

ประโยชน์ของน้ำจืดเลี้ยง ...>>>

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

ประโยชน์ของน้ำจืดเลี้ยง...



ชาวจีนนำภูมิปัญญาทำเครื่องต้มน้ำจืดเลี้ยงมาเผยแพร่ในประเทศไทย โดยรวบรวมเอาสมุนไพรหลายชนิดเขาเป็นส่วนผสม ทั้งสมุนไพรไทยและจีน **ต้มได้ทั้งแบบร้อนและเย็น** **สรรพคุณป้องกันและบรรเทาอาการร้อนใน โดยเฉพาะอาการร้อนในที่เกิดจากสภาวะที่ร่างกายขาดความสมดุล** เช่น นอนดึก พักผ่อนไม่พอ หรือกินแต่ของที่ทำให้ร้อน ของทอด หรือกินน้ำน้อย มีอาการทางระบบทางเดินอาหาร มีแผลในปาก ปากลิ้นเปื่อย มีฝ้า ขมคอ เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง ไอ ตาร้อนผ่าว

โดยที่หากอาการร้อนในไม่รุนแรง รักษาร่างกายให้คืนสมดุลได้ก็หายเอง ทั้งนี้ ตามสูตรไทย ถ้าวร้อนในให้กินยาเขียว ยาขม กินผัก ต้มนำมาจิบ ส่วนคนจีนแนะนำให้ดื่มมาก ๆ คู่กับกินพืชผักผลไม้ที่มีธาตุเย็น เช่น พัก แดง ฯลฯ แล้วต้มจืดเลี้ยงดื่ม

น้ำจืดเลี้ยงมีขายทั่วไป แต่บางยี่ห้ออาจเป็นของหายาก จะต้มดื่มเองก็เป็นความคิดที่ดี เพียงไปที่ร้านขายยาจีน (จืดเลี้ยงเป็นของพื้นๆ มีขายทุกร้าน) บอกว่าซื้อจืดเลี้ยง 1 ห่อ ร้านจะจัดสมุนไพรต่างๆ ให้จนครบสูตร ประกอบด้วย ดอกงิ้ว ใบบัว รากหญ้าคา เมล็ดเพกา เก๊กฮวย รากบัว โหลงเทย เทียงฮวยสูง แซ่ตี เหงือกเขา หล่อฮังกวย



วิธีต้ม ใส่จืดเลี้ยงลงในหม้อต้ม เติมน้ำให้ท่วม ต้มจนเดือดไฟอ่อนๆ ประมาณ 20 นาที ถังวดมากให้เติมน้ำลงไปพอประมาณ เสร็จแล้วกรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทรายแดงให้ความหวานตามชอบ น้ำจืดเลี้ยงที่เหมาะสมไม่ควรเข้มข้นมาก และควรดื่มเพียงรอบเดียว ดื่มวันละ 3-4 แก้ว



สมุนไพรไทยในจืดเลี้ยง มี เมล็ดเพกา เพกาเป็นไม้ยืนต้นสูง 3-12 เมตร เปลือกเรียบ ใบเป็นใบประกอบ ยาว 60-200 ซม. มีใบย่อยจำนวนมาก รูปร่างคล้ายไข่ ปลายใบแหลม โคนใบกว้าง 4-8 ซม. ยาว 6-12 ซม. ดอกออกเป็นช่อใหญ่ ยาว 50-150 ซม. กลีบดอกด้านนอกมีสีม่วงอมแดง หรือน้ำตาลอมแดง กลีบดอกด้านในสีเหลืองหรือสีครีม ผลเป็นฝักแบนยาวคล้ายดาบหอยลง กว้าง 6-15 ซม. ยาว 60-12 ซม. ภายในมีเมล็ดเรียงตามความยาวของฝัก เมล็ดแบนและมีเยื่อบางๆ อยู่ล้อมรอบ

เมล็ดเพกาเป็นส่วนผสมของจืดเลี้ยง ทั้งใช้เป็นยาแก้ไอและขับเสมหะได้ด้วย โดยใช้เมล็ดครั้งละ 1 กำมือ หรือ 1.5-3 กรัม ใส่น้ำประมาณ 300 ม.ล. ต้มไฟอ่อนๆ พอเดือดนานประมาณ 1 ชั่วโมง รับประทานวันละ 3 ครั้ง



บัว คนจีนใช้แทบทุกส่วนของบัวเป็นประโยชน์ในการทำอาหาร รากหรือเหง้าบัวนำมาหั่นเป็นแว่นต้มกับกระดูกหมูเป็นแกงจืด หรือเชื่อมน้ำตาลกินเป็นของหวาน หรือกินเป็นผักแฉม เมล็ดบัวไซทำเป็นของหวาน ตมน้ำตาลธรรมดาเป็นเมล็ดบัวร้อน หรือใส่น้ำแข็งเป็นเมล็ดบัวเย็น อีกอย่างหนึ่งที่ดีเป็นเอกลักษณ์คือใช้ใบบัวห่ออาหารที่นำไปนึ่งให้สุกอย่างข้าวห่อใบบัว ขณะที่ญี่ปุ่นก็ใช้รากบัวทำอาหาร ส่วนอินเดียก็ใช้ทั้งรากบัว สายบัว เช่นเดียวกับชาวไทยนิยมนำบัวมาต้มยำทำแกง



ดอกงิ้ว ผลผลิตจากต้นงิ้ว มีสีแดงหรือเหลืองส้ม เวลาบาน ใบจะร่วงหมด ออกดอกช่วงฤดูหนาว นำมาปรุงอาหารได้อย่างดีด้วย มีคุณค่าทางอาหารสูงมาก มีแคลเซียมถึง 429 ม.ก. ต่อ 100 กรัม (1 ช้อน) นอกจากปรุงเป็นน้ำเงี้ยว กินกับขนมจีน เรียกว่า ขนมจีนน้ำเงี้ยว แล้ว ยังเป็นผักจิ้มนำพริก ผักแกงส้ม หรือชุบแป้งทอดกินเล่นเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ หรือรวบรวมตากแห้งเก็บไว้ในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวกใช้เป็นยา และที่สำคัญเป็นส่วนผสมของจืดเลี้ยงแก้อร้อนใน



ขอบคุณที่มาข้อมูล www.women.thaiza.com/



00:00:47 / 00:01:00
(สไตลิ่งจีน)/75502/

คลิกฟังเพลง <http://radio.sanook.com/music/player/เดือนเดือนฟ้า->