**อาหารสมุนไพรต้านโรค**

1. ห่อหมกปลาช่อน

เครื่องปรุง

* เนื้อปลาช่อน 400 กรัม
* มะพร้าวขูด 200 กรัม
* แป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนชา
* ไข่ไก่ 1 ฟอง
* ใบยออ่อน 20 ใบ
* ใบมะกรูดหั่นฝอย 3 ช้อนโต๊ะ
* ผักชีหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ
* พริกชี้ฟ้าแดงซอย 3 เม็ด
* ใบโหระพา ½ ถ้วย
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

* พริกแห้งแช่น้ำ 5 เม็ด
* กระเทียม 3 หัว
* ข่าซอย 2 ช้อนโต๊ะ
* ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* รากผักชีซอย 2 ช้อนชา
* พริกไทย 5 เม็ด
* เกลือป่น ½ ช้อนชา
* กะปิ 1 ช้อนชา

1. ต้มโคล้งปลาช่อน

เครื่องปรุง

* ปลาช่อนหั่นแฉลบเป็นชิ้น 1 ตัว
* หอมแดงทุบพอแหลก 3 หัว
* มะดันเปรี้ยวใช้ทั้งผล 2 ผล
* ข่าหั่นเป็นชิ้นทุบพอแหลก 5 แว่น
* ตะไคร้หั่นเป็นท่อนทุบพอแหลก 1 ต้น
* พริกขี้หนูสดทุบพอแหลก 8 เม็ด
* ใบมะกรูดฉีก 2 ใบ
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำซุป 2 ถ้วย
* น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

1. แกงเลียง

เครื่องปรุง

* พริกไทย 10 เม็ด
* หอมแดง 10 หัว
* กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
* กุ้งแห้ง ½ ถ้วย
* น้ำซุบไก่ 4 ถ้วย
* น้ำปลา 2-3 ช้อนโต๊ะ
* ฟักทอง 500 กรัม
* บวบ 500 กรัม
* น้ำเต้า 500 กรัม
* ตำลึง 500 กรัม
* ข้าวโพด 500 กรัม
* ใบแมงลัก 10 กรัม

1. แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย

เครื่องปรุง

* เนื้อปลากรายสับละเอียด 800 กรัม
* มะเขือเปราะผ่าซีก 200 กรัม
* มะเขือพวง 100 กรัม
* มะพร้าวขูด 1 กิโลกรัม
* พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง 3-4 เม็ด
* กระชายซอยเป็นเส้น ½ ถ้วย
* โหระพาเด็ดเป็นใบๆ ½ ถ้วย
* น้ำตาลปี๊บ 1 ถ้วย
* น้ำปลา ¼ ถ้วย
* ใบมะกรูดฉีก 3 ใบ

เครื่องแกง

* กระเทียมโขลกละเอียด 10 กลีบ
* รากผักชีโขลกละเอียด ½ ช้อนโต๊ะ
* พริกหวานสีเขียวหั่นละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
* พริกสดสีเขียว 10 เม็ด
* หอมแดงซอย 6 หัว
* กระเทียมซอย 6 กลีบ
* ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
* ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ
* กระชายปลอกเปลือกหั่น 1 ช้อนชา
* ผิวมะกรูดหั่นละเอียด 1 ช้อนชา
* ลูกผักชี ½ ช้อนโต๊ะ
* ยี่หร่า ½ ช้อนโต๊ะ
* พริกไทยเม็ด 5 เม็ด
* เกลือป่น กะปิ อย่างละ ½ ช้อนโต๊ะ

1. ยำถั่วพู

เครื่องปรุง

* ถั่วพู 300 กรัม
* เนื้อหมูนึ่งหั่นชิ้นเล็กๆ 100 กรัม
* มะพร้าวขูด 100 กรัม
* ถั่วลิสงโขลกหยาบๆ 3 ช้อนโต๊ะ
* มะพร้าวขูด 3 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดงเจียว 3 ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงน้ำยำ

* พริกขี้หนูแห้งโขลกละเอียด 5 เม็ด
* หอมแดงเผาโขลกละเอียด 3 หัว
* กระเทียมเผาโขลกละเอียด 2 หัว
* น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
* น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
* มะนาว 3 ช้อนโต๊ะ

1. น้ำพริกมะขาม

เครื่องปรุง

* มะขามอ่อนสด ขูดผิวหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ 30 ฝัก
* กระเทียมปลอกเปลือกหั่นหยาบ 20 กลีบ
* หมูสับ (หรือปลาป่น) ¼ ถ้วย
* กุ้งแห้งป่น 3 ช้อนโต๊ะ
* กะปิเผาไฟพอหอม 2 ช้อนโต๊ะ
* พริกขี้หนูสด 40 เม็ด
* น้ำตาลปี๊บ ¼ ถ้วย
* น้ำปลา ¼ ถ้วย
* น้ำมันพืช 2 ถ้วย

1. สะเดา น้ำปลาหวาน ปลาดุกย่าง

เครื่องปรุง

* ปลาดุก 1-2 ตัว
* น้ำมันพืชสำหรับทอด 2 ช้อนโต๊ะ
* น้ำตาลปี๊บ 200 กรัม
* น้ำปลา 80 กรัม
* หอมแดงเจียว ½ ถ้วย
* กระเทียมเจียว ½ ถ้วย
* พริกขี้หนูแห้งทอดกรอบ ½ ถ้วย
* น้ำมะขามเปียกข้นๆ ½ ถ้วย
* ดอกสะเดาอ่อน 5-10 กำ

1. เมี่ยงคำ

เครื่องปรุง

* มะพร้าวหั่นชิ้นเล็กๆ คั่ว 1 ถ้วย
* กุ้งแห้งตัวเล็ก 1 ถ้วย
* ถั่วลิสง 1 ถ้วย
* หอมแดงหั่น ½ ถ้วย
* ขิงหั่น ½ ถ้วย
* มะนาวหั่นทั้งเปลือก ½ ถ้วย
* พริกขี้หนูหั่น 25 เม็ด
* ใบทองหลาง ใบชะพลู

เครื่องปรุงน้ำราด

* กุ้งแห้งโขลกละเอียด ½ ถ้วย
* มะพร้าวขูดคั่วให้เหลือง ½ ถ้วย
* ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ
* ตะไคร้หั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดงซอย ¼ ถ้วย
* น้ำตาลปี๊บ 1 ถ้วย
* กะปิเผา 2 ช้อนชา
* น้ำปลา 1 ถ้วย

1. กะปิหลน

เครื่องปรุง

* กุ้งกุลาดำหั่นชิ้นเล็กๆ 1 ถ้วย
* หมูเนื้อแดงปนมันบดละเอียด ½ ถ้วย
* มะพร้าวขูดคั้นแยกหัวและหาง ½ กิโลกรัม
* พริกชีฟ้าแดง เหลือง เขียว อย่างละ 2 เม็ด
* หอมแดง 5 หัวใหญ่
* กระชาย 5 แง่ง
* ตะไคร้ 3 ต้น
* ใบมะกรูด 7 ใบ
* น้ำตาลปี๊บ ½ ช้อนโต๊ะ
* น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
* กะปิอย่างดี 1 ช้อนโต๊ะ

1. ไตปลาหลน

เครื่องปรุง

* ไตปลา ½ ถ้วย
* มะพร้าวขูด ½ กิโลกรัม
* กุ้งสด 3 ขีด
* ตะไคร้ 3 ต้น
* หอมแดง 3 หัว
* ข่า 3 แว่น
* ผิวมะกรูด (หั่นฝอย) 1 ช้อนชา
* ใบมะกรูด 5 ใบ
* พริกเหลือง 7 เม็ด

1. ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน

เครื่องปรุง

* ปลาช่อน 1 ตัว
* ปลากุเลาเค็ม 1 ชิ้น
* มะพร้าวขูด 1 กิโลกรัม
* หอมแดง 4 หัว
* กระเทียม 3 หัว
* ข่า 10 แว่น
* ตะไคร้ 5 ต้น
* ผิวมะกรูด (หั่นละเอียด) 1 ช้อนชา
* กะปิ 2 ช้อนชา
* พริกแห้ง (พริกบางช้าง) 4 เม็ด
* กระชาย ½ กิโลกรัม
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
* น้ำปลา
* ขนมจีน

1. แกงป่ากุ้งกับเห็ดฟาง

เครื่องปรุง

* กุ้งสด ½ กิโลกรัม
* เห็ดฟางดอกเล็กๆ 3 ขีด
* น้ำมันหมู ½ ถ้วย
* พริกชี้ฟ้าเขียว 7 เม็ด
* พริกแห้ง 12 เม็ด
* ตะไคร้ 2 ต้น
* ข่า 5 แว่น
* พริกไทย 10 เม็ด
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* ลูกผักชีคั่ว 2 ช้อนชา
* หอมแดง 3 หัว
* กระเทียม 10 กลีบ
* กะปิ 1 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 ช้อนชา
* ใบกะเพรา ½ ถ้วย
* ใบมะกรูด 5 ใบ
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

1. น้ำพริกกุ้งผักบุ้ง

เครื่องปรุง

* กุ้งสด ½ กิโลกรัม
* ผักบุ้งไทยยอดอ่อน 3 กำ
* น้ำมันหมูและน้ำมันพืช
* น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ
* พริกแห้ง 12 เม็ด
* หอมแดง 3 หัว
* กระเทียม 15 กลีบ
* ตะไคร้ 1 ต้น
* ข่า 5 แว่น
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* รากผักชี 3 ราก
* กะปิ 1 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 ช้อนชา

1. แกงขี้เหล็กเนื้อย่าง

เครื่องปรุง

* ดอกและใบขี้เหล็กต้มแล้ว 3 ถ้วย
* เนื้อวัวสด 3 ขีด
* มะพร้าวขูด 1 กิโลกรัม
* ปลากุเลาเค็ม 1 ชิ้น
* ปลาสลาดย่างกรอบ 1 ตัว
* กระชาย 15 ราก
* พริกแห้ง 15 เม็ด
* น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดง 5 หัว
* กระเทียม 3 ต้น
* ตะไคร้ 2 ต้น
* ข่า 5 แว่น
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* พริกไทย 10 เม็ด
* กะปิ 1 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 ช้อนชา

1. แกงคั่วหน่อไม้สด

เครื่องปรุง

* หน่อไม้สด 1 หน่อใหญ่
* หอยแมลงภู่แห้ง 1 ถ้วย
* กุ้งสด 3 ขีด
* มะพร้าวขูด 1 กิโลกรัม
* น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ
* พริกแห้ง 15 เม็ด
* หอมแดง 5 หัว
* กระเทียม 3 หัว
* ตะไคร้ 2 ต้น
* ข่า 5 แว่น
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* พริกไทย 1 เม็ด
* กะปิ 1 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 ช้อนชา

1. แกงส้มผักกาดขาว

เครื่องปรุง

* ผักกาดขาว 1 กิโลกรัม
* กุ้งสด ½ กิโลกรัม
* น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ มะขามเปียก
* พริกแห้ง 12 เม็ด
* กระชาย 5 ราก
* หอมแดง 5 หัว
* กะปิ 1 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 ช้อนชา

1. พะแนงเนื้อ

เครื่องปรุง

* เนื้อวัว ½ กิโลกรัม
* มะพร้าวขูด ½ กิโลกรัม
* พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ
* พริกแห้ง 15 เม็ด
* เหล้า 35 ดีกรี 1 ช้อนโต๊ะ
* หอมแดง 10 หัว
* กระเทียม 10 กลีบ
* ข่า 5 แว่น
* ตะไคร้ 2 ต้น
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 2 ช้อนชา
* ลูกผักชีคั่ว 2 ช้อนชา
* พริกไทย 10 เม็ด
* รากผักชี 3 ราก
* กะปิ 2 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 ช้อนชา

1. ฉู่ฉี่ปลาช่อน

เครื่องปรุง

* ปลาช่อน 1 กิโลกรัม
* มะพร้าวขูด ½ กิโลกรัม
* ใบมะกรูด
* น้ำปลา
* น้ำตาลปี๊บ
* พริกแห้ง 10 เม็ด
* หอมแดง 3 หัว
* กระเทียม 10 กลีบ
* ข่า 5 ข่า
* ตะไคร้ 2 ต้น
* ลูกผักชีคั่ว 1 ช้อนชา
* ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนชา
* พริกไทย 10 เม็ด
* รากผักชี 3 ราก
* กะปิ 1 ช้อนชา
* เกลือป่น 1 ช้อนชา

**สรรพคุณทางยา**

**มะพร้าว** บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น รักษาโรคกระดูก

**ใบยออ่อน** กินแก้กษัย แก้ปวดข้อนิ้วมือนิ้วเท้า บำรุงธาตุ แก้ไข แก้เหงือกปวดบวม แก้ท้องร่วงในเด็ก

**ใบมะกรูดและผิวมะกรูด** ใบสดช่วยดับกลิ่นคาว ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้จุกเสียด

**รากและต้นผักชี** ทั้งต้นช่วยละลายเสมหะ ขับเหงื่อ ขับลม แก้หัด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เจริญอาหาร

**พริกชี้ฟ้าแดง** ขับลม เจริญอาหาร

**กระเทียม** ช่วยละลายไขมันในเลือด ช่วยย่อยเนื้อและโปรตีนในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ฆ่าเชื้อในปาก

และคอ

**ข่า** ช่วยขับลมให้กระจาย แก้ฟกบวม แก้พิษเลือดร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้

**ตะไคร้ทั้งต้น** แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ เจริ*ญอาหาร ขับเหงื่อ*

***พริกไทย*** *ขับลม ขับเหงื่อ เจริญอาหาร*

***หอมแดง*** *แก้ไข้หวัด ลดเสมหะ แก้โรคในปาก บำรุงธาตุ*

***มะดันเปรี้ยว*** *ลมเสมหะ แก้กษัย แก้ระดูเสีย ระบายอ่อนๆ ฟอกเลือด*

***มะขาม*** *แก้ไอ แก้ท้องผูก แก้กระหายน้ำ ใบต้มกับหอมแดงแก้หวัด*

**พริกไทย** ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร

**ฟักทอง** บำรุงสายตา บำรุงร่างกาย

**บวบ** เมล็ด ช่วยเจริญอาหาร น้ำมันจากเมล็ด แก้โรคผิวหนัง

**น้ำเต้า** เมล็ด เป็นยาถ่ายพยาธิ แก้อาการบวมน้ำ เถาและใบอ่อน ใช้เป็นยาทำให้อาเจียนและยา

ระบาย

**ตำลึง** ดับพิษร้อน ถอนพิษคัน แก้เจ็บอก เถาและใบ ใช้รักษาโรคผิวหนัง แก้หลอดลมอักเสบ

**ข้าวโพด** ฝอยข้าวโพด เป็นยาขับปัสสาวะ

**มะเขือพวง** ช่วยละลายเสมหะ แก้ไอ แก้ไอท้องอืด ท้องเฟ้อ

**มะเขือเปราะ** กระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ลำไส้

**กระชาย** แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม แก้บิดp

**โหระพา** ใบและลำต้นแก้หวัด ขับเหงื่อ แก้จุกเสียด

**ยี่หร่า** ช่วยขับลม

**ถั่วพู** เป็นยาชูกำลัง แก้อ่อนเพลีย

**ถั่วลิสง** บำรุงเอ็น บำรุงธาตุดิน

**พริกขี้หนู** เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ขับลม

**กระเทียม** ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร น้ำมันกระเทียม มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของ

เชื้อรา แบคทีเรีย และไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด ลดการอักเสบ

**น้ำมะนาว** เปลือกช่วยขับลม น้ำขับเสมหะ

**มะขามอ่อน** ช่วยระบาย แก้ท้องอืด ทำให้ชุมคอ บรรเทาอาการไอ ละลายเสมหะ

**แตงกวา** ช่วยย่อยอาหาร ช่วยระบาย บำรุงผิวพรรณ บำรุงธาตุน้ำ

**ถั่วฝักยาว** กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงธาตุดิน

**กะหล่ำปลี** กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงธาตุไฟ

**ผักกาดขาว** กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ลำไส้ บำรุงธาตุน้ำ ขับปัสสาวะ

**ดอกสะเดา** ช่วยเจริญอาหาร บำรุงไฟธาตุ แก้ไข้หัวลม

**น้ำมะขามเปียก** ขับเสมหะในลำไส้ แก้ไอ แก้ท้องผูก

**ขิง** แก้ลมจุกเสียด บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน

**ใบชะพลู** แก้ธาตุพิการ ขับลม

**ใบทองหลาง** ขับพยาธิไส้เดือน แก้ตาแดง ตาแฉะ

**กะเพรา**  แก้ทองอืดท้องเฟ้อ ปวดท้อง

**เห็ดฟาง** ช่วยกระจายเลือด

**ผักบุ้ง** ถอนพิษ บำรุงสายตา

**ดอกขี้เหล็ก** แก้ท้องผูก คลายเครียด

(อภิสิทธิ์ วรวิจิตรสกุล, 2548)

อภิสิทธิ์ วรวิจิตรสกุล. 2548. *อาหารสมุนไพรไทยต้านโรค*. 2 ed. กรุงเทพฯ: ไพลิน.