**สรุปตำรับอาหารเป็นยาสมุนไพรจากการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ต.ท่าช้าง อ.บางกล่ำ จ.สงขลา**

1. **แกงเลียงใส่พริกไทย** ช่วยเพิ่มธาตุไฟให้แก่ร่างกาย ลดความเย็นในร่างกาย
2. **ยำใบบัวบก** ลดอาการช้ำใน ลดความดัน
3. **ยำตะไคร้** ขับปัสสาวะ ขับลม บำรุงธาตุทั้ง 4
4. **ยำถั่วพลู** ช่วยขับถ่าย บำรุงธาตุดิน
5. **ต้มยำกุ้ง** แก้หวัด
6. **แกงส้มปลาใส่ดอกแค** ขับเสมหะ ฟอกโลหิต ช่วยขับถ่าย
7. **แกงเลียงผักปลังแดง** บำรุงโลหิต
8. **แกงจืด หรือ ผัดผักโขม** บำรุงร่างกาย
9. **แกงเลียงใบย่านางใส่หน่อไม้** แก้ไข้
10. **ฝักเขียวต้มปลิง** แก้เบาหวาน
11. **แกเงลียงบวบ หรือ ผัดบวบ** แก้ไข้