม



ใบชะพลู 10 ใบ



น้ำตาลทรายแดง 2 ช้อนโต๊ะ



น้ำสะอาด 1 ถ้วย



ว้ชขนาดเล็ก

## วิธีทำ



1. นำใบชะพลูมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปตากแดดจนแห้งสนิทสัก 1-2 วัน  
จากนั้น **บด ร่อน ร่อน ร่อน ร่อน ร่อน ร่อน**  
สับคั่วไปเรื่อย ๆ ด้วยไฟอ่อน จนน้ำงวดเหลือเพียงครึ่งเดียว



2. นำน้ำขี้เหล็กไฟที่ได้มาผสมกับน้ำใบชะพลูที่บดแล้ว  
แล้วต้มต่ออีกสักครู่จึงปิดไฟและยกลงได้เลย



3. กรองเอากากออก จะได้น้ำชะพลู  
ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

# ตำลึง



ชื่อภาษาอังกฤษ

ivy ground

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Coccinia grandis* Voigt.

ชื่อวงศ์

CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น

แคแต้ะ, ผักแคบ (ภาคเหนือ), บาจ (สุรินทร์),  
สีบาท(ภาคกลาง)



**ลักษณะ** ตำลึงเป็นไม้เถาเลื้อย มีอายุหลายปี เป็นพืชตระกูลเดียวกับบวบ  
น้ำเต้าและแตงกวา เถามีลักษณะกลมสีเขียว ใบเป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ  
มีสีเขียว ผิวเรียบไม่มีขน รูปร่างคล้าย 5เหลี่ยม ขอบใบเว้าลึกเป็นแฉก  
ปลายแผ่กว้างออกเป็น 5 กลีบ ดอกออกตรงซอกใบ ผลตำลึงเมื่อสุกจะมีสีแดง

## เป็นอาหาร

เมื่อก่อนจะนำมาทำแกงจืดกับหมูสับอย่างเคี้ยว

แต่ปัจจุบันได้มีการนำมาปรุงอาหารได้หลายวิธี

เช่น ก๋วยเตี๋ยวใส่คำถึง หรือคำถึงผัดไข่ เป็นต้น

ตำลึงมีคุณค่าทางโภชนาการ คือ มีเบต้าแคโรทีนสูงมาก มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 และวิตามินบี 3 เป็นต้น

ตำลึงมีสรรพคุณทางยามากมาย เช่น ช่วยป้องกัน

โรคมะเร็ง รักษาโรคหัวใจ ป้องกันโลหิตจาง

ช่วยทำให้ผิวพรรณผ่องใส และมีเส้นใย

เมื่อก่อนจะนำมาทำแกงจืดกับหมูสับอย่างเคี้ยว

ในกระเพาะอาหารได้

## เป็นยา



# น้ำตำลึง



## ส่วนผสม



ใบตำลึง 20 ใบ



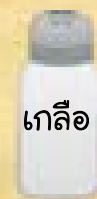
น้ำเชื่อม 1 ถ้วยตวง



น้ำเปล่าต้มสุก 3 ถ้วยตวง

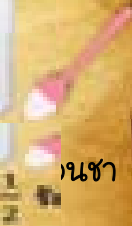


น้ำมะนาว 2 ช้อนชา



เกลื่อ

เกลื่อ 1 ช้อนชา





## วิธีทำ

1. นำใบตำลึงมาล้างให้สะอาด
2. นำมาหั่น ใส่เครื่องปั่น ใส่ น้ำเปล่า ต้มสุก ปั่นให้ละเอียด
3. นำไปกรอง **น้ำขุ่น** ใน กลี้อ น้ำมะนาว น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ
4. จะได้ น้ำตำลึงรสชาคือ ร้อนและ มี ประโยชน์



## เตยหอม



ชื่อภาษาอังกฤษ

Pandanus

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Pandanus amaryllifolius* Ooxb.

ชื่อวงศ์

PANDANACEAE

ชื่ออื่น

ปาแนะวอจิง (มาเลเซีย-นราธิวาส)

**ลักษณะ** ไม้พุ่มขนาดเล็ก เจริญเติบโตลักษณะเป็นกอ มีลำต้นเป็นเหง้า  
อยู่ใต้ผิวดิน ลำต้นติดดิน ออกรากตามข้อของลำต้นได้เมื่อลำต้นยาวมากขึ้น  
ให้เป็นรากค้ำยัน ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวขึ้นไปจนถึงยอด  
ลักษณะใบยาวเรียวยาวคล้ายใบหอก ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ผิวใบเป็นมัน  
เส้นกลางใบเว้าลึกเป็นแอ่ง ถ้าดูด้านท้องใบจะเห็นเป็นรูปคล้ายกระดูกงูเรือ



## เป็นอาหาร

คนสมัยโบราณนั้นแสนฉลาด

ที่นำเศษหอมมาเป็นส่วนผสมในขนมหลายชนิด เพราะการ  
ใส่เศษหอมในขนมจะทำให้มีกลิ่นหอม ชวนให้น่ารับประทาน  
(ทั้งที่เคยมีรสจืด แต่กลืนกลับไม่จืดเลย) ขนมที่ใช้เศษหอมเป็นส่วนผสม  
เช่น ลอดช่อง เปียกปูน ตะโก้ วุ้น คนสมัยโบราณนั้นแสนฉลาด  
เอ็กเศษหอม ฯลฯ ส่วนอาหารคาวเช่น ไก่ห่อใบเตย หรือชาขงเตยหอม เป็นต้น

## เป็นยา

เตยหอมมีสรรพคุณทางยา คือ ใบสดของเตยหอมแก้ลมก้นกือช่วย  
บำรุงที่นำเศษหอมมาเป็นส่วนผสมในขนมหลายชนิด เพราะการ  
ใช้ส่วนผสมของเตยหอมสดจะช่วยขับปัสสาวะ ลดน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน  
รักษาโรคไต และโรคตับอักเสบ เป็นต้น



# น้ำอุ่นใบเตย



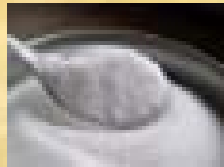
## ส่วนผสม



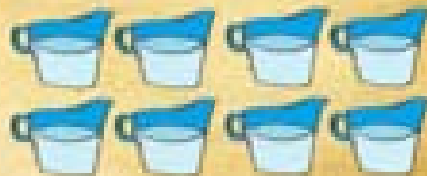
ใบเตยหอม 2 กิโลกรัม



ผงวุ้น 1 ช้อน



น้ำตาลทรายขาว 2 กิโลกรัม



น้ำเปล่า 8 ถ้วยตวง

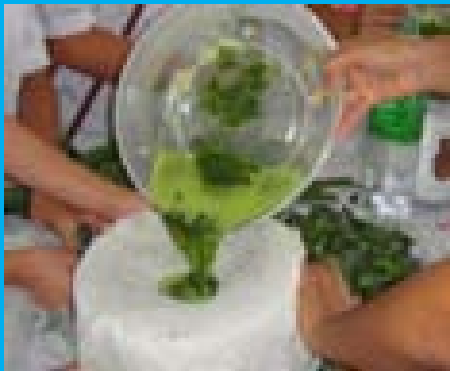
## วิธีทำ



1. หั่นใบคยพอม



2. นำไปปั่นกับน้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง จะได้สีเขียวจากใบเตย



3. นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง จากนั้นนำไปต้มใส่น้ำตาลทราย 1 กก. น้ำเปล่า 2 ถ้วยตวง รอให้เดือดแล้วกลดปล่อยให้เย็น

## วิธีทำวัน



นำผงวุ้น 1 ช้อน ผสมน้ำเปล่า 4 ถ้วยแล้วคน จากนั้นนำไปใส่หม้อต้มให้เดือด เติมน้ำตาลทราย 1 กก. หมั่นคน พอเดือดแล้วปิดไฟ รอให้วุ้นเย็นตัวและแข็งตัว จากนั้นนำมาร่อนให้เป็นชิ้นแล้วนำไปปั่นกับน้ำใบเตยที่เตรียมไว้ โดยผสมทีละครึ่งเพื่อให้เข้ากันจนหมด กรอกใส่ขวดเก็บเข้าตู้เย็น

# บัวบก



ชื่อภาษาอังกฤษ Asiatic Pennywort, Tiger Herbal

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (L.) Urban.

ชื่อวงศ์ UMBELLIFERAE

ชื่ออื่น ผักแว่น , ผักหนอก

**ลักษณะ** เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี เลื้อยตามผิวดิน  
ชอบที่ชื้นและแสงรำไร ดอกสีขาว  
จากข้อขึ้น 3-5 ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับ เส้นผ่าศูนย์กลาง 2-5 ซม.  
ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอกจะเป็นช่อ ออกที่ซอกใบ ขนาดเล็ก 2-3 ดอก  
กลีบดอกสีม่วง ผลเป็นผลแห้งแตกได้



# เป็นอาหาร

นิยมนำบัวบกมารับประทานเป็นผักสด แกงคั่วกับหมู  
นิยมนำบัวบกมารับประทานเป็นผักสด แกงคั่วกับหมู  
คือ มีวิตามินเอ ที่ช่วยบำรุงสายตา มีคอเลสเตอรอลบำรุงกระดูก  
และมีวิตามินบี 1 สูงมาก

# เป็นยา

บัวบกมีสรรพคุณแก้ไข้ใน ถดการอักเสบ  
แก้ปวดหัวข้างเดียว บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิตสูง รักษาแผลใน  
กระเพาะอาหาร ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ช่วยแก้อาการ  
อ่อนเพลีย ด้านมะเร็ง นอกจากนี้ยังช่วยเร่งสร้างสารคอลลาเจนที่เป็น  
โครงสร้างของผิว จึงช่วยในการสมานแผลให้หายเร็วขึ้น



# น้ำใบบัวบก



## ส่วนผสม



ใบบัวบก 30 ใบ



น้ำร้อน 1 ถ้วยตวง



น้ำตาลทราย 4 ถ้วยตวง





## วิธีทำ

1. เลือกใบบัวบกชนิดสด ๆ มาล้างน้ำให้สะอาด การล้างควรล้างทีละใบ เพราะใบบัวบกจะขึ้นตามทีละใบ ถ้ามีฝุ่นหรือสิ่งสกปรกมาก
2. นำใบบัวบกมาปั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่เครื่องปั่นและเติมน้ำเปล่าต้มสุก ปั่นให้ละเอียด
3. นำมาแยกกากออก เติมน้ำเชื่อมลงให้หอมหวาน ชิมดูจะได้ใบบัวบกสีเขียว รสหวาน ชุ่มคอ เวลาเสิร์ฟ มาล้างน้ำให้สะอาด



1



2



3



# ฟักทอง



ชื่อภาษาอังกฤษ

Pumpkin, Cushaw, Winter squash

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Cusurbita moschata* Decne.

ชื่อวงศ์

CUCURBRACEAE

ชื่ออื่น

น้ำเต้า (ภาคใต้) , มะน้ำแก้ว (เลย) , มะฟักแก้ว (ภาคเหนือ) ,  
หมากอี (ภาคอีสาน)

**ลักษณะ** ฟักทองเป็นไม้เถาเลื้อยไปลงดิน มีมือสำหรับยึดเกาะ

ลำต้นอวบน้ำ ใบเดี่ยวรูปหัวใจ มีขนทั้งสองด้าน ดอกสีเหลืองรูปกระดิ่ง  
ผลฟักทองมีด้วยกันหลายลักษณะ บางครั้งเป็นผลเกือบกลมที่มีแค่โดยทั่วไป  
เป็นรูปทรงกลมแป้น ผิวขรุขระเล็กน้อย  
เมื่อยังดิบเนื้อจะค่อนข้างแข็ง



ฟักทองแบ่งเป็นตระกูลหลักสองตระกูลคือ ตระกูลฟักทองอเมริกัน (pumpkin) ขนาดผลใหญ่ เนื้อชุ่ม กับตระกูลสควอช (Squash) ซึ่งได้แก่ ฟักทองไทยและฟักทองญี่ปุ่น ฟักทองไทยมีหลายสายพันธุ์ เช่น คางคกดำ คางคกลาย ศรีเมือง ข้องปลา ฟักทองไทย จะมีสีส้ม รูปร่างกลมแป้น ผิวขรุขระเล็กน้อย ผลดิบเปลือกมีสีเขียวเข้ม เมื่อสุกจะเป็น สีเหลืองอมส้ม ฟักทองญี่ปุ่น หรือกะโปะชะ (Kabocha) อยู่ในตระกูลสควอช (Squash) เช่นเดียวกับฟักทองไทย ผลเป็นทรงกลมขนาดเล็ก เนื้อแน่น รสหวานมัน



เป็นอาหาร

เนื้อสีเหลืองของฟักทองมีคุณค่า

ทางโภชนาการสูงมากและหากรับประทาน ทั้งเปลือกจะยิ่งเพิ่มคุณค่ามากขึ้น เพราะ ในฟักทองมีเบต้าแคโรทีนที่จะช่วยป้องกันมะเร็ง มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน กากใยอาหาร ให้พลังงาน มีวิตามินซี ฟอสฟอรัส และที่สำคัญมีวิตามินเอสูงมาก จึงช่วยบำรุง สายตาและช่วยบำรุงผิวพรรณ



เป็นยา

เนื้อฟักทอง มีสรรพคุณเป็น

ยาระบาย เนื้อในผลใช้พอกแก้ฟกช้ำ แก้ปวด เมล็ดก็สามารถนำมาคั่วรับประทานเป็นยาขับพยาธิ ขับปัสสาวะ บำรุงร่างกาย และนำไปคั้นดื่มแก้ไอได้



# น้ำฟักทอง



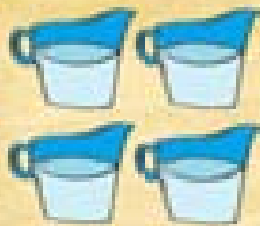
## ส่วนผสม



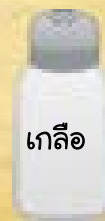
ฟักทองครึ่งลูก



น้ำเชื่อม 1 ถ้วยตวง

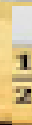


น้ำเปล่าต้มสุก 4 ถ้วยตวง



เกลือ

เกลือ 1 ช้อนชา



## วิธีทำ



1. ปอกเปลือกฟักทองแล้วนำไปหั่นให้สุก

2. บดให้สุก

เป็นน้ำที่จะเคี่ยว



3. เทใส่หม้อนำไปต้มไฟ เคี่ยวน้ำเชื่อมและเกลือ

4. ปั่นบดให้ละเอียดอีกครั้ง จึงรสชาติปิดไฟ



5. นำไปกรองแล้วจะได้น้ำฟักทองสีเหลือง มีรสชาติหวานมัน

# มะกรูด



ชื่อภาษาอังกฤษ

Leech Lime, Kaffir Lime, Mauritrus papeda , Por-cupine Orange

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Citrus hystrix* Linn.

ชื่อวงศ์

RUTACEAE

ชื่ออื่น

ส้มกรูด ส้มแก้ว (ภาคใต้) , มะขูด มะขุน (ภาคเหนือ) ,  
มะหูด (หนองคาย) , มะกูด ไกรจเสจ (เขมร สุรินทร์)

**ลักษณะ** เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เป็นไม้เนื้อแข็ง ลำต้นและกิ่งมีหนามยาว เล็กน้อย ใบเป็นใบประกอบชนิดดรูป มีใบย่อย 1 ใบเรียงสลับ ใบสีเขียวแก่ พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมัน ก้านใบหนา มีกลิ่นหอม เพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ ใบด้านบนสีเขียวเข้ม ใต้ใบสีอ่อน ดอกออกเป็นกระจุก 3-5 ดอก กลีบดอกสีขาว เกสรสีเหลือง ร่วงง่ายมีกลิ่นหอม ไม้ผลสีเขียวเข้มคล้ายมะนาวผิวเปลือกนอก ขรุขระ ผิวขรุขระของผลเป็นจุด ผลอ่อนมีสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็น สีเหลืองสด พันธุ์ที่มีผลเล็ก ฝักจะขรุขระ

ชื่อภาษาอังกฤษ





## เป็นอาหาร

นำใบมะกรูดมาใส่  
อาหารเพื่อปรุงกลิ่น เช่น แกงคั่วกลิ้ง  
แกงใส่กะทิต่าง ๆ เช่น แกงพะแนง ชู๊ต  
แกงโหปลา น้ำยากะทิ น้ำพริกหวาน  
ขนมจีน โขยใส่หัวบุก ห่อหมก ส้มตำ  
ทุกชนิด ผัดเผ็ด และใส่ในข้าวยา น้ำ  
มะกรูดสามารถใส่ในแกงเทโพได้  
จะช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม

มะกรูดมีคุณค่าทางโภชนาการ คือ มีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี  
แคลเซียม และโปรตีน เป็นต้น

## เป็นยา

ใบมะกรูดมีน้ำมันระเหยี่วที่ช่วยขับพิษได้ โดยการหั่นฝอยแล้ว  
แกงใส่กะทิต่าง ๆ เช่น แกงพะแนง ชู๊ต

สามารถนำมาปรุงเป็นยาขับลมในลำไส้ แน่น หรือจุกเสียดได้ ส่วนผลมะกรูดใช้  
หมักเป็นชาของรสเปรี้ยว รับประทานเพื่อฟอกเลือดในผู้หญิง นอกจากนี้ยังบำรุงเลือด  
บำรุงประจำเดือน และช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน เป็นต้น หรือนำผลมะกรูดมาผ่าซีก  
หมกไฟก่อนแล้วบีบน้ำใส่ดื่ม จะช่วยรักษาอาการคันจากรังแคและช่วยรักษาแผลจาก  
โรคซิณสะได้



# น้ำมะกรูด



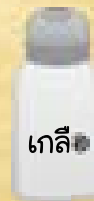
## ส่วนผสม



มะกรูด 6 ลูก



น้ำร้อน 1 ถ้วยตวง



เกลือ

เกลือ  $\frac{1}{2}$  ช้อนชา



## วิธีทำ

1. ล้างมะกรูด
2. บีบน้ำมะกรูดแล้วผสมกับน้ำร้อน เกลือป่น คนให้ละลาย จิบทีละน้อย ทุก 5 - 10 นาที



# ย่านาง



ชื่อภาษาอังกฤษ

Bamboo grass

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Tiliacora triandra* Diels.

ชื่อวงศ์

MENISPERMACEAE

ชื่อภาษาอีสาน

หมื่นปีไม่เหี่ยว , จ้อยนาง (เชียงใหม่) , เถาวัลย์เขียว (ภาคกลาง) ,  
ยาดนาง (สุราษฎร์ธานี)

**ลักษณะ** ไม้เถาเลื้อยพันกิ่งอ่อน มีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่แล้วผิว

ค่อนข้างเรียบ รากมีขนาดใหญ่ ใบเป็นใบเดี่ยว ออกสลับกับลำต้นแบบสลับ  
รูปร่างใบคล้ายรูปไข่ขอบขนานปลายใบเรียว ฐานใบมน ขนาดใบยาว 5-10 ซม.  
กว้าง 2 - 4 ซม. ขอบใบเรียบ ก้านใบยาว 1 ซม. ดอกออกตาม  
ซอกโคนก้านใบเป็นช่อยาว 2 - 5 ซม. ช่อหนึ่ง ๆ ขนาดเล็กสีเหลือง  
3 - 5 ดอก ดอกแยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ผลรูปร่าง  
กลมรีขนาดเล็ก สีเขียว เมื่อแก่กลายเป็นสีเหลืองอมแดง  
และกลายเป็นสีดำ





## เป็นอาหาร

ยอดย่านางจะเขียวชะพริ้งในฤดูฝน แต่ฤดูอื่นๆ ก็พอหาได้ในการนำมาประกอบอาหาร ทางภาคใต้นิยมนำมาใส่ในแกงเลียง โดยจะเก็บยอด และใบถัดลงมา ไม่อ่อนและไม่แก่เกินไป บางคน

นำไปต้มใส่กะทิเพื่อรับประทานกับน้ำพริก ทางภาคอีสาน

จะนำส่วนต่างๆ ของย่านางมาใช้ในการประกอบอาหาร เช่น ใบเถาอ่อนและแก่ โดยนำไปตำเขียวชะพริ้งในฤดูฝน แต่ฤดูอื่นๆ นำไปทำเป็นซุบหน่อไม้ หรือจะใส่ในแกงหน่อไม้ ก็ได้ จะช่วยลดความขมของหน่อไม้ ทำให้หน่อไม้มีรสหวานอร่อย นอกจากนี้คนอีสานยังนำ ย่านางใส่ในแกงขบูน แกงเห็ดเห็ก หรือแกงขอลหวาน เป็นต้น ส่วนในภาคเหนือจะนำย่านาง ไปใส่แกงแคหรือแกงใส่หน่อไม้

ย่านางมีคุณค่าทางโภชนาการ คือ มีเส้นใยอาหารสูง มีแคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 3 โปรตีน พลังงาน ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม และสารแทนนิน เป็นต้น



## เป็นยา

ใบย่านาง บางครั้งเรียกว่า “หมื่นปีไม่มีแก่” มีสรรพคุณ ช่วยแก้ไข้ นำไปต้มใส่กะทิเพื่อรับประทานกับน้ำพริก ทาง

แก้อาการปวดบวมแดงตามข้อ บรรเทาอาการ

กล้ามเนื้อเกร็ง แก้เส้นเลือดอุดตันตามข้อ แก้อาการท้องผูก ปากเจ็บ มีตุ่ม แผล แก้ร้อนใน

ช่วยลดอาการเหงื่อออกแสบ ทำให้ผิวหนังผ่อนคลาย แก้สิ่ว ฝ้า ลมกระที่ใบหน้าและร่างกาย

แก้อาการปัสสาวะขัด แก้เริม งูสวัด ท้องอืด เลือดกำเดาออก เล็บผุ แก้อาการอ่อนเพลีย

เจ็บคอ เสียงแหบ เจ็บปลายลิ้น เจ็บหน้าอก สันเทาอักเสบ สันเท้าแตก และโรคต่างๆ

ที่เกิดจากภาวะร้อนในร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ริดสีดวงทวาร

มดลูกโต โรคเกาต์ มะเร็ง พืชแมลงสัตว์กัดต่อย ไตอักเสบ และไตวาย เป็นต้น

# น้ำย่านาง



## ส่วนผสม



ใบย่านาง 10 ใบ



น้ำเปล่าต้มสุก 1 ถ้วยตวง

## วิธีทำ



1. ล้างใบย่านาง



2. คั้นใบย่านางโดยขยี้กับน้ำสะอาด



3. นำไปกรองจะได้น้ำใบย่านางสีเขียวเป็นอันเสร็จ

# ว่านหางจระเข้



ชื่อภาษาอังกฤษ

Star cactus, Aloe, Aloin, Jafferabad, Barbados

ชื่อวิทยาศาสตร์

*Aloe vera* (L.) Burm.f

ชื่อวงศ์

ASPHODELACEAE

ชื่ออื่น

หางตะเข้ (ภาคกลาง) , ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ)

**ลักษณะ** ไม้ล้มลุกอายุหลายปี สูง 0.5-1 เมตร ลำต้นเป็นข้อปล้องสั้น

ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงเวียนรอบต้น ใบหนาและยาว โคนใบใหญ่ ส่วนปลายใบ

มีลักษณะแหลม ขอบใบเป็นหนามแหลมห่างกัน แผ่นใบหนาสีเขียว มีจุดยาว

สีเขียวอ่อน **ทวนน้ำ** ข้างในเป็นวุ้นใสสีเขียวอ่อน ดอกออกเป็นช่อกระจุก

**ที่ปลายยอด** ก้านช่อดอกยาว ดอกสีแดงอมเหลือง ปลายแยกออกเป็น

เป็น 6 แฉก เรียงเป็น 2 ชั้น **รูปแตร** ผลเป็นผลแห้งรูปกระสวย





## เป็นอาหาร

ปัจจุบันนิยมนำวุ้นว่านหางจระเข้  
มาทำเป็นอาหารหวาน ในวุ้นว่านหางจระเข้  
จะมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เช่น วิตามินเอ  
วิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี สังกะสี แคลเซียม  
และแมงกานีส เป็นต้น

## เป็นยา

ว่านหางจระเข้สามารถใช้เป็นยาได้ทั้งภายนอกและภายใน  
ยาใช้ภายในใช้ในรูปแบบของวุ้นว่านหางจระเข้เชื่อม มีสรรพคุณรักษามะเร็งในกระเพาะอาหาร  
ลดความดันโลหิตสูง ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และบรรเทาอาการท้องผูก เป็นต้น

ส่วนการใช้เป็นยาใช้ภายนอก เช่น รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกหรือโดนท่อไอเสีย  
รถมอเตอร์ไซด์ เป็นต้น โดยการใช้วุ้นว่านหางจระเข้ที่ล้างสะอาดปิดบนผิวหนังที่โดน  
ความร้อน ปิดทิ้งไว้แล้วเปลี่ยนวันละ 2 ครั้ง (เช้า-เย็น) จนกว่าจะหาย หรือนำวุ้น  
ว่านหางจระเข้มาใช้ทาผิวหนังที่เป็นฝีหรือเป็นสิว ก็จะช่วยให้ฝีจางลงและสิวยุบได้



# น้ำว่านหางจระเข้



## ส่วนผสม



ว่านหางจระเข้ 1 ถ้วยตวง



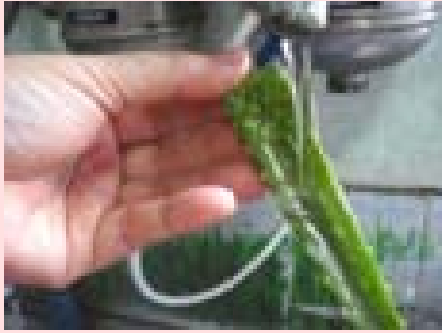
น้ำเชื่อม 1 ถ้วยตวง



น้ำเปล่าต้มสุก



## วิธีทำ



1. นำใบว่านหางจระเข้ไปล้าง



2. นำมาปอกเปลือกและล้างอีกครั้งให้หมดยาง



3. นำว่านหางจระเข้มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ



4. นำไปปั่นกับน้ำเปล่าผสมสุกไข่ละเอียด



5. นำมากรองด้วยตะแกรง



6. **อีกครึ่ง** ใส่แก้ว  
จะได้ว่านหางจระเข้ รสชาติอร่อย

## เกร็ดความรู้

- เคล็ดลับในการเลือกข้าวโพดต้องเลือกเปลือกสีเขียวอ่อน ภายในเมล็ดเต่งตึง เรียงเต็มแถว ไม่มีช่องโหว่ ไร่กลั่นเหม็นเปรี้ยว เมื่อใช้เล็บจิกเมล็ดบริเวณปลายฝักจะมีน้ำแป้งไหลออกมาหากเราเลือกข้าวโพดได้ดี น้ำข้าวโพดที่ทำออกมาจะมีรสชาติที่อร่อย



- ใบเตยหอมนอกจากจะนำมาทำน้ำรุ่นใบเตยแล้ว เรายังสามารถนำไปใช้เป็นส่วนผสมของน้ำสมุนไพรอื่นๆที่มีกลิ่นแรง จะช่วยให้กลิ่นหอมน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น
- นมสดนิยมนำมาใช้เป็นส่วนผสมในการทำน้ำดื่มสมุนไพร เนื่องจากช่วยในน้ำดื่มสมุนไพรมีความเข้มข้น หากนำนมสดใส่น้ำสมุนไพรให้เด็กรับประทาน จะทำให้รับประทานง่ายยิ่งขึ้น



## กิจกรรมท้ายเล่ม ฝึกสวนครัว รื้อกินได้

1. ถ้าเกิดแมลงกัดค้อย ควรนำไปชุบอะไร ในข้อใดมาโขลกให้ละเอียดเพื่อใช้แก้พิษ

- ก. ตำลึง
- ข. กระเทียม
- ค. บวบ
- ง. ย่านาง

2. คำว่า “หมื่นปีไม่เหี่ยว” หมายถึงพืชชนิดใด

- ก. ข้าวโพด
- ข. ตำลึง
- ค. มะกรูด
- ง. ย่านาง



3. พืชชนิดใดเป็นได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน

- ก. กระเทียม
- ข. เตยหอม
- ค. บวบ
- ง. ฟักทอง

4. ข้อใดเรียงลำดับขั้นตอนในการทำน้ำดื่มผักกะฉ่ำได้ถูกต้อง

- 1) นำใบกะฉ่ำล้างน้ำให้สะอาด
- 2) ปั่นให้ละเอียด นำมากรองแยกกากออก
- 3) เติมน้ำส่วนที่เหลือพร้อมเติมน้ำเชื่อม น้ำมะนาว เกลือ จินรศลงใจชอบ
- 4) หั่นใส่เครื่องปั่นเติมน้ำดื่มทุกครึ่งหนึ่ง

ก. 1, 2, 3, 4

ข. 1, 2, 4, 3

ค. 1, 4, 2, 3

ง. 1, 4, 3, 2

5. ข้อใดเรียงลำดับขั้นตอนการทำน้ำดื่มว่านหางจระเข้ได้ถูกต้อง

- 1) นำใบที่โตเต็มที่ลอกเปลือกล้างน้ำให้หมดยาง
- 2) เติมน้ำเชื่อมจนให้เข้มข้นใส่ขวดเก็บไว้ได้ไม่เกิน 2 วัน
- 3) หั่นเป็นชิ้นบางๆ นำไปปั่นให้ละเอียด
- 4) กรองด้วยผ้าขาวบาง

ก. 1, 2, 3, 4

ข. 1, 2, 4, 3

ค. 1, 3, 4, 2

ง. 2, 3, 4, 1

6. ข้อใดเรียงลำดับขั้นตอนการทำน้ำส้มข้าวโพดได้ถูกต้อง

- 1) นำเนื้อข้าวโพดไปใส่เครื่องปั่นเติมน้ำส้มสุก น้ำเชื่อม นมสด เกลือป่น
- 2) นำไปต้มหรือนึ่งให้สุก และบดหรือผ่านเนื้อข้าวโพด
- 3) นำข้าวโพดสดมาล้างให้สะอาด
- 4) ปั่นไข่และเปลือก จะได้น้ำข้าวโพดรสชาลิ้นว้อย

ก. 2, 3, 1, 4

ข. 3, 2, 1, 4

ค. 3, 2, 4, 1

ง. 2, 3, 4, 1

7. พืชสมุนไพรในข้อใดที่มีวิตามินเอสูงที่สุด

ก. บัวบก

ข. ย่านาง

ค. ว่านหางจระเข้

ง. ตำลึง

8. ใบเคอไรทำสีผสมอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร และให้สีอะไร

ก. สีม่วง

ข. สีเขียว

ค. สีแดง

ง. สีเหลือง

9. น้ำดื่มสมุนไพรในข้อใดที่น่าส่วนต่างๆ มาใช้ทำน้ำดื่มแตกต่างจากข้ออื่นๆ

ก. น้ำเลมอน

ข. น้ำตะไคร้

ค. น้ำว่านหางจระเข้

ง. น้ำข้าวโพด

10. น้ำดื่มชนิดใดที่ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายและแก้กระหายน้ำ

ก. น้ำส้ม

ข. น้ำข้าวโพด

ค. น้ำตะไคร้

ง. น้ำใบป๊อบ



# เฉลยกิจกรรมท้ายเล่ม

## ผักสวนครัว รู้กินได้

1. ก
2. ง
3. ง
4. ค
5. ค
6. ข
7. ง
8. ข
9. ง
10. ง







## บรรณานุกรม

- ชิดชนก. ผักพื้นบ้านไทยสมุนไพรไทย. กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2548.
- ชา : สูตรผักผลไม้รักษาโรคได้ อายุวัฒนะตำรับชาสมุนไพร. ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- ช่อแก้ว กานดา. Plants รอบรู้เรื่องพืช. นนทบุรี : ช่อแก้ว, ม.ป.ป.
- น่าน หงส์วิวัฒน์. น้ำผักผลไม้ต้านโรค. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2550.
- เครื่องดื่มสมุนไพรและชาเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2550.
- นิพนธ์ วีระธรรมานนท์. กินเป็น ลืมป่วย 2. กรุงเทพฯ : เขตโล่การพิมพ์. (1988) จำกัด, 2537.
- เปรม แสงแก้ว. สมุนไพรกินได้ 100 ชนิด ต้านโรค-บำรุงร่างกาย. กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2547.
- ภาณุพรรณ. สมุนไพรรักษาเบาหวานสูตรโบราณขนานเอก. กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2546.
- มณฑา ลิ้มปิยะประพันธ์. อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร. กรุงเทพฯ : ชีเอ็ดดูเคชั่น, 2555.
- สมุนไพรไทย. ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- สมุนไพรรักษาโรค เปิดตำรานานดูแลเส้นผมด้วยภูมิปัญญาไทย. ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- สุมิตรา ยิ่งเจริญ. สมุนไพรสำหรับครอบครัว. กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2544.
- เสาวภรณ์ วัจวรรณะ. น้ำผลไม้และผักเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เพชรกะรัตสดวิดีโอ, 2545.
- <http://clgc.rdi.ku.ac.th/index.php/resource/63-ornament/371-tradescantia> กาบหอยแครง
- <http://clgc.rdi.ku.ac.th/index.php/resource/63-ornament/371-tradescantia>. กระเจี๊ยบแดง

