

ประเด็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครั้งที่ 2



ตะไคร้ เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าขึ้นอยู่รวมเป็นกอ อายุหลายปี สูง 1 เมตร ลำต้นตั้งตรงมีข้อและปล้องสั้นค่อนข้างแข็ง ลำต้นส่วนที่อ่อนมีใบเรียงซ้อนสลับกันแน่นมาก กาบใบเป็นแผ่นยาวโอบซ้อนกันจนดูแข็ง ใบเป็นใบเดี่ยว รูปรียาว ปลายใบเรียวแหลม ผิวใบสากมือทั้งสองด้าน ขอบใบมีขนขึ้นอยู่เล็กน้อย ก้านใบสีเขียวฉ่ำหรือม่วงอ่อนแผ่เป็นกาบ เมื่อขยี้ดมจะมีกลิ่นหอม ดอกออกเป็นช่อกระจาย ช่อดอกย่อยมีก้านออกเป็นคู่ ๆ ในแต่ละคู่จะมีใบประดับรองรับ แต่ดอกออกยก

ใบ รสปร่า ลดความดันโลหิต แก้ไข้

ต้น รสหอมปร่า ขับลม แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้นิ่ว ดับกลิ่นคาว เจริญอาหาร

เหง้า รสปร่า แก้เบื่ออาหาร บำรุงไฟธาตุ แก้กษัย ขับลมในลำไส้ แก้ปัสสาวะขัด แก้ปัสสาวะพิการ แก้นิ่ว

ทั้งต้น รสหอมปร่า แก้หืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ

1. แก้ปัสสาวะขัด ใช้ต้นสด (ตัดใบทิ้ง) หนัก 40 - 60 กรัม หรือ 1 กำมือ ถ้าใช้แห้งประมาณ 20 - 30 กรัม ต้มกับน้ำ 3 - 4 ถ้วยชา แบ่งน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา ก่อนอาหาร ทำเช่นนี้ทุกวัน หรืออีกวิธีหนึ่งนำเหง้ามาฝานเป็นแว่นบาง ๆ คั่วไฟอ่อน ๆ พอเหลือง ใช้ครั้งละ 1 หยิบมือ ชงกับน้ำ 1 ถ้วยชา รินเอาแต่น้ำใส ดื่มจนหมดรับประทานวันละ 3 ครั้ง เมื่อปัสสาวะคล่องดีแล้วจึงหยุดยา

2. แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ปวดท้องเกร็ง คลื่นไส้อาเจียนจากธาตุไม่ปกติ ใช้ต้นตะไคร้แก่สด ๆ ทูบพอแตกประมาณ 1 กำมือ (40 - 60 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มหรือใช้เหง้าขนาดเท่าหัวแม่มือ (ใช้สดประมาณ 5 กรัม) หรือแห้งประมาณ 2 กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้ตะไคร้ทั้งต้น (รวมราก) จำนวน 5 ต้น สับเป็นท่อนต้มกับเกลือ ต้ม 3 ส่วน ให้เหลือ 1 ส่วน รับประทานครั้งละ 1 ถ้วยแก้ว รับประทาน 3 วัน จะหายปวดท้องเกร็ง



ส่วนผสม

ตะไคร้ทั้งต้นและใบ 1 กิโลกรัม (ต้น 600 กรัม ใบ 400 กรัม)

น้ำเปล่า 4 ลิตร

น้ำตาลทราย 400-700 กรัม

วิธีทำ

- ล้างตะไคร้ให้สะอาด ตัดเป็นท่อนสั้นๆ นำไปต้มกับน้ำเปล่า 4 ลิตร ประมาณ 5-10 นาที แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง 2-3 ชั้น เพื่อกันไม่ให้มีเศษตะกอนของใบตะไคร้
- ผสมน้ำตาลทราย คนจนน้ำตาลละลายหมด ถ้าชอบรสชาติเปรี้ยวเล็กน้อย ให้เติมกรดมะนาว เพื่อความชุ่มคอชื่นใจ แล้วกรองอีกครั้ง ตั้งให้เดือด 1-2 นาที ยกลงกรอกใส่ขวดแก้วที่ล้างสะอาด คว่ำให้แห้ง ขณะร้อน อุณหภูมิ 90 องศาเซลเซียส ถ้ากรอกลงขวดพลาสติก ต้องลดให้อุณหภูมิ 68 องศาเซลเซียส กรอกให้เต็มขวด ปิดฝาให้สนิท แล้วแช่น้ำเย็นทันที เมื่อขวดเย็น ให้รีบนำเข้าสู่เย็น สามารถเก็บไว้ได้ถึง 14 วัน

หมายเหตุ : ตะไคร้ ถ้าไม่ใช่สด อาจทำโดยนำตะไคร้ทั้งต้น และใบล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้นๆ นำเข้าสู่อบลมร้อน ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส นานประมาณ 2 ชั่วโมง ผึ่งไว้ให้เย็น บรรจุใส่ถุงปิดมิดชิด เวลาจะใช้นำมาต้มกับน้ำ แล้วกรองเอาแต่น้ำ ถ้าไม่อบ อาจนำมาคั่วกับกระทะ จนมีกลิ่นหอม นำไปต้มกับน้ำ แล้วกรองเอาแต่น้ำนำไปปรุงรส

คุณค่าทางอาหาร : มีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม และฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้กับอาหาร

คุณค่าทางยา : แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อได้ดี ช่วยลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย รวมทั้งช่วยลดความดันโลหิตสูง

วิทยากร ชุติทธิ์ นายอง
 ชุติกาญจน์ เพียรธรรม





