





# สมุนไพรพื้นบ้าน

สมุนไพร	สรรพคุณ
	<b>กระชาย</b>
	<p><b>สรรพคุณทางยา</b> ใช้ขับลม ช่วยย่อย แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น แก้อาการปวดมวนในท้อง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ บำรุงหัวใจ ในกระชายประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 2 และ แคลเซียม</p> <p><b>การนำไปใช้</b> นิยมใส่ในแกงที่ใช้เนื้อสัตว์กลิ่นคาว เช่น ปลา เนื้อวัว หรือใช้เป็นเครื่องปรุงเพิ่มความหอม เช่น ใส่ในผัดเผ็ด แกงป่า ทำเป็นน้ำยาของขนมจีนน้ำยา</p>
	<b>กระเพรา</b>
	<p><b>สรรพคุณทางยา</b> ป้องกันโรคขาดเลือด ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมัน แก้จุกเสียด ในกระเพราประกอบด้วย เบต้า-แคโรทีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร และ ฟอสฟอรัส</p> <p><b>การนำไปใช้</b> ใส่ต้มยาโป๊ยะแตกเพื่อช่วยดับกลิ่นคาวจากเนื้อสัตว์ทะเล ใส่ผัดกระเพรา ทอดกรอบแนมกับทอดมัน หรือใส่ในส่วนผสมทอดมัน และแกงป่า</p>
	<b>โหระพา</b>
	<p><b>สรรพคุณทางยา</b> ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการจุกเสียด แน่นท้อง ในโหระพาประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร ฟอสฟอรัส และเบต้า-แคโรทีน</p> <p><b>การนำไปใช้</b> นิยมใส่ในแกงกะทิ แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด หรือใส่ในผัดอย่างหอยลายผัดน้ำพริกเผา นอกจากนี้ยังนิยมกินสดกับลาบ ก้อย น้ำตก และใส่เป็นผักต้มในอาหารอีสานอย่างแจ่วฮ้อน ส่วนอาหารเวียดนามนิยมกินสดแนมกับแหนมเนือง หรือใส่เป็นไส้ผักในเปาะเปี๊ยะเวียดนาม และก๋วยเตี๋ยวเวียดนามที่เรียกว่า ผอ ในก๋วยเตี๋ยวไทยก็นิยมด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะก๋วยเตี๋ยวเรือ</p>
	<b>หอมแดง</b>
	<p><b>สรรพคุณทางยา</b> ขับลม ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับประจำเดือน แก้ไข้ แก้หวัด ช่วยย่อยอาหาร เจริญอาหาร ในหอมแดงประกอบด้วย เซเลเนียมเป็นเกลือแร่ที่ทำหน้าที่เป็นตัวประสานการทำงานของเอนไซม์ระหว่างวิตามินดี เอ และซี</p> <p><b>การนำไปใช้</b> ใส่ในยำ ลาบ พล่า เป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ หรือซอยบางๆ เฉียวให้กรอบโรยหน้าขนมหม้อแกง และใส่ในน้ำปลาร้าหวาน ราดไข่มุกรูขี้หนู หรือน้ำปลาร้าหวานกินกับสะเดาลวกและปลากดกย่าง</p>

## สะระแหน่



**สรรพคุณทางยา** น้ำคั้นจากต้นและใบต้มแก้ปวดมวนในท้อง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม หรือกินสดเพื่อดับกลิ่นปาก ขับเหงื่อ นอกจากนี้ยังช่วยฆ่าเชื้อ ระวังอาการเกร็งของกระเพาะอาหารและลำไส้ ในสะระแหน่ประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม และ ธาตุเหล็ก

**การนำไปใช้** มักกินเป็นผักสดโดยใส่ในยำ ลาบ ปลา น้ำตก

## พริกไทยอ่อน



**สรรพคุณทางยา** ช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ ลดความร้อนในร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ

**การนำไปใช้** มักใส่ในอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์กลิ่นคาว ใส่คู่กับกระชาย เช่น แกงป่า ผัดเผ็ด และใส่เป็นเครื่องปรุงรสน้ำพริก เช่น น้ำพริกพริกไทยอ่อน

## ข่า



**สรรพคุณทางยา** เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้บิด ท้องอืด โรคหืด ขับเสมหะ และโรคหลอดลมอักเสบ ในข่าประกอบด้วย วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 แคลเซียม เส้นใยอาหาร และฟอสฟอรัส

**การนำไปใช้** มักใส่ในอาหารประเภทต้ม เช่น ต้มยำ ต้มข่า ต้มแซบ หรือน้ำซุปลูกเดียว ทั้งก้วยเดี่ยวเบ็ด ก้วยเดี่ยวเนื้อ ใช้เป็นเครื่องปรุงในการต้มพะโล้ชาห่ม บ้างก็นำมาโขลกละเอียดใส่ในลาบ เช่น ลาบปลาดุก ลาบหมู คนจีนมักนำข่ามาโขลกละเอียดผสมเต้าเจี้ยวกินกับข้าวต้มปลาและที่ขาดไม่ได้คือเป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ

## แมงลัก



**สรรพคุณทางยา** เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้ปวดข้างในเด็ก แก้ไอ บำรุงน้ำนม แก้โรคผิวหนัง เลือดออกตามไรฟัน และเป็นยาระบาย ในแมงลักประกอบด้วย วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก และเส้นใยอาหาร

**การนำไปใช้** กินเป็นผักสดแนมกับขนมจีน ใส่ในแกงเลียง แกงฮั้ว เช่น แกงเห็ด แกงหน่อไม้

## ตะไคร้



**สรรพคุณทางยา** ใช้เป็นยาทาแก้ปวด เช่น โรครูมาติซึม อาการปวดตามข้อนิ้ว ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะอย่างอ่อน ขับเหงื่อ แก้กษขาว อาเจียน ลดความดันโลหิต ขับลม แก้ไข้ ปวดท้อง โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว และอาการปวดเกร็ง ในตะไคร้ประกอบด้วย วิตามินเอ แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร และฟอสฟอรัส

**การนำไปใช้** ใส่ในอาหารประเภทต้มยำ ปลา เช่น ต้มยำ ต้มแซบ หรือต้มกับน้ำให้มีความหอมเพื่อลวกอาหารทะเล เช่น หอยแครง หอยแมลงภู่ กุ้ง ปลาหมึก นอกจากนี้ยังช่วยเยียวยาๆ แล้วทอดกรอบคลุกกับน้ำปรุงรสใช้โรยหน้าอาหารประเภทเนื้อปลาทอด เช่น ปลาทอดตะไคร้ ที่ขาดไม่ได้คือใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องปรุงรสน้ำพริกแกงต่างๆ

## มะกรูด



**สรรพคุณทางยา** ผสมมะกรูดช่วยขับลม แก้อุจจาระเสียด แก้อลมวิงเวียน น้ำมะกรูดแก้เลือดออกตามไรฟัน ในมะกรูดประกอบด้วย เบต้า-แคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม และโปรตีน

**การนำไปใช้** ใช้ได้ทั้งผลมะกรูดและใบมะกรูด การใช้ผสมมะกรูดจะปกเอาแต่ผิวเปลือกใส่เป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ น้ำมะกรูดใช้ปรุงรสเปรี้ยวในแกงเทโพ แกงส้ม เพราะมีกลิ่นหอม รสเปรี้ยวอมหวานกลมกล่อม ถ้าผ่าครึ่งผลตามขวางทั้งเปลือกมักใส่ในแกงเทโพ น้ำพริกน้ำยาของขนมจีน ใบมะกรูด ใช้ใส่ต้มยำ ต้มข่า ต้มแซบ หรือซอยโรยหน้าห่อหมก จู๋ฉี่ พะแนง และใส่เป็นส่วนผสมทอดมัน

## กระเทียม



**สรรพคุณทางยา** มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ในกระเทียมประกอบด้วย เซเลเนียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ทำหน้าที่เป็นตัวประสานการทำงานของเอนไซม์ระหว่างวิตามินอี เอ และซี

**การนำไปใช้** ใส่ในผัดต่างๆ เช่น ผัดผักบุ้ง ผัดกะเพรา หรือสับละเอียดแล้วเจียวให้เหลืองใส่ในข้าวต้ม แกงจืด นำไปผสมกากหมูเจียวใส่เป็นเครื่องแต่งกลิ่นในก๋วยเตี๋ยวต่างๆ หรือนำมาโขลกกับรากผักชีและพริกไทยเป็นเครื่องหมักอาหาร เช่น ผสมกับเนื้อหมูบดใส่ในแกงจืด หมักเนื้อไก่ที่จะย่าง และเป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงต่างๆ

## ขิง



**สรรพคุณทางยา** ช่วยขับลม ขับน้ำดี ลดอาการบิบบตัวของลำไส้ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดท้อง ป้องกันการอักเสบ มีสารต้านการเกิดมะเร็ง ด้านการเกิดปฏิกิริยากับออกซิเจนและอาการจิตซึมเศร้า ในขิงประกอบด้วย แคลเซียม เป็นส่วนสำคัญในการสร้างกระดูกและฟัน ช่วยในการแข็งตัวของเลือด

**การนำไปใช้** ขิงมีทั้งขิงอ่อน ขิงแก่ การนำไปใช้ก็ต่างกัน ขิงแก่นิยมใส่ในอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวและเพิ่มความหอม เช่น โขลกรวมกับน้ำพริกแกงแล้วนำไปผัดพริกขิงหมักกับถั่วฝักยาว หรือใส่เป็นน้ำต้มขิงกินกับเต้าฮวยและใส่น้ำต้มน้ำตาลหรือชอยบางๆ ใส่ในป๊อบวุ้นเส้น ส่วน ขิงอ่อน นิยมกินเป็นผัก เช่น ชอยใส่ในไก่ผัดพริก โรยหน้าโจ๊ก ต้มส้มปลา กินแนมกับไส้กรอกอีสาน ถ้ามีมากก็นำมาดองเป็นขิงดองสามรส กินกับเป็ดย่าง ไข่เยี่ยวม้า

## พริกชี้ฟ้า



**สรรพคุณทางยา** ป้องกันหลอดเลือดอักเสบ แผลในกระเพาะอาหาร ทำลายเชื้อแบคทีเรีย ลดก๊าซที่เกิดจากการย่อยอาหาร ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อท้องที่เกิดจากอาการท้องอืดเฟ้อ และป้องกันหวัด ในพริกชี้ฟ้า ประกอบด้วย โพรตีน เส้นใยอาหาร วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี แคลเซียม และธาตุเหล็ก

**การนำไปใช้** พริกชี้ฟ้าแห้งมักใช้พริกสีแดงนำมาตากแห้ง โขลกใส่น้ำพริกแกงต่างๆ นำไปคั่วหรือเผาไฟให้หอมในต้มโคล้ง ต้มยำ พริกชี้ฟ้าสดมีสีเขียวย สีสแดง สีเหลือง ซึ่งมีเหลืองมีความเผ็ดมากกว่าสีอื่น จึงนิยมมาโขลกกับกระเทียมใส่ในผัดเผ็ด ส่วนสีแดงและสีเขียวนำมาหั่นแฉลบใส่ในแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ผัดพริก หรือหั่นเป็นแว่นใส่ในเครื่องจิ้มประเภทหลนและดองในน้ำส้มสายชูเป็นเครื่องปรุงรสถ้วยเดียว

## พริกชี้หนู



**สรรพคุณทางยา** ช่วยย่อย ทำให้เจริญอาหาร ขับลมขับเหงื่อได้ดี ทำให้ชุ่มชื้นสะอาด ผิวพรรณสดใส และมีสารต้านมะเร็ง ในพริกชี้หนูประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต โพรตีน เส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี และธาตุเหล็ก

**การนำไปใช้** พริกชี้หนูแห้งเป็นชี้หนูสดสีแดงที่ตากแดดจนแห้ง นำมาคั่วแล้วป่นเป็นพริกป่น หรือทอดเป็นเครื่องแนมขนมจีนน้ำพริก ยา ลาบ ทางภาคใต้นิยมโขลกเป็นน้ำพริกแกง พริกชี้หนูสดใช้ทั้งสีแดงและสีเขียว ซอยหรือโขลกทำเป็นน้ำยาต่างๆ ใส่ในผัดกะเพรา ให้ความเผ็ดในต้มยำ ต้มแซบ หรือคั่วพอหอมบดผสมกับน้ำส้มสายชูเป็นเครื่องปรุงรสถ้วยเดียวเร็ว