**สรุปตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพรจากการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ต.ชะแล้ อ.สิงหนคร จ.สงขลา**

1. ยำใบยอ สรรพคุณ เจริญอาหาร ช่วยย่อย
2. แกงคั่วใบยอใส่โปรตีนเกษตร สรรพคุณ เจริญอาหาร ช่วยย่อย
3. แกงเลียงยอดมะขามใส่ปลาแห้ง สรรพคุณ แก้หวัด แก้ไข้
4. แกงกะทิยอดมะขาม สรรพคุณ แก้หวัด แก้ไข้
5. แกงเลียงผัก สรรพคุณ บำรุงร่างกาย
6. แกงคั่วหน่อไม้หวาน
7. แกงส้มมะขามสด
8. แกงส้มตะลิงปลิง
9. น้ำพริกมะขามสด
10. นำพริกตะลิงปลิง
11. ไก่ต้มตะลิงปลิง, ไก่ต้มมะยม
12. หน่อไม้ผัดส้ม
13. ตะไคร้ พริกไทยดำ กุ้งแห้ง/ปลาช่อนแห้ง ตำรวมกันคลุกทานกับข้าวเปล่า

สรรพคุณ อาหารมารดาหลังคลอด

1. หมูผัดเค็ม (เกลือ) ทานกับข้าวเปล่า สรรพคุณ อาหารมารดาหลังคลอด
2. หมูผัดขิง สรรพคุณ อาหารมารดาหลังคลอด
3. แกงเลียงมะละกอดิบ สรรพคุณ อาหารมารดาหลังคลอด
4. หัวมันหลาเผา/ต้ม สรรพคุณ ช่วยแก้เลือดค้างในมดลูกหลังคลอด
5. ดอกคื่นฉ่ายผัดหรือต้มกับหมู สรรพคุณ บำรุงน้ำนม
6. เล็บหมูต้มกับลูกเดือย สรรพคุณ บำรุงน้ำนม
7. แกงเลียงหัวปลี สรรพคุณ บำรุงน้ำนม
8. ข้าวมันไก่ ทานร่วมกับหัวกระทือ สรรพคุณ ขับลม
9. ยอดกระดอม ยอดมะระลวกจิ้มน้ำพริก สรรพคุณ แก้โรคความดัน
10. ยอดชุมเห็ดใหญ่ห่อกาบกล้วยปิ้งไฟกินเป็นผัก สรรพคุณ แก้โรคริดสีดวงจมูก
11. ผัดตำลัง สรรพคุณ รักษาโรคกระเพาะ
12. ยอดปรงแกงคั่ว สรรพคุณ แก้ท้องเสีย
13. ยอดสังแก่ทอดกับไข่ สรรพคุณ ถ่ายพยาธิ
14. ยอดขลู จิ้มนำพริก สรรพคุณ แก้ท้องผูก
15. ใบแปะตำปึงจิ้มน้ำพริก สรรพคุณ ลดความดัน แก้เบาหวาน
16. แกงส้มปลาน้ำจืด สรรพคุณ ช่วยรักษาโรคกระเพราะ เจริญอาหาร
17. ยำใบบัวบก สรรพคุณ แก้ช้ำใน
18. แกงเลียงเบญจรงค์ย่านางโปร่งฟ้า
19. ยอดเม่าจิ้มน้ำพริก สรรพคุณ ยาระบาย
20. แกงเลียงลูกยอบ้าน สรรพคุณ เจริญอาหาร
21. แกงคั่วใบยอปลาดุก, ปลาดุกทะเล สรรพคุณ เจริญอาหาร ทำให้นอนหลับ