

## ด้านอาหาร พืชผักสมุนไพรกับภูมิปัญญาการรักษาโรคของชาติพันธุ์ไท-ยวน ราชบุรี

### ๑. แกงหยวกกล้วย



หยวกกล้วยหรือต้นกล้วย คือ ใจกลางต้นกล้วยที่ยังอ่อนอยู่ คนโบราณมักนำหยวกกล้วยมาประกอบอาหารด้วยการแกง มีเคล็ดว่า “กล้วย” ทำให้สะดวกและง่าย โดยเห็นความสำคัญของหยวกกล้วยเพราะเชื่อว่าน่าจะรับประทานได้ นับแต่นั้นมาแกงหยวกกล้วยจึงเป็นที่นิยมและทำตามงานต่างๆ เช่น งานบุญ งานบวช งานแต่งงาน หรือเทศกาลต่างๆ แต่มีข้อยกเว้นคือไม่นิยมทำงานศพเพราะเชื่อว่าจะทำให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วยังคงมีเยื่อใยต่อกันเหมือนใยของหยวกกล้วย และจะทำให้ญาติที่ยังมีชีวิตเสียชีวิตต่อกัน

### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. หยวกกล้วย
๒. พริกแห้ง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด
๓. กะปิ
๔. กะทิ
๕. ชะอม
๖. หอยแมลงภู่มากแห้ง หมูย่าง หรือไก่
๗. น้ำปลา
๘. ข้าวคั่ว
๙. รสดี/ ผงชูรส

### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. หั่นหยวกกล้วยเป็นชิ้นเล็กๆพอคำ
๒. ปั่นหยวกกล้วยที่หั่นแล้วด้วยไม้ที่มีปลายคล้ายไม้กางเขน เพื่อเอาหยวกกล้วยออกเพื่อไม่ให้หยวกติดกันเวลาแกง
๓. ล้างหยวกกล้วย เทคนิคไม่ให้หยวกกล้วยดำ ต้องใส่มะขามเปียกหรือน้ำมะนาวในน้ำล้างหยวกกล้วย
๔. ตำพริกแห้ง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ ผิวมะกรูด ให้ละเอียด
๕. เคี่ยวกะทิ
๖. ใส่เครื่องแกงที่ตำไว้
๗. เคี่ยวกะทิกับเครื่องแกงพอประมาณแล้วใส่หยวกกล้วย
๘. ใส่หอยแมลงภู่มากแห้งหรือหมูย่าง
๙. ปรงรสด้วยน้ำปลา
๑๐. ใส่ชะอม

แกงหยวกกล้วยมีรสชาติเปรี้ยว หวาน เค็มนิดๆ มีคุณค่าทางโภชนาการให้พลังงาน โปรตีน แร่ธาตุและวิตามินสูง ช่วยขับลม แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด ลดความดันโลหิตสูง ป้องกันมะเร็งในลำไส้

### แกงเลียง



แกงเลียง เป็นอาหารที่มีมาแต่โบราณ ลักษณะของน้ำแกงจะไม่ข้นหรือใสจนเกินไป แกงเลียงจึงเป็นอาหารพื้นบ้านของไทยที่มีพืชผักสมุนไพรหลายชนิด และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในด้านรสชาติและกลิ่นจากพริกไทย กระชาย ใบแมงลัก และพืชสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น พักทอง เห็ด ตำลึง น้ำเต้า ฯลฯ ซึ่งชาวไทย-ยวนมักนิยมแกงรับประทานโดยเชื่อว่าเป็นอาหารรักษาโรคโดยเฉพาะโรคหวัด แกงเลียงเป็นอาหารที่นิยมรับประทานในฤดูฝน เนื่องจากผักหาง่าย

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. พักทอง เห็ดนางฟ้า ตำลึง บวบ แตงโมอ่อน ข้าวโพด
๒. ใบแมงลัก กระชาย
๓. น้ำปลา
๔. ปลาหนึ่เอามาอย่าง
๕. กุ้งสด
๖. พริกแดง หอม พริกไทย

#### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. แกงปลานึ่งเอาแต่เนื้อ
๒. ตำพริกแดง หอม พริกไทย ให้ละเอียด
๓. ใส่ปลานึ่งในเครื่องแกง
๔. เมื่อน้ำเดือดใส่เครื่องแกง
๕. ใส่กุ้ง
๖. ใส่ผักต่างๆ
๗. ปรุงรสด้วยน้ำปลา
๘. ใส่กระชาย ใบแมงลัก

แกงเลียงมีรสชาติเผ็ด เค็ม มีคุณค่าทางโภชนาการให้แร่ธาตุ จำพวกแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงเลือด บำรุงกระดูกพืษ เพราะปรุงจากพืชผักพื้นบ้าน เทคนิคในการทำ คือตำเนื้อปลานึ่งใส่

พร้อมเครื่องแกงจะทำให้แน่นขึ้น นำรับประทานยิ่งขึ้น และเลือกผักที่สดๆทำให้แกงหอมหวานยิ่งขึ้น

### แกงกระทิงเพาะ (ก้านเตี๊ยะเตี๊ยะ)

ต้นกระทิงเพาะ หรือบุก ที่มีมากในฤดูฝนชาวบ้านมักนำมาแกงลักษณะการแกงต้นกระทิงเพาะคล้ายกับการทำแกงบอน เพราะถ้าทำไม่ดีอาจจะทำให้คันได้

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. ต้นกระทิงเพาะ
๒. กะทิ
๓. พริกแดง ข่า ตะไคร้ กระเทียม ผิวมะกรูด
๔. หมูย่าง
๕. ยอดมะขามอ่อน
๖. น้ำปลา
๗. น้ำตาลปี๊บ
๘. ใบมะกรูด
๙. มะขามเปียก

#### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ตำพริกแดง ข่า ตะไคร้ กระเทียม ผิวมะกรูด ให้ละเอียด
๒. หั่นต้นกระทิงเพาะ
๓. ลวกกระทิงเพาะให้นิ่มแล้วเทน้ำทิ้ง
๔. เคี่ยวกะทิแล้วใส่เครื่องแกง
๕. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ
๖. ใส่ต้นกระทิงเพาะ
๗. ใส่หมูย่าง ไก่ หอยแมลงภู่แห้ง เห็ดเผาะ
๘. ใส่ยอดมะขามอ่อน

แกงกระทิงเพาะมีรสชาติเผ็ด หวานนิดๆ มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้พลังงาน แร่ธาตุและแคลเซียมสูง ช่วยขับลม ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดความดันโลหิตสูง เทคนิคในการทำต้องลวกกระทิงเพาะเพื่อกินแล้วไม่คันปาก และใส่ยอดมะขามอ่อนทำให้ไม่คัน

### ผัดหมี่โบราณ (ดอนแร่)



ชาวไทย-ยวนดอนแร่ มักนิยมผัดหมี่ในงานบุญทุกประเภทเพราะจะทำให้งอกเงย ยาวเหมือนเส้นหมี่ แต่จะไม่นิยมทำงานศพ เพราะถือว่าเป็นการทำให้มีศพต่อๆ ไปยาวไปอีก

### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. เส้นหมี่ขาว
๒. ถั่วงอก
๓. เต้าหู้
๔. หมูสามชั้น
๕. หอม กระเทียม พริกแห้ง
๖. กุ้งแห้ง
๗. น้ำมันพืช
๘. น้ำตาลปีบ น้ำปลา
๙. ต้นหอม ผักชี
๑๐. มะขามเปียก

### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ลวกเส้นหมี่
๒. ต้มหมูสามชั้นแล้วหั่นเป็นชิ้น
๓. ทอดเต้าหู้แล้วหั่นเป็นชิ้น
๔. นำมะขามเปียกผสมน้ำตาลปีบ น้ำปลา
๕. โขลกกระเทียม หอมแดง พริกแห้ง ให้ละเอียด
๖. เมื่อละเอียดแล้วนำไปผัดน้ำมันให้เหลืองหอม
๗. เทน้ำมันมะขามเปียกที่ผสมแล้วใส่ในเครื่องแกงที่เจียวน้ำมัน
๘. ใส่หมูสามชั้น เต้าหู้ทอด กุ้งแห้ง
๙. ปรุงรส
๑๐. ใส่เส้นหมี่คลุกเคล้าให้แห้ง
๑๑. ใส่ถั่วงอก ต้นหอม ผักชี

ผัดหมี่โบราณ (ดอนแร่) มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน คุณค่าทางโภชนาการให้พลังงานโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ เทคนิคในการทำ คือ การลวกเส้นหมี่ เมื่อขึ้นจากน้ำร้อนแล้วต้องนำไปแช่ในน้ำธรรมดาแล้วนำขึ้นพักไว้ ต้องลวกให้พอดี เพราะจะทำให้เส้นเละหรือแข็งเกินไปเวลาผัด ต้องปรุงให้ได้ ๓ รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน

### แกงเปรอะมะเขือจาน



สมัยก่อนชาวบ้านนิยมปลูกผักรับประทานเอง จึงได้นำมะเขือจานมาเผาแล้วลอกเปลือกออก แล้วนำมาแกงกะทิ ต่อมาได้นำมาต้มและผสมเครื่องแกง จะได้ประโยชน์และคุณค่าทางอาหารมากกว่า จึงนิยมนำมาต้ม ปัจจุบันมะเขือจานหายาก ไม่ค่อยมี ใช้มะเขือชนิดอื่นๆแทนได้

### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม ผิวมะกรูด เกลือ
๒. มะเขือจาน หรือมะเขือชนิดอื่นๆ
๓. เนื้อปลาทุ ปลาทุเค็ม ปลาแห้ง
๔. น้ำปลาร้า
๕. ใบย่านาง ใบแมงลัก
๖. ยอดชะอม (ภาษาไทยวน เรียก ผักหละ)

### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องแกงให้เข้ากัน
๒. ต้มมะเขือจาน แล้วนำไปตำลงในครกพร้อมเครื่องแกง เมื่อคลุกเคล้าเข้ากันแล้ว ตักใส่จาน
๓. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟอ่อน เมื่อเดือดใส่มะเขือจาน คนให้เข้ากัน
๔. ใส่เนื้อปลาทุ ข้าวเหนียวดิบปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ยอดชะอม ใบย่านาง ใบแมงลัก

แกงเปรอะมะเขือจานมีรสชาติดมัน เค็ม คุณค่าทางโภชนาการแก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ ดับกลิ่น ช่วยย่อย ขับเสมหะ แก้ไข้หวัด ช่วยลดความร้อนในร่างกาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ เทคนิคในการทำคือ มะเขือต้องต้มเท่านั้น ต้องใช้ไฟอ่อน เพราะแกงเปรอะต้องชั้นไม่เหลวมาก พริกแห้งต้องเป็นพริกแกงมีกลิ่นหอม

### สำหน่อไม้

หน่อไม้เป็นต้นอ่อนของไผ่ ไผ่ไผ่เป็นทรัพยากรป่าไม้ที่มีค่าอย่างยิ่งต่อชีวิตและความเป็นอยู่ประจำของคนไทย โดยเฉพาะชาวชนบทจะใช้ประโยชน์ทุกส่วนของไผ่ไผ่ นับตั้งแต่รากถึงยอดโดยจะใช้ประโยชน์ได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ได้แก่ หน่ออ่อนของไผ่ไผ่หรือหน่อไม้ เป็นอาหารธรรมชาติของคนไทยมาช้านาน รับประทานเป็นผัก หรือ แกง หน่อไม้มีมากในฤดูฝน

ชาวไทยวนพื้นที่บ้านรางบัว เรียก “สำหน่อไม้” ว่า ต้มกะทิหน่อไม้

### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. หน่อไม้สดต้ม
๒. กะทิ
๓. ใบแมงลัก
๔. หอมแดง
๕. น้ำปลา
๖. น้ำตาลทราย

### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. หั่นหน่อไม้เป็นชิ้นพอคำ แล้วทุบหรือตำให้แหลก
๒. นำไปผัดในกะทิ
๓. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย
๔. ใส่ใบแมงลัก

ลำหน่อไม้มีรสชาติเค็ม หวาน มีคุณค่าทางโภชนาการ คือ หน่อไม้เป็นอาหารที่ให้เส้นใยสูง จึงช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร เทคนิคในการทำต้องใช้หน่อไม้สดใหม่จะหวาน อร่อย

### แกงคั่วขุ่นอ่อน



ขุ่นนอกจากเป็นไม้ผลที่รับประทานได้ยังมีสรรพคุณทางยามากมาย จัดเป็นผลไม้เอนกประสงค์ที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งต้น เป็นผลไม้ที่มีรสหวาน อีกทั้งยังสามารถนำผลขุ่นอ่อนไปประกอบเป็นอาหารได้หลายอย่าง เช่น นำไปปอกเปลือก หรือนำไปแกงคั่ว เป็นต้น

แกงคั่วขุ่นอ่อนเป็นอาหารยอดนิยมของชาวไทยวนเช่นเดียวกับแกงหยวกกล้วย

### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. พริกแห้ง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กะปิ
๒. กะทิ
๓. ขุ่นอ่อน
๔. เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัวย่าง
๕. น้ำตาลปีบ เกลือ
๖. มะขามเปียก

### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. เอาเปลือกขุ่นออก แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ ล้างให้สะอาด
๒. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
๓. ตั้งกะทิให้เดือด เมื่อเดือดใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ เคี่ยวให้หอม
๔. ใส่เนื้อหมูย่าง
๕. ใส่ขุ่นที่หั่นไว้

๖. ปูรงรสด้วยเกลือ น้ำตาลปีบ มะขามเปียก
๗. ใส่ชะอม

แกงคั่วขุ่นอ่อนมีรสชาติ หวาน เปรี้ยว คุณค่าทางโภชนาการ ขุ่นอ่อนให้ใยอาหารสูงมาก ช่วยทำความสะอาดลำไส้ ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เทคนิคในการทำ คือ ต้องล้างยางขุ่นออกให้หมด และใส่เกลือแทนน้ำปลา

### ยำผักเคือก

ผักเคือก เป็นต้นไม้ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติอยู่ในป่า และจะผลิใบในฤดูฝนเป็นพืชผักที่ชาวไท-ยวน ตำบลดอนแร่นำมาทำอาหารประเภทยำ

### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. ใบอ่อน ยอด ผักเคือก (ใบสีเขียว ยอดสีแดง) (ปัจจุบันหาทานยาก)
๒. มะพร้าวขูดคั่ว
๓. ถั่วลิสงคั่ว
๔. น้ำปลา
๕. น้ำตาลทราย
๖. พริกขี้หนู
๗. มะนาว

### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ล้างผักเคือกให้สะอาด แล้วนำไปลวก
๒. ลวกเสร็จแล้ว ใส่มะพร้าวขูดคั่ว ถั่วลิสงคั่ว
๓. ใส่น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมะนาว พริกขี้หนู
๔. คนให้เข้ากัน

ยำผักเคือกมีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด คุณค่าทางโภชนาการมีโปรตีนและวิตามิน ช่วยระบาย ให้วิตามินเอสูงชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย บำรุงสมอง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย เทคนิคในการทำ คือ ลวกก่อนเพื่อลดความขมของผักเคือก

### แกงเผ็ดกล้วยดิบ



ต้นกล้วยเป็นพืชที่ชาวบ้านปลูกกันมาก เพราะปลูกง่ายและใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วนตั้งแต่ลำต้น ใบ ผล และปลี นำไปทำได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน แกงกล้วยดิบเป็นแกงผักชนิดหนึ่ง นิยมใช้กล้วยน้ำว้าเป็นส่วนผสมหลัก โดยแกงกับไก่หรือหมู

### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. พริกแห้ง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กะปิ
๒. กล้วยดิบ เนื้อไก่หรือเนื้อหมู
๓. น้ำปลา

### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
๒. นำกล้วยดิบมาหั่นเป็นชิ้นตามขวาง
๓. ใส่ น้ำสะอาดในกระทะ ใส่เครื่องแกงลงไปคนให้เข้ากัน
๔. เมื่อน้ำแกงเดือดใส่เนื้อไก่หรือเนื้อหมูลงไป เมื่อเดือดแล้วใส่กล้วยดิบลงไป
๕. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ชิมตามใจชอบยกหม้อลงตักรับประทานได้เลย

แกงเผ็ดกล้วยดิบมีรสชาติเผ็ด เค็ม คุณค่าทางโภชนาการ กล้วยดิบสามารถบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เนื่องจาก แผลในกระเพาะอาหาร เทคนิคในการทำเวลาปอกกล้วยดิบ ปาดหัวปาดท้าย และปาดตรงกลางถึงเนื้อกล้วยแล้วนำไปล้างในน้ำสะอาด เพื่อล้างยางกล้วย แล้วจึงแกะเปลือกออก

### แกงส้มก้านเผือก (คูบัว)

จากการปลูกเผือก มัน เริ่มมีมานานแล้วคนสมัยก่อนมีความคิดดีที่ว่าในเมื่อหัวเผือกกินได้ก้านเผือกซึ่งอยู่ในต้นเดียวกันก็น่าจะกินได้ ครั้งแรกยังไม่ได้นำก้านเผือกมาแกงแต่ใช้การต้มธรรมดาเป็นเครื่องเคียงจิ้ม น้ำพริก ต่อมามีการดัดแปลงนำมาแกงส้มซึ่งสามารถรับประทานได้เหมือนผักอื่นๆทั่วไป

### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. ก้านเผือกล้างสะอาด หั่นเป็นท่อน
๒. ปลาสด/ปลาย่าง
๓. พริกแห้งเม็ดใหญ่ผ่าเอาเมล็ดออกแช่น้ำ ๕ เม็ด หอมหัวแดง ๗ หัว พริกแห้งเม็ดเล็ก ๓ เม็ด (ถ้าต้องการรสจัดก็เพิ่มพริกเม็ดเล็ก)
๔. เกลือป่น ครึ่งช้อน กระเทียม ๕ กลีบ กระชาย ๑ ช้อน (หั่นฝอย) กะปิ ครึ่งช้อน มะขามเปียก

### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด
๒. นำก้านเผือกลอกเปลือกนอกออก หั่นพอดำ
๓. นำปลาที่จะแกงใส่ถ้วยเตรียมไว้
๔. ต้มน้ำให้เดือด นำเครื่องแกงที่โขลกไว้ใส่ลงในหม้อแกง ปล่อยให้เดือดอีกครั้ง ใส่ก้านเผือก พอสุก ปรุงน้ำมะขาม น้ำปลา ใส่ปลาที่เตรียมไว้ ชิมรสตามชอบ

แกงส้มก้านเผือก (คูบัว) รสชาติเปรี้ยว หวาน (ไม่มาก) คุณค่าทางโภชนาการ เครื่องพริกแกงช่วยในการขับลม บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้อืดก้านเผือกช่วยลดระดับไขมัน ปลายโพตีน เทคนิคและเคล็ดลับในการทำ คือตอนปลูกเปลือกก้านเผือกห้ามพูดคำว่าคัน ตอนรับประทานห้ามพูด (คำว่าจะคันไหม จะทำให้แกงนั้นรับประทานไม่ได้เลย)

### ข้าวเหนียวกะทินอก

ในชุมชนตำบลดอนแร่ ชาวบ้านจะหว่านข้าวเหนียวไว้รับประทานเอง เพื่อเก็บไว้ทำขนมรับประทานภายในครอบครัว หรือเลี้ยงคนเวลาเกี่ยวข้าว นวดข้าว โดยนำข้าวเหนียวไปนึ่งรับประทานกับกะทิที่ผสมกับน้ำตาล

ชาวไทยวนบางพื้นที่เรียกขนมชนิดนี้ว่า “เปียกน้ำตาล”

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. ข้าวเหนียว
๒. กะทิ
๓. น้ำตาลปีบ
๔. เกลือ

#### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. แช่วข้าวเหนียวให้นิ่ม แล้วนำไปนึ่ง
๒. คั้นกะทิแล้วใส่น้ำตาลปีบ เกลือ ผสมให้เข้ากัน
๓. เวลารับประทานใช้น้ำกะทิลาดกับข้าวเหนียว

### ข้าวเหนียวกะทิใน

ชุมชนตำบลดอนแร่ ชาวบ้านจะหว่านข้าวเหนียวไว้รับประทานเอง เพื่อเก็บไว้ทำขนมรับประทานภายในครอบครัว หรือเลี้ยงคนเวลาเกี่ยวข้าว นวดข้าว โดยนำข้าวเหนียวต้มกับน้ำตาล แล้วราดด้วยน้ำกะทิเวลารับประทาน

ชาวไทยวนบางพื้นที่เรียกขนมชนิดนี้ว่า “เปียกน้ำตาล”

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. ข้าวเหนียว
๒. หัวกะทิ
๓. น้ำตาลปีบ หรือน้ำตาลทราย
๔. เกลือ

#### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด
๒. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข้าวเหนียวลงไป คนให้เม็ดแตก
๓. ใส่น้ำตาลปีบ หรือน้ำตาลทราย

๔. คั้นกะทิเอาแต่หัวกะทิ แล้วใส่เกลือ
๕. เวลารับประทาน ใส่น้ำกะทิตรดบนข้าวเหนียว

### ขนมเกลือ (ดอนแร่)

ชุมชนตำบลดอนแร่ เวลามีคนเป็นไข้ หรือหายไข้ใหม่ๆ จะกินอะไรต้องคอยระวังชาวบ้านจึงทำขนมเกลือให้กินเพราะไม่มีส่วนผสมมาก โดยนำเอาแป้งข้าวเจ้าผสมน้ำและเกลือ เคี้ยวไฟจนกระทั่งแป้งเหนียว จึงนำมารับประทาน

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. แป้งข้าวเจ้า
๒. เกลือ

#### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. ผสมน้ำ แป้งข้าวเจ้ากับเกลือ
๒. ใส่มื้อ ต้มไฟปานกลาง-ไฟอ่อนๆ
๓. คนไปเรื่อยๆอย่าหยุดจนกว่าแป้งจะเหนียวแล้วเทใส่ถาด ใส่อ้อย

### ขนมหนงา (ดอนแร่)

ชุมชนตำบลดอนแร่ เวลาชาวบ้านเข้าป่า จะทำขนมหนงานำเข้าไปรับประทานในป่า เพราะสะดวกในการพกพา และไม่บูดสามารถรับประทานแทนขนมได้ในเวลาหิว ซึ่งส่วนผสมไม่ยุ่งยาก โดยนำข้าวเหนียวที่นึ่งแล้ว ถั่ว และงา ที่คั่วแล้วคลุกกับเกลือแล้วปั้นเป็นก้อนก็สามารถรับประทานได้

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. งา
๒. ถั่ว
๓. เกลือ
๔. ข้าวเหนียว

#### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. แช่วข้าวเหนียวให้นิ่ม แล้วนำไปนึ่ง
๒. คั่วงา คั่วถั่ว
๓. คลุกงา ถั่ว ข้าวเหนียว เกลือ ให้เข้ากัน
๔. ปั้นเป็นก้อน

### ขนมตับควาย

ขนมตับควาย เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเจ้าและแป้งข้าวเหนียวใส่เกลือแล้วกวนจนเหนียวเวลารับประทานนำมะพร้าวขูดโรยหน้า เป็นขนมพื้นบ้านของชาวไทยวนตำบลดอนแร่ ชาวไทยวนบางพื้นที่ เรียกขนมเปียกก่อน

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. แป้งข้าวเจ้า ๒ ส่วน
๒. แป้งข้าวเหนียว ๑ ส่วน
๓. น้ำตาลปีบ
๔. น้ำปูนใส
๕. มะพร้าวอ่อน
๖. เกลือ

#### ขั้นตอน/วิธีทำ

๑. แช่แป้งข้าวเจ้าและแป้งข้าวเหนียวไว้ ๑ คืน แล้วไม่
๒. นำแป้งที่ไม่ได้ ผสมน้ำปูนใส น้ำตาลปีบ
๓. นำแป้งที่ได้กรองกับผ้าขาวบาง
๔. ใส่เกลือแล้วไปกวนกับไฟปานกลาง ถึงไฟอ่อน
๕. กวนให้แห้ง เหนียว
๖. เทใส่ถาด
๗. ชูดมะพร้าวโรยหน้าเวลารับประทาน

#### ขนมปลาก림



#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

##### ตัวแป้งปลาก림ไข่เตา

๑. แป้งข้าวเจ้า ๒๕๐ กรัม
๒. แป้งมัน ๒๕๐ กรัม
๓. น้ำ ๑ ถ้วย
๔. หัวกะทิ ๒ <sup>๑</sup>/<sub>๒</sub> ถ้วย
๕. เกลือ <sup>๑</sup>/<sub>๔</sub> ช้อนชา

##### น้ำลอยปลาก림 (สีน้ำตาลแดง)

๖. น้ำตาลทรายขาว ๒๕๐ กรัม
๗. น้ำตาลมะพร้าว ๑ กิโลกรัม
๘. น้ำ ๒ ถ้วย
๙. ใบเตย (มัดไว้ลอยแต่งกลิ่น) ๑-๒ มัด

## น้ำลอยไข่เต่า (สีขาว)

๑๐. หางกะทิ ๒ <sup>๑</sup>/<sub>๒</sub> ถ้วย

๑๑. เกลือ <sup>๑</sup>/<sub>๔</sub> ช้อนชา

### ขั้นตอน/วิธีทำ

#### น้ำลอยปลาก림 (รสหวาน)

๑. กระทะใส่น้ำตาลทราย ตั้งไฟอ่อนผัดให้เป็นสีเหลืองเข้ม น้ำ ๒ ถ้วย ค่อยๆ ใส่ทีละน้อยจนหมด เพื่อคลายน้ำตาลที่ร้อน ใส่ น้ำตาลปีบ/มะพร้าว ใช้ไฟกลาง ให้ละลายเข้ากันให้ส่วนผสมเข้ากัน ใส่ใบเตยมัดไว้ รอให้เดือดอีกที ปิดไฟพักไว้

#### น้ำลอยไข่เต่า (รสเค็ม)

๒. หม้อใส่หางกะทิ ตั้งไฟแรง ใส่เกลือ คนให้ละลายเข้ากันรอเดือด ปิดไฟพักไว้

#### ตัวแป้งปลาก림ไข่เต่า

๓. หม้อใส่แป้งข้าวเจ้า (ตักแบ่งออกไว้ทำแป้งนวล <sup>๓</sup>/<sub>๔</sub> ถ้วย) ใส่น้ำ ๑ ถ้วย ละลายดูให้แป้งขึ้น ตักแบ่งแล้วเทให้หนึ่ๆ ตั้งไฟให้ร้อนประมาณ ๑ นาที คนตลอดเวลาจนแป้งติดกันหม้อ พอสุกๆ ดิบๆ ยกลงพักไว้ให้พออุ่น

๔. แป้งมัน (ตักแบ่งออกไว้ทำแป้งนวล <sup>๓</sup>/<sub>๔</sub> ถ้วย) ไปผสมกับแป้งข้าวเจ้าที่พักไว้ ใส่หัวกะทิ <sup>๑</sup>/<sub>๒</sub> ถ้วย นวดจนนุ่มมือ นวดประมาณ ๒๐-๓๐ นาที นำใส่หม้อและใส่หัวกะทิ ๑ ถ้วย เพื่อให้แป้งนุ่มและหอม ใส่เกลือ คนให้ละลาย ยกตั้งไฟให้พอเดือดแล้วยกลง กวนพอสุกๆ ดิบๆ แบ่งเป็น ๒ ส่วน (แบ่งส่วนของไข่เตามากกว่าปลาก림)

#### ปลาก림หรือตัวแดง (รสหวาน)

๕. นวดกับน้ำเปล่า <sup>๑</sup>/<sub>๒</sub> ถ้วย และให้แป้งมันที่ตักออกไว้ นวดให้เข้ากันประมาณ ๒๐-๓๐ นาทีอย่างน้อย เพื่อให้แป้งนิ่มและมีความเหนียว แป้งไม่ควรเหลวหรือแข็งเป็นก้อนจนเกินไป นำไปต้มโดยกดผ่านพิมพ์ เมื่อสุก ใช้กระชอนตักสะเด็ดน้ำไปปล่อยในน้ำตาลเกี่ยวกับน้ำตาลปีบ รอให้ตัวแป้งดูน้ำจืดแล้ว ต้มแป้งจะมีรสหวานสีน้ำตาลแดง

#### ไข่เต่าหรือตัวขาว (รสเค็ม)

๖. นวดกับหัวกะทิ <sup>๑</sup>/<sub>๒</sub> ถ้วย ให้เข้ากันประมาณ ๒๐-๓๐ นาทีอย่างน้อย เพื่อให้แป้งนิ่มและมีความเหนียว นำไปต้มโดยกดผ่านพิมพ์ เมื่อสุก ใช้กระชอนตักสะเด็ดน้ำ ใส่น้ำไปปล่อยในน้ำกะทิ ลักษณะจะแข็งกว่าตัวแดง รอให้ตัวแป้งดูน้ำจืดแล้ว ต้มแป้งจะมีรสเค็มสีขาว

#### การต้มแป้ง

๗. หม้อใส่น้ำ ต้มให้เดือด หรือไฟอ่อนถึงกลาง ใช้แป้นพิมพ์วางบนปาก นำแป้งไปกดบนพิมพ์ ให้ออกเป็นเส้นไหลลงหม้อน้ำร้อน รอให้แป้งลอยตัวขึ้นมาผิวน้ำแสดงว่าแป้งสุกดี

๘. การตักขนม - ตักตัวแดงก่อน <sup>๑</sup>/<sub>๒</sub> ทัพพี ตัวขาว ๑ <sup>๑</sup>/<sub>๒</sub> ทัพพี ตักตัวขาวมากกว่าเพราะตัวแดงมีรสหวานจัด ตัวขาวมีรสเค็มและมัน เวลารับประทานต้องผสมกันจึงจะหวานมันเค็มพอดี

## อาหารชาวไทยวนในพื้นที่ ตำบลดอนแร่ อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี

### แกงบำรุงธาตุ

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. พริกแกง ส่วนผสมพริกแกง ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ดีปลี กระชาย พริกไทย ยี่หระ
๒. หัวเห็ดหมู
๓. ใบชะพลู
๔. มะเขือเปราะ มะเขือขื่น
๕. เนื้อไก่

### แกงหน่อไม้ย่านาง

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. ข้าวคั่ว
๒. ข่า
๓. ตะไคร้
๔. พริกหอมสด
๕. ใบแมงลัก
๖. หอมแดง
๗. ปลาเค็ม / ปลาทุ / ปลาร้า

### แกงเหี่ยว (แกงคั่ว) ใส่สับปะรด

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม พริกแกงคั่ว

๑. พริกชี้ฟ้า (แกะเมล็ดออกแช่น้ำพอนุ่ม)
๒. พริกชี้หนูแห้ง (แช่น้ำพอนุ่ม)
๓. หอมแดง (หั่นหยาบ)
๔. กระเทียม
๕. ข่าซอย
๖. กะปิ

#### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. เนื้อสันในหมู (หั่นชิ้น)
๒. สับปะรด (หั่นชิ้น)
๓. หัวกะทิ
๔. กะทิ (ความเข้มข้นปานกลาง)
๕. น้ำปลา
๖. น้ำตาลปีบ
๗. น้ำมันมะขามเปียก
๘. พริกชี้ฟ้าสีแดง (หั่นเฉียง)
๙. ใบมะกรูดฉีก

## ๑๐. น้ำมันพืช

## แกงเหี้ย (แกงคั่ว) หอยขม

## เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. หัวกะทิ
๒. หางกะทิ
๓. พริกแกงคั่วตำหยาบๆ
๔. หอยขม ตัดก้นแล้ว ล้างสะอาด
๕. ปลาช่อนย่างพอสุก แกะเอาแต่เนื้อ โขลกให้แหลก
๖. ซะอิมเค็ดยกเป็นท่อนสั้น
๗. ใบชะพลูหั่นฝอย
๘. เกลือป่น
๙. น้ำปลา

## แกงส้มผักปลัง

## เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. กุ้งสด
๒. ผักปลัง
๓. น้ำมะขามเปียก
๔. น้ำปลา
๕. น้ำตาลปี๊บ
๖. น้ำเปล่า
๗. น้ำพริกแกงส้ม (ไทยวนบ้านดอนแร่มใส่กะปิ)

## ผักเสี้ยนดอง



## เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. ผักเสี้ยน
๒. น้ำซาวข้าว
๓. เกลือ
๔. น้ำตาลทรายขาว

## แอ็บปลาชีว

### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. ปลาชีว ล้างให้สะอาด
๒. ตะไคร้ซอยละเอียด
๓. หอมแดง
๔. กระเทียมหัวเล็ก
๕. ขมิ้นนืดหน่อย
๖. ต้นหอมหั่นท่อนพอประมาณ
๗. ใบตองสำหรับห่อ
๘. ใบขมิ้น
๙. ใบแมงลัก

### วิธีทำ

๑. โขลก ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ขมิ้น ให้ละเอียด
๒. นำไปผสมกับปลาชีว กุ้งในซาม คนให้เข้ากัน ปรุงรสใส่ชูรส รสดี เกลื่อนิดหน่อย
๓. ใส่ต้นหอมหั่น ใบแมงลัก คนให้ส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
๔. นำใบตองวาง ใบขมิ้นรองพื้น ตักส่วนผสมที่ปรุงรสแล้ววาง
๕. ห่อใบตอง นำไปปิ้งจนสุก รับประทานได้

## แกงเห็ดถอบ (เห็ดเผาะ)

เห็ดถอบหรือเห็ดเผาะ เป็นเห็ดพื้นบ้านที่ขึ้นบางท้องที่โดยเฉพาะในเขตภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือบริเวณ ที่เป็นป่าโปร่ง เห็ดเผาะชอบขึ้นตามพื้นที่ที่อยู่ใต้โคนไม้ที่ถูกไฟเผา เช่น ไม้เต็ง ไม้พะยอม และมักชอบขึ้นในป่าโปร่ง ป่าแพะ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานฉบับ ๒๕๒๕ จัดเห็ดเผาะไว้ในกลุ่มผักชนิดหนึ่งที่ขึ้นในดิน เห็ดชนิดนี้จะออกใน เดือนพฤษภาคมปีละครั้ง



### เครื่องปรุง/ส่วนผสม

๑. เห็ดเผาะ
๒. เนื้อหมูบด
๓. ยอดมะขาม
๔. น้ำมันพืช

### เครื่องปรุง/ส่วนผสม เครื่องแกง

๑. พริกแห้ง
๒. กระเทียม
๓. หอมแดง

๔. กะปิ

๕. เกลือ

**วิธีทำ**

๑. ล้างเห็ดเผาะให้สะอาด หั่นบางๆ
๒. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
๓. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมัน จนมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อหมูบดลงผัดให้สุก
๔. ใส่เห็ดเผาะลงผัดให้สุก
๕. ใส่ยอดมะขาม แล้วผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ

### พืชผักสมุนไพร กับภูมิปัญญาการรักษาโรค

#### ๑. กะทือป่า (Zingiber zerumbet Smith)



ชื่ออื่น จิกู๊ก (แพร่) กะทือตง (กาญจนบุรี)

**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์**

**ต้น** ลักษณะคล้ายต้นข่า สูงประมาณ ๑-๒ เมตร แตกแขนงเป็นกอ

**ใบ** ยาวประมาณ ๑-๑.๕ ฟุต กว้าง ๑๐-๑๒ ซม. หน้าใบเห็นเป็นรอยเส้นชัดเจนมีสีเขียว ส่วนหลังใบมีสีเขียวหม่น มีขนอ่อนนุ่มเต็มหลังใบ (ใบคล้ายใบขมิ้น)

**ดอก** ออกจากเหง้า - ราก โคนต้น มีสีแดงอมเหลืองอ่อน ๆ กลิ่นหอม ดอกบานจะมีกลีบดอกแตกออกเป็นช่อๆ สีขาวเหลือง

**การขยายพันธุ์** แยกหน่อ เหง้า/ราก

**ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์** ฤดูฝน

**สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต** ขึ้นตามที่เย็นชื้น

**การใช้ประโยชน์**

**ประโยชน์ทางอาหาร** ดอกตูม นำมาแกงผักรวม แกงใส่หน่อไม้ ลวกจิ้มน้ำพริก รับประทานเป็นผักสดประโยชน์ทางยา มีสรรพคุณ ขับลมในกระเพาะได้ดี

**ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์** ต้นฤดูฝน

#### ๒. ชะพลู (Piper sarmentosum Roxb)



ชื่ออื่น ช้าพลู พลุลิงนก ฟูนก อีไร (เหนื่อ) แค บูลิง อีเล็ด (อีสาน) นมวา (ใต้)

#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุกแบบเลื้อย ต้นสูงประมาณ ๖๐ ซม. ลำต้นเป็นข้อ ๆ มีสีเขียว

ใบ เป็นใบเดี่ยวขึ้นสลับ เป็นรูปหัวใจ ยาว ๑๗ ซม. กว้าง ๑๔ ซม. ก้านใบยาว ๑-๕ ซม.

ดอก ดอกเป็นช่อรูปทรงกระบอก สีขาว และค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเขียว เป็นปุ่มๆ คล้ายดอกปลีแต่สั้นกว่า

ผล เป็นผลกลุ่ม รูปทรงกระบอก

เมล็ด มีขนาดเล็ก

การขยายพันธุ์ ปักชำลำต้นที่มีราก

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ปลูกในบริเวณที่ชื้นแฉะ ข้างลำธารในป่าดิบแล้ง

#### การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางอาหาร ใบอ่อน ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก แกงแครงร่วมกับผักชนิดอื่น แกงปลาแห้งร่วมกับหัวปลี แกงหอยขม

ประโยชน์ทางยา ใบทำให้เจริญอาหาร ขับเสมหะ ทำให้เสมหะงวด ทำให้เลือดลมซ่าน ต้น แก้เสมหะใน ทรวงอก ขับเสมหะ ราก แก้คุดเสมหะ ขับเสมหะให้ตกทางทวารหนัก บำรุงธาตุ ทำให้เสมหะแห้ง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

ข้อควรระวัง ชะพลูมีสารออกซาเลทไม่ควรบริโภคเป็นประจำ

### ๓. ค้อนหมาขาว (*Dracaena angustifolia* Poxb)



ชื่ออื่น หมากพู่ป่า (แพร่) ผักก้อนหมา (ลำปาง) พรวัวลำพัน (เชียงใหม่) ต้นข้าวใหม่ (กาญจนบุรี)

#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่ม สูงประมาณ ๒-๓ เมตร ลำต้นตั้งตรง หนา รูปทรงกระบอก

ใบ เดี่ยว เรียงสลับรูปดาบ กว้าง ๒-๓ ซม. ยาว ๒๐-๕๐ ซม. เนื้อใบเป็นเส้นใย ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้ม เป็นมัน

ดอก ดอกช่อ ออกที่ซอกใบด้านปลายกิ่ง ดอกย่อยจำนวนมาก ห้อยลง ก้านช่อดอกยาว กลีบดอกสีขาว

ผล ผลสดมีสีเขียว เป็นรูปทรงกลม พอแก่สีเหลืองส้ม

การขยายพันธุ์ ใช้การปักชำ

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ ฤดูฝน

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต ขึ้นได้ทุกสภาพแวดล้อม

#### การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางอาหาร ยอดอ่อน ดอก ลวกต้มจิ้มน้ำพริก แกงผักรวมใส่ปลาอย่าง ใส่แกงแค

ประโยชน์ทางยา ราก ต้มน้ำดื่มแก้ไอ ยาพื้นบ้านใช้ทั้งต้นต้มน้ำดื่มแก้เบาหวาน ต้นเหนื่อดิน สกัดด้วย

แอลกอฮอล์ มีฤทธิ์ยับยั้งการเกร็งตัวของลำไส้ในสัตว์ทดลอง  
 ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ ฤดูฝน

#### ๔. แคนหางค่าง (Fernandoa adenophylla Steeins)



ชื่ออื่น แคนขน แคลลาว แคนหัวหมู แคนเขา

##### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

**ต้น** เป็นไม้ยืนผลัดใบ ขนาดกลาง สูง ๕-๑๐ เมตร ลำต้นขดงอ เนื้อไม้กึ่งแตกแขนงเป็นพุ่มทึบ ตามกิ่งจะมีขนสีน้ำตาล เปลือกหนา ผิวค่อนข้างเรียบสีเทา

**ใบ** เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกตรงกันข้าม ใบย่อยมีหลายคู่ รูปขอบขนาน รูปวงรีแกมขอบขนาน แกมใบหอก ถึงรูปใบหอก มีต่อมรูปหอกที่บริเวณใกล้โคนก้านใบ

**ดอก** ดอกสีเหลืองอ่อน ออกรวมกันเป็นช่อขนาดใหญ่ตามปลายกิ่ง ช่อดอกตั้ง แต่ละช่อยาวประมาณ ๔๐ ซม. ๑ ช่อ มี ๖-๘ ดอก ดอกโคนเชื่อมกันเป็นหลอดรูปถ้วย ปลายแยกเป็นกลีบดอก ๕ กลีบ ไม่เท่ากัน ด้านนอกมี ขนสีน้ำตาลแดงหนาแน่นขอบกลีบดอกเป็นคลื่น

**ผล** เป็นฝักรูปทรงกระบอกยาว

การขยายพันธุ์ เพาะเมล็ด

ฤดูกาลเก็บส่วนขยายพันธุ์ สิงหาคม-ธันวาคม

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเจริญเติบโต พบตามป่าเบญจพรรณ และป่าดิบเขา

##### การใช้ประโยชน์

**ประโยชน์ทางอาหาร** ดอกและฝักอ่อนมาอย่างไฟเพื่อลดความขมหรือนำมาต้มให้สุก รับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับ น้ำพริกแดง หรือน้ำพริกปลาร้า

**ประโยชน์ทางยา** เปลือกต้น ต้มน้ำดื่มแก้ท้องอืดเฟ้อ เมล็ด แก้โรคนชัก บำรุงโลหิต ขับเสมหะ ใบ ตำพอกรักษาแผล ราก ต้น เปลือกผล ต้มน้ำอาบ บรรเทาอาการปวดตามร่างกาย ปวดเมื่อย ปวดหลัง

ฤดูกาลที่ใช้ประโยชน์ กรกฎาคม-พฤศจิกายน

#### ๕. ผักแคบฆ่า



ชื่ออื่น แคนเต้า (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ผักตำนิน (อีสาน)

ผักแคบม้า หรือ ผักแคบ (ชื่อเรียกผักตำลึงในภาษาไทยวน) เป็นไม้เถาที่มีอายุหลายปี เถาแก่จะใหญ่และแข็ง เมื่อแก่จัดมีสีเทา ส่วนเถาอ่อนมีสีเขียว ตามข้อมีมือเกาะสำหรับยึดเกาะกับไม้อื่น ใบเป็นใบเดี่ยวออกสลับ ฐานใบเว้าเข้าด้านใน ขอบใบเว้าเล็กน้อย ผิวใบเรียบ ไม่มีขน ดอกเป็นดอกเดี่ยว แยกเพศอยู่คนละต้น สีขาว รูปประซัง ปลายแยกเป็น ๕ แฉก เกสรเพศผู้มี ๓ อัน เกสรเพศเมีย ๑ อัน ผลมีรูปร่างกลมยาว ผลดิบสีเขียว เมื่อแก่สีแดง

### ตำนาน ความเชื่อพื้นบ้าน และการนำไปใช้ในพิธีกรรมของชาวเหนือและชาวไทยวน

ในสมัยก่อน ผักแคบมักซื้อขายในราคา ๑ ตำลึง และคนที่สามารถบริโภคผักชนิดนี้ได้ จะต้องมีฐานะทางสังคม และไม่นิยมแจกจ่ายผักชนิดนี้ให้ใครบริโภค เพราะมีราคาแพง ชาวบ้านจึงตั้งชื่อว่า “ผักแคบ” อันหมายถึง คนใจแคบไม่ยอมแบ่งปันให้คนอื่นรับประทาน บางตำนานก็เล่าว่า ผักแคบเป็นพืชที่ต้องยึดเกาะบริเวณพื้นที่แคบๆ จึงตั้งชื่อผักชนิดนี้ว่า “ผักแคบ”

คำสุภาษิตล้านนา กล่าวไว้ว่า “ชี้แห่งจับตำ (หมายถึง ถูกตา จับใจ) หมา ชีป่าชอบเข้าขั้ว ผักแคบชอบคอกฮั่ว”

คำแปล ชี้แห่งถูกตาหมา ชีปลาชอบเข้าขั้ว ผักตำลึงชอบขอบขั้ว หมายถึง คนเราชอบไม่เหมือนกัน ไม่ถูกใจคนนี้ มักไปถูกใจคนโน้น ต่างจิตต่างใจ

### การปลูกและขยายพันธุ์

ผักแคบเป็นไม้กลางแจ้ง ชอบขึ้นตามต้นไม้อื่น มีมือเกาะอยู่ระหว่างใบและเถาเจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน และที่ที่มีความชื้นพอเพียง ชอบที่โล่งแจ้ง มักพบขึ้นทั่วไปตามบริเวณริมรั้ว ที่รกร้าง ไร่สวนส่วนการขยายพันธุ์ นิยมทำได้ ๒ วิธี คือการปักชำเถาแก่ และการเพาะเมล็ด ปลูกง่าย ไม่ต้องดูแลมากนัก

### ประโยชน์ทางยา

๑. บำรุงโลหิต ลดความร้อน ลดไข้ : โดยนำกาบต้นตะไคร้ ใบผักแคบ ใบผักตืด และหญ้าแพรก นำมามัดรวมกัน แล้วใช้ต้มต่างน้ำ หรือนำมาเช็ดตัวเพื่อลดไข้

๒. แก้ไข้ตัวร้อน ดับพิษร้อนในคอ : ใช้รากผักแคบต้มดื่มเป็นยาแก้ไข้ ลดความร้อนในร่างกาย

๓. แก้หอบหืด : ใช้ใบผักแคบ ๒ กำมือตำผสมจนสี ๑ สลึง (๓.๗๕ กรัม) คั้นเอาน้ำดื่ม ๒ วัน ต่อครั้ง เป็นจำนวน ๗ ครั้ง (๑๔ วัน)

๔. แก้โรคเบาหวาน : โดยฝนซ้อรากผักแคบกับน้ำดื่มหรือใช้เถาผักแคบสับเป็นท่อนๆ ยาว ๒-๓ นิ้วฟุต จำนวน ๑ กำมือ ใส่ผ้าพอท่วมต้ม ๑๕-๒๐ นาที ใช้ดื่มเช้า-เย็น ติดต่อกัน ๗-๑๐ วัน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด หรืออาจใช้ส่วนของน้ำยางต้น ใบ และราก รวมกันก็ได้

๕. แก้โรคตาแดง ตาฟาง ตาขี้ ตาและ พิษอักเสบในตา แก้อักเสบ : นำเถามาแช่น้ำ แล้วจึงนำไปล้างตา หรือหยอดตา

๖. แก้เริ่ม/งูสวัด : ใช้ใบผักแคบ ๑๐-๑๕ ใบ ตำกับข้าวสารเจ้าพอก หรือตำให้ละเอียดผสมดินสอพองทา บริเวณที่เป็นงูสวัดวันละ ๒-๓ ครั้ง

๗. ดูดฝิ่นหนอง : ใช้ใบตำพอก หรือประคบ

๘. ดับกลิ่นเต่า กลิ่นตัว : ใช้เถาและใบผักแคบสดตำผสมปูนแดง (ที่กินกับหมาก) ทาบริเวณรักแร้

๙. แก้ผื่นคันที่มีมือ : ใช้ใบตำลึงขี้ทา

๑๐. แก้อักเสบหามู๋ บั้งคัน : ใช้ใบผักแคบสด ๑๐-๑๕ ใบตำให้ละเอียดแล้วผสมน้ำข้าวข้าว และพิมเสน นิดหน่อยใช้พอกทาบริเวณที่คัน เพราะถูกหามู๋ หรือตัวบั้งคันช่วยถอนพิษ และแก้อาการอักเสบ ปวดบวม

๑๑. รักษาอาการอักเสบเนื่องจากยุงกัด : โดยใช้ น้ำคั้นใบผักแคบผสมดินสอพอง พอกบริเวณที่ถูกกัด

๑๒. แก้ววงเวียนศีรษะ : ใช้ น้ำจากเถาขงกับน้ำดื่ม

๑๓. แก้วหิด : ใช้เมล็ดตำผสมน้ำมันมะพร้าวทา

### ประโยชน์ทางอาหาร

ยอด และใบอ่อนนำไปลวก หรือหนึ่งเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกฮ้า น้ำพริกอ่อน และนิยมผัดน้ำมัน รับประทานกับน้ำพริกกะปิ ผักแคบยังนิยมนำไปปรุงอาหารประเภทอื่น ๆ เช่น แกงเลียง แกงจืด ผักใส่ ก๋วยเตี๋ยว ส่วนชาวเหนือนิยมใส่แกงแค แกงใส่ปลาแห้ง บางท้องถิ่น ชาวบ้านนำผลอ่อนไปดอง แล้วนำไป รับประทานกับน้ำพริก หรือปรุงเป็นแกงได้

### ๖. สะเดาดง



ชื่ออื่น สะเลียม (ภาคเหนือ) กะเดา (ภาคใต้)

**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์** ไม้ต้น สูง ๕-๑๐ เมตร เปลือกต้นแตกเป็นร่องลึกตามยาว ยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับรูปใบหอก กว้าง ๓-๔ ซม. ยาว ๔-๘ ซม. โคนใบมนไม่เท่ากัน ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย แผ่นใบเรียบ สีเขียวเป็นมัน ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งขณะแตกใบอ่อน ดอกสีขาว นวล กลีบเลี้ยงมี ๕ แฉก โคนติดกัน กลีบดอกโคนติดกัน ปลายแยกเป็น ๕ แฉก ผล รูปทรงรี ขนาด ๐.๘ - ๑ ซม. ผิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียว สุกเป็นสีเหลืองส้ม เมล็ดเดี่ยว รูปรี

**ส่วนที่ใช้** ดอกช่อดอก ขนอ่อน ยอด เปลือก ก้านใบ กระจี้ ยาง แก่น ราก ใบ ผล ต้น เปลือกราก น้ำมันจาก เมล็ด

**สรรพคุณ** ดอก ยอดอ่อน แก้วพิษโลหิต กำเดา แก้วริดสีดวงในลำคอ บำรุงธาตุ ขับลม ใช้เป็นอาหารผักได้ดี

ขนอ่อน ถ่ายพยาธิ แก้วริดสีดวง แก้วปัสสาวะพิการ

เปลือกต้น แก้วไข้ เจริญอาหาร แก้วท้องเดิน บิดมูกเลือด

ก้านใบ แก้วไข้ ทำยารักษาไข้มาลาเรีย

กระจี้ แก้วถุงน้ำดีอักเสบ

ยาง ดับพิษร้อน

แก่น แก้วอาเจียน ขับเสมหะ

ราก แก้วโรคผิวหนัง แก้วเสมหะ ซึ่งเกาะแน่นอยู่ในทรวงอก

ใบ, ผล ใช้เป็นยาฆ่าแมลง บำรุงธาตุ

### ๗. สามสิบ



**ชื่ออื่น** จ้วงเครือ (ภาคเหนือ) เตอสีเบา (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ผักชีข้าง (หนองคาย) ผักหนาม (นครราชสีมา) พอควยเมะ (กะเหรี่ยง-เชียงใหม่) สามร้อยราก (กาญจนบุรี)

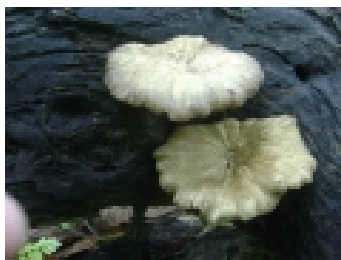
**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์** ไม้เลื้อย ปีนป่ายขึ้นที่ต้นไม้อื่นข้างเคียงด้วยหนาม หนามเปลี่ยนมาจากใบเกล็ดบริเวณข้อ หนามโค้งกลับ ยาว ๑-๔ มม. ลำต้นสีขาวแกมเหลือง ต้นกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง ๒-๕ มม. ปีนป่ายขึ้นได้สูงถึง ๕ เมตร แตกแขนงเป็นเถาต่างๆ บริเวณข้อมีกิ่งแตกแขนงแบบรอบข้อและกิ่งนี้เปลี่ยนเป็นสีเขียวลักษณะแบนรูปขอบขนาน กว้าง ๐.๕-๑ มม. ยาว ๐.๕-๒.๕ มม. ปลายแหลม ทำหน้าที่แทนใบ ลำต้นผิวเรียบ ลื่นเป็นมัน ใบ ใบเดี่ยว เรียงตัวแบบสลับ ใบเป็นเกล็ด รูปสามเหลี่ยม ฐานกว้าง ๐.๕-๔ มม. ยาว ๑-๔ มม. ใบเกล็ด ดอกช่อเกิดที่ซอกกิ่ง ก้านช่อดอกยาว ๓-๑๕ มม. กลีบ ๖ กลีบ สีขาว แยกกันเป็น ๒ วง วงนอก ๓ กลีบ วงใน ๓ กลีบ ผลสด สีแดง หรือแดงอมม่วง เส้นผ่าศูนย์กลาง ๕-๘ มม.

**ส่วนที่ใช้** ราก

**สรรพคุณ** มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ หล่อลื่นและกระตุ้น มีรสเย็น หวานชุ่ม บำรุงเด็กในครรภ์ บำรุงตับปอดให้เกิดกำลังเป็นปกติ

**วิธีใช้** นำรากมา ต้ม, เชื่อม หรือทำเชื่อม รับประทานเป็นอาหาร กรอบดีมาก

## ๘. เห็ดลม



**ชื่ออื่น** ภาคอีสานเรียกว่าเห็ดบด ภาคเหนือเรียกว่า เห็ดลม

**ลักษณะ** หมวกเห็ดเป็นรูปกรวยลึกล้ำยพืด สีขาวนวลหรือสีน้ำตาลอ่อนปนเทา เส้นผ่าศูนย์กลาง ๕-๘ ซม. ขอบงอเล็กน้อย ผิวมีขนสั้นๆสีน้ำตาลรวมกันคล้ายเกล็ดเล็กๆปลายงอนขึ้นเล็กน้อย เกล็ดเรียงกันกระจายอยู่บริเวณขอบหมวก ใต้ดอกมีครีบเป็นร่องสีน้ำตาล ดอกอ่อนมีขอบบางและม่วงงอลง เมื่อแห้งเนื้อจะแข็งและเหนียว และเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลแดงหรือสีน้ำตาลเข้ม เป็นเห็ดพื้นเมืองที่มีรสชาติดี เป็นเห็ดมีครีบที่มีหมวกดอกขนาดใหญ่ กว้าง ๕-๑๒ เซนติเมตร ก้านสั้น ๑-๒ เซนติเมตร สีน้ำตาลถึงน้ำตาลปนดำ ในธรรมชาติ มักพบบนขอนไม้ล้มในตระกูลเต็งรังหรือไม้ใบกว้าง ดอกเห็ดอาจเกิดขึ้นเดี่ยวๆ หรือขึ้นซ้อนกันบนขอนไม้ มักพบเกิดขึ้นในช่วงฤดูร้อนต่อฤดูฝนหรือฤดูฝนต่อฤดูหนาว ที่อากาศกลางวันและกลางคืน อุณหภูมิต่างกันมาก ๆ เห็ดชนิดนี้ ดอกอ่อนจะนิ่ม เมื่อแก่จะเหนียวและแข็ง จึง สามารถเก็บรักษาไว้รับประทานได้นานข้ามปี เวลาจะนำมาปรุงอาหารก็นำไปแช่น้ำให้คืนสภาพ เหมือนเห็ดหูหนู เป็นเห็ดที่มี รสหวานกว่าเห็ดชนิดอื่น ๆ ในตระกูลเดียวกัน ดอกอ่อนนำไปแกงซุ้หรือลวกให้ความรู้สึก ในการรับประทานคล้ายเนื้อสัตว์ คือกรอบเหนียว ลื่นลื่น จึงเป็นที่นิยมรับประทานของคน ในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

**ประโยชน์ทางยา** ตำรายาแผนไทยโบราณกล่าวว่า “เห็ดลม” มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง และแก้ไขพิษ

**ประโยชน์ทางอาหาร** นำมาประกอบอาหาร เช่น แกงแค

**ฤดูกาลใช้ประโยชน์** ฤดูฝน

## ๙. สาบเสือ



**ชื่ออื่น** ในแต่ละท้องถิ่นจะมีชื่อเรียกซึ่งอาจจะไม่เหมือนกันในแต่ละแห่ง เช่น ช้างเผือกคราด ไข่ปูกอ ชิโพกวย เซโพกวย บ่อไล่ บ้านร้าง เบญจมาศ ผักคราด ผักคราดบ้านร้าง ฝรั่งเศสที่ ฝรั่งเศสเหาะ พาทั้ง มั่งกระต่าย ยี่สุ่นเถื่อน ร้าเคย หญ้าค่าพัง หญ้าดงร้าง หญ้าดอกขาว หญ้าฝรั่งเศส หญ้าเมืองวาย หญ้าเมืองฮ้าง หญ้าลิ่มเมือง หญ้าเลฮ้าง หญ้าเหม็น หนองเส้นเปรง หมาหลง หญ้าเสื่อหมอบ ฝรั่งเศส หญ้าครกขาว หญ้าเมืองงาย อีเทิน

**ถิ่นกำเนิด** สาบเสือ เป็นวัชพืชที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในอเมริกากลาง มีเขตแพร่กระจายตั้งแต่ทางตอนใต้ของฟลอริดาจนถึงพื้นที่ตอนเหนือของอาร์เจนตินา

**ลักษณะ** สาบเสือ เป็นไม้ล้มลุก แตกกิ่งก้านสาขามากมายจนดูเป็นทรงพุ่ม ลำต้นและกิ่งก้านปกคลุม ด้วยขนอ่อนนุ่ม ก้านและใบเมื่อขยี้จะมีกลิ่นแรงคล้ายสาบเสือ มีลำต้น สูง ๑-๒ เมตร ใบเดี่ยวออกจากลำต้น ที่ข้อแบบตรงกันข้าม รูปรีค่อนข้างเป็นสามเหลี่ยมขอบใบ หยัก ปลายใบแหลม ฐานใบกว้าง เรียวสอบเข้าหากัน สีเขียวอ่อน เส้นใบเห็นชัดเจน ๓ เส้น มีขนปกคลุม ผิวใบทั้งสองด้าน ดอกเป็นช่อ สีขาวหรือฟ้าอมม่วง ดอกย่อย ๑๐-๓๕ ดอก ดอกวงนอกบานก่อน กลีบดอก หลอมรวมกันเป็นหลอด ผลขนาดเล็ก รูปร่างเป็น ห้า เหลี่ยมสีน้ำตาลหรือดำ มีหนามแข็งบนเส้นของผล ส่วน ปลายผลมีขนสีขาว ช่วยพยุงให้ผลและเมล็ดปลิวตามลม

**สรรพคุณ** สาบเสือนี้อาจมีสรรพคุณทางยามากมายทั้งจากต้น ใบ ดอก ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

**ต้น** เป็นยาแก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ แก้บวม ดูดหนอง อีกทั้ง ใบสาบเสือ ยังมีฤทธิ์ พิฆิตปลวกได้

**ใบ** ใบของสาบเสือนี้อาจมีสารสำคัญ คือ กรดอะนิสิก และฟลาโวนอยด์หลายชนิด เช่น ไอโซชากูรานิติน และโอโตรานิติน นอกจากนี้ยังมีสารพวกน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบไปด้วยสารยูพาทอล คูมาริน โดยสารสำคัญเหล่านี้จะไปออกฤทธิ์ที่ผนังเส้นเลือดทำให้เส้นเลือดหดตัว และนอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ไปกระตุ้นสารที่ทำให้เลือดแข็งตัวได้เร็วขึ้น ทำให้สามารถห้ามเลือดได้ ใช้เป็นยารักษาแผลสด สมานแผล ถอนพิษแก้พิษน้ำเหลือง แก้ตาฟาง แก้ตาฉะ แก้ริดสีดวงทวารหนัก รักษาแผลเปื่อย

**ดอก** เป็นยาแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ชูกำลัง แก้อ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ แก้ไข้

**ต้น** เป็นยาแก้บาดทะยัก และชอยที่แผล

**การแพร่กระจาย** ขึ้นทั่วไปทั้งในสภาพดินชื้นหรือ แห้ง แพร่กระจายในแหล่งปลูกพืชยืนต้นและที่รกร้าง ว่างเปล่า และตามที่มืดแฉดมากๆ ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

## ๑๐. ปูเลย



**ชื่ออื่น** ปูขมื่น มั่นสะล่าง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน) ว่านไฟ ไพลเหลือง (ภาคกลาง) ปูเลย ปูลอย (ภาคเหนือ) ว่านปอบ (ภาคอีสาน) เป็นต้น

**ลักษณะ** ปูเลย เป็นไม้ล้มลุก สูง 0.7-1.5 เมตร มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองแกมเขียว มีกลิ่นเฉพาะ แทงหน่อ หรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ ประกอบด้วยกาบ หรือโคนใบหุ้มซ้อนกัน ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง 3.5-5.5 ซม. ยาว 18 -35 ซม. ดอกช่อ แทงจากเหง้าใต้ดิน กลีบดอกสีขาว ใบประดับสีม่วง ผลแห้ง รูปกลม

#### **สรรพคุณ**

**เหง้า** ใช้เหง้าสดเป็นยาภายนอก โดยฝนทาแก้เคล็ดยอก ฟกบวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชา สมานแผล ช่วยแก้ไอเจ็บ อากาศไอเจ็บเป็นโลหิต ช่วยแก้ไอการปวดฟัน

**ใช้เหง้าแห้ง** แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการท้องขึ้น ท้องเดิน ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการนำเหง้าแห้งนำมาบดเป็นผงแล้วรับประทานครั้งละ ๑ ช้อนชา ด้วยการนำมาชงกับน้ำร้อนและผสมเกลือด้วยเล็กน้อย แล้วนำมาดื่ม

**ใบ** ช่วยแก้ไข้

**ราก** ช่วยแก้เลือดกำเดาไหลออกทางจมูก