**สรุปตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพรจากการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ต.เชิงแส อ.กระแสสินธ์ จ.สงขลา**

1. น้ำต้มต้นโท๊ะ ทั้ง 5 สรรพคุณ แก้เบาหวาน
2. น้ำต้มเปลือกต้นมะม่วงหิมพานต์ สรรพคุณ แก้เบาหวาน
3. น้ำต้มผักกระสัง+หญ้าใต้ใบ สรรพคุณ แก้เบาหวาน
4. ยำลูกตาลอ่อน
5. แกงเลียงยอดลำเท็ง ผักหวาน หน่อไม้ ใส่ปลาแห้ง สรรพคุณ แก้หวัด
6. ตำพริก ข่า เกลือ ซาวข้าว กินกับปลาย่าง สรรพคุณ แลสตรีหลังคลอดบุตร