

อาหาร สมุนไพร และเครื่องยาจีนชาติพันธุ์ไทยเชื้อสายจีน

อาหารจีน

ก๋วยเตี๋ยวหลอด



ที่มาของอาหาร

ก๋วยเตี๋ยวหลอดเป็นอาหารของชาวจีนแคะที่นิยมทำกินภายในบ้าน เป็นอาหารรับประทานตอนกลางวัน เพราะคนจีนสมัยก่อนจะมีลูกมีหลานหลายคนอาศัยอยู่เป็นครอบครัวใหญ่ จึงนิยมทำอาหารรับประทานกันในบ้าน ในการทำก๋วยเตี๋ยวหลอดจะมีการทำไส้หลายชนิด

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

- ไส้ผักกาดดองและถั้วฝักยาว มีส่วนผสม ดังนี้

(๑) ผักกาดดองสับละเอียด	(๒) ถั้วฝักยาวหั่น	(๓) กระเทียม
(๔) หมูสับ	(๕) พริกไทย	(๖) น้ำตาลทราย
(๗) น้ำปลา	(๘) ซอสถั่วเหลือง	(๙) น้ำมันพืช
- ไส้หน่อไม้ มีส่วนผสม ดังนี้

(๑) หน่อไม้สด	(๒) หมูสับ	(๓) กุ้งแห้ง
(๔) กระเทียม	(๕) พริกไทย	(๖) น้ำตาลทราย
(๗) น้ำปลา	(๘) ซอสถั่วเหลือง	(๙) น้ำมันพืช
- ไส้เต้าหู้ มีส่วนผสม ดังนี้

(๑) เต้าหู้แผ่น	(๒) หมูสับ	(๓) กุ้งแห้ง
(๔) กระเทียม	(๕) ต้นกุยช่าย	(๖) พริกไทย
(๗) น้ำปลา	(๘) น้ำตาลทราย	(๙) ซอสถั่วเหลือง
(๑๐) น้ำมันพืช		

ขั้นตอน/วิธีทำ

- ใส่ผักกาดดองและถั้วฝักยาว
 ๑. ใส่น้ำมันพืชในกระทะ
 ๒. ใส่กระเทียม, ใส่หมูสับ
 ๓. คนให้หมูสับสุกก่อนจึงใส่ผักกาดดองและถั้วฝักยาว
 ๔. ใส่พริกไทย, น้ำตาลทราย, น้ำปลา, ซอสถั่วเหลือง
 ๕. คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสให้กลมกล่อม

- ใส่หน่อไม้
 ๑. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ
 ๒. ใส่กระเทียม, ใส่หมูสับ
 ๓. คนให้หมูสับสุกก่อนจึงใส่หน่อไม้ที่ต้มและหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พร้อมเครื่องปรุง
 ๔. คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสให้กลมกล่อม

- ใส่เต้าหู้
 ๑. ใส่น้ำมันพืชในกระทะพร้อมใส่กระเทียม
 ๒. หั่นเต้าหู้แผ่นเป็นชิ้นเล็กๆ
 ๓. คลุกเคล้าให้พอเหลือง
 ๔. ใส่หมูสับแล้วคนให้ทั่วจนสุก
 ๕. ใส่กุ้งแห้งพร้อมเครื่องปรุง คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสให้กลมกล่อม แล้วจึงตักใส่จานใส่ผักกุ่มช่ายหั่นลงไป ในกระทะ คนให้ทั่วจนผักสุก(เริ่มสุก) ชิมรสให้กลมกล่อม แล้วจึงตักใส่จาน เมื่อผัดใส่เสร็จทั้งสามจานแล้ว
 ๖. นำใส่ที่เตรียมมาใส่ในแผ่นก้วยเดียว และห่อม้วนให้แน่นจะดูน่ารับประทาน

เกี่ยมอี่



ที่มาของอาหาร

เกี่ยมอี่เป็นเส้นที่ทำจากแป้งข้าวเจ้านำไปต้มจนสุกมีลักษณะคล้ายตัวลอดช่อง ประเภทเดียวกับก้วยเดียวเป็นอาหารของชาวไทยจีน ปรุงคล้ายๆก้วยเดียวอาจจะใช้เครื่องปรุงก้วยเดียว หรือเครื่องปรุง

ข้าวแห้งก็ได้ เป็นอาหารจานเดียวประเภทน้ำ แต่ปัจจุบันมีการนำมาเป็นอาหารจานเดียวประเภทผัดไทยบ้าง ผัดซีเม่าบ้าง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

- | | |
|--------------------------------------|---------------------|
| ๑. เส้นก๋วยเตี๋ยว หาซื้อในตลาดทั่วไป | ๒. ไข่ หั่นเป็นชิ้น |
| ๓. เลือดไก่หั่นเป็นชิ้น | ๔. เกลือ |
| ๕. ซีอิ้วหวาน | ๖. กระเทียมเจียว |
| ๗. ผักชี ต้นหอม | ๘. ขึ้นฉ่าย |
| ๙. กุ้งทอดกรอบ | ๑๐. พริกไทยป่น |

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. นำไข่ที่หั่นเป็นชิ้นผัดให้หอมใส่เลือดไก่ ใส่ซีอิ้วหวาน และใส่เกลือนิดหน่อย
๒. นำใส่หม้อต้มพอเดือดใส่กระดุกไก่ต้มเป็นน้ำซุป ปรุงรสด้วยซีอิ้วหวานและเกลือ
๓. ในขณะที่ต้มไก่จะมีฟองต้องคอยหมั่นช้อนฟองทิ้งเมื่อเดือด
๔. ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่ถ้วยราดด้วยไก่กับเลือดที่ผัดแล้วราดด้วยน้ำซุป โรยหน้าด้วย

กระเทียมเจียว ต้นหอม ผักชี กุ้งทอดกรอบ พริกไทยป่น และปรุงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา และพริกน้ำส้ม (รสตามชอบ) จากนั้นรับประทานได้

เต้าหู้ดำสมุนไพร



ที่มาของอาหาร

เต้าหู้ดำสมุนไพรเป็นสินค้า OTOP ของอำเภอโพธาราม มีการผลิตและส่งขายตามจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศเต้าหู้ดำสมุนไพรนี้สามารถนำไปรับประทานได้เลย หรือไม่ก็นำไปรับประทานกับข้าวต้มร้อนๆ เป็นสูตรดั้งเดิมคนจีนแต่โบราณ โดยใช้เต้าหู้แผ่นผสมกับสมุนไพรจีน และนำมาปรับปรุงให้เกิดผลดีกับสุขภาพร่างกายของประชาชนในปัจจุบัน

ประเพณี/ความเชื่อ

เป็นอาหารที่มีโปรตีนจากพืช บำรุงสมอง ทำให้มีร่างกาย และสุขภาพแข็งแรง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. เต้าหู้แผ่น
๒. เกล็ด
๓. น้ำตาล
๔. สมุนไพรจีนบางชนิด จำนวน ๔ ชนิด

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ล้างเต้าหู้แผ่นให้สะอาด
๒. ต้ม เคี้ยว ส่วนผสมต่างๆให้เข้ากัน แล้วใส่เต้าหู้แผ่นลงไป
๓. เคี้ยวไฟช่วงเช้าและเย็น จำนวน ๕ วัน ครั้งละประมาณ ๑๐ นาที
๔. นำมาแพ็กใส่กล่อง นำออกจำหน่ายได้ เก็บไว้ในตู้เย็นช่องแข็ง (ฟรีซ) เก็บได้ประมาณ ๑ เดือน

ขนมกะล่อจี



ที่มาของอาหาร

ขนมกะล่อจี เป็นขนมโบราณของชนชาติจีน ซึ่งสมัยก่อนคนจีนที่อพยพมาตั้งรกรากในประเทศไทย มีครอบครัวและมีลูกหลานมาก จึงทำขนมกะล่อจีรับประทานกันในครัวเรือน ต่อมาจึงเป็นขนมที่ทำขายให้คนไทยในท้องถิ่นและคนจีนจนเป็นที่แพร่หลาย ซึ่งในปัจจุบันนี้จะไม่ค่อยมีจึงทำให้หารับประทานได้ยาก

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

- ถั่วลิสงคั่วให้หอม งาขาว งาดำคั่ว และน้ำตาลทราย น้ำมัน
 แป้ง ๓ ชนิด ได้แก่ แป้งท้าวยายม่อม แป้งข้าวเหนียว และแป้งตราว่าว

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ผสมแป้งทั้ง ๓ ชนิด เข้าด้วยกันแล้วนำไปกวนใช้ไฟปานกลาง กวนจนแป้งสุกจึงใช้ได้
๒. นำแป้งที่สุกปั้นเป็นวงกลมนำลงไปทอดในกระทะจนเหลือง ตักออกมาตัดเป็นคำๆคลุกเคล้ากับถั่วลิสงคั่วป่น งาขาว งาดำ และน้ำตาลทราย รับประทานได้เลย

ขนมก๋วยซ่าย/ท้อก้วย



ที่มาของอาหาร

ขนมก๋วยซ่าย/ท้อก้วย เป็นขนมของชาวจีนที่นิยมทำขาย และทำขึ้นสำหรับไหว้พระในวันพระจีน หรือในเทศกาลวันเกิดขององค์เทพเจ้าต่างๆ หรือนิยมทำท้อก้วยแจกญาติพี่น้องเมื่อมีการโกนผมไฟเด็กที่เกิดครบ ๑ เดือน จะมีขนมท้อก้วย และไข่ต้มสีแดง แจกให้ญาติพี่น้องที่ซื้อของมาให้

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

ส่วนแป้ง

- | | |
|-------------------|------------------------|
| ๑. แป้งมัน ๑ ถ้วย | ๒. แป้งข้าวเจ้า ๑ ถ้วย |
| ๓. เกลือ ๑ ช้อนชา | ๔. น้ำร้อนเดือด |

ส่วนไส้ก๋วยซ่าย

- | | | |
|----------------|----------------------|---------------|
| ๑. ผักก๋วยซ่าย | ๒. ผงโซดาไบคาร์บอเนต | |
| ๓. เกลือ | ๔. น้ำมัน | ๕. น้ำตาลทราย |

ส่วนไส้เต้าหู้

- | | | |
|---------------|--------------|-----------|
| ๑. เต้าหู้ | ๒. กระเทียม | ๓. หมูสับ |
| ๔. กุ้งแห้ง | ๕. ก๋วยซ่าย | ๖. น้ำปลา |
| ๗. น้ำตาลทราย | ๘. น้ำมันพืช | |

ส่วนไส้หน่อไม้

- | | | |
|--------------|-------------|---------------|
| ๑. หน่อไม้ | ๒. กระเทียม | ๓. หมูสับ |
| ๔. กุ้งแห้ง | ๕. น้ำปลา | ๖. น้ำตาลทราย |
| ๗. น้ำมันพืช | | |

ส่วนน้ำจิ้ม

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ๑. ซีอิ้วดำ ๒ ถ้วย | ๒. ซีอิ้วขาว ¼ ถ้วย |
| ๓. น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ | ๔. น้ำส้มสายชู ๒ ช้อนโต๊ะ |

ขั้นตอน/วิธีทำ

ขั้นตอนการทำแป้ง

๑. นำเอาแป้งข้าวเจ้า และแป้งมันมารวมกันและใส่เกลือคลุกเคล้าให้เข้ากัน
๒. หลังจากนั้นให้น้ำร้อนเดือดๆ มาเทลงบนแป้ง แล้วใช้ไม้พายค่อยๆคลุกให้เข้ากัน พอแป้งเริ่มอุ่นก็ใช้มือนวดไปเรื่อยๆจนแป้งเนียนแล้วนำไปห่อไส้ต่างๆที่เตรียมไว้ และนำไปนึ่งได้เลย

ขั้นตอนการทำไส้กุ่มุ่ยช่าย

๑. ล้างต้นกุ่มุ่ยช่ายให้สะอาดและผึ่งลมจนแห้ง หลังจากนั้นเราก็นำมาหั่นเป็นท่อนๆสั้นๆ เมื่อหั่นเสร็จแล้วเอากุ่มุ่ยช่ายไปคลุกเคล้ากับน้ำมันพืชและผงโซดาไบคาร์บอเนต ใส่เกลือ คลุกเคล้าให้ทั่ว

ขั้นตอนการทำไส้เต้าหู้

๑. นำเต้าหู้แผ่นมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ และนำไปทอดพอเหลือง
๒. ใส่กระเทียม หมูสับ กุ้งแห้ง แล้วปรุงรส
๓. ใส่กุ่มุ่ยช่ายที่หั่นเตรียมไว้ลงไป แล้วคลุกเคล้าให้ทั่วแล้วตักขึ้นใส่ภาชนะ

ขั้นตอนการทำไส้หน่อไม้

๑. นำหน่อไม้ที่สับแล้วมาผัดกับกระเทียม
๒. ใส่หมูสับคลุกเคล้าให้สุก
๓. ใส่กุ้งแห้ง แล้วปรุงรสให้กลมกล่อมจากนั้นตักขึ้นใส่ภาชนะ

ขนมเปี๊ยะ



เครื่องปรุง/ส่วนผสม

ส่วนผสมแป้งชั้นใน

๑. แป้งสาลีอเนกประสงค์
๒. น้ำมันพืช

วิธีทำ ผสมแป้งกับน้ำมันพืชให้เข้ากัน พักไว้ แบ่งแป้งเป็นก้อน

ส่วนผสมแป้งชั้นนอก

๑. แป้งสาลีอเนกประสงค์
๒. น้ำมันพืช
๓. น้ำตาลทราย
๔. แปะแซ
๕. น้ำ
๖. ไข่ไก่

วิธีทำ

๑. ร่อนแป้ง ทำเป็นบ่อตรงกลาง
๒. ละลายน้ำตาลทราย แปะแซในน้ำ ใส่ไข่ไก่ผสมให้เข้ากัน
๓. เติมส่วนผสมในข้อ ๒ และน้ำมันพืชลงในแป้งผสมให้เข้ากัน พักแป้งไว้ ๑๕ นาที
๔. แบ่งแป้งออกเป็นก้อน นำแป้งชั้นนอกห่อแป้งชั้นในแล้วรีดแป้งเป็นแผ่นกลม ม้วนเข้ามาเป็นรูปขนไม้ พักแป้งไว้ ๑๕ นาที
๕. คลึงแป้งเป็นแผ่นสี่เหลี่ยม พับด้านข้างเข้ามาเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส พักแป้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที
๖. คลึงแป้งเป็นแผ่นกลม ห่อไส้ที่เตรียมไว้หุ้มให้มิด วางเรียงในภาชนะที่ทาน้ำมันไว้ นำเข้าเตาอบไฟความร้อนประมาณ ๔๐๐ F ° ประมาณ ๕-๑๐ นาที

ส่วนผสมไส้ถั่วกวน

- | | | |
|---------------------------|---------------|---------------|
| ๑. ถั่วเขียวดิบเลาะเปลือก | ๒. น้ำตาลทราย | |
| ๓. น้ำมัน | ๔. เกลือ | ๕. ไข่เค็มดิบ |

วิธีทำ

๑. แช่ถั่วเขียวค้างคืน ๑ คืน
๒. ต้มถั่วเขียวกับน้ำจนกระทั่งสุกกวนพอข้น เติมน้ำตาลทราย เกลือ กวนจนถั่วเขียวเริ่มแห้งจึงเติมน้ำมันพืชจนจนแห้ง พักให้เย็น
๓. นำเอาไข่เค็มดิบ (เฉพาะไข่แดง) ไปนึ่งพอสุก

ส่วนผสมไส้ฟัก

- | | | | |
|--------------|-----------|----------|--------------|
| ๑. ฟักเชื่อม | ๒. น้ำมัน | ๓. เกลือ | ๔. ต้นหอมสับ |
|--------------|-----------|----------|--------------|

วิธีทำ

๑. นำฟักเชื่อมมาบดให้ละเอียด
๒. นำฟักเชื่อมที่บดมาผสมกับเครื่องปรุงลงบนกระทะกวนให้เข้ากันพอสุก

ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ส่วนผสมแป้งชั้นนอกและแป้งชั้นใน ทำแป้งเป็นบ่อ เติมน้ำมันพืช
๒. นวดแป้งกับน้ำมันพืชให้เข้ากันดี ตัดแบ่งแป้งเป็นก้อน
๓. แบ่งชั้นนอกทำแป้งเป็นบ่อ เติมน้ำตาลทราย เกลือ น้ำและน้ำมันพืช
๔. นวดส่วนผสมให้เข้ากันจนแป้งเนียน แบ่งแป้งเป็นก้อนกดให้แบน วางแป้งชั้นในตรงกลาง
๕. แบ่งแป้งชั้นนอกและแป้งชั้นใน
๖. คลึงแป้งเป็นแผ่นบาง ม้วนเป็นแท่ง
๗. คลึงแป้งเป็นแผ่นบางอีกครั้ง แล้วม้วนตัดแบ่งเป็น ๒ ชิ้น
๘. คลึงแป้งเป็นแผ่นกลม วางไส้ถั่วและไส้ฟักและไข่เค็มที่นึ่งสุกไว้ตรงกลางจีบริมแป้งให้มิดไส้

๙. ประทับตรา (ภาษาจีน) บนหน้าขนมเปี๊ยะด้วยสีผสมอาหารสีแดง
 ๑๐. ทาหน้าด้วยไข่แดง วางบนถาดที่ทำด้วยน้ำมัน นำเข้าเตาอบ

ขนมเปี๊ยะไหว้พระจันทร์ไส้โหงวยิ้ง



ส่วนผสมไส้โหงวยิ้ง

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|----------------------|
| ๑. หมูแดง ๒๐๐ กรัม | ๒. หมูหวาน ๑๕๐ กรัม | ๓. กุนเชียง ๒๕๐ กรัม |
| ๔. เม็ดมะม่วง ๑๐๐ กรัม | ๕. เม็ดอัลมอนต์ ๑๐๐ กรัม | ๖. เม็ดแดง ๑๐๐ กรัม |
| ๗. ฟักเชื่อม ๕๐๐ กรัม | ๘. ผิวส้มเชื่อม ๒๕ กรัม | ๙. งาขาว ๑๐๐ กรัม |
| ๑๐. น้ำตาลทราย ๑๕๐ กรัม | ๑๑. แป้งขนมโก๋ ๓๐๐ กรัม | ๑๒. เหล้าจีน ๕๕ กรัม |
| ๑๓. น้ำมันพืช ๔๐ กรัม | ๑๔. น้ำ ๑๐๐ กรัม | ๑๕. เกลือ ๒ ช้อนชา |
| ๑๖. ใบมะกรูดหั่นฝอยๆ ๔ ใบ | ๑๗. พริกไทย ๑ ช้อนชา | ๑๘. ผงพะโล้ ๑ ช้อนชา |

วิธีทำ

๑. หั่นส่วนผสมได้แก่ หมูแดง, หมูหวาน, กุนเชียง, ฟักเชื่อม ให้เป็นชิ้นเล็กๆ
๒. แยกเม็ดอัลมอนต์กับเม็ดมะม่วงออกมา ส่วนผสมที่เหลือนำมาผสมให้เข้ากัน
๓. ส่วนผสมที่ผสมเข้ากันเรียบร้อยแล้วตัดส่วนผสมใส่ถุงพลาสติกซึ่งรวมกับเม็ดอัลมอนต์และเม็ดมะม่วงอย่างละ ๓-๔ เม็ด ซึ่งรวมกันให้ได้น้ำหนัก ๑๒๐ กรัม ปั้นให้เป็นก้อนแน่นๆ
๔. ชั่งแบ่งก้อนละ ๕๐ กรัม ปั้นให้กลม กดให้แบน ใส่ไส้โหงวยิ้ง ให้แบ่งหุ้มไส้ให้มิด ใส่พิมพ์กดให้เป็นรูปเคาะออกวางเรียงบนถาด อบไฟบนล่าง ๑๘๐ องศาเซลเซียส ครบ ๑๐ นาที นำออกมาทาดูด้วยไข่แดงบางๆ นำเข้าอบต่ออีก ๑๐ นาที หรือจนขนมมีสีสวย นำออกมาผึ่งบนตะแกรงให้เย็นก่อนบรรจุในกล่อง

ผักกาดดอง



ชุมชนชาวจีนในอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรีมีโรงงานทำผักกาดดอง การทำผักกาดดองของชาวจีนเป็นการถนอมอาหารที่ทำให้เก็บผักกาดไว้รับประทานได้ตลอดทั้งปี มี ๔ ลักษณะ ได้แก่

๑. ผักกาดดองเค็ม
๒. ผักกาดดองหวาน เรียก “ไชโป้ว”
๓. ผักกาดดองเปรี้ยว
๔. "กาหนาไฉ" หรือ "กาน่าฉ่าย"

ขั้นตอนการทำผักกาดดอง มีรายละเอียดโดยสังเขป ดังนี้

๑. ล้างผักกาดให้สะอาด ตัดเอาหัวออก แล้วนำผักกาดใส่ตะแกรงผึ่งแดด
๒. ผสมน้ำเกลือแล้วเทใส่โหลเตรียมไว้
๓. นำผักกาดเขียวที่ผึ่งแดดแล้วมาใส่ลงในโหลน้ำเกลือ หมักทิ้งไว้ ๑ คืน ตอนเช้า นำผักกาดเขียวที่หมักน้ำเกลือ ๑ คืนมาล้างน้ำให้สะอาดอีกครั้งแล้วพักบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ แล้วพักไว้
๔. นำน้ำตาลปีบ น้ำส้มสายชู เกลือ มาละลายในน้ำให้ส่วนผสมเข้ากันเป็นอย่างดีแล้วเทใส่ในโหลเปล่า จากนั้นนำผักกาดเขียวที่สะเด็ดน้ำแล้วใส่ลงในโหลที่มีน้ำปรุง ปิดฝาโหลให้มิดชิด เก็บดองไว้ ๑ สัปดาห์

ในอดีตชาวจีนในพื้นที่โพธารามทำผักกาดดองโดยบรรจุไว้ในถังไม้ไผ่สานที่เรียกว่า “เตี้ยม” ปัจจุบันโรงงานผักกาดดองของชาวจีนโพธารามดองผักกาดในบ่อปูน หรือสระซีเมนต์ ซึ่งมีการโรยเกลือเป็นชั้นๆ

ชาวจีนมีการแปรรูปผักกาดดองออกเป็นหลายลักษณะ ได้แก่ แปรรูปเป็นผักกาดดองเส้น ผักกาดดองเหล็ม ผักกาดดองสับ และผักกาดดองลูกเต๋า

กาหนาไฉ



"กาหนาไฉ" หรือที่คนไทยเรียกว่า "กาน่าฉ่าย" เป็นอาหารพื้นบ้านของคนแต้จิ๋ว จากการค้นคว้าประวัติความเป็นมาของ"กาน่าฉ่าย"พบว่า"กาน่าฉ่าย" มีบันทึกเป็นอาหารพื้นบ้านของคนแต้จิ๋วมาตั้งแต่สมัยราชวงศ์ซ่งใต้หรือราว ๗๐๐ กว่าปีที่แล้ว เหตุที่กล่าวอ้างเช่นนี้ก็เพราะมีตำนานเล่ากันว่าในปลายราชวงศ์ซ่งใต้ ราวปี ค.ศ.๑๒๗๘ แผ่นดินจีนถูกรุกรานโดยชาวมองโกล กุบไลข่านซึ่งเป็นหลานของเจงกิสข่านได้ยึดครองตอนเหนือของจีนไว้ทั้งหมดและกำลังไล่ล่าราชสำนักซ่งที่ถอยหนีลงมาทางใต้ จักรพรรดิในขณะนั้นคือ เจ้าปิ่ง (赵昺) มีพระชนมายุเพียง ๘ ชันษา ได้รับการคุ้มกันโดยเหล่าขุนพลผู้จงรักภักดีและกองทหารหยิบมือหนึ่ง หนีพวกมองโกลมาจนถึงเมืองแต้จิ๋ว

คืนหนึ่ง กองทหารได้แวะพักที่วัดเก่าแห่งหนึ่งนอกเมือง ในวัดมีหลวงจีนชราอยู่รูปหนึ่ง เมื่อทราบว่าเป็นองค์จักรพรรดิก็สั่งให้พระลูกวัดไปหุงข้าวต้มและชุดเอาไผ่กาดดองที่ผึ่งซ่อนไว้ออกมาหลวง

จีนตักผักดองสี่เข็มส่งให้ขุนพลอาวุโส พลาทงกล่าวว่ "ในยุคเช็งแห่งภัยสงคราม ผักดองนี้คืออาหารที่พวกอาตมาเตรียมไว้สำหรับยังชีพในวันคับขัน พระจักรพรรดิเสด็จมาวันนี้ อาตมาไม่มีอะไรจะนำมาถวายเป็นพระกระยาหาร จึงขอนำผัก "กาน่าฉ่าย" ที่เก็บซ่อนไว้มาแบ่งปันให้แก่พระจักรพรรดิและกองทหาร เพื่อเป็นกำลังให้ท่านทั้งหลายต่อสู้ปกป้องแผ่นดินจากการรุกราน"

คนแต่จิวเป็นชาวจีนที่อยู่ติดริมฝั่งทะเลในมณฑลกวางตุ้งเดินเรือค้าขายไปทั่วทะเลจีนใต้จนถึงมหาสมุทรอินเดียตั้งแต่โบราณกาล พวกเขาได้นำเอาวัฒนธรรมในการเก็บดองผักเพื่อใช้ในยามยาก ซึ่งเป็นที่คุ้นเคยมากสำหรับชาวไทย คือ เกี่ยมฉ่าย และไช้โป้ว แต่ "กาน่าฉ่าย" นั้น ต้องเรียกว่าเป็นของแพงหรือของพิเศษ เพราะ "กาน่าฉ่าย" นั้นคือใบผักกาดตากแห้งที่สับละเอียดนำมาผัดรวมกับลูกมะกอกดำ (ลูกสมอดำ กระจีตียม เกลือ และน้ำมันมะกอก เคี้ยวให้เข้ากันจนได้รสชาติ)

ส่วนผสม

- | | | |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|
| ๑. ใบผักกาดดอง | ๒. เม็ดกาน่า (ลูกสมอดำ) | ๓. เหน็ดหอมหั่นเป็นชิ้นเล็ก |
| ๔. น้ำมันพืช | ๕. เกลือ | |

วิธีทำ

ล้างผักกาดดองให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปต้มให้นิ่มจากนั้นใส่เม็ดกาน่า (ลูกสมอดำ) เหน็ดหอม ที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆแล้ว และน้ำมันพืช ต้มไปเรื่อยๆจนได้ที่ปรุงรสด้วยเกลือ ต้มประมาณ ๖-๘ ชั่วโมง

หน้าเลียบ



“หน้าเลียบ” เป็นพืชตระกูลมะกอกที่นอกจากนำมาดองสำหรับกินกับข้าวต้มแล้ว ยังสามารถนำมาใช้ประกอบอาหาร เช่น ข้าวผัดหน้าเลียบ หรือ หมูผัดหน้าเลียบ

ไก่หมักเหล้าแดง



ส่วนผสม

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ๑. ปีกไก่ ๕๐๐ กรัม | ๒. เกลือป่น $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| ๓. พริกไทยป่น $\frac{1}{2}$ ช้อนชา | ๔. น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ |
| ๕. ซอสมะเขือเทศ ๕ ช้อนโต๊ะ | ๖. ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ๗. น้ำซุปล ๒ ช้อนโต๊ะ | ๘. เหล้า ๑ ช้อนโต๊ะ |
| ๙. น้ำมันพืชสำหรับทอดและผัด | |

วิธีทำ

- ล้างทำความสะอาดปีกไก่ให้สะอาด หมักกับเกลือและพริกไทย ทิ้งไว้สักครู่ จากนั้นนำมาล้างให้สุก แล้วล้างให้เย็น
- ตั้งกระทะน้ำมันใช้ไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อน นำปีกไก่ลงทอดให้เหลืองกรอบ แล้วตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันประมาณ ๒-๓ ช้อนโต๊ะ ใช้ไฟแรง ใส่ซอสมะเขือเทศ ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย เหล้าจีน และน้ำซุปลเล็กน้อย แล้วผัดให้พอเหนียวเป็นยางมะตอย
- นำปีกไก่ที่ทอดไว้ลงคลุกเคล้าให้ทั่ว ลดไฟอ่อน เคี่ยวจนเห็นว่าสุกนุ่ม ตักขึ้น จัดใส่จาน

ไก่ตุ๋นโสม



ใช้ไก่ทั้งตัวต้มโสมและฮวงฉี ซึ่งเป็นสมุนไพรส่วนรากของจีนชนิดหนึ่งที่ใช้ต้มซุปลไก่ เมื่อใส่แล้วน้ำซุปลจะหวานอร่อยขึ้น วิธีรับประทาน ตักเนื้อไก่ใส่ชาม ใส่เกลือและพริกไทยตามชอบ โรยด้วยต้นหอมกินร้อนๆ

ส่วนผสม (สำหรับ ๔ ที่)

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ๑. ไก่สาวหนักประมาณ ๘๐๐-๑,๐๐๐ กรัม ๑ ตัว | |
| ๒. ข้าวเหนียว $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ ถ้วย | ๓. โสมเกาหลี (Ginseng Root) ๑ ราก |
| ๔. สมุนไพรจีนฮวงฉี (Milk Vetch Root) ๓-๔ ราก | |
| ๕. กระเทียม ๓ กลีบ | ๖. พุทราจีนแห้ง ๓-๔ เม็ด |
| ๗. ต้นหอมญี่ปุ่นซอย ๑-๒ ต้น | ๘. เกลือป่นและพริกไทยป่นตามชอบ |

วิธีทำ

๑. ล้างไก่ให้สะอาด ตัดส่วนเล็บบอก แซ่โสมและฮวงฉีในน้ำพอท่วมประมาณ ๑ ชั่วโมง แช่ข้าวเหนียวประมาณ ๓๐ นาที ล้างแล้วใส่กระชอนพักให้สะเด็ดน้ำ

๒. ต้มฮวงฉีในน้ำพอเดือด ลดไฟลง ต้มต่อประมาณ ๒๐ นาที

๓. ผสมข้าวเหนียว โสม พุทราจีนแห้ง ๒ เม็ด และกระเทียม นำไปยัดใส่ในท้องไก่ (ผ่าก้นไก่ประมาณ ๑ นิ้ว) จับขาไก่ไขว้กัน ใส่ไก่ในหม้อที่ต้มฮวงฉี (เทน้ำที่แซ่โสมลงไปด้วย) ถ้าน้ำน้อยเติมน้ำให้พอท่วมไก่ ใส่พุทราจีนที่เหลือ ต้มต่อด้วยไฟแรง พอเดือดลดไฟลง ต้มต่อจนไก่สุกประมาณ ๔๐-๕๐ นาที

เต้าหู้อ่อนราดเต้าเจี้ยว



ส่วนผสม

- | | |
|------------------------------------|---|
| ๑. เต้าหู้ขาวแผ่น ๑-๒ ก้อน | ๒. เติ็ดหอมหั่นชิ้นบางๆ (ใช้เติ็ดหอมสด/แห้งก็ได้) ๒-๓ ดอก |
| ๓. กะหล่ำปลีซอย ๑/๒ ถ้วย | ๔. พริกชี้ฟ้าเม็ดแดงหั่นเป็นชิ้นยาว |
| ๕. น้ำซุจจากซุจผงเติ็ดหอม ๑/๒ ถ้วย | ๖. ซีอิ๊วเจ ๒ ช้อนโต๊ะ |
| ๗. เต้าเจี้ยวเติ็ดหอม ๒ ช้อนโต๊ะ | ๘. น้ำมันงา เล็กน้อย |
| ๙. พริกไทยป่น เล็กน้อย | |

วิธีทำ

๑. วางเต้าหู้ขาวลงในภาชนะที่จะใช้นึ่ง โดยวางกะหล่ำปลีรองแล้ววางเต้าหู้ตามลงไป วางด้านบนด้วยเติ็ดหอม

๒. ผสมน้ำซุจกับเต้าเจี้ยวเติ็ดหอม ซีอิ๊วขาว น้ำมันงา คนให้เข้ากัน แล้วนำไปราดเต้าหู้ที่เตรียมไว้ นำเต้าหู้ไปนึ่งจนสุก

๓. ก่อนเสิร์ฟโดยด้วยพริกไทยและพริกชี้ฟ้าแดง

กุนเชียง



เนื่องจากชาวตำบลบ้านสิงห์ อำเภอโพธาราม ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการเลี้ยงสุกร จึงมีความคิดในการแปรรูปเนื้อสุกร เป็นกุนเชียงหมู คือผลิตภัณฑ์ ที่ทำจากเนื้อหมูและมันหมูที่นำมาบดหยาบ แล้วผสมเครื่องปรุง เช่น น้ำตาล เกลือ และส่วนประกอบอื่นที่ต้องการ เช่น เครื่องเทศ ซิอิ้วนำไปบรรจุใส่แล้วทำให้แห้ง ต่อมามีการนำเนื้อไก่ และเนื้อปลามาแปรรูปเป็นกุนเชียงไก่และกุนเชียงปลาจำหน่าย โดยกุนเชียงเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมเพราะเก็บไว้ได้นาน สามารถรับประทานเป็นกับข้าว หรือใช้เป็นส่วนประกอบในการทำกับข้าว

โรงงานกุนเชียงของชาวจีนในอำเภอโพธาราม ได้แก่

- ๑) โรงงานกุนเชียงของคุณสุทธิพงษ์ โปธิเดชขจร (แซ่เอี้ยะ)
- ๒) โรงงานกุนเชียงจุฑามาศ
- ๓) “เอี่ยมกิจ” กุนเชียงหมู และกุนเชียงไก่
- ๔) กุนเชียง ช.ตรีเจริญ

บ๊ะจ่าง (ขนมจ่าง)



บ๊ะจ่าง ตามสำเนียงฮกเกี้ยน หรือ โร่วจ้ง ตามสำเนียงกลาง (จีน: 肉粽; พินอิน: Ròu Zòng) บ้างเรียก ขนมจ่าง เป็นชื่ออาหารคาวของจีนชนิดหนึ่ง ทำด้วยข้าวเหนียวนำมาผัดน้ำมัน มีไส้หมูเค็มหรือหมูพะโล้ กุนเชียง ไช้เค็มเฉพาไช้แดง กุ้งแห้ง เห็ดหอม เป็นต้น ห่อด้วยใบไผ่แล้วนึ่งให้สุก นอกจากนี้ยังมีบ๊ะจ่างที่ไม่มีไส้ เรียกว่า กี้จ่าง หรือ ขนมจ่างจืด ใช้จิ้มกินกับน้ำตาล



ความสำคัญของบ๊ะจ่างหรือขนมจ่างก็ให้เกิดเทศกาลไหว้บ๊ะจ่าง (จีน: 端午节, 端陽節) ตรงกับวันที่ ๕ เดือน ๕ ตามปฏิทินทางจันทรคติ ซึ่งชาวจีนในพื้นที่จังหวัดราชบุรียังคงรักษาธรรมเนียมปฏิบัติในงานเทศกาลไหว้บ๊ะจ่าง

สูตรและวิธีการทำบ๊ะจ่างโบราณ

ส่วนผสม

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| ๑. ข้าวเหนียวแช่ยาว ๒ กิโลกรัม | ๒. ไข่เต่า ๑ ซีด |
| ๓. ถั่วลิสง ๑ ซีด | ๔. หมูผัดพะโล้ ๒ ซีด |
| ๕. กุนเชียง ๑ ซีด | ๖. เผือกกวน ๑ ซีด |
| ๗. แปะก๊วย ๑ ซีด | ๘. เห็ดหอม ๑ ซีด |
| ๙. เกาลัดจีนลูกขนาดกลาง ๑ ซีด | ๑๐. กุ้งแห้ง ๑ ซีด |
| ๑๑. ไข่เค็ม ๕ ฟอง | ๑๒. น้ำตาล ๑/๒ ซีด |
| ๑๓. ซีอิ้วขาว ๔ ทัพพี | ๑๔. กระเทียมสับละเอียด ๕ หัว |
| ๑๕. พริกไทยป่นตรามือ ๓ ซ้อนโต๊ะ | ๑๖. ใบไผ่ ๑ มัด |

วิธีทำ

๑. แช่ข้าวเหนียวกับน้ำให้นุ่ม แล้วเอากระเทียมไปผัดกับน้ำมันในกระทะจนมีกลิ่นหอม จึงนำข้าวเหนียวลงไปผัดด้วย
๒. ใส่ไข่เต่า ถั่วลิสง พริกไทย น้ำตาล ซีอิ้วขาวลงไปผัดกับข้าวเหนียวจนเป็นเนื้อเดียวกัน ตักข้าวเหนียวผัดใส่หม้อพักไว้ให้เย็น
๓. นำใบไผ่เมืองจีนไปแช่น้ำให้นุ่ม ล้างฝุ่นผงออกให้หมดแล้วนำไปม้วนเป็นก้นหอย ตักข้าวเหนียวผัดใส่ลงไปตรงกลาง
๔. ใส่หมูผัดพะโล้ กุนเชียง เผือกกวน แปะก๊วย เห็ดหอม เกาลัด กุ้งแห้ง ไข่เค็มตรงกลาง แล้วตัดข้าวเหนียวโปะปิดข้างบน จึงห่อใบไผ่ให้มิด ใช้เชือกมัดให้แน่น นำไปต้มจนข้าวเหนียวสุก

เฉาก๊วย



ส่วนผสม

๑. หนุ้าเฉาก๊วยแห้ง ๑๐๐ กรัม
๒. น้ำสะอาด ๓ ลิตร
๓. แป้งมันสำปะหลัง ๓๐ กรัม
๔. น้ำตาลทราย (สำหรับทำน้ำเชื่อม)

วิธีทำ

๑. นำหนุ้าเฉาก๊วยแห้งมาล้างทำความสะอาด (ล้างหลายๆครั้ง ให้เศษดิน-ทรายออกให้หมด) และแช่น้ำสักระยะ เพื่อให้หนุ้าเฉาก๊วยแห้งนุ่ม
๒. นำหนุ้าเฉาก๊วยแห้งที่ล้างแล้วไปต้มในน้ำสะอาด ๓ ลิตร ต้มจนเดือด ประมาณ ๑ ชั่วโมง ถ้ามีฟอง ให้ตักฟองออกเป็นระยะๆ หลังจากนั้น ลดไฟลง และต้มต่อไปอีกประมาณ ๒ ชั่วโมง
๓. นำผ้าขาวมากรอง โดยพยายามคั้นเอาน้ำจากต้นเฉาก๊วยให้ได้มากที่สุด และนำไปต้มให้เดือดอีกครั้ง
๔. ละลายแป้งมันที่เตรียมไว้กับน้ำสะอาด และนำไปค่อยๆเทลงไปหม้อต้มเฉาก๊วย (คนเรื่อยๆ เพื่อแป้งสุกให้ทั่วกัน)
๕. เสร็จแล้ว ยกเตาใส่ลงบนภาชนะทนความร้อน (แม่พิมพ์) พักไว้ให้เย็น ก็จะแข็งตัว เป็นเนื้อเฉาก๊วยที่พร้อมรับประทานแล้ว
๖. การทำน้ำเชื่อม ให้ต้มน้ำสะอาดกับน้ำตาลทราย สัดส่วนแล้วแต่ความชอบของแต่ละคน โดยอาจใส่ใบเตยลงไปด้วยเพื่อเพิ่มความหอมให้กับน้ำเชื่อม

ผักแห้งผัดหมูสามชั้น (ห่มซ้อยกอน)



ผักแห้ง (ผักห่มซ้อยกอน) ผัดหมูสามชั้น เป็นอาหารยอดนิยมของชาวจีนแคะ (Hakka) ห่มซ้อยกอน หรือ ผักดำ 霉菜 เป็นผักดองแบบจีนชนิดหนึ่ง ซึ่งทำจากผักขมที่ชาวจีนเรียกว่าซุนไฉ่ หรือผักกวาดตุง ที่นำมาขยำกับเกลือ แล้วบีบน้ำออกจนแห้ง หมักไว้ในโถงสองคืน แล้วตากแดดจนแห้งสนิท เป็นสีดำ มีกลิ่นเฉพาะตัว ใช้ทำอาหารได้หลายชนิด เช่น นึ่งกับหมูพะซ้อ ทำเคาหยก และผักดำต้มหมูสามชั้น

ผักดำต้มหมูสามชั้น ทำจากหมูสามชั้นต้มกับผักดำนำผักดำไปล้างแล้วแช่น้ำต้มสุกจนนิ่ม หั่นเป็นท่อนนำไปผัดกับน้ำมัน แล้วจึงนำไปต้มกับหมูสามชั้น ใช้เวลาเคี่ยวนานจนกว่าจะนุ่ม นิยมใส่เหล้าแดงเพื่อเพิ่มความหอม นิยมทำในงานบุญเทศกาลต่างๆ

ส่วนผสม

๑. ผักแห้ง $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม
๒. หมูสามชั้นหั่นเป็นชิ้น ๑ กิโลกรัม
๓. น้ำมันพืช $\frac{1}{2}$ ถ้วย
๔. พริกไทยและเหล้าแดงเล็กน้อย

วิธีทำ

๑. ต้มผักแห้งพอเดือด รอจนเย็น ปั่นน้ำให้แห้ง หั่นฝอยเตรียมไว้
๒. ลวกหมูสามชั้นพอสุกเตรียมไว้
๓. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมัน ตามด้วยผักแห้งผัดจนนิ่ม ใส่หมูสามชั้น เติมเหล้าแดงและพริกไทย ผัดด้วยไฟอ่อนจนกระทั่งแห้งและหมูสามชั้นเข้าเนื้อ

ไก่บ้านอบเกลือ



ส่วนผสมไก่หุ้มแป้ง

๑. ไก่บ้านขนาด ๑.๔ กิโลกรัม
๒. แป้งสาลีทำขนมปัง ๕๐๐ กรัม
๓. เกลือ ๓๐๐ กรัม
๔. ไข่ไก่ ๑ ฟอง
๕. น้ำ

วิธีทำ

๑. แป้งสาลีทำขนมปัง เกลือ ไข่ น้ำ ผสมกัน



๒. นวดให้เข้ากันเป็นก้อน พักแป้งไว้ ๓๐ นาที
๓. ไก่บ้านขนาด ๑.๔ กิโลกรัมล้างทำความสะอาด เอากระดาษซับน้ำให้แห้ง
๔. เอาเหล้าจีนทาผิวด้านนอก และด้านใน โรยพริกไทย ไม่ต้องปรุงรสเค็ม เพราะแป้งหุ้มมีเกลืออยู่ ความเค็มจะเข้ามาที่ผิวไก่

๕. จัดการเอาลูกกลิ้งคลึงแป้งเป็นแผ่นขนาดใหญ่ เอาแป้งห่อไก่ทั้งตัว



๖. นำไปอบในเตาอบที่อุณหภูมิ ๒๐๐ องศาเซลเซียส ใช้เวลาอบ ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที จนไก่สุก



๗. เอามีดตัดแป้งที่หุ้มออกไป จะได้ไก่อบเกลือ



๘. หั่นไก่ใส่จาน



ขนมเซ่ง

ขนมเซ่ง ภาษาจีนเรียกว่า 年糕 เป็นขนมมงคลของชาวจีนที่มีมานานกว่า ๓,๐๐๐ ปี ขนมเซ่งเป็นขนมไหว้เจ้าที่จำเป็นมากในเทศกาลตรุษจีน

ลักษณะต่างๆของขนมเซ่ง 各种各样的年糕



ส่วนผสมของขนมเซ่ง

๑. แป้งข้าวเหนียว 糯米粉

๒. น้ำตาลทรายแดง 红糖

๓. น้ำมันพืช 植物油

๔. น้ำเปล่า 白水

๕. มะพร้าวขูด 椰子丝

วิธีทำขนมเซ่ง 年糕的做法

๑. แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทรายขนาดผสมเข้าด้วยกัน จะได้ลักษณะเป็นเม็ดทราย ค่อยๆใส่น้ำเปล่าลงไปทีละนิดจนหมด ขนาดผสมจนแป้งเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน (ถ้าใส่มะพร้าว หรือเนื้อผลไม้ชนิดอื่นๆ ก็ใส่ลงไปแล้วขนาดผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน)

๒. กระทงใบตองแห้ง (เซ่ง) ทาด้วยน้ำมันพืชบางๆ จากนั้นตักแป้งที่ผสมไว้ใส่ลงไปเกือบเต็มกระทง

๓. นำไปนึ่งจนสุกใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของกระทงที่นำมาใส่ขนมด้วย

สมุนไพร และเครื่องยาจีน

สมุนไพรจีนจำแนกตามการใช้ มีสองลักษณะคือ

๑. ใช้ ทาน

๒. ใช้ ภายนอก เช่น นวด ปอก ฯลฯ

ทั้งนี้โดยมากแล้ว สมุนไพร ทั้งสองลักษณะ จะมีวิธีการสกัดตัวยาคออกมาด้วย น้ำ (ใช้น้ำเป็นตัวละลายยา) ที่เราเรียกว่า "ต้มยาจีน" แต่ก็มีสมุนไพรจีนอีกกลุ่มที่จะสกัดตัวยาคออกมาได้ด้วยน้ำมัน หรือ แอลกอฮอล์ เช่น เหล้าโรง ที่ผ่านการดอง เป็นต้น



เอี้ยะจิว 药酒 ยาที่ละลายในน้ำมัน สกัดตัวยา ด้วยแอลกอฮอล์ (เหล้า หรือ เหล้าโรง)

กลุ่มสมุนไพรที่ละลายในน้ำใช้ในการ ต้ม ทาน สามารถจำแนกได้ ๓ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มพืชสมุนไพร ต้มทาน เพื่อการบำรุง เพื่อปรับสมดุลร่างกาย สมุนไพรเหล่านี้สามารถเจียดมาต้ม มีผลข้างเคียงต่ำ
๒. กลุ่มสมุนไพรเพื่อการรักษาโดยเฉพาะ สมุนไพรกลุ่มนี้ควรให้หมอสมุนไพรคำนวณและปรับตัวยาก่อนใช้
๓. กลุ่มสมุนไพรที่ออกฤทธิ์ขับ เช่น ขับปัสสาวะ ขับอุจจาระ

กลุ่มสมุนไพรที่ใช้ภายนอก เช่น ยาพอก ยา ประคบแปะ ยาทานวด กอเอี้ยะ เป็นต้น

เครื่องยาจีนที่ใช้ต้นเพื่อการบำรุงร่างกาย

๑. โป้ยเตียง ประกอบด้วยแปดสมุนไพรจีนเพื่อ บำรุงเลือดและบำรุงลมปราณ โป้ยเตียง ตำรับสมุนไพรจีนที่มาจากกรรวมสมุนไพรจีน ๒ ตำรับ คือ

๑.๑ ตำรับบำรุงเลือด Si wu tang สี่อู่วัง มีสมุนไพร ๔ ชนิด ได้แก่ เส็กตี้, ตังกุย, แป๊ะเจี๊ยกและ ขวงเกียง

๑.๒ ตำรับบำรุงลมปราณ Si junzi tang สี่จุ่นทั้ง มีสมุนไพร ๔ ชนิด ได้แก่ ตังเซียม, แป๊ะตุ๊ก, หกเหล็ง และ กำซา

๒. โป้ยเตียง เสริมบำรุงเลือด และลมปราณ เหมาะสำหรับหลังผ่าตัด, คลอดบุตร, พักฟื้น, ภาวะโลหิตจางและสตรีที่รอบเดือนไม่ปกติ

๓. จับช่วง สมุนไพรจีน ๑๐ ชนิด ใช้ต้นไก่อหรือ เนื้อสัตว์อื่นๆ เพื่อบำรุงลมปราณ และบำรุงเลือด จับช่วงช่วยเสริมบำรุงลมปราณ, ทะลวงเส้นลมปราณ, ขับพิษ และบำรุงเลือด เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเสริมบำรุงร่างกายหลังพักฟื้น, ผู้ที่มีอาการมือเท้าเย็น และผู้ป่วยเสียเลือดมาก



เครื่องยาจีน(ปักคี้)

สรรพคุณ บำรุงกำลัง บำรุงเลือดลม บำรุงธาตุ ช่วยระบบย่อยอาหาร ป้องกันโรค ไหว
หืดหอบ

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ Astragalus mongolicus เป็นพืชพื้นเมืองของจีนที่มีกลิ่นหอมและ
รสหวานเล็กน้อย

ส่วนที่ใช้เป็นยา ราก ซึ่งจะต้องตัดเอาส่วนที่กลวง และรากฝอยออก แล้วตากแดดให้แห้ง
จึงจะใช้เป็นยาได้



เครื่องยาจีน (ตั้งเซียม)

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ บำรุงเลือด ลม

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ Codonopsis pilosula มีขึ้นตามมณฑลต่าง ๆ ในจีนเช่น
เหอหนาน เหอเป่ย์ ซานซี ส่านซี กานซู มองโกเลียใน และ
แถบชิงไห่

สรรพคุณ ตั้งเซียมประกอบด้วยโปรตีน แป้ง น้ำตาลกลูโคส น้ำตาลอ้อย
อัลคาลอยด์ ยางไม้มีควิลล์ วิตามินบี ๑ บี๒ ตั้งเซียม มีช่วยปรับการ
ทำงานของกระเพาะอาหารบำรุงเลือดลม และลดความดันโลหิต
ขับปัสสาวะและเสริมภูมิคุ้มกันโรค กระตุ้นการไหลเวียนของน้ำ
ในร่างกาย ลดความดันทั้งยังช่วยเพิ่มเม็ดเลือดขาว จึงใช้บำบัด
โรคลิวโคพีเนีย (Leukopenia) หรืออาการเม็ดเลือดลดน้อยลง
และสำหรับผู้ที่มีอาการหายใจลำบาก หน้าซีด กลัวลม มีเหงื่อออก
มากอันเกิดจากสมรรถภาพการทำงานของปอดเสื่อมลง จะใช้ได้
ผลดี



เครื่องยาจีน (เง็กเต็ก)

สรรพคุณ

ช่วยเรื่องอาหารไม่ย่อย เบาหวาน นอนไม่หลับ หรือมีลูกยาก ลดความดัน บำรุงตับไต ม้าม บำรุงเลือดในสตรีเพิ่มพลังยิน ลดร้อน ขับพิษ

ส่วนที่ใช้ทำยา

ราก ลักษณะเป็นหัวแป้งทรงยาวเรียวมีเส้นใยมาก ยาว ๔-๑๘ ซม. อ้วน ๐.๓-๑.๖ ซม. ค่อนข้างแบน สีเหลืองอ่อน แต่ถ้าเก็บไว้นานมักมีสีคล้ำออกน้ำตาลมากขึ้นตามเวลาเพราะถูกอากาศ รสหวานเล็กน้อย เมื่อใช้มักฝาน หรือแลเป็นแผ่นบาง เง็กเต็ก ใช้ครอบคลุมอาการได้มากใช้เป็นส่วนผสมในตำรับยาเย็นมากมาย ตั้ง แต่ แก้ว ้วยทอง ไปจนถึงกระดุกหัก สามารถใช้ตำพอกบนรอยมีดบาด ชีต ช้วน คันผิวหนัง ลดอาการบวมร้อน หรือต้มน้ำใช้ล้างหน้า ลดสิ่ว ฝ้าต่างดำ รวมถึงโรคผิวหนังต่างๆถ้าต้มน้ำดื่ม เป็นประจำ ใช้ บรรเทาอาการที่เกิดจาก้วยทอง อาหารไม่ย่อย เบาหวานนอน ไม่หลับ หรือมีลูกยาก ก็ยังช่วยได้



เครื่องยาจีน (ฮวยซัวหรือห่วยซัว) พืชหัวตระกูลเดียวกับกลอย ทานได้ทั้งสดและแห้ง

สรรพคุณ

บำรุง เสริมสร้างร่างกายช่วยย่อยอาหาร แก้อท้องร่วง ลดเหงื่อ บำรุงไต และใช้ได้ผลดีกับอาการอื่นที่เกิดจากโรคเบาหวาน เช่น ชูบผอม กระจายน้ำปัสสาวะมาก รวมทั้งอาการเหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร

ชื่อทางวิทยาศาสตร์

Dioscorea opposita

ส่วนที่ใช้ทำยา ใช้รากเป็นยาช่วยขับมีกระจายอยู่ทั่วไปทั้งในจีน ไต้หวัน ญี่ปุ่น และเกาหลีช่วยขับประกอบด้วยแป้ง มิวคัสกรตอะมีโน โคลีน

สรรพคุณ เสริมสร้างร่างกาย ช่วยย่อยอาหารแก้ท้องร่วง ลดเหงื่อบำรุงไต



โสม ถือเป็นรากไม้ที่เป็นยาอายุวัฒนะมาหลายพันปีแล้ว คนเรานำโสมมากินเป็นยาบำรุงกำลัง โดยเฉพาะในภูมิภาคที่มีอากาศหนาวเย็น มีความชื้นและแสงแดดพอเหมาะ ทำให้โสมขึ้นได้ดีตามธรรมชาติ เช่นประเทศจีน และเกาหลี ซึ่งมีผลผลิตโสมคุณภาพดี จากการทดลองและศึกษาข้อมูลของโสมพบว่าสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ลดน้ำตาลในกระแสเลือด บำรุงร่างกาย กระตุ้นประสาท จึงเหมาะสำหรับคนที่ร่างกายอ่อนแอ ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ส่วนใหญ่มักจะนำมาตุ๋นกับเนื้อไก่ เช่น เมนู ไก่ตุ๋นโสมเกาหลี เป็นต้น

เก๋ากี้ เราจะพบเม็ดสีแดงอมส้มลอยวนอยู่ในซุ๊ปไก่ เม็ดนั้นก็คือเก๋ากี้ซึ่งเป็นผลของไม้เลื้อยชนิดหนึ่ง เมื่อสุกเม็ดจะมีสีแดงสด ผิวย่นใช้ผลแห้งมาต้มซุ๊ป เมื่อต้มสุกจะนิ่มและมีรสหวาน มักใส่ในซุ๊ปหรือตุ๋นกับไก่เป็นยาบำรุงกำลัง แก้ไข้แก้ปวดศีรษะ หน้ามืดตาลาย ช่วยบำรุงตับ ไต และสายตา กระตุ้นการทำงานของลำไส้เล็กช่วยให้นอนหลับได้ดี

ห่วยฉิว หรือมันเทศจีน นำรากมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกออก จากนั้นจะนำไปอบแห้งหรือตากแห้ง มีสรรพคุณช่วยเสริมสร้างร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องร่วง ลดเหงื่อ บำรุงไต แก้กระหายน้ำ นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงม้าม ปอด ระบายของเสียออกจากร่างกาย และแก้ร้อนใน ห่วยฉิวนี้ยังนำมาปรุงอาหารโดยต้มพร้อมกับเก๋ากี้เพื่อเสริมพลังกำลังได้

ปักคี้ หรือดั่งบั๊กอั้งคี้ เป็นพืชเมืองที่ปลูกกันมากทางจีน มองโกเลีย และซานซี มีรสหวานอ่อนกลิ่นหอม นำส่วนรากมาใช้โดยตัดส่วนที่กลวงและรากฝอยออกแล้วตากแห้ง เหมาะสำหรับใช้บำรุงร่างกายในคนชราและคนที่มร่างกายอ่อนแอ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำในร่างกายและลดความดันโลหิตได้ หากใช้ร่วมกับโสมจะช่วยบำรุงร่างกายได้อย่างดีนอกจากนี้ยังนิยมนำปักคี้มาปรุงใส่อาหารต่างๆ เช่น ใส่ในเนื้อตุ๋นอย่างเนื้อวัว เนื้อแพะ หรือเนื้อไก่ก็ได้

ตั้งเซียม เป็นพืชไม้เลื้อยมีรากคล้ายโสมใช้แทนโสมได้แต่มีราคาถูกกว่ามีสรรพคุณช่วยเสริมการทำงานของกระเพาะอาหารบำรุงเลือดลมและลดความดันโลหิต ทั้งยังช่วยเพิ่มเม็ดเลือดขาว อาจใช้ตั้งเซียม เก้าอี้ และห่วยซัว ต้มกับเนื้อหมู จะช่วยบำรุงร่างกายได้

เง็กเต็ก ใช้ส่วนรากที่มีลักษณะเป็นหัวเรียวก่อนข้างแบน สีเหลืองอ่อน มีรสหวานเล็กน้อย มักฝานเป็นแผ่นบางๆ แล้วต้มน้ำดื่ม บรรเทาอาการที่เกิดจากวันทอง เช่น อาหารไม่ย่อย เบาหวาน นอนไม่หลับหรือมีลูกยาก นอกจากนี้ยังช่วยลดความร้อนและขับพิษออกจากร่างกาย

กั้งเกี้ยว คือ ขิงแห้ง นำมาใช้ผัดกับไก่

อั้งฮวย คือ ดอกคำฝอย บำรุงหัวใจ

ตีหมี สรรพคุณ แก้ไข้ใน แก้เส้นตึง

กระดุกเสื่อ สรรพคุณ บำรุงกระดุก สำหรับคนขาดแคลเซียม

หนังข้าง เอ็นข้าง เขากวาง สรรพคุณ เพิ่มสมรรถนะทางเพศ

ผักพื้นบ้านของชาวจีนแคะ (Hakka)



ผักขูหมัก (苦麦菜/苦麥菜) หรือขูหมักข่อย เป็นสมุนไพร พืชล้มลุกชนิดหนึ่ง มีใบรูปใบหอก ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cichorium endivia* L. สัตส่วนต่อ ๑๐๐ กรัม มีน้ำในใบ ๙๕.๑ กรัม, โปรตีน ๑.๒ กรัม, แคลเซียม และมีวิตามินและอื่นๆ ๗๗ มิลลิกรัม มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารที่เหมาะสมในการปรุงอาหารหรือน้ำซุ๊ป มีเมล็ดสีน้ำตาลดำ สามารถเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ (ในสภาพควบคุมอุณหภูมิความชื้น) ได้นานถึง ๑๐ ปี แต่เพื่อการงอกที่ดี ควรใช้ในระยะเวลา ๑-๓ ปี (ที่มา: baike.baidu.com/view/49018.htm สืบค้นวันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๘) รสชาติขูหมักจะขม

กร่อยเล็กน้อย สรรพคุณกินเย็นล้างพิษ แก้โรคบิด ดีซ่าน ริดสีดวงทวาร ลดอาการบวม สำหรับผู้ที่เป็นโรคม้ามห้ามรับประทาน นิยมนำมาเมื่อนำมาต้มกับเลือดหมู



เก็บใบ ต้มจืด น้ำซุปใส่เกี้ยวหมูสับ

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี.(๒๕๕๔).อาหารพื้นถิ่นชาติพันธุ์จังหวัดราชบุรี. ราชบุรี : มีเดีย กรุ๊ป.

ศิริเพ็ญ อึ้งสิทธิพูนพร. (๒๕๕๗). หนังสือรวบรวมบทความจากชาวฮากกาออนไลน์. กรุงเทพฯ : จรัสสนิทวงศ์การพิมพ์.

Chailasalle.ระเบียงบ้านจีน ตอน ยาจีนของแม่. <http://www.oknation.net/blog/chailasalle>. (สืบค้นข้อมูลวันที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๘)

อาหารของชาวจีนฮากกา. HakkaPeople(Thai) ชุมชนชาวฮากกา 泰國客家. (สืบค้นข้อมูลวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘)