**สมุนไพรบำบัดเบาหวาน 130 ชนิด**

**น้ำผักผลไม้ ชาสมุนไพร และอาหาร**

1. **น้ำตำลึง**

**เครื่องปรุง**

* ตำลึงทั้งต้นและใบหั่นละเอียด ½ ถ้วย
* เกลือป่น ¼ ช้อนชา
* น้ำมะนาว 1 ช้อนชา
* น้ำต้มสุกแช่เย็น ½ ถ้วย

1. **น้ำมะระ**

**เครื่องปรุง**

* มะระผ่าเอาเมล็ดออกหั่นละเอียด ¼ ถ้วย
* เกลือป่น 1/8 ช้อนชา
* น้ำมะนาว 1 ช้อนชา
* น้ำต้มสุกแช่เย็น 1 ถ้วย

1. **น้ำใบช้าพลู**

**เครื่องปรุง**

* ใบ ต้น ราก ช้าพลู ½ ถ้วย
* เกลือป่น ¼ ช้อนชา
* น้ำส้ม 2 ช้อนชา
* น้ำต้มสุกแช่เย็น ½ ถ้วย

1. **น้ำว่านหางจระเข้**

**เครื่องปรุง**

* ใบว่านหางจระเข้ 2 ใบ
* น้ำต้มสุก 1 ถ้วย
* น้ำตาลเทียม 1 ซอง (ไม่ใสก็ได้)
* เติมน้ำมะนาว 1 ผล ผสมเกลือ 1/4 ช้อนชา

1. **น้ำฝรั่งปั่น**

**เครื่องปรุง**

* เนื้อฝรั่งหั่นละเอียด 1 ถ้วย

1. **น้ำแตงโม**

**เครื่องปรุง**

* แตงโมเอาเมล็ดออกหั่นชิ้นเล็ก 1 ถ้วย

1. **นำมะระผสม (มรกต๗**

**เครื่องปรุง**

* มะระจีนหั่นบาง 3 ถ้วยตวง
* ใบเตย 1 ใบ
* น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น ¼ ช้อนชา
* น้ำส้ม 1 ถ้วย
* น้ำแข็ง 2 ถ้วยตวง

1. น้ำ**เห็ดหลินจือ**

**เครื่องปรุง**

* เห็ดหลินจือแห้ง 4-5 ชิ้น
* น้ำสะอาด 2 ถ้วย

1. **น้ำผักสลัด**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือเทศ 1 ผลใหญ่
* คื่นฉ่าย ¼ ต้น
* พริกหยวก ½ ผล
* หัวหอม ½ ผล
* น้ำมะนาว 1 ช้อนตวงใหญ่

1. **น้ำกระหล่ำปลีไขมันต่ำ**

**เครื่องปรุง**

* กะหล่ำปลี 100 กรัม
* ผักชีฝรั่ง 20 กรัม
* คืนฉ่ายฝรั่ง 40 กรัม
* เกรพฟรุต ½ ผล
* นมเปรี้ยวขาดมันเนย ½ ถ้วยตวง

1. **น้ำลูกเดือย**

**เครื่องปรุง**

* ลูกเดือย 1 ถ้วย
* น้ำสะอาด 1 ½ ถ้วย
* เกลือป่น

1. **น้ำลูกหว้า**

**เครื่องปรุง**

* ลูกหว้า 2 ถ้วย
* น้ำต้มสุก 3 ถ้วย
* น้ำส้ม 2 ช้อนชา
* เกลือป่น 1/3 ช้อนชา

1. **น้ำมะตูม**

**เครื่องปรุง**

* มะตูมแห้ง 7 แผ่น
* น้ำสะอาด 7 ถ้วย

1. **น้ำมะขามป้อม**

**เครื่องปรุง**

* มะขามป้อมแก่จัด 1 ถ้วย
* น้ำสะอาด 2 ถ้วย
* น้ำตาลเทียม 1 ซอง
* เกลือป่น 1 ช้อนชา

1. **น้ำใบเตยหอม**

**เครื่องปรุง**

* ใบเตย 3 ถ้วย
* น้ำสะอาด 8 ถ้วย

1. **ชามะระขี้นก**

**เครื่องปรุง**

* มะระขี้นกตากแห้ง จำนวนตามต้องการ
* น้ำเดือด

1. **ชากระเพราะแดง**

**เครื่องปรุง**

* ใบกระเพราแห้ง 2 ช้อนชา
* น้ำเดือด 1 ถ้วยตวง

1. **ชาอบเชย**

**เครื่องปรุง**

* น้ำชาร้อน 1 ถ้วยตวง
* อบเชยผง 1/8 ช้อนชา
* น้ำผึ้งรวง ½ ช้อนชา

1. **ชาพยับเมฆ**

**เครื่องปรุง**

* หญ้าหนวดแมว 2-3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำเดือด 1 ถ้วยตวง

1. **ชาใบหม่อน**

**เครื่องปรุง**

* ใบหม่อนแห้ง 2-3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำเดือด 1 ถ้วยตวง

1. **น้ำนมถั่วเหลือง**

**เครื่องปรุ**ง

* ถั่วเหลือง 1 ถ้วย
* น้ำสะอาด 5-6 ถ้วย
* น้ำตาลเทียม 1 ซอง หรือน้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนโต๊ะ

1. **น้ำมะเฟืองหวาน**

**เครื่องปรุง**

* มะเฟืองหวานหั่นละเอียด ½ ถ้วย
* เกลือไอโอดีน 1/8 ช้อนชา

1. **น้ำแตงไทยมะนาว**

**เครื่องปรุง**

* แตงไทยหั่นชิ้นเล็ก 1 ถ้วย
* เกลือป่น 1/8 ช้อนชา
* น้ำมะนาว 1 ช้อนชา

1. **น้ำมะเขือเทศสับปะรด**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือเทศหั่น ½ ถ้วย
* เกลือป่น 1/8 ช้อนชา
* สับปะรดหั่น ½ ถ้วย
* น้ำมะนาว 1 ช้อนชา

1. น้ำ**แอปเปิ้ล**

**เครื่องปรุง**

* มะเขือเทศ 1 ผลใหญ่
* แอปเปิ้ล ¼ ผล
* น้ำมะนาวนิดหน่อย

1. **แกงเลียงตำลึงบวบ**

**เครื่องปรุง**

* ตำลึง ½ ถ้วย
* บวบปลอกเปลือกหั่น ชิ้น ½ ถ้วย
* ใบแมงลัก ¼ ถ้วย
* เนื้อปลาช่อน 2 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดงซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* กระชายซอย 1 ช้อนชา
* พริกไทยป่น 1/8 ช้อนชา
* กะปิ ¼ ช้อนชา
* น้ำ 1 ½ ถ้วย

1. **ปลานึ่งมะนาว**

**เครื่องปรุง**

* ปลากะพงแล่เอาแต่เนื้อ 100 กรัม
* ผักกาดขาวหั่นหยาบ ½ ถ้วย
* ใบมะยม 5 ยอด
* พริกขี้หนูซอย ¼ ช้อนชา
* น้ำปลา 1 ช้อนชา
* น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมซอย 2 ช้อนโต๊ะ

1. **ต้มยำหัวปลีอกไก่**

**เครื่องปรุง**

* เนื้ออกไก่หั่นบาง ¼ ถ้วย
* หัวปลี ½ หัว
* ผักชีหั่นหยาบ 1 ช้อน
* พริกขี้หนูทุบ 2 เม็ด
* พริกแห้งคั่ว 1 เม็ด
* กระเทียมทุบ 3 กลีบ
* กระเทียมซอยคั่ว 2 ช้อนชา
* หอมแดงทุบ 2 หัว
* หอมแดงซอยคั่ว 1 ช้อนชา
* ข้าวสาร 1 ช้อนโต๊ะ
* ตะไคร้หั่นบาง 1 ต้น
* ใบมะกรูดฉีก 2 ใบ
* น้ำเปล่า น้ำมะนาว 2 ช้อนชา
* น้ำ 1 ½ ถ้วย

1. **ผัดกะหล่ำปีกุ้งสด**

**เครื่องปรุง**

* กุ้งสด 5 ตัว
* กะหล่ำปลีหั่นฝอย 1 จาน
* กระเทียมทุบ 5 ทุบ
* น้ำปลา ซีอิ้ว 1 ช้อนชา
* น้ำมันหอย 1 ช้อนชา

1. **ต้มมะระไก่**

**เครื่องปรุง**

* เนื้ออกไก่หั่นชิ้นบาง 50 กรัม
* มะระหั่นชิ้นพอคำ 4-5 ชิ้น
* รากผักชีโขลก ½ ช้อนชา
* พริกไทยโขลก ¼ ช้อนชา
* เต้าเจี้ยว ½ ช้อนชา
* ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา
* น้ำ 1 ¼ ถ้วย

1. **น้ำพริกอ่องมะแว้งเครือ**

**เครื่องปรุง**

* พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออกแช่น้ำ 5 เม็ด
* เนื้อหมูสับ 100 กรัม
* ผักชีหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* มะเขือเทศหั่นชิ้นเล็ก 1 ½ ลูก
* ตะไคร้ซอย หอมแดซอย ¼ ถ้วย
* กระเทียมซอย ¼ ถ้วย
* เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ
* เต้าเจี้ยวดำ 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
* ลูกมะแว้งเครือ 10-20 ลูก

1. **แกงจืดไก่สับตำลึง**

**เครื่องปรุง**

* เนื้อไก่สันในสับ 2 ช้อนโต๊ะ
* ตำลึงเด็ด 2 ถ้วย
* รากผักชีหั่นละเอียด 1 ช้อนชา
* กระเทียมโขลก 1 ช้อนชา
* กระเทียมสับ 1 ช้อนชา
* พริกไทยป่น ¼ ช้อนชา
* น้ำปลา 1 ช้อนชา
* น้ำสต๊อกไก่ 1 ½ ถ้วย
* น้ำมันพืช 2 ช้อนชา

1. **แกงส้มผักรวมมิตร**

**เครื่องปรุง**

* กุ้งแม่น้ำ 2 ตัว
* แครอท ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี กวางตุ้ง 2 ถ้วย
* มะเขือเทศหั่นเสี้ยว 1 ลูกใหญ่
* น้ำพริกแกงส้ม 2 ช้อนชา
* น้ำปลา 1 ช้อนชา
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนชา
* น้ำ 1 ถ้วย

1. **มะระขี้นกผัดไข่**

**เครื่องปรุง**

* มะระขี้นก มะระจีน 15 ลูก
* ไข่ไก่ 2 ฟอง
* กระเทียมสับ 2 ช้อนโต๊ะ
* กระเทียมเจียว 1 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น ½ ช้อนชา
* น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

1. **ผัดถั่วงอกหมูพริกสด**

**เครื่องปรุง**

* ถั่วงอกเด็ดหาง 300 กรัม
* พริกชี้ฟ้าแดงเขียว แดง 4 กรัม
* หอมใหญ่ 1 หัว
* หอมแดงสับหยาบ 2 ช้อนโต๊ะ
* เนื้อหมูสันในบด 50 กรัม
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

1. **สะตอผัดกะปิกับกุ้ง**

**เครื่องปรุง**

* สะตอเอาแต่เม็ด 200 กรัม
* หอมแดงสับหยาบ ¼ ถ้วย
* กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
* เนื้อกุ้งสับหยาบ ½ ถ้วย
* กระเทียมสับหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ
* พริกชี้ฟ้าแดงหั่น 2 เม็ด
* พริกไทยอ่อน 2 ช่อ

1. **แกงผักเซียงดา**

**เครื่องปรุง**

* ยอดผักเซียงดา 200 กรัม
* ปลาช่อนย่างแกะเอาแต่เนื้อ ½ ถ้วย
* ชะอมเด็ด 1 ถ้วย
* พริกชี้ฟ้าย่าง 3 เม็ด
* หอมแดงซอย ¼ ถ้วย
* กระเทียมซอย 2 ช้อนโต๊ะ
* เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ
* กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำ 2 ถ้วย

1. **แกงส้มตำลึงปลาช่อนพริกสด**

**เครื่องปรุง**

* ตำลึงเด็ด 3 ถ้วย
* มะเขือเทศหั่น 2 ลูก
* เนื้อปลาช่อน 100 กรัม
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำ 2 ถ้วย

**เครื่องพริกแกง**

* พริกชี้ฟ้า 3 เม็ด
* หอมแดงซอย ¼ ถ้วย
* เกลือ 1 ช้อนชา
* กะปิ 1 ช้อนชา

1. **ผัดกระเพราไก่**

**เครื่องปรุง**

* เนื้อไก่เอาหนังออกสับ 1 ถ้วย
* ใบกะเพราแดงเด็ดเป็นใบ 1 ถ้วย
* พริกชี้ฟ้าเหลือง 3 เม็ด
* พริกขี้หนู 10 เม็ด
* เกลือป่น ½ ช้อนชา
* ข่าหั่นละเอียด 2 ช้อนชา
* หอมแดงซอย 2 ช้อนชา
* กระเทียมซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 2 ช้อนชา
* น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

(จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก, 2548)

จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก. 2548. *สมุนไพรบำบัดเบาหวาน*. 1 ed. กรุงเทพฯ: เซเว่น พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด.