

การวิเคราะห์ข้อมูล

อาหารพื้นบ้านไทยทรงคำ บางระกำ พืชโลก ที่นำมาศึกษากันคว้าในครั้งนี้ เป็นอาหารเฉพาะของชาวไทยทรงคำหรือโชนที่สืบทอดวิธีการทำมาจากบรรพบุรุษและในปัจจุบันยังคงทำขึ้นเพื่อการบริโภคอยู่ จำนวน 45 รายการ ดังนี้

ของควา

1. กบไอ<sup>+</sup> (สูตรของนายประเสริฐ วงษ์โคคุ้ม)
2. กบไอ<sup>+</sup> (สูตรของนายเทมิก ทองเชื้อ)
3. กอยปลา
4. แกงคั่วะ
5. แกงบอน (สูตรของนางควน สระทองแว่น)
6. แกงบอน (สูตรของนางใบ วงษ์โคคุ้ม)
7. แกงปลาไหล
8. แกงปลาไหลต้มเปรต
9. แกงเผ็ดหมู
10. แกงมะโห่ง
11. แกงเคียงผัก
12. แกงสมปลา
13. แกงหน่อไม้คอง
14. แกงหน่อไม้ส้ม
15. แกงหน่อส้ม
16. แกงหอยขม
17. แกงหอย
18. จุบเตา (สูตรของนายเสาร์ สิงห์เรือ่ง)
19. จุบเตา (สูตรของนางใบ วงษ์โคคุ้ม)

20. แจวกะบิ
21. แจวเคย (เหมือนแจวกะบิ)
22. แจวปลา
23. ตมกบไต่ใบมะขามอ่อน
24. ตมจีตพัก
25. ตมทะเลิ่ง
26. ตมย้ากบ
27. ตมย้าปลาชอน
28. น้ายา (ขนมจีน)
29. เนื้อน้ำตบ
30. ปลาจอม
31. ปลาบึงตบ
32. ปลาตักชูป
33. ปลาร้า
34. ปลาร้าลืบ
35. ปลาร้าหลนใบคอง
36. ตักชูป
37. ย้าใบมะกอก
38. ลาบปลากุก
39. ลู

ของหวาน

1. ขนมงอน (สูตรของนายทองยอย ทองเปียง)
2. ขนมงอน (สูตรของนางผง วีระทอง)
3. ขนมบัวลอย (สูตรของนายทองยอย ทองเปียง)

4. ขนมบัวลอย (สูตรของนายเสาว์ สิงห์เรือง)
5. ขนมปาด
6. ข้าวต้มมัด

#### การวิเคราะห์โครงสร้างของอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นมากต่อการดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ วัยทารก วัยเด็กเรื่อยไปจนถึงวัยชรา มนุษย์ก็เป็นสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งที่ควรได้รับอาหาร เพื่อตอบสนองความหิวอันเป็นความต้องการของร่างกาย ดังนั้นมนุษย์จึงต้องดิ้นรนและต่อสู้กับอุปสรรคนานาประการ เพื่อจะได้อาหารมาบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ซึ่งได้จัดไว้เป็นอันดับแรกในปัจจัยสี่

ในการวิเคราะห์อาหารพื้นบ้านไทยทรงดำตามแนวทางที่นิยมนี้ จะพิจารณาถึงโครงสร้างโดยส่วนรวมและส่วนประกอบของอาหาร แต่ละชนิดว่ามีอิทธิพลหรือมีหน้าที่อย่างไรต่อบุคคล และต่อสังคม ผลจากการตรวจสอบอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำ พบว่าอาหารพื้นบ้านไทยทรงดำแต่ละชนิดจะมีส่วนประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน ดังต่อไปนี้

#### ประเภทพืช

1. กระจ่าง
2. กระจ่าง
3. กระจ่าง
4. กล้วย
5. กะเพรา
6. ชา
7. ชিং
8. ชะพลู
9. เถา
10. ตะไคร้

11. ตำลึง
12. แตงกวา
13. ถั่วฝักยาว
14. บวบ
15. บอน
16. ผักกะเฉด
17. ผักขี
18. ผักบุ้ง
19. ผักแว่น
20. ผักกาดปล่อง
21. ฟริก
22. ฟริกไทย
23. ฟัก
24. ฟักทอง
25. มะกรูด
26. มะกอก
27. มะขามไทย
28. มะเขือ
29. มะนาว
30. มะละกอ
31. มะแว้ง
32. แมงลัก
33. ฝักระแหน
34. หน่อไม้ทอง
35. หอม
36. โหระพา

### ประเภทสัตว์

1. กบ
2. ไก่
3. ปลาช่อน
4. ปลาหมอ
5. ปลาไหล
6. ปู
7. วัว
8. หมู
9. หอย

ส่วนประกอบดังกล่าวข้างต้น ปรากฏอยู่ในอาหารพื้นบ้านแต่ละชนิดเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ส่วนประกอบเหล่านี้มีอิทธิพลต่อสุขภาพอนามัยของผู้บริโภคเป็นอย่างมาก โดยพิจารณาจากคุณประโยชน์หรือสรรพคุณของส่วนประกอบของอาหารเหล่านั้นดังต่อไปนี้

### กระชาย

กระชาย เป็นพืชล้มลุกมีลำต้นสูงประมาณ 2 เมตร และบางส่วนของลำต้นอยู่ใต้ดิน เรียกว่า เหง้า แต่ละเหง้ามีสีน้ำตาลแกมเทาจนถึงน้ำตาลแกมส้ม ส่วนยาวของหัวใบจะยาวเป็นสองเท่าของส่วนกว้างของใบ ใบมีสีเขียวอ่อน ท้องใบและกาบใบมีสีแดง ดอกสีม่วงแดง กลีบเลี้ยงและกลีบดอกเชื่อมติดกัน เกสรตัวผู้มี 5-6 อัน แต่จะมีเพียงอันเดียวที่ใช้ได้ที่เหลือจะเป็นหมัน ผลเป็นแบบผลแห้ง เมื่อแก่แล้วจะไม่แตก รอบ ๆ หัวมีรากฝอยสำหรับเก็บสะสมอาหาร กระชายเจริญได้ดีในที่ที่มีอากาศร้อนชื้นและเขตอบอุ่น ดังนั้นจึงปรากฏว่าเป็นที่นิยมปลูกตามอาคารบ้านเรือนโดยทั่วไป

กระชายมีอยู่หลายชนิด แต่ที่นำมาใช้ประกอบอาหารมี 2 ชนิด คือกระชาย-เหลือง และกระชายแดง กระชายเป็นพืชที่นิยมนำไปเป็นส่วนผสมของเครื่องแกงมากกว่า

กระชาย เป็นพืชที่มีรสเผ็ด ร้อน และขม จึงนำไปแก้โรคในปาก เช่น ปากเปื่อย ปากแห้ง ปากแตก และปากเป็นแผล แก้วใจสั้น หงุดหงิด ไข้จับลมและไข้ระดูขาว ไข้ปัสสาวะ หากนำกระชายแห้งหั่นเป็นแว่นบาง ๆ ตากแห้งร่วมกับน้ำร้อนจะบำบัดโรคลม อากาการวิงเวียน หน้ามืด ตามัว ปวดเมื่อย และปวดมวนในท้อง

หากนำเหง้ามาตากแห้งแล้วคั้นให้ละเอียด นำไปรับประทานผสมกับน้ำผึ้ง จะบำบัดสรรพโรคทั้งหลาย กระตุ้นสมรรถภาพทางเพศ แก้กษัย แก่เจ็บปวดบั้นเอว

ในประเทศจีน ใช้กระชายเป็นยาขับลม ช่วยย่อยอาหาร ไข้ระดูและไข้ น้ำคี้ (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 13 - 14)

#### กระดิน

กระดิน เป็นต้นไม้ยืนต้นขนาดย่อม ใบเล็กย่อยละเอียดคล้ายใบมะขาม ดอกเป็นดอกรวมสีขาวกลมโตเท่าผลมะไฟ เป็นฝอยพุดคล้ายดอกกระทุม ฝักออกเป็นช่อ ลักษณะของฝักจะแบนยาวประมาณ 4 นิ้ว กว้าง  $\frac{1}{2}$  นิ้ว มีเมล็ดเรียงอยู่ข้างในฝัก แบนคล้ายเมล็ดแตงกวา โดยมากตามชนบทมักจะปลูกเป็นรั้วบ้านเพื่อกันเขตแนวบ้าน และใช้เป็นอาหาร

คุณสมบัติของกระดินนั้นมีมากมายหลายประการ ได้แก่ ยอดอ่อนและฝักรับประทานเป็นผักสดได้ มีกลิ่นคล้ายระอม ใช้รักษาโรคท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด (สุนทร ปุณโณทก 2528 : 646) เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงตับ บำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง (พินิจ จินะจิต ม.ป.พ. : 81) รากใช้ปรุงเป็นยาอายุวัฒนะ ขับลม ไข้ระดูขาว บำรุงกำลัง ส่วนดอกใช้เป็นยาบำรุงตับ แก้ดีกระตีขึ้นตา (เสงี่ยม พงษ์บุญรอด 2514 : 14)

#### กระเทียม

กระเทียม เป็นพืชล้มลุกที่มีอายุอยู่ได้หลายฤดู มีความสูงประมาณ 1- $\frac{1}{2}$  ฟุต ลำต้นอยู่ที่โคน เรียกว่าหัว ประกอบด้วยหัวเล็ก ๆ ที่เรียกว่ากลีบจำนวน 4-15 กลีบ แต่ละกลีบมีรูปร่างเป็นรูปไข่ ผิวด้านหลังของแต่ละกลีบจะโค้งนูน กลีบของกระเทียม

เกิดจากใบเกล็ดซ้อนกันเป็นชั้น ๆ โดยทำหน้าที่สะสมอาหาร กลีบจะอยู่ร่วมกับโคนมีเปลือกชั้นนอกสีเขียวห่อหุ้มอยู่ 2 - 3 ชั้น ใบมีสีเขียวเข้ม ยาว และแบน บริเวณปลายใบแคบ ความยาวของใบประมาณ 1 - 1½ ฟุต ดอกเป็นแบบดอกช่อ มีสีเขียวปนม่วง ติดเป็นกระจุกอยู่บนปลาย ก้านแข็งที่แทงออกมาจากหัว เมื่อหัวแก่เต็มที่ใบสีเขียวซึ่งอยู่บนพื้นดินจะแห้งตาย ช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการปลูกคือฤดูหนาวหรือปลายฤดูใบไม้ร่วงหรือต้นฤดูใบไม้ผลิ ลักษณะที่สำคัญของกระเทียม คือ มีกลิ่นฉุนมากกว่าพืชชนิดอื่น ๆ ในตระกูลเดียวกัน

มนุษย์ได้นำกระเทียมมาใช้ประโยชน์หลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการแพทย์ ใบวาประเทศไหนต่างก็ใช้กระเทียมเป็นยาหรือส่วนผสมของยารักษาโรคต่าง ๆ ทั้งสิ้น อาทิเช่น อียิปต์ใช้กระเทียมรักษาผู้ป่วยที่ถูกงูกัด กรีกใช้กระเทียมเป็นยาขับปัสสาวะ รักษาโรคริดสีดวงทวาร โรคปอดบวม โรคมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะ และบาดแผลที่เกิดจากการติดเชื้อ อังฤษนำกระเทียมมาดองกับสุราใช้ดื่มเพื่อรักษาโรคที่เกิดขึ้นในระบบทางเดินอาหาร บิดและโรคเป็นหนองทั้งหลาย บุคคาเรียนิยมรับประทานกระเทียมเพื่อให้อายุยืนยาวและป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ชาวไวคิงส์ซึ่งเป็นนักเดินเรือและนักรบชาวโรมันนิยมรับประทานกระเทียมเพื่อใหร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์และมีความกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ นานา พิลิปินส์ใช้กระเทียมรักษาโรคความดันโลหิตสูง จีนใช้กระเทียมเป็นยาแก้อาการผิดปกติของลำไส้และช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 28-29) นอกจากนี้ชาวจีนในหลายมณฑลทางภาคเหนือของประเทศจะนำเอาหัวกระเทียมติดตัวไปในขณะเดินทางไกล หากอยู่ในระหว่างทางเกิดกระหายน้ำและจำเป็นต้องดื่มน้ำในบริเวณภูเขา ก็จะเอาหัวกระเทียมใส่เข้าไปในปาก เคี้ยวให้แหลกแล้วพกลงบนผิวน้ำ น้ำนั้นจะเป็นน้ำสะอาดที่สามารถบริโภคได้ เพราะกระเทียมจะขจัดพิษของเชื้อโรคที่มีอยู่ในน้ำและป้องกันการถูกพิษร้ายได้ควย (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 35) ในวิกตอเรียได้ใช้กระเทียมรักษาผู้ป่วยที่เริ่มเป็นมะเร็งหรือเนื้องอก (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 29) ซึ่งวิธีการป้องกันและรักษาโรคมะเร็งด้วยกระเทียมนั้น ได้รับการพิสูจน์และยืนยันจากนิตยสารการแพทย์

กรุงเวียนนาว่าประชาชนที่อยู่ในภูมิภาคตะวันออกเฉียงใต้ของทวีปยุโรป มีนิสัยเคยชินกับ  
 การรับประทานกระเทียม ในภูมิภาคแห่งนี้มีคนเป็นโรคมะเร็งน้อยมาก ซึ่งอาจเป็นเพราะ  
 กระเทียม ทั้งนี้เนื่องจากกระเทียมสามารถจัดการขับเชื้อโรคในลำไส้ มีคุณสมบัติ  
 ขจัดพิษ กำจัดสิ่งที่เน่าเสียภายในลำไส้ ดังนั้นจึงมีสรรพคุณยับยั้งโรคมะเร็งไว้ได้  
 (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 33) นอกจากนี้ยังมีรายงานว่ากระเทียมสามารถรักษา  
 โรคพยาธิในลำไส้โดยเฉพาะอย่างยิ่งพยาธิเส้นด้าย และสามารถทำลายไข่พยาธิปากขอ  
 ได้อีกด้วย

ในประเทศไทย แพทย์แผนโบราณใช้กระเทียมเป็นยาและส่วนผสมของยา  
 รักษาโรคต่าง ๆ ด้วยเหตุที่กระเทียมมีรสเผ็ดร้อนจึงใช้เป็นยาระบาย แก้ไข้ แก้โรค-  
 ริดสีดวง โรคผิวหนังบางชนิด บรรเทาอาการหืด ไอกรนและแน่นหน้าอก ใช้เป็นยาขับลม  
 ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุ ขับโลหิตระดู ขับพยาธิใน-  
 ลำไส้ ใช้เป็นยาพอกทำให้ร้อน น้ำที่สกัดจากกระเทียมใช้รักษาแผลที่เป็นหนอง หยดใส่หู  
 แก้อู้อื้อและหูตึง แก้โรคหืด อาการปวดบวม และอัมพาตที่ใบหน้า หากนำกลีบกระเทียม  
 โขลกกับน้ำสมสายชูแล้วนำไปกวาดคอ แก้อักเสบ เติงแหมบแห้ง และหากนำกระเทียม  
 2 - 3 หัวคืให้ละเอียดผสมกับน้ำเชื่อม 1 ขอนโต๊ะ รับประทานแก้ไข้หวัดใหญ่ เจ็บคอ  
 และน้ำมูกไหลไม่หยุด ในปัจจุบันวงการแพทย์ยังใช้กระเทียมในการรักษาโรคเบาหวาน  
 อีกด้วย (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 29-30)

กล้วย

กล้วยมีหลายชนิดด้วยกัน ได้แก่ กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยไม้ กล้วยหักมุก  
 กล้วยนาก กล้วยป่า กล้วยส้ม กล้วยน้ำว้า กล้วยเล็บมือนาง กล้วยมณีทอง กล้วยเป็น  
 ผลไม้ที่มีอยู่โดยทั่วไป แมว่าผลกล้วยแต่ละชนิดจะมีรสและกลิ่นต่างกันไปบ้าง แต่ลักษณะ  
 ของลำต้น ผล และใบก็มีส่วนคล้ายคลึงกัน

ต้นกล้วยมีลักษณะกลม ขนาดปานกลาง เส้นรอบวงโคนต้นประมาณ 2 ฟุตเศษ  
 ลำต้นท่อนกล้วยกาบประกบกันตั้งแต่ต้นจนถึงต้นใบ กาบของมันพองอกถึงยอดก็จะแทง



ใบออกมากาบทหนึ่งจะมีเพียงใบเดียว ใบมีสีเขียวยาวประมาณ ๒ นิ้ว กว้างประมาณ ๒ นิ้ว ใบที่แก่จัดจะเหี่ยวแห้งลู่ติดอยู่กับต้น กลายเป็นพืชที่ออกต้นหนึ่งเพียงครั้งเดียว แล้วลำต้นก็ตายไป กล้วยจะออกผลเป็นเครือ ซึ่งประกอบด้วยผลกล้วยมากมาย ซ้อนสลับกันเป็นหวี ๆ

คุณประโยชน์ของกล้วยนอกจากจะรับประทานเป็นอาหารแล้ว ยังมีสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ได้ด้วย กล้วยคือ ผลกล้วยที่สุกมีธาตุสำคัญหลายชนิด ได้แก่ วิตามิน เอ ช่วยเพิ่มอำนาจต้านทานโรค บำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต บำบัดรักษาโรคเกี่ยวกับตา วิตามิน บี แก่โรคเหน็บชา วิตามิน ซี แก่โรคเลือดออกตามไรฟัน แคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงกระดูก นอกจากนี้ชาวอินเดียถือว่ากล้วยเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อกระเพาะและลำไส้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคกระเพาะนั้น หมอสมุนไพรรอินเดียยืนยันมานานแล้วว่าใบกล้วยรักษาได้ดีและเป็นยาที่คนอินเดียนิยมใช้กัน ซึ่งในเรื่องนี้นักวิทยาศาสตร์ได้พยายามทดลองพิสูจน์หาความจริงกันเรื่อยมา จนเมื่อ 3 ปีที่ผ่านมา มีการทดลองจนหोजจะแน่ใจว่าหมอยาอินเดียพูดจริง ไม่ใช่ยกเมฆ (โครงการสมุนไพรรเพื่อการพึ่งตนเอง 2529 : 8)

### กะเพรา

กะเพราเป็นพืชกึ่งไม้เนื้อแข็งที่มีอายุได้หลายปี ลักษณะของกะเพราโดยส่วนรวมนั้น เป็นไม้พุ่มเตี้ยสูงประมาณ 3 - 4 ฟุต ลำต้นตั้งตรงและแตกแขนงได้ดี ในขณะที่ลำต้นยังอ่อนจะมีขนปกคลุม กิ่งและแขนงมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยม ใบเป็นแบบรูปไข่เรียวยาว ปลายใบแหลม ใบยาว 2 - 4.5 ซม. มีกลิ่นหอม ดอกสีชมพูหรือค่อนข้างม่วง ดอกเป็นดอกช่อชนิดที่ก้านดอกยาวเท่า ๆ กัน ผลกลมผิวค่อนข้างเรียบ

กะเพรา มี 2 พันธุ์ คือ กะเพราแดง และกะเพราขาว กะเพราแดงมีใบสีแดง ลักษณะคล้ายใบสะระแหน่ ลำต้นสีแดงหรือแดงแกมเขียว ส่วนกะเพราขาวมีลำต้นและใบสีเขียว มีรสเผ็ดร้อนน้อยกว่ากะเพราแดง

กะเพรา นอกจากจะนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการปรุงแต่งอาหาร ซึ่งจัดเป็นจำพวกผักแล้วยังนำไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ อีกหลายประการ เช่น ใบมาเคี้ยวนำไปกะเพราตากแห้งแล้วนำไปต้มในอัตราส่วนใบกะเพรา 1 ส่วน ต่อน้ำ 10 ส่วน แก้อาการเกร็งของหลอดเสียงหรือกล่องเสียง ทำให้หายใจได้สะดวก แก้เยื่อจมูกอักเสบ หลอดลมอักเสบและทอนซิลอักเสบ พวกอายุรแพทย์ชาวอินเดียให้นำสกัดจากกะเพราสดแก้อาการปวดท้องอันเนื่องมาจากการทำงานผิดปกติของเอนไซม์จากกระเพาะอาหารในเด็ก การทำงานผิดปกติของตับ ใบทำลายพยาธิในลำไส้ และใบหยอดหูแก้อาการปวดหู ในอินโดนีเซียใช้รับประทานเพื่อกระตุ้นการหลั่งของน้ำนม เมื่อกะเพรารับประทานแก้เสลดและบรรเทาอาการผิดปกติของระบบสืบสาวะ ส่วนรากกะเพราใช้รับประทานเพื่อขับเห็บที่เกิดจากการเป็นมาเลเรีย สำหรับในประเทศไทยใช้กะเพราเป็นยาหรือส่วนผสมของยาแก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ขับลม แก้อักเสบ (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 19-20) แก้อัมพาตซาง (พินิจ จินะชิต ม.ป.ป. : 93) ใช้กะเพราสด 3 ใบ ผสมกับเกลือเล็กน้อย บดให้ละเอียด ละลายในน้ำต้มหรือน้ำผึ้งให้เด็กอ่อนที่คลอดใหม่ ๆ รับประทานเป็นยาดายและขับลม หรือนำมาประกอบอาหารพวกแกงเผ็ด ให้หญิงหลังการคลอดบุตรรับประทานเพื่อช่วยกระตุ้นการหลั่งของน้ำนม น้ำต้มจากใบกะเพราใช้เป็นยาเจริญอาหาร นอกจากนี้กะเพรายังนำมาเป็นยาทาภายนอกรักษาโรคต่าง ๆ ได้อีกด้วย อาทิ นำสกัดจากใบกะเพราใช้ทาผิวหนังรักษาโรคกลากและโรคผิวหนังอื่น ๆ น้ำมันหอมระเหยของกะเพราใช้บำบัดอาการเจ็บปวดและรักษาโรคอัมพาต เป็นต้น (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 20)

#### ชา

ชา เป็นพืชมีอายุหลายปี ลำต้นแข็งสีแดงออกน้ำตาลสูงประมาณ 1-2 เมตร ใบยาวแคบ ยาวประมาณ 20 ซม. กว้างประมาณ 7 ซม. ปลายใบแหลม ฐานใบมน ขอบใบเรียบสีเขียว ดอกออกเป็นช่อที่ยอด ช่อดอกยาวประมาณ 30 ซม. ก้านช่อดอกมีขนอ่อนนุ่ม ดอกย่อยมีกลีบเลี้ยงติดกัน กลีบดอกสีขาวออกเขียว ขอบกลีบมีขนสีแดง ผลกลม

หรือผลรี เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 9 ม.ม. สีส้มแดง ภายในมีเมล็ด 1 - 5 เมล็ด มีกลิ่นหอม ส่วนของชาที่นำมาประกอบอาหารจะอยู่ที่ดิน เรียกว่า เหง้า

ทางการแพทย์ได้ใช้คุณประโยชน์ของชาเกือบทั้งหมดมาเป็นยาหรือส่วนประกอบของยาได้แก่ เหง้าชาอ่อน ช่วยขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนท้อง เหง้าแก่ ช่วยขับลมบำรุงธาตุ แก้อาหารไม่ย่อย ปวดท้อง ท้องเสีย โรคนิ่ว อาหารเป็นพิษ ปวดข้อ หลอดลมอักเสบ กล้ามเนื้อสลายไม่อยู่ ผลชาที่มีรสขม ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ท้องอืดแน่นเรอเปรี้ยว บิด และมาเลเรีย ยอดอ่อนที่แตกใหม่ ๆ กลั่นด้วยไอน้ำ นำมาใช้แก้ปวดหู ดอกสดใช้ทาแก้เกสรัน ใบสดทาแก้กลากและไร้มัน น้ำอาบหลังคลอดและแก้ปวดเมื่อย (ชัยโย ชัยชาตพิพยุห 2524 : 16-18)

### ชิง

ชิง เป็นพืชที่มีอายุอยู่ได้หลายฤดู ส่วนของลำต้นที่เหนือดินมีลักษณะตั้งตรง ลำต้นที่แท้จริงจะอยู่ที่ดินเรียกว่า แงง แงงจะแตกแขนงคล้ายนิ้วมือ ตามปกติลำต้นที่อยู่เหนือดินมีความสูงประมาณ 3 ฟุต และจะมีกาบใบห่อหุ้ม ดอกเป็นดอกช่อขนาดเล็ก มีก้านดอกสั้นมากดอกจะบานจากตรงโคนไปหาส่วนปลาย มีใบแก่ดัดสีเขียวแกมเหลือง ดอกมีสีค่อนข้างเหลือง แงงจะมีสีเหลืองจาง เนื้อชิงมีสีเขียวแกมเหลือง ชิงเจริญได้ดีในดินที่มีความชื้นสูง และอากาศค่อนข้างร้อน

การใช้ชิงเป็นยามีมานานแล้ว เช่น สมัยพระเจ้าเฮนรี่ที่ 8 ของอังกฤษ ได้นำชิงไปใช้รักษาผู้ป่วยที่เป็นกาฬโรค (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 41) หรือในประเทศจีนชาบ้านบริเวณแม่น้ำตังกั้ง มณฑลกว่างตุง เห็นชิงแก่มีความสำคัญมาก เมื่อเขาทั้งหลายรู้สึกร้อนหรือมือเท้าตึงไม่สบาย พวกเขาจะใช้ชิงแก่ 2 - 3 หัวทุบให้แหลก ตมน้ำอาบ เอาน้ำชิงแก่ที่ยังร้อนแช่ทั้งตัว ทั้งนี้เพื่อให้ความร้อนของชิงแก่กระตุ้นเตือนผิวหนัง ชักน้ำให้เหงื่อออก อาการรู้สึกร้อนของชิงแก่จะหายไปและจะสบายขึ้น เนื่องจากความร้อนในร่างกายถูกขับออกมาเป็นเหงื่อ (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 45)

เนื่องจากในสิ่งมีชีวิตที่ให้ความเผื่อร้อนอยู่ จึงนำคุณสมบัตินี้ไปใช้เป็นยา หรือส่วนผสมของยาเพื่อบรรเทาหรือรักษาโรคต่าง ๆ ทั้งในรูปของขิงสดและขิงแห้ง โดยที่ขิงเป็นแวน ๆ หรือหุบพอแหลกแล้วนำไปชงกับน้ำหรือคองกับสุราก็ได้ ขิงสดใช้เป็นยาบำรุงธาตุ แกลมวิงเวียน แก้ไข้และพิษต่าง ๆ แก้อาเจียน ไข้จับเสลดและเสมหะ เป็นยาชูกำลังผู้ป่วยที่ฟื้นจากไข้ใหม่ ๆ ตลอดจนช่วยให้เจริญอาหาร ส่วนขิงแห้งใช้แก้อาเจียน แน่นทรวงอก นอนไม่หลับ และช่วยบำรุงประสาท ใช้ผสมกับสมุนไพรอื่น ๆ แก้อโรคต่าง ๆ เช่น แก้อาเจียนที่คลื่น คอ ปาก และทรวงอก ช่วยให้รอบเดือนมาตามปกติ แก้ไข้หัดระดู ชำน้ำคาวปลาสำหรับหญิงหลังการคลอดบุตรใหม่ ๆ แก้อาเจียน น้ำ ปวดท้อง วิงเวียนศีรษะ แก้อาเจียนและไข้ในท้อง บางประเทศได้นำขิงมาสกัดส่วนที่เป็นน้ำออกแล้วใช้เป็นเครื่องดื่ม ซึ่งนอกจากจะมีรสและกลิ่นที่ชวนดื่มแล้วยังใช้เป็นยาขับลมออกจากกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้อาเจียนท้องเพื่อที่เกิดจากอาหารไม่ย่อยอีกด้วย (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 41)

น้ำคั้นขิงสดสามารถรักษาแผลที่เกิดจากไฟไหม้หรือถูกน้ำร้อนลวกได้ โดยใช้ขิงสดมาโขบหรือฝนเอาแต่น้ำทาลงไปแผล ส่วนกากนั้นก็พอกลงไปบนแผลจะขจัดความเจ็บปวดที่อักเสบและสามารถป้องกันการอักเสบเป็นหนองได้เป็นอย่างดี (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 46)

### ชะพลู

ชะพลู เป็นไม้เลื้อยชนิดหนึ่ง มักจะขึ้นเป็นกลุ่มข้างลำธารหรือตามพื้นที่ลุ่มต่ำและ แตะขบวนนิยมนำมาปลูกกันทั่วไปตามบ้าน ต้นสูงประมาณ 6 ฟุต ลำต้นเป็นข้อ ๆ ใบขนาดขอมสี่เหลี่ยมเป็นมัน ลักษณะคล้ายใบพลู มีกลิ่นฉุนเล็กน้อย ดอกสีขาวนวล เจริญเติบโตได้ดีในทุกฤดูกาล

สรรพคุณของชะพลูนั้น สามารถนำมาเป็นยาบำบัดอาการที่เกี่ยวข้องกับเสมหะได้ทั้งต้น กล่าวคือ ใบ มีรสเผ็ด ทำให้เสมหะงวดแห้ง ต้นมีรสเผ็ดเล็กน้อย แก้อาเจียน

ในทรงอก รากช่วยขับเสมหะให้ตกทางอุจจาระ ผลมีรสเฝื่อนเล็กน้อย ช่วยขับเสมหะ  
ในลำคอ (สุนทร ปุณฺโณทก ม.ป.ป. : 84)

### เทา (เตา)

เทา หรือ เตา เป็นพืชน้ำสี่เขียว เส้นยาว ๆ คล้ายเส้นผม ขึ้นเป็นพืด  
อยู่ในหนองน้ำทั่วไปในชนบท หาง่ายในฤดูฝน ชาวบ้านเก็บมาทำเป็นอาหารรับประทาน

คุณประโยชน์ของเทานั้น นอกจากจะนำมาเป็นอาหารแล้ว ยังมีสรรพคุณ  
ทางการรักษาโรค ซึ่งใช้แก้โรคภัย แก่ช้ำ บัสสาวะพิการ เบาหยดเบาย่อยหรือขมิบ-  
เสียได้อีกด้วย

### ตะไคร้

ตะไคร้ เป็นพืชล้มลุกที่มีอายุอยู่ได้หลายปี ลักษณะลำต้นจะขึ้นเป็นกอ ส่วน  
ที่อยู่เหนือดินจะเป็นมดของกาบใบที่เกิดจากการเรียงตัวกันอย่างแน่นหนาของกาบใบ  
ใบประกอบด้วยกาบใบ หูใบ และตัวใบ หูใบจะอยู่ตรงจุดที่เชื่อมต่อระหว่างตัวใบกับ  
กาบใบ ตัวใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบค่อนข้างแหลม ใบมักจะมีมันห่อ มีสีเขียว-  
แกมเทา ใบจะสากคายคล้ายใบข้าว ตะไคร้ เป็นพืชที่เจริญได้อย่างรวดเร็วในฤดูฝน  
โดยจะเจริญจาก 1 ต้นเป็น 50 ต้น ภายในเวลา 1 ปี

ตะไคร้ เป็นพืชที่มีกลิ่นหอม รสปร่า ดังนั้น ตะไคร้จึงเป็นเครื่องปรุงแต่ง  
กลิ่นและรสอาหารได้เป็นอย่างดี แต่ถึงกระนั้นทางการแพทย์ก็นำตะไคร้มาเป็นหรือ  
ส่วนผสมของยาแก้กระษัย ขับบัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับระดูขาว ขับลมในลำไส้  
และทำให้เจริญอาหาร ตะไคร้สดใช้ต้มแกงลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย แก้อาเจียน  
น้ำต้มของตะไคร้ นำมารับประทานแก้นิวและบัสสาวะขัด ขับเหงื่อเมื่อมีอาการไข้ซึ่งจะ  
ทำให้อุณหภูมิของร่างกายลดลงได้ (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 39-40)

### คำลิ่ง

คำลิ่ง เป็นไม้ล้มลุกเครือ ลำต้นเป็นเถาทอดเลื้อยไปตามดินและเกาะจับ  
ต้นไม้อื่น ๆ ที่อยู่ใกล้โดยมีมือจับ (Tendrils) เล็ก ๆ กลายลวดสปริง ปลายมือจับ  
เป็นขอเกาะป้ายสิ่งที่อยู่ใกล้ เช่น หลักรหรือต้นไม้อื่น ๆ เวลาลมพัดต้นจะแกว่งไปมา  
ลักษณะของใบเส้นใบพุ่งออกจากปลายก้านใบเป็นรูปแฉก คำลิ่งมีใบ 2 ชนิด คือ ชนิด  
ใบโตมีขอบใบเว้าลึกมาก เรียกว่า คำลิ่งตัวผู้ อีกชนิดหนึ่งใบโตแต่ขอบใบไม่เว้าลึก  
เรียกว่า คำลิ่งตัวเมีย ในต้นเดียวกันอาจมีทั้งใบตัวผู้และตัวเมียอยู่ด้วยกัน ดอกมีสีขาว  
ผลเป็นผลสด กลม ยาว โทประมาณ 2 ซม. ยาว 4 - 5 ซม. ผลอ่อนมีสีเขียว  
ประจุดขาว รูปร่างคล้ายแตงกวา ผลสุกผิวจะเปลี่ยนเป็นสีแดง มีเมล็ดเป็นจำนวนมาก

คุณประโยชน์ของคำลิ่ง นอกจากจะนำมาประกอบเป็นอาหารแล้ว ยังเป็น  
ประโยชน์ทางการบำบัดรักษาโรคอีกด้วย กล่าวคือ ยอดอ่อน ใ้ไวตามิน เอ และ  
ธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงสายตาและบำรุงโลหิต เถาคำลิ่ง เป็นยาเย็นดับพิษ ใบ (เฉพาะ  
ใบตัวผู้) ผสมเป็นยาเขียว แก้ไข้ ถอนพิษไข้ (สุนทร ปุณโณทก 2522 : 125)  
แก้พิษฝี ถอนพิษใบไม้ หมดามุย แก้พิษแสบ รอน คัน เริม งูสวัด (พินิจ จินะจิต  
ม.ป.ป. : 88) รากคำลิ่งตำรับประธานช่วยลดความร้อนในร่างกาย แก้ไข้ทุกชนิด  
(สุนทร ปุณโณทก 2522 : 125)

### แตงกวา

แตงกวา เป็นพืชเถาเลื้อย มีอายุปีเดียว ลำต้นเป็นเถาเลื้อยพันไป ทั้งต้น  
มีขนหยาบสีขาว ใบเป็นทรงสามเหลี่ยมมนในใหญ่ว่าง 12 - 18 ซม. มีรอยเว้า ซึ่ง  
รอยเว้า นั้นจะแบ่งใบออกเป็นแฉกใหญ่ ๆ 3 - 5 แฉก แต่ละแฉกจะเป็นสามเหลี่ยม  
ปลายแหลม ก้านใบมีขนทั้ง 2 ด้าน ขอบใบมีรอยหยักคล้ายฟัน ก้านใบยาวมีขนปกคลุม  
ดอกแยกเป็นดอกตัวเมียและดอกตัวผู้อยู่บนต้นเดียวกัน ผลแตงกวาทรงกระบอกยาว  
10 - 20 ซม. ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีเหลือง ผิวนอกมีหนามสั้น ๆ บางอันก็แหลมคม  
ออกมาเห็นได้ชัด เมล็ดรี แบน ผิวเรียบสีขาว

คุณสมบัติของแตงกวามีหลายประการ ได้แก่ ขับปัสสาวะ แก้ไข้ ระบายน้ำ คอเจ็บ ตาแดง ไฟลวก ผดผื่นคัน ไบและเอาของแตงกวามีรสขม สุกุม แต่มีพิษเล็กน้อย ใช้รักษาโรคบิด หนองใน โรคผิวหนังเป็นฝีเล็ก ๆ มีหนอง และลด ความคันเสียด นอกจากนี้แตงกวายังใช้ทำเป็นเครื่องสำอาง บำรุงผิวให้นุ่มนวล และขาวขึ้น รักษาผิวหนังที่กร้านดำจากแดดเผา และทาแก้ผดผื่นคันต่าง ๆ อีกด้วย (ชัยโย ชัยชาตพิพยทศ 2524 : 61-64)

### ถั่วฝักยาว

ถั่วฝักยาว เป็นพืชที่ปลูกได้ง่าย ทุกส่วนของถั่วฝักยาวมีสรรพคุณในการ ป้องกันและรักษาโรคได้ กล่าวคือ เนื้อถั่วฝักยาว ทำให้มีมาบแข็งแรง บุกเบิก กระเพาะอาหารทำให้เจริญอาหาร คอกถั่วฝักยาวช่วยจัดความร้อนและความชื้นใน ร่างกาย บำบัดรักษาการอาเจียนเป็นโลหิต เยื่อถั่วฝักยาว ทำให้ปัสสาวะคล่อง รักษา อาการบวมหน้า หากประสิทธิภาพการขับถ่ายน้ำเกิดขัดข้อง มือเท้าบวมขึ้น ให้เอา ถั่วฝักยาวเป็นของรับประทานบำบัดรักษา โดยเอาถั่วฝักยาวทั้งเมล็ดทั้งเยื่อคั้นน้ำดื่ม เมื่อคั้นแล้วจะปัสสาวะคล่อง อาการบวมก็จะลดน้อยหรือหายไป (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 215-219)

### บวบ

บวบ เป็นพืชปีเดียว ลำต้นเป็นเถาเลื้อย แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1. บวบกลม หน่ออ่อนและยอดอ่อนมีขนอ่อนนุ่ม เมื่อแก่ขนจะหลุดร่วงไป ทุกส่วนของต้นขี้คิมมีกลิ่นเหม็นเขียว ลำต้นเป็นเถามีเหลี่ยมยาว 7 - 10 เมตร ข้อมี มือเกาะเป็นเส้นยาว ทั่วใบค่อนข้างกลม มีรอยเว้าเข้า 3 - 7 รอย ปลายใบแหลมสั้น ขอบใบมีรอยหยัก หลังใบสีเขียวแก่ ท้องใบสีเขียวอ่อน เห็นรอยเส้นใบนูนชัดเจน 3 - 7 เส้น ใบอ่อนมีขนมาก ใบแก่ขนหลุดร่วงไป ก้านใบมีขนอ่อนนุ่มและเป็นเหลี่ยม ใบจะออกตรงข้ามกัน ผลอ่อนสีเขียวมีลายสีเขียวแก่ ผิวนอกมีนวลสีขาว ผลแก่สีเขียว

ออกเหลือง หรือเขียวเข้มออกเทา เนื้อในมีเส้นใยเหนียวเป็นร่างแห เมล็ดแบนรี เมื่อแก่สีดำ อาจมีปีกออกสองข้างเมล็ด พบปลูกตามร่องสวน

2. บวบเหลี่ยม ลักษณะส่วนใหญ่เหมือนบวบกลม แต่ขอบใบมีรอยหยักเว้าเข้าคั่นกว่ามาก ผลเป็นทรงกระบอกขนาดสั้นกว่าบวบกลม มีเหลี่ยมเป็นขอบคม ประมาณ 10 ขอบ (ชัยโย ชัยชาญทิพยุทธ 2523 : 89 - 90)

ส่วนต่าง ๆ ของบวบ มีสรรพคุณในการบำบัดรักษาโรคแตกต่างกันออกไป ดังนี้

ผล มีรสขมเย็น ไซ้แกรอนใน ละลายเสมหะ แก้ไข้ตัวร้อนกระวนกระวาย ไอหอบ หืด ฝีคัณฑสูตร ฝีบวมเจ็บ ตกเลือด ช่วยขับน้ำนม

เมล็ด มีรสหวานมัน ไซ้แกรอนใน นิ่ว บวมหน้า บิด ช่วยขับปัสสาวะและขับพยาธิตัวกลม ส่วนเมล็ดที่มีรสขม หากรับประทานมากทำให้อาเจียน

คอก มีรสขม ขมเล็กน้อย ไซ้คัชรอน ขับปัสสาวะ แก้ไอ เจ็บคอ โพรงจุมอกอักเสบ และริดสีดวงทวาร

เถา มีรสขม ทำให้เลือดไหลเวียนดี ช่วยบำรุงน้ำนม ขับพยาธิ แก้-  
แขนขาเป็นเหน็บ

ราก มีรสขม ทำให้เลือดไหลเวียนดี แก้อวม ปวดหัวข้างเดียว ปวด  
เอว ค่อม้านมอักเสบ เจ็บคอ มีเลือดออกในลำไส้และริดสีดวงทวาร

#### บอน

บอน เป็นไม้มลลภูคนขนาดเล็ก มีหัวอยู่ใต้ดิน รูปเกือบกลม ใบเมื่อยังอ่อน  
อยู่มีลักษณะเป็นรูปไข่แกมรูปหัวใจ หรือรูปสามเหลี่ยมปลายแหลม เมื่อใบแก่จะหยักเป็น  
สามแฉก แฉกกลางเป็นรูปไข่ปลายแหลม ใหญ่กว่าสองแฉกข้าง แฉกข้างเป็นรูปหอก-  
เขียว ก้านใบยาวประมาณ 15 ซม. ดอกออกเป็นช่อ สีเหลือง กระจุกเกสรสีชมพู  
ช่อดอกมีกาบหุ้มโคน กาบอกโอบช่อดอกเป็นท่อยาวสีเขียวมีลายสีน้ำตาลปนแดง กาบตอน  
บนรูปไข่ปลายแหลมสีน้ำตาลเข้มปนแดง ปลายสีเขียวบริเวณเป็นเกลียว ผลสดมีเนื้อนุ่ม



สรรพคุณของบอนนอกจากจะรับประทานเป็นอาหารแล้ว ยังสามารถบำบัดรักษาโรคได้อีกด้วย กล่าวคือ หัวซึ่งอยู่ที่โคน ใช้แก้เกาตาในท้อง หุงเป็นน้ำมันใส่แผล กัดผ้าหนอง ใช้สมานแผล รากมีฤทธิ์เป็นยากระตุ้น รักษาโรคริดสีดวงทวาร รับประทานกับกล้วย แก้วคุดทอง ใช้ทาภายนอกและรับประทานแก้พิษงูกัด

### ผักกะเจต

ผักกะเจต เป็นไม้มลูดเนื้ออ่อน เกิดในน้ำ ลำคลอง หนอง บึง สระ กระจังนา คูน้ำ หนองน้ำไหลขึ้นลงไม่สะดวกเช่นเดียวกับบุง ผักกะเจตมีใบเล็กคล้ายใบกะฉินหรือไมยราบ กิ่งก้านอวบอ้วน มีนมคล้ายกอนลำลุ่มดำต้นอยู่เป็นท่อน ๆ เพื่อเป็นที่เลี้ยงช่วยพยุงมิให้ลำต้นจมลงใต้น้ำ ดอกเป็นพวงกลมสีเหลืองคล้ายดอกกะฉินเหลือง แต่ขนาดย่อมกว่าเล็กน้อย

ผักกะเจตนี้ แพทย์แผนโบราณไทยถือว่าเป็นของถอนพิษร้ายอื่น ๆ ทำให้เสื่อมถอยพิษอำนาจคง คนไข้ไม่ควรรับประทานเพราะจะถอนพิษร้าย (สุนทร - ปุณฺโณทก 2522 : 130 - 131) นอกจากนี้เนื่องจากผักกะเจต มีรสมันเย็น จึงนำมาใช้ถอนพิษยาเมื่อเมาและดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ได้อีกด้วย (สุนทร ปุณฺโณทก - 2522 : 171)

### ผักชี

ผักชี เป็นไม้มลูดเนื้ออ่อน มี 2 ชนิด คือ

1. ผักชีล้อม เป็นไม้น้ำ ขึ้นเป็นกอตามน้ำตื้น ๆ ที่ต้นยื่นถึงพอน้ำได้ ต้นสูงประมาณ 1 ฟุต ใบเล็กปลายแหลม ริมใบเป็นจัก ต้นกลมโปร่ง (ภายในกลวง) ดอกเป็นช่อสีขาว มีกลิ่นหอมจุน คุณสมบัติของผักชีล้อม นอกจากจะเป็นผักสดสำหรับจิ้มและทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้นแล้ว ยังมีประโยชน์ทางการบำบัดรักษาโรคอีกด้วย กล่าวคือ ผลผักชีล้อมเป็นยาขับลมในลำไส้ โดยมากผล (ลูก) ผักชีล้อมมักใช้ผสมรวมกันกับลูกผักชีดำ เป็นยาธาตุขับลม

2. ผักชีลา นิยมปลูกกันตามสวนครัวและไร่นาทั่วไป ต้นสูงไม่เกิน 1 ฟุต ใบเล็กเป็นฝอย ลำต้นแข็งเหนียว ดอกเป็นช่อสีขาว มีกลิ่นหอม ผลกลมโตประมาณเท่าเมล็ดกัญชา ต้น ใบ และรากรับประทานเป็นผัก ทำให้อาหารมีรสดีขึ้น ปลูกใช้ปรุงเป็นเครื่องเทศ คุณประโยชน์ทางการบำบัดรักษาโรคนั้น ปลูกผักชีลา เป็นยาขับลมในลำไส้ แก่ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ แก่สะอึก แก่กระหายน้ำ แก่คลื่นเหียนอาเจียน และแก่ตาเจ็บ ส่วนน้ำมันจากผักชี เป็นยาหอมและขับแก๊สในท้อง (สุนทร ปุณฺณเทก 2522 : 226 - 228)

### ผักบุ้ง

ผักบุ้งเป็นพืชขึ้นอยู่เหนือน้ำและที่ชื้นแฉะ โดยจะเลื้อยไปบนผิวน้ำหรือดินที่ชื้นแฉะ ลำต้นไม่มีขน ภายในกลวง ใบออกสลับกัน ทั่วใบลักษณะคล้ายใบหอก ปลายใบเรียวแหลม ฐานใบกว้าง ขอบใบเรียบหรืออาจเป็นคลื่นเล็กน้อย มีก้านใบยาว ดอกออกจากซอกใบ มีก้านช่อดอกชูตั้งขึ้น กลีบเลี้ยงมีสีเขียว ส่วนกลีบดอกสีขาวหรือสีม่วงแดง ผลมีลักษณะกลมรียาวประมาณ 1 ซม. มีเมล็ด 2 - 4 เมล็ด ออกดอกในฤดูร้อน

คุณประโยชน์ของผักบุ้งทั้งต้น คือ ใช้แก้เลือดกำเดาออก ท้องผูก หนองใน บัสสาวะขัด ถ่ายเป็นเลือด เมล็ดรักษาโรคหวัด แผลบวมเป็นพิษ แผลฟกช้ำที่เกิดจากการกระทบกระแทก ตลอดจนแผลที่เกิดจากงูและแมลงมีพิษกัดหรือต่อย ส่วนรากผักบุ้งใช้แก้สตรีมีตกขาวมาก หันเป็นรูและปวด บัสสาวะขัด ไอเรื้อรัง เหนื่อยออกมากและอาการบวมอันเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ผักบุ้งชนิดที่ออกดอกสีม่วงมีสารที่ออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน สามารถลดน้ำตาลในเลือดของคนเป็นโรคเบาหวานได้ นอกจากนี้ในต่างประเทศก็นำผักบุ้งไปบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ เช่น พม่าใช้น้ำคั้นจากต้นรับประทานทำให้อาเจียน หลังจากที่ได้รับโรคสารหนูหรือดินเข้าไประยะหนึ่งใช้เป็นยาถ่าย เชมรใช้เป็นยาพอกใบคนไข้ชัก และพอกแก้กลาก ส่วนในแคว้นอัสสัมของอินเดียใช้แก้โรคประสาท อาการอ่อนเพลียทั่วไป และพอกแผลที่บวม (สำลี ใจดี และคณะ 2522 : 88 - 90)

ผักแว่น

ผักแว่น หรือบัวบกใบ เป็นไม้เลื้อยจำพวกผัก ลำต้นยาวเลื้อยตามพื้นดิน ที่ขึ้นและโดยทั่วไป ใบของผักแว่นเป็นใบกลมหยักโคกระมาณ 1 - 2 นิ้ว มีรสขม เล็กน้อย ใ้รับประทานได้ทั้งต้น

ประโยชน์ของผักแว่นนั้น มีมากมายหลายประการ แพทย์แผนโบราณใช้ ทั้งต้นและใบของผักแว่นเป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก่ท้องเสียและ อากาศที่เริ่มเป็นบิด นอกจากนี้ผู้ที่รู้สึกอ่อนเพลีย เมื่อยล้า เมื่อใดก็ตามนำที่คั้นจากผักแว่น แล้วจะทำให้ใจคอเบิกบานและชุ่มชื้นแข็งแรงขึ้น คนจีนเชื่อว่าคนที่พลัดตกหลุม ถูก- กระทบกระแทกของแข็งจนฟกช้ำดำเขียว หากรับประทานผักแว่นแล้วจะทำให้เลือด กระจายและหายจากการฟกช้ำได้เป็นอย่างดี (เส่งี่ยม พงษ์บุณอรอด 2514 : 317)

ผักห้าปล่อง

ห้าปล่อง ห้าดอกปล่อง หรือห้าสองปล่อง เป็นต้นไม้จำพวกไม้น้ำ ลำต้นกลมยาว มีข้อเป็นข้อ ๆ คล้ายสวมติดกันเอาไว้ เมื่อดึงออกก็จะหลุดเป็นข้อ ๆ ต้นเป็นขน และคายมาก ลำต้นยาวประมาณ 1 ฟุตครึ่ง ไม่มีใบเช่นห้าอื่น ๆ พบมาก บริเวณริมลำธารทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

แพทย์แผนโบราณนำห้าปล่องมาต้มรับประทานใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก่นิว ขับระดูขาว บำรุงไต ชาวจีนเชื่อว่าห้าปล่องนี้สามารถแกרוןในไตด้วย (เส่งี่ยม พงษ์บุณอรอด 2514 : 207 - 208)

### พริก

พริก เป็นพืชที่มีอายุอยู่ได้หลายฤดู ลักษณะลำต้นจะตั้งตรง สูงประมาณ 1 - 2 $\frac{1}{2}$  ฟุต ใบแบนและเรียบเป็นมัน ดอกเป็นแบบดอกเดี่ยวมีขนาดเล็ก กลีบดอกมีสีขาวหรือสีม่วง ดอกพริกเป็นดอกสมบูรณ์เพศจึงสามารถผสมพันธุ์ในดอกเดียวกันได้ ผลมีหลายขนาด แต่โดยทั่วไปมีความยาว 1 - 1 $\frac{1}{2}$  นิ้ว เส้นผ่าศูนย์กลาง  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{2}{3}$  นิ้ว (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 47) รูปร่างลักษณะของพริกจะแตกต่างกันไปตามชนิด บางชนิดมีรูปร่างกลมรียาว เรียกว่า พริกปลายแหลม มีรสเผ็ดค่อนข้างมาก บางชนิดมีรูปร่างกลมทู่ เรียกว่า พริกหยวก มีรสเผ็ดค่อนข้างน้อย แต่บางชนิดเกือบจะไม่มีรสเผ็ดเลย แต่ก็ยังมีชื่อเรียกว่าพริก (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 39 - 40) อย่างไรก็ตาม เมื่อยังเจริญไม่เต็มที่ จะมีสีเขียวเข้ม แต่จะเปลี่ยนเป็นสีแดงหรือเหลืองเมื่อเจริญเต็มที่แล้ว ในแต่ละผลจะมีเมล็ดจำนวนมาก ซึ่งเมล็ดเหล่านั้นจะเรียงตัวกันแน่นหนาบนส่วนของรกที่มีสีขาว

พริก เป็นเครื่องเทศที่มีความสัมพันธ์กับความเป็นอยู่ของชาวไทยมาเป็นเวลาช้านานแล้ว เชื่อกันว่าพริกเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้รับประทานอาหารได้มากกว่าปกติ พริกจึงเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่คู่บ้านคู่เรือนชาวไทยมาโดยตลอด

คุณประโยชน์ของพริกโดยทั่วไป คือ หากประสิทธิภาพการขับถ่ายน้ำในร่างกายของเราเกิดขัดข้อง อันเป็นผลทำให้มือเท้าเกิดอาการบวมแล้ว พริกที่มีรสเผ็ดจะสามารถรักษาโรคดังกล่าวได้ โดยพริกจะกระตุ้นเตือนต่อมเหงื่อกับประสิทธิภาพการขับถ่ายน้ำให้หนักกลับคืนเป็นปกติดังเดิม เมื่อเหงื่อออก คุณภูมิร่างกายก็ลดลง ประสิทธิภาพการขับถ่ายน้ำในร่างกายหนักกลับคืนเป็นปกติ อาการบวมของมือเท้าก็จะหายไป (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 40 - 41) นอกจากนี้วงการแพทย์แผนโบราณยังใช้พริกเป็นยาที่ช่วยให้เจริญอาหาร ยาขับลม ขับปัสสาวะ รักษาโรคหวัด โรคหนองใน (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 51) ใช้เป็นยาขจัดลมหนาวเย็น ทำให้เส้นประสาทอีกเพิ่ม ป้องกันและรักษาลมแน่นในลำไส้ที่เกิดจากอาหารไม่ย่อย

ขับไล่วิทยาธิและป้องกันรักษาโรคพยาธิในลำไส้ทำให้กระเพาะอุจจาระอุดตัน แต่หากรับประทานมากเกินไป อาจจะทำให้ปวดท้องและท้องเสียได้ (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 40 - 42) พริกนอกจากจะมีผลต่อร่างกายแล้ว ยังทำให้อัตราการหายใจของการ์- เตนของชีพจร และความดันโลหิตเพิ่มขึ้นอีกด้วย

### พริกไทย

พริกไทย เป็นไม้เถาที่มีอายุยืน และแตกกิ่งก้านสาขามากมาย ลำต้นมีลักษณะเป็นข้อ ๆ คล้ายต้นพลูด มีรากขนาดเล็กออกตามข้อเพื่อให้อยึดเกาะกับลำต้นและไม้ค้ำ ส่วนรากที่ยังฝังลงสู่พื้นดินจะมีขนาดใหญ่จำนวน 3 - 6 ราก แต่ละรากจะมีรากฝอยมากมาย ใบมีสีเขียวสด ดอกมีขนาดเล็กและเป็นดอกช่อขนาดเล็กยาว ดอกช่อจะเกิดตรงข้ามกับใบ ในขณะที่ดอกช่อยังอ่อนอยู่จะมีสีเหลืองอมเขียว แต่เมื่อแก่จะเป็นสีเขียวและใช้ส่วนปลายของดอกช่อลงสู่พื้นดิน ผลมีรูปร่างกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง  $\frac{1}{3}$  ถึง  $\frac{1}{4}$  นิ้ว ขณะที่ผลยังอ่อนจะมีสีเขียว จะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองเมื่อแก่และเป็นสีแดงหรือสีแดงเมื่อสุก ตั้งแต่เริ่มออกดอกจนกระทั่งเก็บเกี่ยวใช้เวลาประมาณ 6 เดือน

การใช้พริกไทยส่วนใหญ่มุ่งเน้นหนักในด้านการปรุงแต่งรสชาติอาหารต่าง ๆ เป็นสำคัญ โดยเฉพาะอาหารกระป๋องประเภทเนื้อสัตว์ ซุป และไส้กรอก แต่การใช้พริกไทยมีรสเผ็ดร้อนอยู่ด้วย จึงได้มีการนำไปใช้ประโยชน์ในทางยาเช่นกัน เช่น ใช้ขับลม แก้เสลด เสมหะ หอบ ไอ สะอึก ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ ใช้เป็นส่วนผสมของยาอายุวัฒนะ ใช้แก้ลมทั้งปวง แก้ลมอัมพฤกษ์และมุตซาศ (ลมที่ทำให้ท้องอืดโครกคราก) แก้ปวดจุกเสียด ใช้รักษาโรคโรคผิวหนัง ทวาร หนองในและแก้ไข้ ในประเทศแถบ- อัฟริกาตะวันออก ใช้พริกไทยเป็นยาทำแท้ง (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 57 - 61)

### ผัก

ผักเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นเป็นเถายาวประมาณ 4 - 66 ฟุต เลื้อยไปตามดิน ใบกว้างเป็นแจกัน สีเขียว มีขนตามเถาและใบ ผอวารี เปลือกสีเขียว เนื้อสีขาว ลักษณะของเนื้อจะฉ่ำ ๆ ไม่น้ำเหมือนผักทอง ผอชกนั้นโดยมากมีขนาดใหญ่หนักเกือบ 10 กิโลกรัม สามารถเก็บไว้ได้นาน

ตำราสมุนไพรจีนบันทึกไว้ว่า ผักมีรสหวาน เย็น สามารถทำให้ปัสสาวะคล่อง ขับอากาศรวบรวม ลดความชื้น ระบายความร้อน หากเอาผักคั้นน้ำซूप แล้วนำน้ำซूपมาดื่มจะสามารถขับความร้อนที่เกิดจากอากาศร้อนชื้น อากาศมัวคึร์ชะ อูจจาละและปัสสาวะไม่คล่องได้ (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 199)

### ผักทอง

ผักทอง เป็นไม้ล้มลุกเครือเถา เลื้อยทอดไปตามผิวหน้าดิน ใบคล้ายใบมะอึกแต่ใหญ่กว่าเล็กน้อย เส้นใบเป็นทางขาว เถาและใบมีขนสีขาวยาว มีมือจับคล้ายกำลึง ดอกใหญ่สีเหลืองเข้ม ผลออกตามเถามีลักษณะกลมแบนคล้ายลูกจันทน์ แต่มีเปลือกหรือพูเล็ก ๆ ตลอดรอบลูก เปลือกผลสีเขียวบาง เหลืองบาง ขนาดของผลมีตั้งแต่ 4 - 12 นิ้ว เนื้อในผลสีเขียวอมเหลือง (สุนทร ปุณโณทก 2522 : 233 - 234)

ตำราสมุนไพรเภสัชศาสตร์จีนได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของผักทองไว้ว่า "ผักทองสามารถบำรุงเลือดลม เป็นคุณขับความร้อนในอวัยวะในทั้งห้า" และเนื่องจากผักทองประกอบด้วยไขมันที่ร่างกายของเราควรบริโภคได้ง่ายที่สุด วิตามิน เอ. บี 1 ซี และธาตุถ่าน ผักทองจึงเป็นพืชที่บำรุงร่างกายให้เจริญเติบโตเป็นอย่างดี นอกจากนี้ผักทองยังมีคุณประโยชน์ในการป้องกันและขับไล่พยาธิตัวเล็ก ตลอดจนพยาธิอื่น ๆ ที่อยู่ในกระเพาะอาหารและลำไส้ รวมทั้งป้องกันการอักเสบที่เกิดขึ้นในอวัยวะภายในได้อีกด้วย (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 209 - 211)

มะกรูด

มะกรูด เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ตามกิ่งและคัมมีหนามแหลม ใบมีสีเขียวเข้ม ดอกมีสีขาว ผลมีสีเขียวหรือเหลืองแกมเขียว เปลือกหรือผิวของผลจะขรุขระแต่มีกลิ่นหอม เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหยเป็นจำนวนมาก ผลไม่นำมารับประทาน นำส่วนของเปลือกไปใช้ เป็นส่วนประกอบในเครื่องแกงหรือโรปิ้งแต่งรสอาหารต่าง ๆ

มะกรูดเป็นเครื่องเทศที่นำมาใช้ประโยชน์มากเช่นเดียวกัน ในค่านการปรุงแต่งรสอาหาร ได้นำน้ำจากผลมะกรูดไปใช้เป็นเครื่องชูรสและใช้ดับกลิ่นคาวของอาหาร ตลอดจนใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงต่าง ๆ ในทางยานั้นได้นำมะกรูดมาเป็นยาหรือส่วนผสมของยารักษาต่าง ๆ เช่น ผิวมะกรูดให้แก้เจ็บประดานแก่ปวดหัวและทำลายพยาธิ ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง น้ำมันมะกรูดซึ่งมีรสเปรี้ยวนำไปใช้ของยาที่เรียกว่ายาของเปรี้ยวเค็มเพื่อใช้พอกเลือดและบำรุงโลหิตสตรี ใบมะกรูดใช้เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้คลื่นเหียน ผิวมะกรูดโรยขับลมในลำไส้ ขับระดู และเป็นส่วนผสมของยาลม แก้จุกเสียด ผลมะกรูดที่คว้านไส้ออกนำมาหาคั้นใส่แฉก แล้วนำไปสุ่มไฟให้กรอบ บดให้ละเอียดใช้เป็นยาขับลม และแก้ปวดท้องในเด็กอ่อน (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 51 - 53)

มะกอก

มะกอก เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบมีสีเขียวเป็นมัน แข็งและหนา เส้นใบใบถี่ละเอียด มีดอกออกเป็นช่อสีขาว ผลกลมยาวคล้ายผลละมุด ผลแก่สุกมีสีเขียวอมน้ำตาล ใช้ปรุงเป็นอาหารได้ ใบอ่อนก็รับประทานเป็นผักได้ มะกอกนี้มีปลูกกันตามบ้านสวนทั่ว ๆ ไป ส่วนที่ขึ้นเองมักขึ้นตามป่าราบทางภาคเหนือ

มะกอกเป็นสมุนไพรที่นำมาใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน กล่าวคือผลมะกอกสุกมีรสเปรี้ยวอมหวาน ใช้รับประทานทำให้ชุ่มคอ แก้กะหายน้ำได้ดี บำบัดโรคธาตุพิการ น้ำคั้นไม่ปกติ แก่โรคบิด นอกจากนี้นายแพทย์แอตคินสัน (Atkinson) ได้ยืนยันว่า ผลมะกอกสามารถบำบัดรักษาโรคชาขาตุ๋น และโรคเชื้อคอกอกตามโรฟันได้ เปลือก-

ของผลมะกอกมีรสฝาดและเปรี้ยว แต่มีความเย็นในตัว จึงใช้ขับพิษทาง แกร่อนใน  
อย่างแรง แก่ลงท้องปวดมวน แก่สะอึก ส่วนเมล็ดมะกอกใช้แช่น้ำเอาน้ำรับประทาน  
แกร่อน แก่หอบและสะอึกได้เป็นอย่างดี (เสงี่ยม พงษ์บุตร 2514 : 398 - 399)

### มะขามไทย

มะขามไทย เป็นไม้ยืนต้น สูงประมาณ 6 - 20 เมตร เปลือกต้นสีเทา  
มีริ้วรอยขรุขระ แตกกิ่งก้านสาขามากมาย ไม่มีหนาม ใบเป็นใบประกอบ ปลายเป็นใบคู่  
ใบยาว 8 - 11 ซม. มีใบย่อย 14 - 40 ใบ ใบย่อยลักษณะยาว ปลายใบมนกลม  
หรือบางทีก็เว้าเข้าเล็กน้อย ฐานใบทั้งสองข้างเว้าเข้าไม่เท่ากัน ตัวใบเรียบ ไม่มีขน  
ดอกออกที่ปลายก้านหรือจากซอกใบ ดอกเป็นช่อมาจากโคนไปปลาย มีกลีบสีแดงขอบมี  
ขนสั้นสีขาวหุ้มดอกอ่อน 1 กลีบ เมื่อดอกบานก็จะหลุดร่วงไป กลีบเลี้ยงสีเหลืองปลาย  
กลีบแหลมสีแดงเรื่อ ๆ มี 4 กลีบ กลีบดอกสีเหลืองมีอายุสั้นสีแดงเข้ม ริมกลีบดอก  
เป็นรอยย่น ๆ มี 5 กลีบ ผลเป็นรูปทรงกระบอกแบนเล็กน้อย เปลือกนอกสีเทาภายใน  
มีเมล็ด 3 - 10 เมล็ด เมล็ดมีผิวนอกสีน้ำตาลแดง เรียบเป็นมัน ออกดอกในช่วงเดือน  
พฤษภาคมเป็นต้นไป ผลจะแก่ในราวเดือนธันวาคม มักพบปลูกไว้ใช้เป็นอาหารตาม  
บ้านเรือน และปลูกเอาริมตามริมถนน สถานที่ต่าง ๆ หรือห้อยไว้ที่พวงนา (สำลี ใจดี  
และคณะ 2522 : 139)

คุณประโยชน์ของมะขาม นอกจากจะนำเอาเนื้อไม้ซึ่งเหนียวและหยุ่นได้  
มาเลื่อยทำเป็นเชียง จนเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าไม่มีไม้ใดที่จะทำเชียงได้ดีเท่า  
ไม้มะขามแล้ว ส่วนต่าง ๆ ของมะขามยังนำมาใช้ปรุงอาหารและประกอบเป็นยาอีกด้วย  
กล่าวคือ แพทย์ชนบทใช้ใบมะขามแก่ซึ่งมีรสเปรี้ยวฝาดปรุงเป็นยาขับเสมหะในลำไส้  
รักษาโรคบิด ใช้ผสมน้ำร่วมกับหัวหอมโกรกสีรยะเด็กเวลาเข้านอนแก้หวัดคัดจมูก หากผสม  
กับน้ำใช้เป็นยากลั้วคอเพื่อฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ ใบสดใช้พอกบริเวณเขาหรือขอพื้ทั้งหลาย  
ที่พวมอักเสบหรือที่เคล็ดขัดยอก ผี คาเจ็บ และแผลที่เกิดจากหิด ใบแห้งบดเป็นผงโรย  
บนแผลเน่าเปื่อยเรื้อรัง น้ำที่คั้นจากใบ ใช้แก้อาหารไม่ย่อยและขับสภาวะลำบาก น้ำต้ม-



จากใบให้เด็กกินขับพยาธิและมีประโยชน์สำหรับคนเป็นโรคดีซ่าน เนื้อหุ้มเมล็ดมีฤทธิ์  
เป็นยาระบายอ่อน ๆ รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยย่อย ขับลม แก้ไข้ ทำให้สดชื่น  
และเป็นยาฆ่าเชื้อโรค น้ำส้มมะขามเปียกผสมกับน้ำชาใส่เกลือเล็กน้อย รับประทาน  
เป็นยาขับเลือดขับลมสำหรับคนคลอดบุตรใหม่ ๆ รักษาโรคสันนิบาตหน้าเพลิง  
(บาดทะยักปากมดลูก) และเป็นยาระบายถ่ายท้องด้วย เมื่อกะขามคว่ำไฟให้เกรียม  
กระเทาะเอาเปลือกออก มีรสฝาด รับประทานแก้ท้องร่วง แก้อาเจียนได้ก็ ส่วนเนื้อ  
เมล็ดเอาแช่น้ำทิ้งไว้จนอ่อนนุ่มรับประทานมีรสมันคล้ายถั่ว เป็นยาขับพยาธิและไล่เดือน  
ในท้องเด็กได้ดีมาก ดอก ใบ และฝักอ่อนปรุงเป็นอาหารกินแกรอน แก้อาการเบื่ออาหาร  
และอาหารไม่ย่อยในฤดูร้อน เปลือกฝักและเปลือกต้นนำมาต้มกับน้ำให้เดือด แล้วนำมา  
ใช้เป็นยาชะล้างแผลสดและสมานแผลได้ก็ เช่นเดียวกับคางคกขี้ม

#### มะเขือ

มะเขือ มีอยู่หลายพันธุ์ มีทั้งรูปร่างยาว กลม และรูปไข่ เปลือกนิ่มมีทั้ง  
สีเขียว เขียวแดง และม่วง อย่างไรก็ตามมะเขือทุกพันธุ์ล้วนแต่เจือปนด้วยธาตุคุดอม  
คางน้ำเต้า คางคัก วิตามิน เอ. บี. ซี. ดี. โปรตีน ไขมัน คอลคเจนแร่ธาตุต่าง ๆ  
เช่น ฟอสฟอรัส แคลเซียม ฯลฯ ด้วยเหตุนี้มะเขือจึงให้คุณประโยชน์แก่ผู้บริโภคเป็น  
อย่างมาก ตำราสมุนไพรเภสัชศาสตร์จีนบันทึกไว้ว่ามะเขือทุกชนิดทุกพันธุ์ สามารถขจัด  
อาการบวม ระบายความเจ็บปวด กระจายโลหิตที่คั่งค้าง รักษาความร้อนเย็นพร้อมกับ  
รักษาความเหน็ดเหนื่อยของอวัยวะภายใน 5 อย่างด้วย นอกจากนี้ของเหลวรูปนํ้านม  
ที่เจือปนอยู่ในมะเขือ สามารถแก้อาการ ขจัดเสลด ขจัดของเหลวที่เป็นพิษในกระเพาะ-  
อาหารและลำไส้ได้อีกด้วย (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 204 - 208)

### มะนาว

มะนาว เป็นพืชยืนต้นขนาดเล็ก ลำต้นมีหนามแหลม ๆ ดอกมีขนาดเล็ก สีขาว ผลมีลักษณะกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ  $1\frac{1}{4}$  ถึง  $2\frac{1}{2}$  นิ้ว สีของผลเป็นสีเขียวแกมเขียว เปลือกของผลจะบาง เนื้อมะนาวประกอบด้วยถุงเล็ก ๆ รูปไข่มากมาย ภายในถุงจะมีน้ำและกรดจำนวนมาก จึงทำให้มะนาวมีรสเปรี้ยว

มะนาวเป็นพืชที่เจริญได้ดีในที่ที่มีอากาศค่อนข้างร้อน ส่วนในที่ที่มีอากาศเย็นการเจริญเติบโตจะเป็นไปอย่างช้า ๆ หรืออาจจะตายได้ หลังจากปลูกนาน 3 - 4 ปี จึงให้ผลผลิต

มะนาวเป็นเครื่องเทศที่นำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ กันอย่างแพร่หลาย ด้วยเหตุที่มะนาวเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวที่สุดชนิดหนึ่ง จึงไม่มีการนำมะนาวไปรับประทานโดยตรง แต่จะนำไปใช้เป็นส่วนปรุงแต่งรสอาหารและเครื่องดื่มเป็นส่วนใหญ่ ส่วนคุณประโยชน์ทางยานั้น เนื่องจากในมะนาวมีวิตามินซีมากถึงหนึ่งในสี่ส่วน จึงสามารถป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันได้ ใบมะนาวมีรสเปรี้ยวและขมปร่า ใช้แก้ฟอกโลหิตระดู เมล็ดมีรสขมโรขับเสมหะ รากมะนาวมีรสปร่า ใช้แก้สติหลงลืม ถอนพิษนิคสาแดง น้ำจากผลมะนาวใช้แก้เสมหะและฟอกโลหิต (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 59 - 61) น้ำมะนาวสด เมื่อเข้าไปอยู่ในกระเพาะอาหารจะทำปฏิกิริยาแยกตัวออกเป็นน้ำตาลออรูกับกรดถ่าน ซึ่งจะช่วยให้พลังการย่อยอาหารให้ดีขึ้น และสามารถขจัดไขมันที่ติดอยู่กับกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้อุจจาระสะดวก (จำลอง พิคนาคะ 2526 : 93) นอกจากนี้หากนำมะนาวผสมกับเหล้าออรูแล้วรับประทาน จะช่วยรักษาอาการปวดท้อง ชี้น้ำดีและทำลายพิษต่าง ๆ ทำให้เจริญอาหารและเป็นยาขับพยาธิ (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 61)

มะละกอ

มะละกอ เป็นไม้สูงได้ถึง 8 เมตร ไม่แตกกิ่งก้านสาขานอกจากต้นที่ถูกตัดยอด อาจแตกกิ่งก้านสาขาเป็นยอดใหม่ได้หลายยอด ลำต้นมีเนื้ออ่อนฉ่ำน้ำ ใบใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลางใบประมาณ 60 ซม. ตัวใบลักษณะคล้ายนิ้วมือ เว้าเข้าลึก กูเป็นแฉก ประมาณ 7 - 9 แฉก แต่ละแฉกมีรอยเว้าเล็ก ๆ คล้ายขนนก ก้านใบยาว ภายในกวางหลอดดอกตัวผู้ออกจากง่ามใบห้อยลง ดอกตัวผู้สีเหลืองออกเขียวอ่อน มีกลิ่นหอม กลีบดอกบางและมีเกสรตัวผู้ติดอยู่ ดอกตัวเมียไม่มีก้านดอก ออกเป็นดอกเดี่ยวหรือเป็นกระจุก กลีบดอกสีขาวเหลือง ยอดก้านเกสรตัวเมียเป็นหยัก ผลมีลักษณะกลมหรือกลมยาวสีเขียว เมื่อผลสุกจะมีสีเหลืองส้ม เนื้อหนาอ่อนนุ่ม รสหวาน มีเมล็ดมาก เมล็ดแก่มีลักษณะรูปไข่ สีน้ำตาลดำ ผิวขรุขระ มีสารเป็นเมือกหุ้มอยู่

มนุษย์ได้นำส่วนต่าง ๆ ของมะละกามาใช้ประโยชน์ทั้งที่ทำเป็นอาหารและเป็นยารักษาโรค กล่าวคือใบสด มีรสขม ฉุน รับประทานแก้โรคเหน็บชา แก้ไข้ แก้หืด เป็นยาระบาย ยาบ่ารุงหัวใจ ยาขงจากใบใช้แก้โรคเกี่ยวกับกระเพาะ ใบสดลวกน้ำร้อนหรือย่างไฟ นำมาประคบขณะอุ่น ๆ ใช้แก้ปวดวิธประสาท ขับน้ำนม ใบตำแล้วนำมาพอกแผลมีหนอง กลาก แก้อาการบวมของโรคเท้าช้าง และใบสดหากนำไปห่อเนื้อจะทำให้เนื้ออ่อนนุ่มอีกด้วย ผลดิบ มีรสขม สุกนุ่ม ใช้ขยอเนื้อและช่วยย่อยอาหารสำหรับคนที่กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นยาบ่ารุงน้ำนม ขับปัสสาวะ ใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ น้ำคั้นจากผลดิบใช้ขับพยาธิ ผลสุก รสหวาน ซึม สุกนุ่ม ใช้รับน้ำเหลืองเสีย ขับน้ำคั้น บ่ารุงธาตุ ทำให้อยากอาหาร ช่วยย่อยอาหาร แก้อืดคอกตามโรฟัน วิดสีคองทวาร แก้ตับและม้ามโต แก้โรคบิด ปัสสาวะขี้ด ใช้เป็นยาระบายอ่อน ๆ เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นประจำ เมล็ดใช้ขับพยาธิ ขับลม ขับประจำเดือน เมล็ดสดนำมาตำแล้วพอกรักษาโรคผิวหนัง กลากและเกลื้อน น้ำคั้นจากเมล็ดสด ช่วยในการย่อยอาหาร แก่วิดสีคองทวาร ถ่ายเป็นเลือด ตับและม้ามโต ดอกใช้ชงกิน ขับประจำเดือน แก้ไข้ ตีชาน หากนำมาต้มกับน้ำตาลใช้แก้โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจชนิดปกติ ราก ช่วยขับปัสสาวะ แก้โรคหนองใน โรคเกี่ยวกับไตและกระเพาะปัสสาวะ ใช้ผสมเป็นยาแก้คุดทะราดและวิดสีคองทวาร

ยลงขาว แก้วโรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร คับและม้ามโต ขับพยาธิและขับประจำเดือน  
ใช้ภายนอก ทากัดหูด ตาปลา คิง และจุดค่างคำ (ชัยโย ชัยชาตพิพยุท 2522 :  
173 - 182)

### มะแว้ง

มะแว้ง แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. มะแว้งต้น เป็นไม้เลื้อยขนาดต้นมะเขือพวง มีหนามแหลมตามต้น  
และกิ่ง ดอกออกเป็นช่อสีม่วง เกสรสีเหลือง ๆ ผลกลมโตเท่าปลายนิ้วก้อย ลูกมะแว้งดิบ  
มีสีเขียวแก่ มีลายขาว ๆ เป็นเส้น เมื่อสุกจะกลายเป็นสีแดง มีรสขม

2. มะแว้งเครือ เป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่นและพันตามรั้วบ้าน  
บริเวณเถาและกิ่งก้านจะมีหนามแหลมคม เมื่อผลยังดิบจะมีสีเขียว แต่เมื่อแก่จะมีสีแดง  
เช่นเดียวกับมะแว้งต้น

คุณประโยชน์ของมะแว้งทั้ง 2 ชนิด คือ รากมีรสขื่นและเปรี้ยวเล็กน้อย  
ใช้แก้ไอ ขับเสมหะ แก้ไข้สันนิบาต แก้หน้าผากเหี่ยว เป็นยาบำรุงธาตุ ส่วนผลของ  
มะแว้งนั้น ใช้เป็นยาแก้ไอและบำบัดโรคเบาหวานได้ (เสงี่ยม พงษ์บุรอรอด 2514 :  
432 - 433)

### แมงลัก

แมงลัก เป็นไม้ล้มลุกจำพวกต้นหญ้า สูงประมาณ 1 ฟุต ลำต้นเป็น-  
สีเหลี่ยม ออกดอกช่อเป็นชัน ๆ สีขาว มีกลิ่นหอม ใบแมงลักใช้ปรุงอาหารและ  
รับประทานเป็นยารักษาโรคลำไส้พิการ ขับลมในลำไส้และแก้พิษตานทราง เม็ดของ  
แมงลักมีขนาดเล็กเท่าเมล็ดคิงา เมื่อแห้งแล้วจะพองขึ้นและเป็นเมือกสีขาว เมื่อ  
รับประทานจะทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวก เพราะเมือกขาวทำให้ลื่น อุจจาระไม่เกาะ-  
ลำไส้ คนที่เป็นโรคบิดบางคนรับประทานเมล็ดแมงลักจนอิม จะทำให้หายเป็นปกติได้  
(เสงี่ยม พงษ์บุรอรอด 2514 : 444 - 445)

สะระแทน

สะระแทน เป็นไม้คนเล็ก เลื้อยตามพื้นดินที่ชื้นแฉะ ลำต้นสีแดง ใบสีเขียวกลมโตขนาดหัวแม่มือและค่อนข้างหนาเล็กน้อย ริมใบเป็นจักรอบใบ มีกลิ่นหอมฉุน คนไทยส่วนใหญ่ใช้ใบสะระแทนมาประกอบอาหารประเภทปลา ยำ และต้มยำ เพื่อดับกลิ่นคาวและทำให้หอม นารับประทานดีมาก

คุณประโยชน์ของสะระแทน โดยมากใช้เป็นกระสายสยแก้ท้องขึ้นอีกเพื่อแก้ปวดท้อง ขับถ่ายลม ทรางชักสำหรับเด็ก (เส่งี่ยม พงษ์บุรุษ 2514 : 520 - 521) ใช้ขับเหงื่อ ลดความร้อน ขับไล่ลมเย็นและเลือดลมที่คั่งค้าง หากนำสะระแทนสดมาต้มกับน้ำเดือดรับประทานสามารถรักษาอาการหรือโรคที่มีสาเหตุมาจากลมร้อนอันได้แก่ ปวดศีรษะแสบ ๆ เจ็บในลำคอหรือในโพรงปาก เจ็บลิ้น เหงือกบวม และเลือดกำเดาไหล (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 65 - 66)

หน่อไม้คอง

หน่อไม้ ที่นำมาประกอบเป็นอาหาร ส่วนมากเป็นหน่อของไผ่รวก ซึ่งเป็นพืชในวงศ์ธัญานิคหนึ่ง ขึ้นในป่าแทบทุกชนิดยกเว้นป่าเลนน้ำเค็มและป่าพรุ นิยมปลูกกันทั่วทุกภาค เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ตลอดจนเป็นแนวกันลมตามหมู่บ้าน

หน่อของไม้ไผ่ จะงอกขึ้นมาตอนต้นฤดูฝน ประมาณเดือนมิถุนายน - กันยายน ขนาดของหน่อไม้ไผ่รวกโตประมาณข้อมือ ก่อนที่จะนำหน่อไม้มาประกอบอาหารนั้นจะต้องต้มให้สุกเสียก่อน ทั้งนี้เพื่อลดความชื้นและขม

คุณประโยชน์ของต้นไผ่รวก นอกจากจะนำมาประดิษฐ์เป็นเครื่องเรือน เครื่องมือ เครื่องใช้ และนำมาประกอบเป็นอาหารแล้ว ยังมีคุณประโยชน์ทางยาอีกด้วย กล่าวคือ รากใช้เป็นยาถอนพิษเบื่อเมาต่าง ๆ ใบตรงที่ยอดค่อนที่ม้วน รวมกับยอดค่อนของไผ่อื่น ๆ อีก 4 ชนิด ต้มน้ำให้เด็กดื่ม แก้บิดสวาระรดที่นอน (สุนทร ปุณโณทก 2528 : 674 - 675)

### หัวหอม

หัวหอม เป็นพืชที่มีอายุอยู่ได้หลายฤดู มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่าหัว หัวหอมแต่ละต้นประกอบด้วยหัวเล็ก ๆ เรียกว่า กลีบ แต่ละกลีบมีรูปร่างแบนรูปไข่ ผิวคานหลังจะโค้งนูน กลีบของหัวหอมเกิดจากใบเกล็ดซ้อนกันเป็นชั้น ๆ ทำหน้าที่สะสมอาหาร ส่วนนี้จึงมีน้ำตาลและสารที่ทำให้เกิดกลิ่นฉุนอยู่มากด้วย ใบมีลักษณะเรียวยาวเล็กและยาว มีสีเขียวเข้ม ตามปกติจะไม่ออกดอก แต่ตามีดอกจะมีสีขาวหรือม่วง ในขณะที่ดอกตูมจะมีกาบหุ้มและกาบหุ้มจะฉีกออกเมื่อดอกบาน หัวหอมที่ไซกันอยู่ทุกวันนี้มี 2 ชนิด คือ หอมหัวใหญ่ และ หัวหอมแดง

หัวหอม นอกจากจะเป็นเครื่องเทศที่นิยมนำไปใช้ เป็นเครื่องเสริมหรือปรุงแต่งให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติขึ้นแล้ว ยังนำไปใช้ประโยชน์ทางการบำบัดรักษาโรคได้อีกด้วย กล่าวคือ ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ แกลมวิงเวียนศีรษะ แก้สะอึก แก้เสมหะ แก้ไข้ และพิษต่าง ๆ ใช้ขับลม แก่นมรวงและช่วยให้นมคอกเป็นเงางาม ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ เป็นยาปลูกถ่ายหนัหรือเสริมสมรรถภาพทางเพศและใช้ทำลายพยาธิ ในปัจจุบันได้นำหัวหอมสดไปใช้รักษาโรคไขมันอุดตันที่เส้นเลือดและใช้หัวหอมช่วยลดน้ำตาลกลูโคสในเลือดอีกด้วย นอกจากนี้หากนำหัวหอมสดไปทุบให้แตกแล้วต้มกับน้ำร้อนและนำไปสูดดม จะป้องกันการติดเชื้อของโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ดี เช่น โรคคออักเสบและหลอดลมอักเสบ นอกจากนี้ยังสามารถรักษากลากเกลื้อนโดยทาบริเวณที่เป็นก็จะหายได้อย่างรวดเร็ว (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 70 - 71)

### โหระพา

โหระพา เป็นพืชที่มีอายุอยู่ได้หลายฤดู ลำต้นจะแตกแขนงได้มากมาย ใบจะเรียงตัวแบบตรงกันข้ามกัน ใบมีรูปร่างแบนรูปไข่ ปกติจะยาวไม่เกิน 2 นิ้ว มีสีค่อนข้างม่วง มีก้านใบยาว ดอกมีขนาดเล็กสีขาวหรือม่วง ลักษณะและตำแหน่งตลอดจนสีของดอกหรือช่อดอกจะขึ้นอยู่กับพันธุ์ของโหระพา ซึ่งมีอยู่มากมาย โหระพาเจริญได้ดีในบริเวณที่มีอากาศค่อนข้างร้อน

มนุษย์ได้นำโหรพามาใช้ประโยชน์หลายประการด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการแพทย์ ซึ่งใช้เป็นตัวยาและนำไปผสมกับสมุนไพรต่าง ๆ เป็นยารักษาหรือบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น ใช้ขับลมในลำไส้ แก้อืดท้องเฟ้อ แก่เด็กเป็นตานซาง แก่นอนสะดุ้งฉวาทลอดจนทำให้อุจจาระไม่เกาะผนังลำไส้ จึงถ่ายได้สะดวก ใช้ป้องกันและรักษาโรคโลหิตจางได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันได้นำน้ำหอมระเหยของโหรพาไปเป็นส่วนปรุงแต่งเครื่องหอม น้ำหอมทำโลชั่น ครีม แชมพูต่าง ๆ และสบู่ (บัญญัติ สุขศรีงาม 2527 : 77 - 80)

### เนื้อสัตว์ต่าง ๆ

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่า อาหารแต่ละชนิดจะให้คุณประโยชน์แตกต่างกัน ด้วยเหตุนี้จึงได้มีการจัดประเภทของอาหารที่ให้คุณประโยชน์เหมือนกันไว้เป็นประเภทเดียวกันและต่างกันไปคนละประเภทกัน ซึ่งสามารถจำแนกออกได้เป็น 5 หมู่ เรียกว่าอาหารหลัก 5 หมู่ เนื้อสัตว์ทุกชนิดเป็นหนึ่งในอาหารหลัก 5 หมู่ ที่นอกจากจะให้เนื้อเป็นอาหาร ซึ่งมีคุณค่าทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอแล้ว สัตว์แต่ละประเภทยังให้คุณค่าทางการป้องกันและบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บแตกต่างกันอีกด้วย กล่าวคือ

#### กบ

ทั้งตัว

- แก่ความร้อน รุ่ม จิตใจไม่สบาย มีอาการนั่งนอนไม่สงบอันมีสาเหตุมาจากมีมร้อน รักษาโรคเนื้อเน่าเรื้อรัง (จำลอง - พิศนาคะ 2526 : 316)

#### ไก่

ตี, ตับ

- บำรุงสายตา บำรุงตับ แก่ตาฝ้าฟาง เกิดกระดูกที่ขึ้นที่ตา

ปลาช่อน

ดี

- แก่ตาอักเสบ

หางตากแห้ง

- รักษาอาการเป็นเมือกในปากและคอ ลิ้นเป็นฝ้าระออง แก่ตัวร้อนนอนสะดุ้ง มือเท้าเย็น หลังร้อน แก่หอบ แก่ซางทับสำรอก แก่ไข้ชัก เพราะความร้อนสูง

เกล็ด

- ทำให้เกิดลมเบ่ง

ปลาหมอ

ทั้งตัว

- แก่กระษัยปลาหมอ

ดี

- แก่โรคผิวหนัง แก่ผมรวงเป็นหย่อม ๆ

(พินิจ จินะชิต ม.ป.ป. : 83 - 97)

ปลาไหล

ทั้งตัว

- มีคุณต่อน้ำเหลืองตลอดจนส่วนประกอบของต่อมอื่น ๆ บำบัดรักษาโรคผิวหนังโรคปอด

(จำลอง พิศนาคะ 2526 : 136 - 137)

ปลานา

- ขับไล่อากาศบวมลม ขจัดเสลดและเสมหะ

(จำลอง พิศนาคะ 2526 : 332)

วัว

เนื้อ, กระจะเพาะ-  
อาหาร

- บำรุงกล้ามเนื้อและกระจะเพาะอาหาร เป็นคุณต่อเลือดลม (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 107)

ตับ

- บำรุงตับ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย แก่โลหิตจาง



- กระดูก, ไขข้อ - ให้คุณค่าทางกระดูก (พินิจ จินะชิต  
ม.ป.ป. : 83)
- มันสมอง - ชักค้ำที่คั่งค้างในม้าม ชักค้ำความเหน็ดเหนื่อย  
บำรุงไขในกระดูก
- หาง - บำรุงไต (จำลอง พิศนาคะ 2526 :  
127 - 130)

หมู

- ขา - ทำให้น้ำนมลง (สำหรับหญิงหลังคลอด)  
แก้พิษยารอยแปด ทำลายผี ชักความร้อน  
ชจักลุมพิษ
- ปอด - ทำให้ปอดแข็งแรง บำบัดอาการไอ  
(จำลอง พิศนาคะ 2526 : 120 - 121)
- ตับ - บำรุงตับ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต บำรุง-  
ร่างกาย แก้โลหิตจาง
- กระดูก, ไขข้อ - ให้คุณค่าทางกระดูก (พินิจ จินะชิต  
ม.ป.ป. : 83)
- หาง - มีคุณค่าเส้นเอ็นพวงกลาง (เริ่มตั้งแต่ใต้กระดูก-  
ทองนอยไปตามไขสันหลังจนถึงศีรษะ) อันเป็น  
ประโยชน์ในการบำรุงไตทางอ้อม  
(จำลอง พิศนาคะ 2526 : 125)

หอยขม

- ชักค้ำความชื้น ชำระความร้อนอันเนื่องมาจาก  
ประสิทธิภาพการขับถ่ายน้ำซัดของ บำบัด  
อาการแน่นท้อง บัสสาวะไม่คล่อง อูจจาระ  
ลำบาก แก้พิษรอน ระงับความกระหายสร้าง  
สุรา (จำลอง พิศนาคะ 2526 : 323)

นอกจากนี้ อาหารซึ่งถือเป็นอาหารหลักของชาวไทยโดยทั่วไป รวมทั้งชาวไทยทรงดำ (โซ่ง) ด้วยนั้น คือ ข้าว ซึ่งมีทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้า และข้าวทั้งสองชนิดนี้ได้มีการนำไปเปลี่ยนสภาพเป็นแป้งเพื่อทำขนม แต่ไม่ว่าจะเป็นข้าวที่รับประทานในขณะที่เป็นเมล็ดหรือจะเปลี่ยนสภาพเป็นแป้งแล้วก็ตาม ต่างก็ให้คุณค่าทางอาหารได้เช่นเดียวกัน

ข้าวเป็นพืชจำพวกหญ้า ลำต้นสูง 1 - 1.5 เมตร ภายในกลวง มีข้อเห็นได้ชัด ใบบางแคบยาว 30 - 60 ซม. กว้าง 0.6 - 2.5 ซม. เส้นกลางใบเห็นได้ชัด ปลายใบแหลม ส่วนโคนใบหุ้มรอบลำต้น ผิวใบและขอบใบมีขนสั้น ๆ ทั้ง 2 ด้าน ดอกออกเป็นช่อที่ยอด มีดอกย่อยมาก ดอกย่อยกลมรียาว ดอกที่ไม่ติดเป็นผลจะฝ่อลีบเป็นหนามแหลม ช่อดอกแก่จัดจะงอกลง ผลเป็นรูปไข่ปลายแหลม เมื่อแก่จัดสีเหลืองอ่อน มีเปลือก 2 ชั้น ผิวนอกมีลายตามยาวมีขนสั้นหรือเกือบไม่มีเลย เมล็ดภายในสีขาวมีลาย (ชัยโย ชัยชาดูทิพบุษ 2523 : 20 - 21)

ข้าวสาร เป็นเมล็ดของข้าวที่ได้มาจากการสีข้าวเปลือก แล้วนำมาเป็นอาหารโดยการหุง หรือหนึ่ง ข้าวเป็นอาหารจำพวกแป้งที่ให้คาร์โบไฮเดรต ซึ่งจะให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้สามารถเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ และมีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ นอกจากนั้นยังอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ซึ่งล้วนแต่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น (สุนทร ปุณโณทก ม.ป.ป. : 74)

อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่าในการปรุงอาหารนั้น ชาวไทยทรงดำ (โซ่ง) นิยมใช้เกลือเป็นเครื่องปรุงเป็นส่วนใหญ่ ถึงแม้ว่าบางครั้งครัวจะทำน้ำปลาไว้บริโภคเองก็ตาม แต่ก็ไม่เป็นที่นิยมกันอย่างกว้างขวาง ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นได้ว่าเกลือเป็นสารอาหารที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายเช่นกัน กล่าวคือเกลือเป็นวัตถุที่ทำจากน้ำทะเล โดยนำน้ำทะเลทิ้งไว้ให้แดดเผาจนแห้งแล้วตกตะกอนเป็นเกลือซึ่งมีรสเค็มจัด ประโยชน์ของเกลือทะเลนอกจากจะใช้ปรุงอาหารทุกชนิด ทำน้ำปลาและปลาเค็มเนื้อเค็มแล้ว ยังมีสรรพคุณในการล้างเสมหะและโลหิต ทำให้เส้นอ่อน ถ่ายพิษให้ตลอดจนถ่ายทองผูกอีกด้วย

เกลือสินเธาว์ เป็นเกลืออีกชนิดหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมบริโภคกันโดยทั่วไป เกลือชนิดนี้เกิดจากดินโป่งที่ชั้นและตามป่าทางภาคเหนือหรือริมแม่น้ำลำธาร มีรสเค็ม เช่นเดียวกับเกลือทะเล สรรพคุณของเกลือสินเธาว์คือทำลายพืชราก แก้ระส่ำระสาย ขับพยาธิในท้องและล้างเมือกมันในร่างกาย (เสงี่ยม พงษ์บุรุษ 2514 : 89-90)

จากโครงสร้างที่ปรากฏในอาหารพื้นบ้านชนิดต่าง ๆ นี้ จะเห็นได้ว่า อาหารพื้นบ้านทุกชนิดมีส่วนประกอบเป็นสมุนไพร ซึ่งถือเป็นยาอายุวัฒนะที่นอกจากจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงและสมบูรณ์แล้ว ยังมีสรรพคุณในการป้องกันและบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้อีกด้วย อาหารพื้นบ้านดังกล่าวเป็นสูตรหรือตำรับที่ได้รับการถ่ายทอดอย่างต่อเนื่องจากรุ่นสู่รุ่น ซึ่งบริโภคอาหารเหล่านี้เป็นประจำ นอกจากนั้นอาหารบางชนิดก็ใช้ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น พิธีเส่นเฮื่อน พิธีปักคอง พิธีไหว้ลานนวดข้าว ฯลฯ พิธีกรรมเหล่านี้เป็นพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับภูคิผีปีศาจและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ชาวบ้านเคารพยำเกรง ซึ่งหากพิจารณาถึงธรรมชาติของชาวบ้านโดยทั่วไปที่มีต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายแล้ว ธรรมชาติดังกล่าวจะมีแต่เพียงว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายสามารถบันดาลสิ่งต่าง ๆ ให้ผู้ใดคนหนึ่งบรรลุถึงซึ่งความประสงค์ได้ หากผู้นั้นกระทำในสิ่งที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นพอใจ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใดกระทำในสิ่งที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นไม่พอใจ สิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นก็จะบันดาลให้ผู้นั้นได้รับความเดือดร้อนหรือความพินาศย่อยยับ ดังนั้น การประกอบพิธีกรรมอันเป็นการทำให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์พึงพอใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับชาวบ้านทั้งหลาย

#### การวิเคราะห์อาหารพื้นบ้านไทยหรงคำตามแนวทางที่นิยม

ผลจากการวิเคราะห์อาหารพื้นบ้านไทยหรงคำแต่ละชนิดพบว่า หน้าที่ของอาหารพื้นบ้านซึ่งได้พิจารณาจากโครงสร้างอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับ คือ

##### 1. โครงสร้างพื้นผิว

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก มนุษย์บริโภคอาหารเพื่อตอบสนองความหิว อันเป็นความต้องการทางร่างกาย การบริโภค

อาหารที่เหมาะสมและเพียงพอจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ กล่าวคือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง และสมบูรณ์ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบหรือสึกหรือให้กลับคืนสู่ปกติ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานตามปกติและช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ

## 2. โครงสร้างเล็ก

2.1 อาหารพื้นบ้าน เป็นสิ่งตอบสนองความต้องการทางจิตใจ กล่าวคือ

2.1.1 อาหารพื้นบ้านที่รับประทานประจำวัน ได้รับการถ่ายทอด

แบบปากต่อปากจากบรรพบุรุษ วิธีการตลอดจนส่วนประกอบของอาหารจึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงจากของเดิมแต่ประการใด อาหารพื้นบ้านดังกล่าวนั้น ชนรุ่นลูกรุ่นหลานรับมาด้วยความเต็มใจโดยเชื่อมั่นว่าเป็นอาหารที่ดี มีคุณค่า ทั้งนี้เพราะบรรพบุรุษของคนซึ่งได้บริโภคอาหารเหล่านี้ล้วนแต่มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บและมีอายุยืน หากพวกคนได้บริโภคบาง ก็เชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นเดียวกับบรรพบุรุษของตนอย่างแน่นอน

2.1.2 อาหารพื้นบ้านที่ใช้ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ได้รับการ

ถ่ายทอดแบบปากต่อปากจากบรรพบุรุษเช่นเดียวกัน อาหารดังกล่าวนี้บรรพบุรุษใช้เช่นบวงสรวงภูติผีปีศาจและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่พวกตนเคารพบูชาโดยเฉพาะ ซึ่งผลจากการที่ใช้อาหารเหล่านี้เช่นบวงสรวงแล้ว ทำให้หมู่บ้านหรือครอบครัวของผู้เช่นบวงสรวงสงบเรียบร้อย ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ ประสบแต่ความสุขความเจริญ บรรดาลูกหลานจึงได้ยึดถือเป็นแนวประเพณีปฏิบัติสืบต่อกันมา ด้วยเชื่อว่าหากได้ประเพณีปฏิบัติแล้ว ก็จะเป็นสิริมงคลแก่หมู่บ้านและครอบครัวของตนเช่นเดียวกับบรรพบุรุษ

2.2 อาหารพื้นบ้านทั้งที่รับประทานประจำวันและใช้ประกอบพิธีกรรมนั้น

ประกอบด้วยพืชพันธุ์ที่เป็นสมุนไพร อันมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมหาศาล จึงนับเป็นความอัจฉริยะของบรรพบุรุษ ที่หาญจก้นำเอาพืชพันธุ์ทั้งหลายที่มีประโยชน์มาบริโภคเป็นอาหาร ซึ่งนอกจากจะทำให้อิ่มท้องแล้วยังเป็นเสมือน "ยาอายุวัฒนะ" ที่สามารถบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ตลอดจนป้องกันและบำบัดรักษาโรคร้ายไข้เจ็บได้อีกด้วย

## การวิเคราะห์อาหารพื้นบ้านไทยทรงคำตามแนวสังคมวิทยา

จากข้อมูลดังกล่าว สามารถแบ่งประเภทของอาหารพื้นบ้านตามวัตถุประสงค์ของการประกอบอาหารได้ 2 ประเภท คือ

1. อาหารพื้นบ้านที่รับประทานประจำวัน เช่น แกงมะโห้ แกงเลียงผัก แกงส้มปลา แกงหอยขม ต้มกบใส่ใบมะขามอ่อน ต้มยำปลาช่อน ปลาร้าดิบ แจ่วกะปิ ฯลฯ
2. อาหารพื้นบ้านที่ใช้ประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น กบโอ้ แกงหน่อไม้คอง จูบเทา จูบผัก ปลาบั้งตบ ยำใบมะกอก ฯลฯ

เมื่อได้วิเคราะห์ตามแนวสังคมวิทยาแล้ว พบว่า การประกอบอาหารพื้นบ้านไทยทรงคำขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณีที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมซึ่งสังคมเป็นตัวกำหนด อันได้แก่

1. สิ่งที่จะนำมาประกอบอาหารซึ่งได้แก่ พืชพันธุ์ต่าง ๆ หรือแม่แต่สัตว์ จะต้องหาได้ง่าย มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น หากเป็นพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติหรือปลูกเป็นผักสวนครัวได้ เช่น ผักบุ้ง ผักกะเจด กะเพรา โหระพา มะนาว พริก ฯลฯ หากเป็นสัตว์ก็เป็นสัตว์ที่หาได้ในแถบนั้น ได้แก่ ปลา กบ หอย (ส่วนสัตว์บางชนิด เช่น ไก่ หมู วัว ฯลฯ จะเลี้ยงไว้ขายหรือบริโภคในโอกาสพิเศษเท่านั้น) ไม่นิยมไปหาหรือซื้อจากท้องถิ่นอื่น

2. อาหารพื้นบ้านแต่ละยุคแต่ละสมัย มักเป็นอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดวิธีการจากบรรพบุรุษ ซึ่งถือเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมาและไม่คิดที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขแต่อย่างใด คอยเห็นว่าอาหารพื้นบ้านที่บรรพบุรุษบริโภคนั้น เป็นอาหารที่มีคุณค่าทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทำให้อายุยืน จึงเกิดความเชื่อมั่นในอาหารดังกล่าว สิ่งที่ชาวไทยทรงคำได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารพื้นบ้านจากบรรพบุรุษ มีดังนี้

1. สิ่งที่สำคัญที่สุดในการประกอบอาหารพื้นบ้านไทยทรงคำ ก็คือของที่จะนำมาประกอบอาหารนั้นจะต้องเป็นของสด ถ้าเป็นปลาเมื่อจับมาได้แล้วก็ต้องทำทันที

หรือถ้ายังไม่ทำก็ต้องชั่งไว้ในที่ที่มีน้ำเพื่อให้ไปนั้นมีชีวิตอยู่ หากเป็นพืชพันธุ์ต่าง ๆ ก็ต้องเก็บมาจากคนก่อนที่จะประกอบอาหาร ไม่นานนัก ไม่นิยมเก็บมาตากกินไว้

2. นอกจากจะท้องไส้ของที่สุดแล้ว ความสะอาดเป็นสิ่งที่ชาวไทยทรงค่า ถือเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดอีกเรื่องหนึ่ง ดังที่จะนำมารับประทาน ไม่ว่าจะรับประทานสด ๆ เป็นผักแกล้มหรือนำไปผัดหรือแกงก็ตาม จะต้องแช่น้ำแล้วล้างให้สะอาดเสียก่อน จึงจะนำไปเพื่อการบริโภคได้

3. อาหารที่ชาวไทยทรงค่าบริโภค ส่วนมากจะเป็นอาหารสุกมากกว่าอาหารดิบ ทั้งนี้เพราะกลัวว่าเชื้อโรคและความสกปรกจะเข้าสู่ร่างกาย แต่ก็มีอาหารบางชนิดที่เป็นอาหารประเภทสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลู ลาบ ฯลฯ อาหารประเภทนี้จะใช้รับประทานเป็นกับแกล้มมากกว่าจะรับประทานเปล่า ๆ หรือเป็นกับข้าว โดยเชื่อว่าฤทธิ์ของสุราสามารถฆ่าเชื้อโรคและความสกปรกทั้งหลายที่จะเข้าสู่ร่างกายได้

4. อาหารที่ชาวไทยทรงค่ารับประทานโดยทั่วไป จะเป็นอาหารที่ทำขึ้นจากพืชมากกว่าสัตว์ แม้จะเป็นสัตว์ก็นิยมรับประทานสัตว์เล็กมากกว่าสัตว์ใหญ่ และสัตว์น้ำหรือครึ่งบกครึ่งน้ำมากกว่าสัตว์บก ซึ่งได้แก่ ปลา ปู หอย กบ เนื้อสัตว์ใหญ่ จะทำรับประทานก็ต่อเมื่อวัว ควายตายตามอายุขัย (คือแก่ตาย) หรือมีการฆ่าวัว ควาย หรือหมู เพื่อใช้ในพิธีกรรมหรือโอกาสพิเศษที่ชาวบ้านในหมู่บ้านจัดขึ้นเท่านั้น

5. ชาวไทยทรงค่านิยมอาหารที่มีรสจืด รสไม่จัด นอกจากนี้การประกอบอาหารไม่ว่าจะเป็นของคาว เช่น แกงเผ็ดต่าง ๆ หรือของหวาน จะไม่นิยมใส่กะทิ ดังนั้นแกงเผ็ดของชาวไทยทรงค่าจึงออกมาในลักษณะของแกงป่า

6. การประกอบอาหารที่มีกลิ่นคาวมาก ๆ นอกจากจะใช้ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย ฯลฯ ต้มกลิ่นคาวแล้ว ชาวไทยทรงค่านิยมใช้น้ำปลาร้าและน้ำหน่อไม้คองช่วยในการดับกลิ่นคาวและช่วยปรุงรสให้อาหารมีรสชาติดียิ่งขึ้นอีกด้วย

3. เนื่องจากชาวบ้านมีความเกรงกลัวและต้องการให้ภูติผีปีศาจและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติมีความพึงพอใจ จึงได้จัดให้มีพิธี เช่นบวงสรวงขึ้นดังที่กล่าวในตอนต้นแล้วนั้น ในพิธีเช่นบวงสรวงจะต้องใช้อาหารพิเศษหรือเป็นอาหาร

ที่ทำขึ้นเฉพาะในพิธีกรรมนั้น ๆ เท่านั้น อาหารดังกล่าวเป็นอาหารที่กำหนดขึ้นโดย  
วัฒนธรรมประเพณีอันเป็นส่วนหนึ่งของสถาบันทางสังคม ซึ่งเป็นข้อกำหนดเกี่ยวกับข้อปฏิบัติ  
และข้อห้ามต่าง ๆ ในเรื่องเกี่ยวกับอาหาร การที่กำหนดให้อาหารที่ใช้ในพิธีกรรม  
แตกต่างจากอาหารที่รับประทานประจำวันก็เพื่อแสดงให้เห็นว่าชาวบ้านมีความเคารพ  
ยำเกรงภูติผีปีศาจและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายเป็นอันมาก จึงได้พยายามจัดอาหารพิเศษที่หา  
รับประทานได้ไม่ถนัดนักมาเช่นรวงรวง อาหารดังกล่าวจะเหมือนกันหรือแตกต่างกันบ้าง  
ในแต่ละพิธีกรรม ดังต่อไปนี้

1. พิธีเส่นเฮือน อาหารที่ใช้ประกอบพิธีนี้ คือ กบโอ<sup>+</sup> ยำผักจุ่ม (ผักจุ่ม)  
ปลาบั้งตบ ยำใบมะกอก ข้าวต้มมัด เผือก มัน ผลไม้ต่าง ๆ รวมทั้งของคียบอันใดแก่  
ซีโครงหมู กระจุกสันหลัง เนื้อหมู และไส้หมู

2. พิธีป่าคตง (ประเพณีทำบุญข้าวใหม่) อาหารที่ใช้ประกอบพิธีนี้  
คือ กบโอ<sup>+</sup> ยำผักจุ่ม (ผักจุ่ม) ปลาบั้งตบ แกงหน่อไม้ส้ม ข้าวเม่า เผือก มัน ผลไม้ต่าง ๆ

3. พิธีไหว้ลานนวดข้าว อาหารที่ใช้ประกอบพิธีนี้ คือ หัวหมู ไส้ต้ม  
บายศรี ขนมต้ม ขนมบัวลอย ส่วนอาหารคาวนั้นไม่ไคร่ระบุแน่นอน แต่ส่วนใหญ่จะเป็น  
อาหารที่ใช้ประกอบในพิธีนั้นจะต้องถวายพระสงฆ์ที่นิมนต์มาในพิธีด้วย

### การถนอมอาหาร

ชาวไทยทรงคำส่วนมากไม่นิยมการถนอมอาหารเท่าใดนัก ทั้งนี้เนื่องจาก  
ความต้องการที่จะรับประทานอาหารที่ใหม่ ๆ สด ๆ กับทั้งได้ปลูกพืชผักสวนครัวไว้ ดังนั้น  
เมื่อต้องการจะประกอบอาหาร ก็จะไปเก็บมาได้ทันที หรือแม่แต่สัตว์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็น  
สัตว์เล็ก ได้แก่ กบ ปลา ปู หอย ก็จะไปจับมาประกอบอาหารแบบมือค่อมมือ หรือไม่ก็จับ  
มาซังไว้ก่อน ต่อเมื่อจะประกอบอาหารจึงจะนำมาฆ่า แต่อย่างไรก็ตาม การถนอมอาหาร  
ก็ยังมียุบบ้าง ซึ่งก็เป็นวิธีง่าย ๆ ไม่ซับซ้อนและไม่แตกต่างจากกลุ่มชนอื่นเท่าใดนัก  
อันใดแก่

1. การหมักคอง ในขั้นแรกจะต้องล้างสิ่งที่จะหมักคองให้สะอาดเสียก่อน แล้วจึงใช้เกลือคลุกเคล้าสิ่งนั้นให้ทั่ว หากเป็นการทำปลาร้า จะต้องใส่รำอ่อนหรือข้าวคั่วลงไปด้วย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดและชนิดของปลา ไม่ต้องเติมน้ำ เพราะน้ำจากตัวปลาจะออกมาเอง แต่หากเป็นการทำหน่อไม้คองหรือผักคอง จะต้องเติมน้ำลงไปพอสมควร จากนั้นก็หมักลงในที่ที่อากาศไม่สามารถผ่านเข้าไปได้แล้วนำไปไว้ในที่ร่ม

2. การย่าง ส่วนมากจะเป็นปลา โดยการนำปลามาย่างด้วยไฟอ่อน ๆ จนเนื้อปลาแห้งสนิท ทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นก็นำไปใส่ไว้ในไห ปิดฝาให้แน่นอย่าให้อากาศเข้าได้ แล้วนำไปหมักให้โคนแดดครึ่งหนึ่งและไม้โคนแดดครึ่งหนึ่ง ปลานั้นจะเก็บไว้ได้นานนับปีโดยไม่เสีย

3. การตากแห้ง สิ่งที่น่ามาทำตากแห้งนั้นจะเป็นปลา เนื้อวัว หรือเนื้อควายก็ได้ ให้นำสิ่งที่จะทำตากแห้งมาคลุกเคล้าเกลือให้ทั่ว นำไปผึ่งแดดให้แห้งแล้วเก็บไว้ในที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เมื่อจะรับประทานจึงนำมาทำให้สุก จะโดยการทอดหรือย่างก็ได้