

ตำรับอาหาร เป็นยาสมุนไพร

และอาหารพื้นบ้านภาคใต้



เขียนโดย

พศ.ดร.สุกัญญา เดชอติศัย, ปราณิ รัตนสุวรรณ,
จิราภรณ์ ขนานสุข และคณะทำงาน
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



สสส



ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร และอาหารพื้นบ้านภาคใต้

เขียนโดย

ผศ.ดร.สุกัญญา เดชอดิศัย, ปราณีย์ รัตนสุวรรณ
จิราภรณ์ ขนานสุข และคณะทำงาน
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บรรณาธิการ

ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรัฐดี, ดร.กุลทัต หงษ์ขยางกูร
วรรณภา สุวรรณชาติศรี



สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

จัดพิมพ์

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ชั้น 10 อาคารศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้ และอาคารบริหารวิชาการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 074-282902 แฟกซ์ 074-282901

สนับสนุนการพิมพ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
99/8 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

พิมพ์ที่ โฟ-บาร์ด, 280/2 หมู่ 6 ถ.ปิ่นเกล้าฯ ต.ทุ่งใหญ่ อ.หาดใหญ่
จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์/โทรสาร 074-551133, 089-6595338



บทนำ

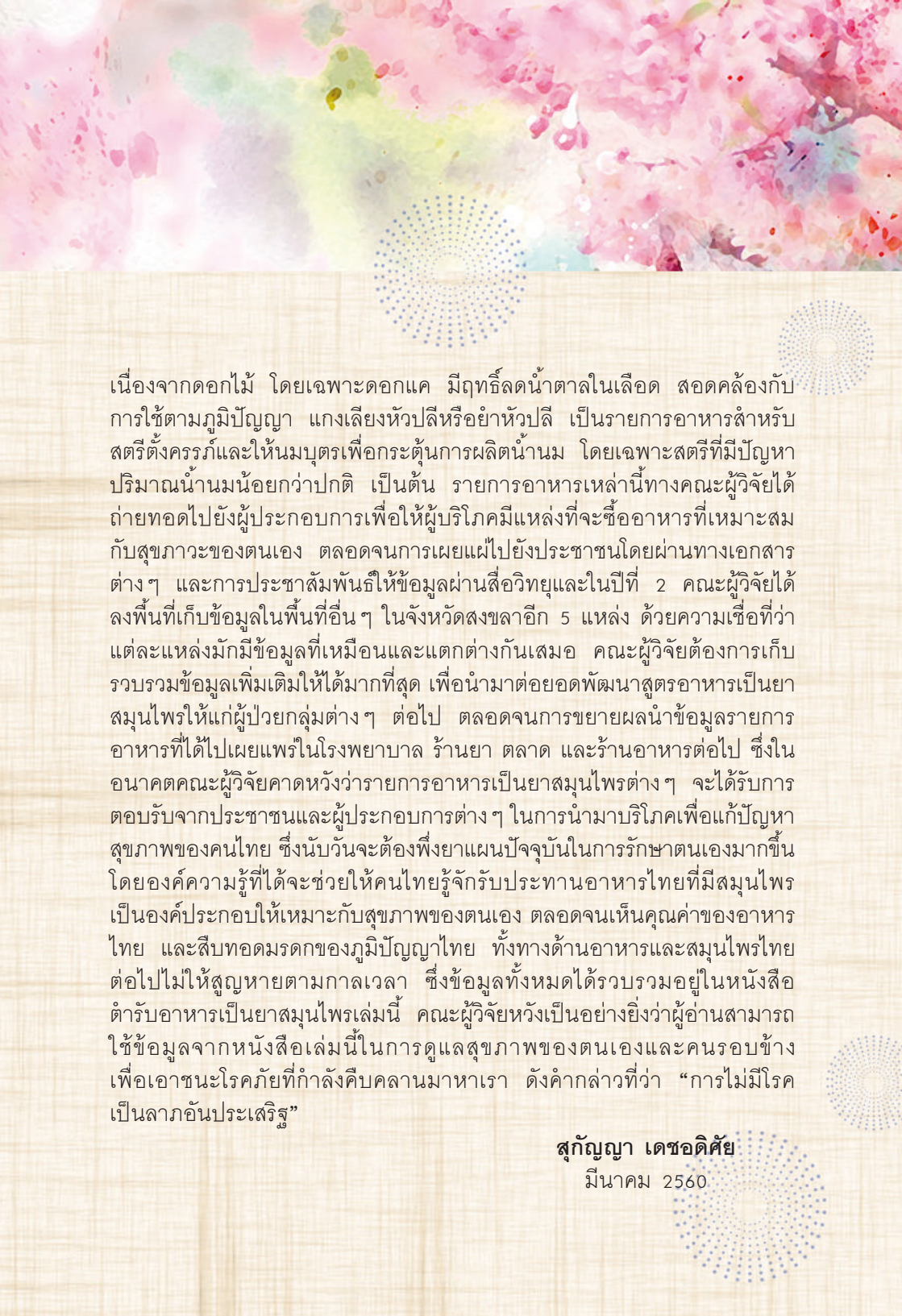
ในปัจจุบันอาหารจากต่างประเทศ กำลังมีอิทธิพลและมีบทบาทที่สำคัญในชีวิตประจำวันของคนไทย ทั้งในเรื่องความนิยม หรือแฟชั่นการบริโภคอาหารจากต่างประเทศ ทำให้คนไทยกำลังเผชิญกับภาวะคุกคามทางด้านสุขภาพ เช่น ภาวะโรคอ้วน การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย เป็นต้น นอกจากนี้ในปัจจุบันคนไทยกำลังเผชิญกับปัญหาโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ และในแต่ละช่วงวัยก็มีปัญหาในการดูแลตนเอง เช่น หญิงตั้งครรภ์และผู้สูงอายุ ตลอดจนการขาดการดูแลตนเองจนก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น เกิดภาวะสมองเสื่อม มีปัญหาทางด้านความจำ โรคเหน็บชา ไม่เจริญอาหารซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้สามารถป้องกันได้ โดยเริ่มจากการดูแลตนเอง ด้วยการใช้องค์ความรู้และทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นของตนเอง เช่น ตำรับยาสมุนไพรรักษาโรคมะเร็งของนายแพทย์นพรัตน์ บุญเลิศ จากโครงการพระราชดำริสวนป่าสมุนไพรเขาหินซ้อน แนะนำให้ใช้ทองพันชั่ง ข้าวเย็นเหนือ ข้าวเย็นใต้ ตังกุยจี้ รากชะเอม พลูควาว กะเม็งตัวเมีย ในการรักษา มะเร็งปอด และสำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่เป็นเบาหวานแนะนำให้ใช้ ผักบุ้งแดงสด ตะไคร้หอมสด ดอกมะม่วงสด ผักคูณทั้งผัก กรดน้ำทั้งต้น ใบอินทนิลน้ำสด เป็นต้น หรือในตำรับยาอายุวัฒนะก็มีอยู่หลากหลายสูตรตำรับ เช่น การใช้ รากชะพลู รากมะแว้งต้น รากมะแว้งเครือ รากมะเขือขื่น เถาอบระเพ็ด รากเจตมูลเพลิง เป็นต้น

หากหันกลับมามองอาหารไทย ซึ่งเป็นอาหารประจำชาติ อยู่คู่บ้าน คู่เมืองมาช้านานและกำลังจะถูกคนไทยลืม เพราะกำลังนิยมอาหารต่างชาติ โดยเฉพาะอาหารขยะ (junk food) ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพของคนไทยมาก แต่กลับได้รับความนิยม เพราะความสะดวก รวดเร็วและดูทันสมัย ในทางกลับกันอาหารไทยกลับได้รับความนิยมในต่างประเทศค่อนข้างสูงเนื่องด้วย



รสชาติ และคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งหากเจาะลึกไปถึงส่วนประกอบของอาหารไทยจะพบสมุนไพรซึ่งมีคุณค่าทางยาอยู่มากมาย เพราะฉะนั้นการบริโภคอาหารไทย เสมือนหนึ่งการได้รับยาสมุนไพรบำรุงร่างกายโดยไม่รู้ตัว ในปัจจุบันองค์ความรู้ทั้งทางด้านอาหารและสมุนไพร ยังกระจัดกระจาย ขาดการจัดระบบข้อมูลที่ดี การเผยแพร่ความรู้จึงทำได้ยาก ดังนั้นหากมีการรวบรวมองค์ความรู้ไว้ก็จะง่ายทั้งในการค้นหา เผยแพร่และนำไปปฏิบัติจริง ในจังหวัดสงขลาซึ่งจัดเป็นอำเภอที่ค่อนข้างใหญ่ ประกอบด้วย 16 อำเภอ ได้แก่ อำเภอกระแสสินธุ์ อำเภอคลองหอยโข่ง อำเภอควนเนียง อำเภอจะนะ อำเภอเทพา อำเภอนาทวี อำเภอนาหม่อม อำเภอบางกล่ำ อำเภอเมืองสงขลา อำเภอระโนด อำเภอรัตภูมิ อำเภอสทิงพระ อำเภอสะบ้าย้อย อำเภอสะเดา อำเภอสิงหนคร และอำเภอหาดใหญ่ แต่ละอำเภอจะมีอาหารประจำถิ่น หรืออาหารขึ้นชื่อของตนเอง ซึ่งส่วนผสมในอาหารก็หลากหลายกันไป ความน่าสนใจของอาหารเหล่านั้น นอกจากรสชาติที่เอร็ดอร่อย และคุณค่าทางโภชนาการแล้ว คือคุณค่าทางยาของสมุนไพรที่เป็นองค์ประกอบในตำรับนั้นๆ และในแต่ละพื้นที่จะมีการปลูกพืชผักสมุนไพรที่หลากหลาย และอาจมีพืชสมุนไพรบางชนิดที่มีความโดดเด่นเฉพาะพื้นที่นั้น ดังนั้นการรู้แหล่งของวัตถุดิบสมุนไพร ก็สามารถนำไปสู่การต่อยอดทางพาณิชย์ต่อไป กล่าวคือสามารถระบุแหล่งวัตถุดิบที่ต้องการในพื้นที่ของจังหวัดสงขลา เพื่อสนองความต้องการของโรงงานผลิตยาสมุนไพร ที่ต้องการแหล่งวัตถุดิบที่มีคุณภาพและอยู่ในพื้นที่เดียวกันหรือใกล้เคียง ตลอดจนส่งเสริมให้มีการปลูกสมุนไพรที่มีคุณภาพและใช้สมุนไพรใกล้ตัวมากยิ่งขึ้น

ผลของโครงการฯ นี้ ในปีที่ 1 ซึ่งนักวิจัยได้ลงพื้นที่และเก็บข้อมูลใน 5 อำเภอของจังหวัดสงขลา ทำให้ทราบว่าในแต่ละพื้นที่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่หลากหลาย ที่มีไว้ใช้ในการรักษาและบำรุงร่างกาย ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล และนำมาพัฒนาเป็นสูตรอาหารเพื่อให้เหมาะกับผู้ป่วยแต่ละโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น รายการอาหารยาสมุนไพรชาติ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน



เนื่องจากดอกไม้ โดยเฉพาะดอกแค มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด สอดคล้องกับการใช้ตามภูมิปัญญา แกงเลียงหัวปลีหรือยำหัวปลี เป็นรายการอาหารสำหรับสตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตรเพื่อกระตุ้นการผลิตน้ำนม โดยเฉพาะสตรีที่มีปัญหาปริมาณน้ำมน้อยกว่าปกติ เป็นต้น รายการอาหารเหล่านี้ทางคณะผู้วิจัยได้ถ่ายทอดไปยังผู้ประกอบการเพื่อให้ผู้บริโภคมีแหล่งที่จะซื้ออาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ตลอดจนการเผยแพร่ไปยังประชาชนโดยผ่านทางเอกสารต่าง ๆ และการประชาสัมพันธ์ให้ข้อมูลผ่านสื่อวิทยุและในปีที่ 2 คณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลในพื้นที่อื่น ๆ ในจังหวัดสงขลาอีก 5 แห่ง ด้วยความเชื่อที่ว่าแต่ละแหล่งมักมีข้อมูลที่เหมือนและแตกต่างกันเสมอ คณะผู้วิจัยต้องการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมให้ได้มากที่สุด เพื่อนำมาต่อยอดพัฒนาสูตรอาหารเป็นยาสมุนไพรให้แก่ผู้ป่วยกลุ่มต่าง ๆ ต่อไป ตลอดจนการขยายผลนำข้อมูลรายการอาหารที่ได้ไปเผยแพร่ในโรงพยาบาล ร้านยา ตลาด และร้านอาหารต่อไป ซึ่งในอนาคตคณะผู้วิจัยคาดหวังว่ารายการอาหารเป็นยาสมุนไพรต่าง ๆ จะได้รับการตอบรับจากประชาชนและผู้ประกอบการต่าง ๆ ในการนำมาบริโภคเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพของคนไทย ซึ่งนับวันจะต้องพึ่งยาแผนปัจจุบันในการรักษาตนเองมากขึ้น โดยองค์ความรู้ที่ได้จะช่วยให้คนไทยรู้จักรับประทานอาหารไทยที่มีสมุนไพรเป็นองค์ประกอบให้เหมาะกับสุขภาพของตนเอง ตลอดจนเห็นคุณค่าของอาหารไทย และสืบทอดมรดกของภูมิปัญญาไทย ทั้งทางด้านอาหารและสมุนไพรไทยต่อไปไม่ให้สูญหายตามกาลเวลา ซึ่งข้อมูลทั้งหมดได้รวบรวมอยู่ในหนังสือตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพรเล่มนี้ คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านสามารถใช้ข้อมูลจากหนังสือเล่มนี้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและคนรอบข้างเพื่อเอาชนะโรคร้ายที่กำลังคืบคลานมาหาเรา ดังคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”

สุกัญญา เดชอดิษฐ์

มีนาคม 2560



สารบัญ

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร:

แก้ไข้ แก้หวัด **6**

1. แกงเลียงหัวข่าอ่อน **7**

2. แกงเลียงยอดตำเทีงระกำ **9**

3. น้ำส้มแขก **10**

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร:

โรคทางเดินอาหาร **11**

1. น้ำตะไคร้-ใบเตย **12**

2. ปลาทุตัมตะลิงปลิงขิง **13**

3. เมี่ยงตะไคร้-ใบชะพลู **14**

4. คั่วกลิ้งปลากระเทีอ **15**

5. เมี่ยงปลาทุ **16**

6. แกงคั่วกุ้งหน่อกระวาน **18**

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร:

สำหรับบำรุงร่างกาย

ช่วยเจริญอาหารและชะลอวัย **19**

1. แกงเลียงผักปลัง **20**

2. ข้าวยาเครื่องแกงปลาทุย่าง **21**

3. แกงเลียงขี้เหล็ก-น้ำย่านาง **22**

4. แกงคั่วชะพลูปลู **23**

5. น้ำลูกหนามแดง **24**

6. ตากกระท้อนบ้าน **25**

7. ซาเกสรบัวหลวง **26**

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร:

เบาหวาน **27**

1. ยำบัวบก **28**

2. ยำหัวโหนด **29**

3. ซาหีทะ **30**

4. น้ำกระสังหญ้าใต้ใบ **31**

5. ยำบุพชาติ **32**

6. น้ำหนานเป่าชู **33**

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร:

สำหรับหญิงมีครรภ์

และหญิงให้นมบุตร **34**

1. แกงเลียงหัวปลี **35**

2. ยำหัวปลี **36**

3. หัวปลีทอด **37**

4. น้ำแก่นฝาง **38**

5. ผัดมะละกอ **39**

6. น้ำชุบพริก (ตำพริก) **40**



ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร: แก้ไข้ แก้หวัด



ไข้หวัด เป็นโรคที่พบได้บ่อยที่สุดทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ สาเหตุเกิดจากเชื้อหวัดซึ่งเป็นเชื้อไวรัสที่มีอยู่มากกว่า 200 ชนิด เมื่อร่างกายได้รับเชื้อ และจะมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อนั้นๆ ตลอดไป และในการเจ็บป่วยครั้งใหม่ ก็เกิดจากเชื้อไวรัสตัวใหม่หมุนเวียนเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เชื้อหวัดนั้นพบมากในน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ของผู้ที่ติดเชื้อสามารถติดต่อกันด้วยลมหายใจ การไอหรือจาม รวมไปถึงการสัมผัสสิ่งของที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสจากผู้ป่วย อาการของผู้ที่เป็นโรคไข้หวัดนั้น หลังจากได้รับเชื้อแล้วจะมีระยะฟักตัว ประมาณ 1-3 วัน หลังจากนั้นก็จะมีอาการไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เป็นหวัด น้ำมูกไหล ไอ จาม คอแห้ง เจ็บคอ มีเสมหะสีขาว การเป็นโรคไข้หวัดอาจนำไปสู่อาการแทรกซ้อนได้หลายชนิด เช่น ทอนซิลอักเสบ ไชนัสอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ เป็นต้น ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคไข้หวัด ได้แก่ แกงเลียงหัวข่า ยำตะไคร้ ยำอุตพิต แกงเลียงยอดด้าทิ้งระกำ น้ำพริกระกำ น้ำส้มแขก (ช่วยลดไขมันในเลือด และทำให้ชุ่มคอ) เป็นต้น

แกงเลียงหัวข่าอ่อน



เครื่องปรุง

1. หัวข่าอ่อน ตันอ่อนหั่นแฉ่ง 1 ถ้วยตวง
2. ผักอื่นๆ ตามใจชอบ ใบแมงลัก
เห็ดต่างๆ ข้าวโพดอ่อน แครอท ฯลฯ
3. กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลัง 1 ถ้วยตวง
เอาเส้นกลางออก
4. น้ำสะอาด 5 ถ้วยตวง
5. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
6. เกลือ 1 ช้อนชา

เครื่องแกง

1. กระชายขูดเปลือกหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ
2. พริกชี้ฟ้าแดงหั่น 3 ดอก
3. พริกไทยขาว 5 เม็ด
4. หอมแดง 3 หัว
5. กุ้งแห้ง 1/4 ถ้วยตวง
6. ปลาหย่าง 1/4 ถ้วยตวง
7. กะปิ 1-2 ช้อนโต๊ะ





วิธีทำ

1. โขลกกุ้งแห้ง พริกไทยขาว กระชายพอลละเอียด ใส่พริกชี้ฟ้าแดง หอมแดง ปลาย่าง กะปิ โขลกต่อให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือดใส่เครื่องแกง รอจนน้ำเดือดใส่หัวข่าอ่อนหั่น หรือผักอื่น ๆ รอจนน้ำเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา เต็มกุ่มสุด หลังจากนั้นเติมใบแมงลัก ยกออกจากเตา

แกงเลียงยอดลำเท็งระกำ

เครื่องปรุง

1. ยอดลำเท็ง 2 ถ้วย
2. ผลระกำสุก 5 ผล
3. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
4. เกลือ 1.5 ช้อนชา
5. น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนชา
6. น้ำสะอาด 5 ถ้วยตวง
7. ผักอื่นๆ ตามใจชอบ เช่น ผักหวาน ตำลึง พักทอง บวบ เห็ด เป็นต้น

เครื่องแกง

1. กะปิ 1-2 ช้อนโต๊ะ
2. พริกไทยเม็ด 10 เม็ด
3. หอมแดง 3-4 หัว
4. ปลาทุย่าง หรือ กุ้งแห้ง หรือ กุ้งสด

วิธีทำ

1. เตรียมยอดลำเท็งอ่อน (ใบมีสีส้มแดง) และผักอื่นๆ
2. นำระกำมาปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เอาเม็ดออก
3. โขลกพริกไทยเม็ด หัวหอม กะปิเข้าด้วยกัน ใส่ปลาทุยทอดแกะเอาแต่เนื้อ ลงโขลกพอหยาบๆ
4. ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อ ใส่เครื่องที่โขลกลงละลายในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ระกำ ชิมน้ำแกงเลียงปรับรสเปรี้ยว เค็ม หวานตามชอบ
5. ใส่ยอดลำเท็งและผักอื่นๆ พอสุกปรุงรสด้วยน้ำปลา



3

สูตรอาหาร

น้ำส้มแขก



ส่วนผสม

- | | |
|---------------------|----------|
| 1. ผลส้มแขกแห้ง | 50 กรัม |
| 2. น้ำสะอาด | 3 ลิตร |
| 3. น้ำตาลทรายตามชอบ | |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ใช้ผลส้มแขกแห้งนั้นเป็นชิ้น นำมาล้างน้ำให้สะอาด
2. ต้มกับน้ำนาน 15-20 นาที แต่งรสชาติโดยเติมน้ำตาลทรายกับเกลือ ปรับความหวานตามชอบ
3. รับประทานร้อน หรือเติมน้ำแข็งก็ได้อีกรสชาติหนึ่ง

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร: โรคทางเดินอาหาร



โรคในระบบทางเดินอาหาร คือโรคที่เกิดกับอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการย่อย ดูดซึม และการขับถ่าย โรคในระบบทางเดินอาหารที่พบได้บ่อย คือ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง ปวดท้อง แผลในกระเพาะอาหารแผลในลำไส้ อาเจียน กรดไหลย้อน ท้องผูก เป็นต้นตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคในระบบทางเดินอาหาร ที่พบส่วนใหญ่จะเป็นอาหารช่วยขับลม ลดการปวดแน่นท้อง แก้อืด ท้องเฟ้อ ได้แก่ แกงเลียงหัวข่า (บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม) ใบขี้เหล็กลวก จิ้ม น้ำพริก (บรรเทาอาการท้องผูก) สะเดาน้ำปลาหวาน (ขับลมในลำไส้) ยอดมะตูมและยอดยอป่า (ขับลมบรรเทาอาการกรดไหลย้อน) ย่าตะไคร้ (ขับลม) ผักข้าวยาสมุนไพร (เจริญอาหารขับลม) แกงคั่วกุ้งหน่อกระวาน เมี่ยงปลาหู (บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม) คั่วกลิ้งกระทือปลา (เจริญอาหาร ขับลม) เป็นต้น

1

สูตรอาหาร

น้ำตะไคร้-ใบเตย



ส่วนผสม

- | | | |
|------------------|-----|----------|
| 1. ใบเตยหอม | 20 | ใบ |
| 2. ตะไคร้ | 20 | ต้น |
| 3. น้ำตาลกรวด | 1 | กิโลกรัม |
| 4. น้ำตาลทรายขาว | 1/2 | กิโลกรัม |
| 5. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 6. น้ำสะอาด | 10 | ลิตร |

วิธีทำ

ส่วนผสมที่ 1

1. เคี้ยวน้ำตาลกรวด ด้วยน้ำประมาณ 1 ลิตร เติมน้ำตาลทรายขาว และเกลือลงไป ต้มจนเดือดเคี่ยวต่อด้วยไฟอ่อนๆ



ส่วนผสมที่ 2

2. ล้างใบเตยหอม และตะไคร้ให้สะอาดสะเด็ดน้ำไว้
3. นำน้ำสะอาดที่เหลือใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบเตยหอม และตะไคร้ทุบพอแตก ต้มให้เดือดประมาณ 20 นาที เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ โดยใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้นกรองเอาเฉพาะส่วนน้ำ
4. นำส่วนผสมทั้ง 2 รวมกัน ค่อยเติมส่วนที่เป็นน้ำเชื่อม ชิมให้ได้รสที่ถูกต้อง
5. กรองด้วยกระชอนตาถี่ หรือผ้าขาวบางอีกครั้ง

ปลาทุ้มทะเลสิงปลิงขิง

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|-----|-----------|
| 1. ปลาทุ้มสด | 3-4 | ตัว |
| 2. ตะลิงปลิงผ่าซีก | 2 | ถ้วยตวง |
| 3. ตะไคร้ทุบ | 2 | ต้น |
| 4. ขิงหั่นแว่น | 1 | ถ้วยตวง |
| 5. ขมิ้น | 3-4 | เซนติเมตร |
| 6. หอมแดง | 2 | หัว |
| 7. กระเทียม | 3-4 | กลีบ |
| 8. พริกขี้หนูสด | 5 | ดอก |
| 9. น้ำตาลปีบ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 11. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 12. กะปิ | 1/2 | ช้อนชา |
| 13. น้ำสะอาด | 5 | ถ้วยตวง |

วิธีทำ

1. โขลกขมิ้นและกระเทียมพอแตกนำมาคลุกที่ตัวปลาวางทิ้งไว้
2. นำน้ำตั้งไฟใส่ตะไคร้ หอมแดง และกระเทียมทุบ
3. ใส่เครื่องปรุง น้ำตาลปีบ น้ำปลา เกลือ และกะปิลงไปได้เลย
4. รอจนน้ำเดือดใส่ปลาลงไป ทิ้งไว้สักครู่ใส่ตะลิงปลิงผ่าซีกลงไปต้มจนน้ำเปรี้ยวออก
5. ชิมรส เพิ่มเติมได้ตามความชอบ จากนั้นเติมขิงหั่นแว่น และพริกขี้หนูลงไป รอจนน้ำเดือดอีกครั้งยกลงจากเตา (สูตรนี้ต้องระวังอย่าต้มขิงนานจนเกินไป เพราะจะทำให้ขิงมีรสขมมากขึ้น)



3

สูตรอาหาร

เมี่ยงตะไคร้-ใบชะพลู

เครื่องปรุง

1. ตะไคร้อ่อนซอยละเอียด 3/4 ถ้วยตวง
2. หอมแดงซอย 5 หัว
3. ใบมะกรูดหั่นฝอย 1/4 ถ้วยตวง
4. กุ้งแก้วกรอบ 3 ซ่อนโต๊ะ
5. มะพร้าวคั่วทำเอง 3 ซ่อนโต๊ะ
6. ใบชะพลู
7. ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว และ ปลายกรอบบูนพอดแตก ตามชอบ



น้ำยำ

1. พริกขี้หนูซอย 5 เม็ด
2. กระเทียมสับละเอียด 1 ซ่อนโต๊ะ
3. น้ำตาลปี๊บ 2 ซ่อนโต๊ะ
4. น้ำปลา 3 ซ่อนโต๊ะ
5. น้ำมะนาว 3 ซ่อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ผสมน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะนาว ให้เข้ากัน ปรุงรสตามชอบ
2. ผสมพริกขี้หนูซอย กระเทียมสับ หอมแดง-ซอย ตะไคร้ ใบมะกรูด กุ้งแก้ว มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงปลายกรอบและเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ลงไปคลุกเคล้าในน้ำยำให้ทั่วตักใส่จาน
3. รับประทานเป็นเมี่ยงห่อด้วยใบชะพลู





คั่วกลิ้งปลากระตือ



เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|-----|----------|
| 1. ปลาน้ำดอกไม้ | 1 | กิโลกรัม |
| 2. กระเทียมแห้งฝอย | 1 | ถ้วยตวง |
| 3. น้ำตาลปีบ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำมันพืช | 1/3 | ถ้วยตวง |

เครื่องแกง

- | | | |
|------------------------------------|------|----------|
| 1. ตะไคร้ | 2 | ต้น |
| 2. ขมิ้นปอกเปลือก
และหั่นประมาณ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียม | 5 | กลีบ |
| 4. หอมแดง | 5 | กลีบ |
| 5. พริกชี้หนู
(ตามชอบ) | 5-10 | เม็ด |
| 6. เกลือ | 1/2 | ช้อนชา |
| 7. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. กะทิ | 1 | กิโลกรัม |

วิธีทำ

1. ใช้ปลาน้ำดอกไม้หั่นเป็นท่อนแล้ว
นึ่งไฟพอสุก จากนั้นนำมาแกะ
เอาเฉพาะส่วนเนื้อ
2. กระเทียมนำมาล้างน้ำให้สะอาด
ซอยเป็นชิ้นเล็กๆ
3. ใส่น้ำมันตั้งไฟ นำเครื่องแกงลงผัด
จนหอม
4. จากนั้นใส่เนื้อปลาลงไปผัดจนเข้า
กันดีกับเครื่องแกง
5. ใส่กระเทียมซอยลงไปผัดจนเข้ากันดี
ปรุงรสตามชอบ ด้วยน้ำปลา ผัด
ต่อจนแห้งกลิ้งร่วน จากนั้นโรย
ด้วยพริกไทยอ่อน

5

สูตรอาหาร

เมี่ยงปลาทุ



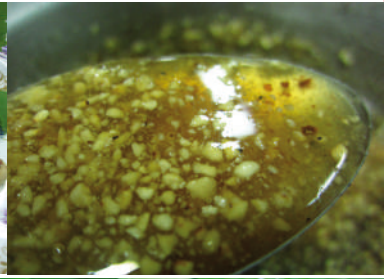
เครื่องปรุง

1. ปลาทุหนึ่ง แล้วนำไปย่าง แกะเอาแต่เนื้อ ทำชิ้นพอคำ
2. ขนมหินสุด หรือเส้นหมี่
3. ใบชะพลู ชিং หอมแดง มะนาวหรือ ลูกหนามแดง

เครื่องปรุงน้ำเมี่ยง

1. พริกขี้หนูสวน 5-10 เม็ด (ใส่มากน้อยตามชอบ)
2. รากผักชี 3-4 ราก
3. กระเทียม 10 กลีบ (ใช้กระเทียมไทยชนิดกลีบเล็ก)
4. น้ำมะนาว 1/2 ถ้วยตวง
5. น้ำปลาอย่างดี 1/2 ถ้วยตวง
6. น้ำตาลปีบ 1/2 ถ้วยตวง
7. ถั่วลิสงคั่ว บดหยาบ 1/4 ถ้วยตวง (ใส่ตามชอบ)
8. น้ำต้มสุกอุ่น 1/2 ถ้วยตวง





วิธีเตรียม

1. นึ่งปลาทุให้หอมก่อน แล้วนำไปอบหรือทอดพอให้เนื้อปลาเหลืองไม่ควรอบทอดจนเนื้อปลากรอบ เพราะจะทำให้เนื้อปลาแข็งกระด้าง
2. ถ้าใช้เส้นหมี่แห้งต้องแช่น้ำให้นุ่มก่อนนำไปลวกในน้ำเดือด เมื่อเส้นสุกตักใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ
3. จัดเส้นขนมจีนหรือเส้นหมี่ใส่จาน เป็นม้วนๆ พอดี
4. ชিং มะนาวหรือลูกหนามแดงและหอมแดงปอกเปลือก ล้าง หั่นเป็นชิ้นลูกเต๋าเล็กๆ
5. ล้างผักสดใส่ตะกร้า ใช้ผ้าขาวชุบน้ำหมาดๆ คลุมแล้วแช่ในตู้เย็นทำให้ผักสดกรอบยิ่งขึ้น

วิธีทำน้ำเมียง

1. โขลกพริกชี้หนู กระเทียม รากผักชี และเกลือรวมกันให้ละเอียด ตักขึ้นใส่ภาชนะ
 2. เติมน้ำตาลปี๊บ และน้ำต้มสุกลงไป คนให้น้ำตาลปี๊บละลาย
 3. เติมน้ำปลา น้ำมะนาว ถั่วลิสงคั่ว ผสมให้เข้ากันให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบ
- วิธีรับประทานนำไปชะะพลูปับเป็นกระทง ใส่เส้นขนมจีนหรือเส้นหมี่ตามชอบ ใส่ปลาทุ และผักอื่น ๆ ลงไปให้พอดีคำ ราดน้ำจิ้มรับประทาน

6

สูตรอาหาร

แกงคั่วกุ้งหน่อกระวาน



เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------------|---|---------|
| 1. หน่อกระวาน | 3 | ถ้วยตวง |
| 2. กุ้งสดปอกเปลือก | 1 | ถ้วยตวง |
| 3. น้ำกะทิสด | 5 | ถ้วยตวง |
| 4. ใบมะกรูดฉีกเป็นชิ้นๆ | | |

เครื่องแกง

- | | | |
|------------------------------------|------|----------|
| 1. ตะไคร้ | 2 | ต้น |
| 2. ขมิ้นปอกเปลือก
และหั่นประมาณ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียม | 5 | กลีบ |
| 4. หอมแดง | 5 | กลีบ |
| 5. พริกชี้หนู
(ตามชอบ) | 5-10 | เม็ด |
| 6. เกลือ | 1/2 | ช้อนชา |
| 7. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำตาลปี๊บ | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. ใบมะกรูด
(ฉีกเป็นชิ้นๆ) | 1/4 | ถ้วยตวง |



วิธีทำ

- นำส่วนผสมเครื่องแกงโขลกรวมกันให้ละเอียด
- เตรียมห่อกระวาน หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ ต้มในน้ำเดือดประมาณ 15-20 นาที เอาขึ้นจากน้ำสะเด็ดน้ำทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นบีบน้ำออกอีกครั้ง
- นำน้ำกะทิตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงคนให้เครื่องแกงละลาย รอจนเดือดใส่กุ้งสด ปอกเปลือกและหน่อกระวานลงไป ปุรงรสตามชอบด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปี๊บ โรยหน้าด้วยใบมะกรูด

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร: สำหรับบำรุงร่างกาย ช่วยเจริญอาหารและชะลอวัย



หากเราไม่ดูแลสุขภาพให้ดี ร่างกายของเราบางครั้งก็จะแสดงอาการต่างๆ ให้เห็นเช่น อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ปวดหัว นอนไม่หลับ หน้าตาหมองคล้ำ ไม่สดชื่น ดังนั้นการดูแลร่างกายไม่ให้เสื่อมถอยไปตามวัย ถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็น หากไม่ดูแลตนเองสุขภาพร่างกายก็ย่ำแย่ จนกระทั่งป่วยและต้องใช้ยาต่างๆ ในการบำบัดอาการดังกล่าวทางเลือกหนึ่งที่จะทำให้เราไม่ต้องใช้ยา คือการดูแลตนเองในเรื่องอาหารการกินและการออกกำลังกาย ประเทศไทยนับว่าโชคดี เพราะมีอาหารให้เลือกรับประทานหลากหลาย ซึ่งแต่ละคนจะต้องเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะกับตนเอง ในกรณีที่ไม่ได้มีโรคประจำตัว เพียงแต่ต้องการบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ไม่เปื่อยอาหารตลอดจนช่วยชะลอวัย เราสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรต่างๆ เช่น แกงเลียงซี่เหล็ก-ย่านาง ซึ่งตำรับอาหารนี้มีซี่เหล็กเป็นส่วนประกอบ จะช่วยให้นอนหลับได้ดี ทำให้ร่างกายไม่อ่อนเพลีย แกงเลียงผักปรง (บำรุงโลหิต/ดับพิษ) ข้าวยาเครื่องแกงปลาทุย่าง แกงควับูโบชะพลู (ช่วยเจริญอาหาร บำรุงร่างกาย) หากต้องการชะลอวัยด้วย ควรรับประทานหรือดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรในกลุ่มที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอการทำลายเซลล์ เช่น น้ำลูกหนามแดง น้ำเกสรบัวหลวง (บำรุงหัวใจ) เป็นต้น จะเห็นได้ว่าสมุนไพรที่เราคิดว่าต้องรับประทานเป็นยา สามารถนำมาประกอบอาหารต่างๆ ได้ และมีรสชาติที่ดี ดังนั้นการเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะกับสุขภาพของตนเองควบคู่กับการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เสื่อมถอยก่อนวัย

1

สูตรอาหาร

แกงเลียงผักปลัง



เครื่องปรุง

- | | | |
|--|-----|----------|
| 1. ผักปลังแดง-ขาว | 2 | ถั่ว |
| 2. น้ำปลา | 1 | ซ็อนโต๊ะ |
| 3. เกลือ | 1.5 | ซ็อนซา |
| 4. น้ำตาลปี๊บ | 1 | ซ็อนซา |
| 5. น้ำสะอาด | 5 | ถ้วยตวง |
| 6. ผักอื่นๆ ตามใจชอบ เช่น ผักหวาน
ตำลึง พักทอง บวบ เห็ด ใบแมงลัก
เป็นต้น | | |

เครื่องแกง

- | | | |
|--------------------------------------|-----|----------|
| 1. กะปิ | 1-2 | ซ็อนโต๊ะ |
| 2. พริกไทยเม็ด | 10 | เม็ด |
| 3. หอมแดง | 3-4 | หัว |
| 4. ปลาทุย่าง หรือกุ้งแห้ง หรือกุ้งสด | | |

วิธีทำ

1. เตรียมยอดผักปลัง และผักอื่นๆ
2. โขลกพริกไทยเม็ด หัวหอม กะปิ เข้าด้วยกัน ใส่ปลาทุยทอดแกะเอาแต่เนื้อลงโขลกพอหยาบๆ
3. ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อ ใส่เครื่องที่โขลก ลงละลายในหม้อ ตั้งไฟให้เดือดใส่ระกำ ชิมน้ำแกงเลียงปรับรสตามชอบ
4. ใส่ยอดผักปลัง และผักอื่นๆ พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เสร็จแล้วใส่ใบแมงลัก ปิดไฟ

ข้าวยาเครื่องแกงปลาชุกย่าง

ส่วนผสมเครื่องแกง

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. พริกแดงสด | 5-6 ดอก |
| 2. หอมแดง | 6-8 หัว |
| 3. กระเทียม | 5 กลีบ |
| 4. ตะไคร้หั่นฝอย | 1/2 ถ้วยตวง |
| 5. พริกไทยดำ | 1 ช้อนชา |
| 6. ขมิ้นชัน | 2 เซนติเมตร |
| 7. กะปิเผา | 1 1/2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำตาลปี๊บ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 10. เกลือ | 1/2 ช้อนชา |
| 11. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 12. เนื้อปลาชุกย่าง | 1 ถ้วยตวง |

ส่วนผสมประกอบอื่นๆ

1. ใบขมิ้น ใบพาหุใหม่ ใบมะกรูดอ่อน ดอกดาหลา หั่นเป็นเส้นบางๆ ฯลฯ
2. ไข่ต้มยางมะตูม
3. ข้าวสวย

วิธีทำ

เครื่องแกง

1. นำพริกแดงสด พริกไทยดำ ตะไคร้ โขลกรวมกันจนละเอียด จากนั้นค่อยใส่ หอมแดงกระเทียม ขมิ้น โขลกต่อ
2. จากนั้นใส่เครื่องปรุงทั้ง กะปิ น้ำตาลปี๊บ เกลือ น้ำปลา เนื้อปลาชุกย่าง โขลกต่อ จนเป็นเนื้อเดียวกัน
3. นำเครื่องแกงที่ได้ไปคลุกกับข้าวสวย โดยค่อยๆ เติมข้าวไปคลุกจนทั่ว ปริมาณ ข้าวที่ใช้สามารถปรับได้ตามความชอบ



4. จากนั้นโรยใบขมิ้น ใบพาหุใหม่ ใบมะกรูดอ่อน ดอกดาหลาที่หั่นแล้ว คลุกเคล้าให้เข้ากันทานกับ ไข่ต้มยางมะตูม ปลากรอบ

3

สูตรอาหาร

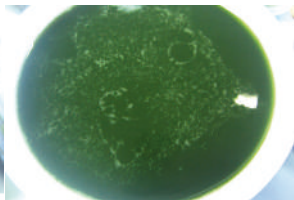
แกงเลียงซี่เหล็ก-น้ำย่านาง

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|---------|
| 1. ยอดซี่เหล็กต้ม | 3 | ถ้วยตวง |
| 2. ใบย่านาง | 2 | ขีด |
| 3. มะเขือพวง | 1 | ถ้วยตวง |
| 4. หน่อข่าอ่อน | 1 | ถ้วยตวง |
| 5. เนื้อปลาหูย่าง | 1/2 | ถ้วยตวง |
| 6. กะปิ | 1/3 | ถ้วยตวง |
| 7. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 8. น้ำสะอาด | 5 | ถ้วย |

วิธีทำ

- นำยอดซี่เหล็กมาต้ม ประมาณ 30 นาที เทน้ำต้มออก แช่ทิ้งไว้ในน้ำสะอาดรอให้เย็นแล้วบีบน้ำออกให้หมด
- นำใบย่านางมาโขลกให้ละเอียด จากนั้นเติมน้ำสะอาด คั้นและกรองเอาเฉพาะน้ำสีเขียวจากใบย่านาง
- เตรียมหน่อข่าอ่อนและมะเขือพวง หน่อข่าอ่อนหั่นเป็นแว่นเล็กๆ บางๆ
- นำน้ำย่านางที่คั้นได้ตั้งไฟ ใส่กะปิและเกลือ หากน้ำย่านางเข้มข้นจนเกินไปสามารถเติมน้ำเพิ่มได้ รอจนเดือด
- ใส่เนื้อปลาหูย่าง ยอดซี่เหล็กต้ม หน่อข่าอ่อน และมะเขือพวงลงไป รอจนผักสุก ปรับรสตามชอบ



สูตรอาหาร

แกงคั่วชะพลู

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|-----|----------|
| 1. ใบชะพลู | 3 | ถ้วยตวง |
| 2. เนื้อปูแกะ | 1 | ถ้วยตวง |
| 3. น้ำกะทิสด | 5 | ถ้วยตวง |
| 4. น้ำตาลปีบ | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |

เครื่องแกง

- | | | |
|------------------------------------|------|----------|
| 1. ตะไคร้ | 2 | ต้น |
| 2. ขมิ้นปอกเปลือก
และหั่นประมาณ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียม | 5 | กลีบ |
| 4. หอม | 5 | กลีบ |
| 5. พริกชี้หนู
(ตามชอบ) | 5-10 | เม็ด |
| 6. เกลือ | 1/2 | ช้อนชา |
| 7. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำตาลปีบ | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. กะทิ | 1 | กิโลกรัม |
| 11. ใบมะกรูด
(ฉีกเป็นชิ้นๆ) | 1/4 | ถ้วยตวง |



วิธีทำ

- นำส่วนผสมเครื่องแกงโขลกรวมกันให้ละเอียด
- เตรียมใบชะพลู หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ
- นำน้ำกะทิตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงคนให้เครื่องแกงละลาย รอจนเดือดใส่เนื้อปูแกะและใบชะพลูลงไป ปรุงรสตามชอบด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปีบ โรยหน้าด้วยใบมะกรูด

5

สูตรอาหาร

น้ำลูกหนามแดง



ส่วนผสม

1. ลูกหนามแดงสด 1 กิโลกรัม
2. น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม

วิธีทำ

นำลูกหนามแดงสด เลือกลูกสุกที่สีแดงสดผ่าซีกแกะเอาเมล็ดในออก ล้างในน้ำเกลือสะอาดให้น้ำพักไว้ นำเนื้อที่ได้ปั่นให้ละเอียด จากนั้นคั้นเอาน้ำเพื่อแยกกากออก กรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง

วิธีรับประทาน

นำน้ำลูกหนามแดงที่คั้นได้ตีผสมหรือตั้งไฟเติมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม ตามความชอบ หรือจะทานแบบไม่ผสมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมก็ได้



ตำกระท้อนบ้าน



เครื่องปรุง

1. เนื้อกระท้อนบ้านซอย 1 ถ้วยตวง
2. ถั่วฝักยาว 1/2 ถ้วยตวง
3. มะเขือเทศ 1/2 ถ้วยตวง
4. กุ้งแห้ง 1/3 ถ้วยตวง
5. ถั่วลิสงคั่ว 1/3 ถ้วยตวง
(ใส่ตามชอบ)
6. กระเทียม 2-3 กลีบ
7. พริกชี้หนู 5-10 เม็ด
(ใส่เล็กน้อยตามชอบ)
8. น้ำมะนาว 1/2 ถ้วยตวง
9. น้ำปลาอย่างดี 1/2 ถ้วยตวง
10. น้ำตาลปี๊บ 1/2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. เตรียมกระท้อน ปอกเปลือกแช่น้ำเกลือไว้ จากนั้นซอยเป็นชิ้นบางๆ ล้างด้วยน้ำสะอาดเอาขึ้นสะเด็ดน้ำพักไว้
2. ใส่กระเทียมและพริกลงในครก ใช้สากตำพอแหลก จึงใส่กุ้งแห้งและตำต่อไปอีก สักพักใส่น้ำตาลปี๊บ ตำต่อจนน้ำตาลละลาย เนื้อกระท้อนที่เตรียมไว้, ถั่วฝักยาว, มะเขือเทศ, ถั่วลิสงปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำมะนาว จากนั้นจึงตำต่อจนส่วนผสมทั้งหมดเคล้ากันทั่ว
3. ปรุงรสให้ถูกปากด้วยน้ำตาล, น้ำปลาหรือน้ำมะนาวเพิ่ม รสดีดั้งเดิมจะมีรสหวาน, เฝ็ดและเปรี้ยวพอๆ กัน
4. ตักใส่จานและโรยหน้าด้วยถั่วลิสงเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ปลูกกรอบตามชอบ

7

สูตรอาหาร

ชาเกสรบัวหลวง



ส่วนผสม

เกสรบัวหลวงแห้ง

วิธีทำ

1. นำเกสรบัวหลวงมาล้างน้ำให้สะอาด อบที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส หรือตากจนแห้ง
2. นำเกสรบัวหลวงแห้งที่ได้ประมาณ 2 กรัม ต่อน้ำ 100 มิลลิลิตร ต้มประมาณ 30 นาที จากนั้นกรองด้วยกระชอนตาถี่ และกรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง



วิธีรับประทาน

ดื่มร้อนเป็นชาทั่วไป หรือเติมน้ำผึ้งเพิ่มความหวานก็ได้ อีกรสชาติหนึ่ง

ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร: เบาหวาน



เบาหวาน พบได้ในคนทุกเพศทุกวัย ประเภทของเบาหวานแบ่งได้ออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ ได้ดังนี้ คือ เบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน เป็นชนิดที่พบได้น้อยและมีความรุนแรงและอันตรายสูง มักพบในเด็กและคนอายุต่ำกว่า 25 ปี ตับอ่อนของผู้ป่วยจะไม่สามารถผลิตอินซูลินได้เลยหรือได้น้อยมาก ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการฉีดอินซูลินเข้าทดแทนในร่างกายทุกวัน จึงจะสามารถควบคุมน้ำตาลได้เป็นปกติ และเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน เป็นเบาหวานที่พบเห็นกันเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมักจะมี ความรุนแรงน้อย ตับอ่อนของผู้ป่วยสามารถสร้างอินซูลินได้ แต่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จึงทำให้มีน้ำตาลเหลือกลายเป็นเบาหวานได้ สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานนั้นเกิดจากตับอ่อนที่ไม่สามารถสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้ หรือสร้างได้น้อย อาการของผู้เป็นเบาหวาน โดยรวมนั้นจะมีอาการปัสสาวะบ่อยและมาก กระหายน้ำ หิวบ่อย กินข้าวจุ อ่อนเปลี้ยเพลียแรง ปัสสาวะทิ้งไว้จะมีมดขึ้น ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับโรคเบาหวาน ได้แก่ ยาดอกแค น้ำหนานเป่าซู ยาบัวบก ยาหัวโหนด ชาต้นโทะ น้ำกระสัง-หญ้าไต้ใบ น้ำส้มแขก (ลดน้ำตาลในเลือด)

1

สูตรอาหาร

ยำบัวบก



เครื่องปรุง

- | | | |
|---|-----|---------|
| 1. บัวบก | 500 | กรัม |
| 2. เนื้ออกไก่สับ | 200 | กรัม |
| 3. กุ้งสด | 200 | กรัม |
| 4. หอมแดงซอย | 1 | ถ้วยตวง |
| 5. มะพร้าวคั่ว | 1 | ถ้วยตวง |
| 6. ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว และปลากรอบนุบพอแตกตามชอบ | | |

น้ำยำ

- | | | |
|---------------------|-------|----------|
| 1. พริกชี้หนูสวนสับ | 10-15 | เม็ด |
| 2. กระเทียมสับ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำตาลปี๊บ | 2-3 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำมะนาว | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. สับเนื้ออกไก่ หลังจากนั้นก็ให้นำมารวนให้สุก
2. นำกุ้งปอกเปลือกแล้วนำไปลวก
3. บัวบกล้างน้ำให้สะอาด หั่นพอประมาณ
4. การเตรียมน้ำยำ นำน้ำตาลปี๊บ ผสมกับน้ำปลาและน้ำมะนาว จนละลายเข้ากันปรุงรสตามชอบ
5. ใส่พริกชี้หนูหั่นหยาบ หอมแดงซอย กระเทียมซอย ผสมกับน้ำยำที่เตรียมไว้
6. นำน้ำยำ ผสมกับบัวบกหั่น กุ้ง ไข่รวน หอมแดง ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วและปลากรอบนุบพอแตก คลุกเคล้าให้เข้ากัน

ยำหัวโหนด



เครื่องปรุง

1. หัวลูกตาลโหนด 500 กรัม
(ส่วนหัวของลูกตาลอ่อน) สับ
2. มะพร้าวคั่ว 1 ถ้วยตวง
3. กุ้งแห้งป่น 1 ถ้วยตวง
4. ใบมะสังอ่อน 1/2 ถ้วยตวง

น้ำยำ

1. น้ำส้มโหนด 3 ถ้วยตวง
2. เกลือ 1 ช้อนชา
3. กะปิ 1/4 ถ้วยตวง
4. พริกขี้หนูสวนซอย 1 ช้อนโต๊ะ
(ตามชอบ)
5. หอมแดงซอย 1/2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. การเตรียมน้ำยำ นำน้ำตาลปีบ ผสมกับน้ำปลา และน้ำส้มโหนด จนละลายเข้ากันปรุงรสตามชอบ



2. ใส่พริกขี้หนูแห้งหยาบ หอมแดงซอย ผสมกับน้ำยำที่เตรียมไว้
3. นำน้ำยำผสมกับหัวโหนดและผักอื่นๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงเพิ่มรสชาติได้ตามชอบ

3

สูตรอาหาร

ชาโถ๊ะ:



ส่วนผสม

ก้านและกิ่งต้นโถ๊ะสด

วิธีทำ

1. นำใบโถ๊ะมาล้างน้ำให้สะอาด
2. อบที่อุณหภูมิ 50 องศา-เซลเซียส หรือตากจนแห้ง
3. บดให้ละเอียด บรรจุลงถุงชา เก็บไว้ในที่แห้ง

วิธีรับประทาน

นำไปชงกับน้ำร้อนเหมือนชาทั่วไป



น้ำกระสังหญ้าไต้ใบ



ส่วนผสม

1. ต้นผักกระสัง 20 กรัม
2. ต้นหญ้าไต้ใบ/ลูกไต้ใบ 20 กรัม
3. ตะไคร้แดงกลั่น 1-2 ต้น
4. ใบเตยหอมแต่งกลิ่น
5. น้ำสะอาด 1 ลิตร
6. น้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม

วิธีทำ

1. นำสมุนไพร ผักกระสัง ลูกไต้ใบ ตะไคร้ ใบเตยหอม มาล้างให้สะอาด จากนั้นต้มกับน้ำสะอาดนาน 15-20 นาที
2. กรองด้วยกระชอนตาถี่เก็บไว้

วิธีรับประทาน

ดื่มเป็นเครื่องดื่มอุ่นๆ อาจเติมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมตามความชอบ หรือจะทานแบบไม่ผสมน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมก็ได้

5

สูตรอาหาร

ยำบุษชาติ



เครื่องปรุง

1. ดอกแค ดอกขจร ดอกปีบ ดอกเข็ม ดอกโสน ดอกอัญชัญ ฯลฯ ประมาณ 500 กรัม
2. ไก่ลับ 200 กรัม
3. กุ้ง 200 กรัม
4. หอมแดงซอย 4 ช้อนโต๊ะ
5. ผักชี
6. ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว และปลากรอบบวบพอดแตก ตามชอบ

น้ำยำ

1. พริกขี้หนูสวนล้าง 10-15 เม็ด
2. กระเทียมล้าง 2 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำตาลปีบ 2-3 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างเนื้อไก่ให้สะอาด หลังจากนั้นนำมารวนให้สุก
2. นำกุ้งปอกเปลือกแล้วนำไปลวก หลังจากนั้นหั่นหยาบๆ
3. นำดอกไม้ต่างๆ ที่เตรียมไว้ เด็ดเกสรออกแล้วนำไปลวกพอสุก แต่ด้วยน้ำเย็นทันที จากนั้นพักให้สะเด็ดน้ำบนกระชอน บีบน้ำออกอีกครั้งจนหมด
4. การเตรียมน้ำยำ นำน้ำตาลปีบผสมกับน้ำปลา และน้ำมะนาว จนละลายเข้ากัน ปรุงรสตามชอบ
5. นำพริกขี้หนูหั่นหยาบ หอมแดงซอย กระเทียมซอย ผสมกับน้ำยำที่เตรียมไว้
6. นำน้ำยำผสมกับดอกไม้ลวกที่บีบน้ำออกแล้ว กุ้ง ไก่รวน หอมแดง ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว และปลากรอบบวบพอดแตก คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยบนด้วยผักชีหั่นหยาบ

น้ำหนานเป่าชู

ส่วนผสม

1. ใบหนานเป่าชู 30 ใบ
2. น้ำตาลกรวด 1 กิโลกรัม
3. น้ำผึ้ง 1/2 ถ้วยตวง
4. เกลือ 1 ช้อนชา
5. น้ำสะอาด 10 ลิตร

วิธีทำ

ส่วนผสมที่ 1

1. เคี้ยวน้ำตาลกรวด ด้วยน้ำ
ประมาณ 1 ลิตร ใส่เกลือ
ลงไป

ส่วนผสมที่ 2

2. ล้างใบหนานเป่าชูให้สะอาด
สะเด็ดน้ำไว้
3. นำน้ำสะอาดที่เหลือใส่หม้อ
ตั้งไฟใส่ใบหนานเป่าชูลงต้ม
ให้เดือดประมาณ 10 นาที
เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ ใช้ไฟ
อ่อนๆ จากน้ำกรองเอา
เฉพาะน้ำ
4. นำส่วนผสมทั้ง 2 รวมกัน
รอให้อุ่นจากนั้นปรับรสชาติ
โดยใช้น้ำผึ้ง ซิมให้ได้รสที่ถูกใจ
5. กรองด้วยกระชอนตาถี่ หรือ
ผ้าขาวบางอีกครั้ง





ตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพร: สำหรับหญิงมีครรภ์ และหญิงให้นมบุตร

หญิงตั้งครรภ์ ควรรับประทานอาหารจำพวกโปรตีน (เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว เต้าหู้) อาหารที่มีธาตุเหล็ก (เช่น ตับ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว) แคลเซียม (เช่น นมสด เต้าหู้ ยาเม็ดแคลเซียม) และผลไม้ให้มากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการของทารกในครรภ์ การได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งแม้กระทั่งหลังคลอด การให้นมบุตร มารดาจึงจำเป็นที่จะต้องได้รับอาหารที่มีคุณค่า เพื่อที่จะช่วยเสริมสร้างน้ำนมที่มีคุณภาพให้ทารกดื่ม ตำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร ได้แก่ แกงเลียงหัวปลี หัวปลีต้มกะทิ ยำหัวปลี หัวปลีทอด (บำรุงน้ำนมของหญิงให้นมบุตร) ผัดมะละกอ (มะละกอดิบช่วยบำรุงน้ำนมของหญิงให้นมบุตร) น้ำซุบพริก (ตำพริก) (ช่วยเพิ่มธาตุไฟให้ร่างกายมารดาหลังคลอด) น้ำแก่นฝาง (บำรุงโลหิต) เป็นต้น

แกงเลียงหัวปลี

เครื่องปรุง

1. หัวปลีอ่อน 1 หัว
2. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
3. เกลือ 1.5 ช้อนชา
4. น้ำสะอาด 5 ถ้วยตวง
5. ผักอื่นๆ ตามใจชอบ เช่น
ใบแมงลัก พักทอง บวบ
เห็ด เป็นต้น ผักหวาน
ลำเต็ง ตำลึง

เครื่องแกง

1. กะปิ 1-2 ช้อนโต๊ะ
2. พริกไทยเม็ด 10 เม็ด
3. หอมแดง 3-4 หัว
4. ปลาทุทอด หรือกุ้งแห้งหรือ
กุ้งสด

วิธีทำ

1. แกะเปลือกหัวปลี ส่วนที่แก่
กินไม่ได้ออกผ่าครึ่ง ซอย
ฝอยแช่น้ำที่ผสมน้ำมะนาว
ไว้
2. โขลกพริกไทยเม็ด หัวหอม
กะปิเข้าด้วยกัน ใส่ปลาทุ
ทอดแกะเอาแต่เนื้อ ลง
โขลกพอหยาบๆ
3. ใส่น้ำเปล่าลงในหม้อ ใส่เครื่องที่โขลกลงละลายในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่หัวปลี
และผักอื่นๆ พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เสร็จแล้วใส่ใบแมงลัก ปิดไฟ



2

สูตรอาหาร

ยำหัวปลี

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------|-----|--------------------------------------|
| 1. หัวปลี | 1 | หัว |
| 2. ใบสะระแหน่ | 2-3 | ยอด |
| 3. มะพร้าวคั่ว | 2 | ซ็อนโตะ |
| 4. กุ้งแห้งป่น | 2 | ซ็อนโตะ |
| 5. หอมแดงซอย | 4 | ซ็อนโตะ |
| 6. หอมเจียว | 2 | ซ็อนโตะ |
| 7. พริกทอด | 6-7 | เม็ด |
| 8. ไข่ต้มสุก | 1-2 | ฟอง |
| 9. กุ้งสดตัวเล็กลวก | 1/2 | ถ้วยตวง |
| 10. ถั่วลิสงคั่ว | | เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และปลากรอบ ตามชอบ |

น้ำยำ

- | | | |
|------------------|-----|---------|
| 1. น้ำพริกเผา | 2 | ซ็อนโตะ |
| 2. น้ำมะขามเปียก | 3 | ซ็อนโตะ |
| 3. น้ำมะนาว | 2 | ซ็อนโตะ |
| 4. น้ำปลา | 2 | ซ็อนโตะ |
| 5. น้ำตาลปีบ | 1-2 | ซ็อนโตะ |

วิธีทำ

1. แกะเปลือกหัวปลี ส่วนที่แก่กินไม่ได้ ออก ผ่าครึ่ง ซอยฝอยแช่น้ำที่ผสมน้ำมะนาวไว้
2. การทำน้ำยำ ใส่น้ำพริกเผา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว และน้ำปลา คนให้เข้ากัน ชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ให้ถูกใจ
3. ใส่กุ้งลวกคั่วให้เข้ากันกับน้ำยำ



4. ตักใส่จาน แต่งด้วยไข่ต้ม ใบสะระแหน่ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วคั่ว หอมเจียว และพริกทอด

หัวปลีทอด

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. หัวปลี | 2-3 หัว |
| 2. แป้งชุบทอด | 1 ถ้วยตวง |
| 3. น้ำเย็นจัด | 1 ถ้วยตวง |
| 4. น้ำมัน | 1 ถ้วยตวง |

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

- | | | |
|------------------------|-------------|------------------------------|
| 1. พริกชี้หูสวน | 5-10 เม็ด | (ใส่มากน้อยตามชอบ) |
| 2. รากผักชี | 3-4 ราก | |
| 3. กระเทียม | 10 กลีบ | (ใช้กระเทียมไทยชนิดกลีบเล็ก) |
| 4. น้ำมะนาว | 1/2 ถ้วยตวง | |
| 5. น้ำปลาอย่างดี | 1/2 ถ้วยตวง | |
| 6. น้ำตาลปี๊บ | 4 ช้อนโต๊ะ | |
| 7. ถั่วลิสงคั่ว บดหยาบ | 1/2 ถ้วยตวง | (ใส่ตามชอบ) |
| 8. ชিংสดหั่นเล็ก ๆ | 1/2 ถ้วยตวง | |
| 9. หอมแดงหั่นเล็ก ๆ | 1/2 ถ้วยตวง | |
| 10. น้ำต้มสุกอุ่น | 1/2 ถ้วยตวง | |
| 11. น้ำตาลทรายแดง | 1/4 ถ้วยตวง | |

วิธีเตรียม

- นำหัวปลีปอกเปลือกเอาส่วนแก่ออก เอาเฉพาะกาบสีขาวนวลมาหั่นเป็นเส้น ๆ
- นำแป้งชุบทอด ละลายด้วยน้ำเย็นจัด แป้ง 1 ถ้วยใช้น้ำ 1 ถ้วย ผสมหัวปลีที่หั่นไว้แล้วลงไป



- ทอดในน้ำมันที่เดือด ให้ปริมาณน้ำมันท่วมพอสมควร ทอดจนเหลืองกรอบยกลงพักไว้

วิธีทำน้ำจิ้ม

- โขลกพริกชี้หู กระเทียม รากผักชี รวมกันให้ละเอียด ตักขึ้นใส่ภาชนะ
- เติมน้ำตาลปี๊บ และน้ำต้มสุกลงไป คนให้น้ำตาลปี๊บละลาย
- เติมน้ำปลา น้ำมะนาว ถั่วลิสงคั่ว ผสมให้เข้ากันให้ได้ดี เปรี้ยว เค็ม หวาน กลมกล่อมตามชอบ
- ใส่ชিংหั่นและหอมแดง คนให้เข้ากัน

4

สูตรอาหาร

น้ำแก่นฝาง



ส่วนผสม

1. แก่นฝาง 200 กรัม
2. ใบเตยหอม 20 ใบ
3. น้ำตาลกรวด 1 กิโลกรัม
4. น้ำตาลทรายแดง 1/2 กิโลกรัม
5. เกลือ 1 ช้อนชา
6. น้ำสะอาด 10 ลิตร

วิธีทำ

แบ่งน้ำสะอาดออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนผสมที่ 1

1. เคี้ยวน้ำตาลกรวด ด้วยน้ำประมาณ 1 ลิตร เติมน้ำตาลทรายแดง และเกลือลงไปเคี้ยวต่อด้วยไฟอ่อนๆ

ส่วนผสมที่ 2

2. ล้างแก่นฝางให้สะอาด สะเด็ดน้ำไว้
3. นำน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่แก่นฝาง ลงต้มให้เดือดประมาณ 20 นาที เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ ใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้นกรองเอาเฉพาะน้ำ

ส่วนผสมที่ 3

4. ล้างใบเตยหอมให้สะอาด สะเด็ดน้ำไว้
5. นำน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบเตยหอม ลงต้มให้เดือดประมาณ 20 นาที เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ ใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้นกรองเอาเฉพาะน้ำ
6. นำส่วนผสมทั้ง 3 รวมกัน โดยค่อยๆ เติมน้ำเชื่อมชิมให้ได้รสที่ถูกต้อง
7. กรองด้วยกระชอนตาถี่ หรือผ้าขาวบางอีกครั้ง

พุดมะละกอ



เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. มะละกอขูด | 3 ถ้วยตวง |
| 2. ใบตำลึง | 1 ถ้วยตวง |
| 3. ไข่ไก่ | 3 ฟอง |
| 4. กระเทียมสับ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำมันถั่วเหลือง | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ซอสปรุงรส | |
| 7. น้ำตาล | |
| 8. น้ำมันหอย | |

วิธีทำ

1. ปอกมะละกอ พร้อมขูดเป็นเส้น หลังจากนั้นล้างน้ำพร้อมสะเด็ดน้ำออกให้หมด
2. ตั้งไฟใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมพอเหลือง
3. ใส่ไข่ คนจนสุกทั่ว ใส่มะละกอผัดพอสุก เติมเครื่องปรุงปรับรสตามชอบ จากนั้นใส่ตำลึงผัดต่อพอสุก

6

สูตรอาหาร

น้ำชุบพริก (ตำพริก)



เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------------------|-----|----------|
| 1. พริกไทยอ่อน | 1 | ถ้วยตวง |
| 2. หัวกระเทียม | 1 | หัว |
| 3. พริกแห้ง | 4-5 | ดอก |
| 4. หอมแดง | 1-2 | กลีบ |
| 5. น้ำตาลแว่น | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. กะปิย่าง | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. ปลาช่อนย่าง/
ปลาหนึ่งย่าง | 1/2 | ถ้วยตวง |

วิธีทำ

- นำหอมแดง กะปิ ย่างไฟพอหอม
- ปลาหนึ่งย่างไฟจนแห้ง
- ตำพริกแห้งให้ละเอียด จากนั้นใส่พริกไทยสดตำต่อจนละเอียดได้ หอมแดง กะปิ น้ำตาลแว่น และเนื้อปลา ย่าง ตำต่อให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- นำมาคลุกกับข้าว ทานคู่กับไข่ต้ม ย่างมะตูม



สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

