

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

เรื่อง

ศึกษาและพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน

ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น



โดย

ศศ.ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศิริ

คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2554

คำนำ

รายงานวิจัยโครงการ ศึกษาพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ ได้ดำเนินการภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยะ 5 ปีที่สี่ (ตุลาคม พ.ศ. 2549 – กันยายน พ.ศ. 2554) หรือโดยย่อเรียกว่า “โครงการ อพ.สธ.” สนองพระราชดำริโดยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และโครงการศึกษาพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้นี้ ได้ดำเนินการในช่วงงบประมาณปี 2550-2552 เป็นโครงการย่อย สนองพระราชดำริ โดยคณะทรัพยากรธรรมชาติ ลักษณะการดำเนินงานของโครงการฯ นอกจากอนุรักษ์พันธุกรรมพืชสนองพระราชดำริฯ แล้ว ยังได้สนับสนุนแผนพัฒนาเศรษฐกิจสังคมแห่งชาติ บนฐานของการให้เกิดความภาคภูมิใจและหวงแหนภูมิปัญญาท้องถิ่น อันจะเป็นแนวทางนำไปสู่การรู้จักตนเอง มีจิตสำนึกอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ ช่วยแก้ปัญหาตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาความยากจน เพราะช่วยให้มีภูมิคุ้มกัน มีความมั่นคงทางด้านอาหารและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น หลังเสร็จสิ้นโครงการฯ ได้นำเสนอเป็นหนังสือสามเล่ม คือ “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่น (เดิม)” “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองประยุกต์” และ “พรรณพืชเขาชันถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทเจ้าหลวง”

พืชพรรณที่กล่าวถึงไว้ในรายงานนี้เป็นชื่อเรียงตามตัวอักษรที่เรียกตามท้องถิ่น โดยมีชื่อวงศ์และชื่อวิทยาศาสตร์กำกับไว้ด้วย ทั้งนี้เพื่อการรู้จักและเข้าใจตรงกันทางสากล ซึ่งจะเป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้ที่มีความสนใจรวมทั้งผู้วิจัยเองศึกษาเพิ่มเติมได้อีกต่อไป ท้ายสุดนี้ใคร่ขอกล่าวขอบคุณ คณะทรัพยากรธรรมชาติ และมหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ที่สนับสนุนงบประมาณแผ่นดินในการทำวิจัยมา ณ โอกาสนี้



(ผศ. ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี)

7 พฤศจิกายน 2554

บทคัดย่อ

การศึกษาพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองเป็นอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ ได้ดำเนินการในงบประมาณปี 2550-2552 ภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยะ 5 ปีที่สี่ (ตุลาคม 2549-กันยายน 2554) สนองพระราชดำริโดยคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ การศึกษาประกอบด้วย (1) สืบค้นข้อมูลภาคสนาม จัดเสวนาแข่งขันการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองเป็นอาหาร (2) รวบรวมภูมิปัญญามาจัดกลุ่มเสนอเป็นตำรับอาหารแบบดั้งเดิม (3) คัดเลือกบางรายการจากฐานข้อมูลเดิมหรือข้อมูลเชิงประจักษ์ปัจจุบันนำมาจัดกลุ่ม เสนอเป็นตำรับอาหารประยุกต์ร่วมสมัย บนฐานของการใช้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองเป็นหลัก ผลการศึกษาวิจัยพบว่าจากพืชตัวอย่างจำนวน 111 ชนิด ที่พบอยู่ตามธรรมชาติในระบบนิเวศแตกต่างกัน คือ ที่ดอน ที่ชื้นแฉะ ที่น้ำกร่อยและน้ำจืด ตามภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถนำมาใช้ประกอบเป็นอาหารได้ 969 รายการ ตามวิธีต่อไปนี้ แกงกะทิ แกงจืด แกงกั่ว แกงเผ็ด แกงส้ม ผัดหรือทอด ต้ม ลวก นึ่ง หลน ยำ หมกหรือย่าง คอง น้ำพริก และผักเครื่องเคียง ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองเป็นพืชยังชีพที่มีความจำเป็น โดยสามารถบริโภคให้เป็นได้ทั้งอาหารและยารักษาสุขภาพ ซึ่งการเอามาบริโภคเกี่ยวข้องกับ ชาติเจ้าเรือน ฤดูกาล และสรรพคุณของพืช

งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง มีความสำคัญต่อการช่วยแก้ปัญหาสังคม ช่วยแก้ปัญหาความต้องการพื้นฐานของประชาชน และช่วยให้มีภูมิคุ้มกันความปลอดภัยด้านอาหารได้ การรู้จักเอาภูมิปัญญามาพัฒนาเป็นอาหารประยุกต์ จะช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับพืชผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง ลดการเสียดุลทางเศรษฐกิจ และผันสู่วิถีใหม่บนฐานไทยได้ จึงควรอนุรักษ์ส่งเสริมการใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

สารบัญ

	หน้า
หลักการเหตุผล	1
วัตถุประสงค์โครงการ	3
เป้าหมายโครงการ	3
วิธีดำเนินการโครงการ	3
การตรวจเอกสาร	3
ผลการวิจัยการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้	7
เครื่องแกงและส่วนประกอบ	
ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองที่ให้รสเปรี้ยว	
ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองที่ใช้ปรุงแต่งรสและกลิ่น	
กินอาหารให้เป็นยาและรักษาโรค	
กินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน	
ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองที่ใช้เป็นอาหาร	
สรุป	21
การใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองภูมิปัญญาภาคใต้	
การประยุกต์พัฒนาเพิ่มมูลค่าผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้	
การเผยแพร่ภูมิปัญญาผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้	
ข้อเสนอแนะ	32
เอกสารอ้างอิง	34
ภาคผนวก	
ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้(เดิม)	
ตำรับอาหารผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ประยุกต์	
พรรณพืชเขาชัน ถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง	

หลักการเหตุผล

มนุษย์กับระบบนิเวศน์

ในอดีตนุษย์พึ่งพาอาศัยธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก มีการดำรงชีพที่สอดคล้องกับสภาพธรรมชาติ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ความซับซ้อนทางระบบนิเวศน์มีผลกระทบต่อกันและกัน มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศน์ จึงมีความสัมพันธ์ร่วมกันกับสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เช่น ป่าไม้ สัตว์ป่า และสิ่งไม่มีชีวิตต่างๆ เชื่อมโยงอย่างเป็นระบบสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้น มนุษย์ยังมีความจำเป็นที่ต้องพึ่งพาและอาศัยธรรมชาติอยู่ภายใต้ระบบนิเวศน์ แต่ปัจจุบันพฤติกรรมและสังคมของมนุษย์ ส่งผลที่ทำให้เกิดความเสียหายของระบบนิเวศน์ อเนก (2536) กล่าวว่า วิธีชีวิตวัฒนธรรมชนกับการจัดการภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นฐานการดำรงชีวิตในชนบท วิธีชีวิตและการผลิตตลอดจนจารีตประเพณีวัฒนธรรม และความเชื่อที่ตกทอดต่อกันมานั้น ล้วนมีความอ่อนนุ่มถ่อมตนต่อระบบนิเวศน์ ส่วนประเวศ (2538) กล่าวว่ามนุษย์เกิดมาจากธรรมชาติแต่สมองมนุษย์มีโครงสร้างที่พิสดาร มีความคิดความต้องการที่ไม่สิ้นสุด อีกทั้งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือธรรมชาติที่ก่อให้เกิดการทำลาย แต่ความเป็นมนุษย์ ยังมีอีกมิติหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในศักยภาพอันยิ่งใหญ่ ซึ่งคนทุกคนควรพัฒนาศักยภาพนี้ โดยการขยายจิตให้เชื่อมโยงกับธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ เกิดการพัฒนาทางจิตวิญญาณ บรรลุอิสรภาพ ความสุข ความรัก ความงาม มิตรภาพ สันติสุข และความสร้างสรรค์อันไม่มีขีดจำกัด

การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติจึงมีความจำเป็นที่มนุษย์ควรคำนึง เพราะมนุษย์ควบคุมธรรมชาติมิได้ การรู้จักอยู่ร่วมกับธรรมชาติและระบบนิเวศ จะช่วยให้มีความมั่นคงยั่งยืน และมีภูมิคุ้มกันตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การขาดแคลนสูญเสียความสมดุลของระบบธรรมชาติจะมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ พืชผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองก็เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญ เพราะเป็นพืชพรรณที่ใช้ยังชีพมีความสำคัญต่อมนุษย์และระบบนิเวศ

การอนุรักษ์พืชพรรณพื้นบ้านยังชีพ

พืชพรรณพื้นบ้านยังชีพช่วยรักษาสวัสดิภาพของสังคมในท้องถิ่น และจะมีผลไปสู่สวัสดิภาพของสังคมเมืองได้ด้วย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องรู้จักใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญฉลาด ให้เป็นประโยชน์ต่อมหาชนและยาวนาน ไม่ควรแยกพิจารณาเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะทรัพยากรทุกอย่างมีส่วนเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (อพ.สธ. 2549) จึงจำเป็นต้องอนุรักษ์ ซึ่งการอนุรักษ์หมายถึง การใช้ตามความต้องการและประหยัด เพื่อให้มีใช้ในอนาคต ควรใช้อย่างมีเหตุผลและสร้างสรรค์ โดยมีหลักการที่ต้องคำนึงไว้ดังนี้ 1) ใช้อย่างชาญฉลาด หมายถึงใช้ทรัพยากรโดยพิจารณาอย่างรอบคอบถึงผลได้ผลเสีย ความขาดแคลนหรือความหายากในอนาคต และพิจารณาทางหลักเศรษฐศาสตร์ประกอบด้วย 2) ประหยัดของที่หายาก หมายถึง ทรัพยากรใดที่มีน้อยหรือหายากควรเก็บรักษาเอาไว้ ถ้าจำเป็นต้องใช้อย่าใช้อย่างฟุ่มเฟือย 3) ฟื้นฟูทรัพยากรที่

เสื่อมโทรมให้ดีขึ้น หมายความว่าทรัพยากรใดที่มีสภาพล่อแหลมต่อการสูญเปล่าหรือจะหมดไป ต้องหาวิธีการปรับปรุงให้อยู่ในลักษณะที่ดีขึ้นแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ (วิสุธี, 2550)

ภาคใต้ของประเทศไทยเป็นแหล่งพันธุกรรมพืชเขตร้อนที่สำคัญแห่งหนึ่งในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทั้งประเภทผักและไม้ผลที่เป็นพืชป่าและพืชปลูก (Whitmore, 1990; อุทิศ, 2542; วีรพล และคณะ, 2542; และ เชาวลิศ, 2546) ซึ่งพืชพรรณเหล่านี้มีบทบาทต่อความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของคนในพื้นที่มายาวนาน แต่ปัจจุบันพรรณพืชเหล่านั้นกำลังถูกคุกคาม ซึ่งปัญหาทั้งที่เกิดจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงจากการกระทำของมนุษย์ และที่เกิดจากภัยธรรมชาติ มีส่วนที่ทำให้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว และส่งผลให้ภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์กำลังจะสูญหายหรือหลงลืมตามไปด้วยเช่นกัน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอนุรักษ์และแนะนำให้รู้จักเอาไว้ เพื่อมิให้สูญหายและปรับปรุงพัฒนาการใช้ประโยชน์ให้เหมาะสมกับคนปัจจุบัน เพื่อให้มีความยั่งยืนเกิดภูมิคุ้มกันต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ทำการรวบรวมอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ไว้ ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง อำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2545) โดยพืชท้องถิ่นที่ได้รวบรวมไว้ มีทั้งที่ใช้เป็นอาหารของคนของสัตว์ และใช้เพื่อประกอบพิธีกรรมตามประเพณี วัฒนธรรมชุมชน การนำพืชพรรณเหล่านี้มาใช้ประโยชน์ต้องอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งปัจจุบันองค์ความรู้และภูมิปัญญาที่รู้จักใช้บางชนิดได้ถูกหลงลืมหรือสูญหายไป คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้เล็งเห็นความสำคัญในส่วนนี้ จึงมีโครงการศึกษาและพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้าน และไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งได้ดำเนินการภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ดังกล่าวตามข้างต้น เพื่อรวบรวมองค์ความรู้และภูมิปัญญาการนำมาใช้เป็นอาหารไว้เผยแพร่และศึกษาต่อยอดต่อไป

การใช้ประโยชน์พืชพรรณท้องถิ่น โดยนำเอามาประกอบรวมกันเป็นชนิดของอาหารนั้น เป็นได้ทั้งศาสตร์และศิลป์ ซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาที่ตกทอดมาจากปู่ ย่า ตา ยาย หรือคนสมัยก่อนๆ บางอย่างสืบทอดมาจนปัจจุบัน เพราะวิถีชีวิตและมรดกทางวัฒนธรรมมีส่วนเข้ามาเกี่ยวข้องอย่างลึกซึ้ง และบางอย่างอาจหลงลืมสูญหายไปเพราะสิ่งแวดล้อมบังคับ และวัฒนธรรมอื่นเข้ามามีส่วนคุกคามจนเกิดการเอาอย่างไปตามยุคสมัยส่งผลให้ของดีใกล้ตัวถูกหลงลืมสูญหาย ไม่มีความพอเพียงในการดำรงชีวิต สิ่งดังกล่าวนี้ชักนำไปสู่ความเสียเปรียบทางระบบนิเวศน์ และเกิดปัญหาความยากจนทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงควรเอาภูมิปัญญาและความหลากหลายทางธรรมชาติมาแนะนำเรียนรู้ ให้ประชาชนพึงพาปัจจัยภายในและใช้เป็นจุดแข็งในการดำรงชีวิต หรือเป็นจุดขายหารายได้จากสังคมวัฒนธรรมอื่นได้ด้วย โดยนำมาประยุกต์ให้มีความเหมาะสมกับกาลเวลาและ

กลุ่มชนต่อไป ตามวิสัยทัศน์และยุทธศาสตร์การพัฒนาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนแล้ว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549; สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554)

วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อรวบรวมภูมิปัญญาเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ที่นำมาประกอบเป็นอาหาร
2. เพื่อพัฒนาและเพิ่มมูลค่าการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ที่รวมประกอบเป็นอาหาร
3. เพื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาสู่คนรุ่นใหม่เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้

เป้าหมายโครงการ

1. รวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นการใช้ผักและไม้ผลพื้นบ้านให้ได้ไม่น้อยกว่า 20 เรื่อง
2. ประยุกต์ภูมิปัญญาให้เหมาะสมกับกาลปัจจุบันไม่น้อยกว่า 10 เรื่อง
3. จัดแข่งขันการประกอบอาหารด้วยผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง 1 ครั้ง
4. จัดเสวนาชาวบ้าน “คุณภาพชีวิตกับเศรษฐกิจพอเพียง” 1 ครั้ง

วิธีดำเนินโครงการ

1. ประมวลข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามความสำคัญและความต้องการของชุมชนต่อชนิดผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ โดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์แบบมีส่วนร่วม แล้วนำข้อมูลภูมิปัญญาที่ได้ จัดทำเป็นหนังสือสำหรับอาหารจากพืชผักพื้นเมืองภาคใต้
2. จัดประชุมจัดเสวนาแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ โดยผู้ร่วมประชุม ประกอบด้วย ปราชญ์ชาวบ้าน ครู อาจารย์ นักเรียน นักศึกษา และผู้สนใจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. จัดประกวดเขียนเรียงความเกี่ยวกับการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ที่นำมาประกอบเป็นอาหาร แก่นักเรียนระดับประถมและมัธยม
4. จัดประกวดแข่งขันประกอบอาหารจากผักและไม้ผลพื้นเมือง ทำโปสเตอร์จัดบุชวิชาการ โดยดำเนินการในช่วงงานเกษตรภาคใต้

การตรวจเอกสาร

วิสุทธิ (2550) และนิวัติ (2541) กล่าวว่าความหลากหลายทางชีวภาพประกอบด้วยสิ่งสำคัญต่างๆ ดังนี้ คือ ชนิดพันธุ์ (species) พันธุกรรม (genetic) และระบบนิเวศน์ (ecosystem) และที่ใดหากมีความหลากหลายทางชีวภาพมาก ก็จะมีกระบวนการทางนิเวศน์ที่ซับซ้อนมากด้วย ส่วนมนุษย์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ต้องปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่หลากหลายเพื่อความอยู่รอด โดยเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของมนุษย์อย่างลึกซึ้งซึ่งก็จะช่วยให้เกิดความยั่งยืน

ปัจจุบันความสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพ เป็นเรื่องที่ถูกกล่าวถึงกันอยู่มาก สอดคล้องกับประเวศ (2536) ที่ให้ความเห็นไว้ก่อนว่าความหลากหลายทางชีวภาพกับมนุษย์นั้นเป็นการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยมนุษย์อาศัยความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการยังชีพเป็นหลัก เช่น การหาพืช การเก็บหาพืชและสัตว์เป็นอาหาร เป็นต้น ซึ่งในอดีตไม่ก่อให้เกิดการทำลายสมดุล ควรทำความเข้าใจให้มนุษย์อยู่ร่วมกับธรรมชาติ โดยไม่สูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ และภาวะแห่งความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ก็จะอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความยั่งยืน เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับวิฑูรย์ (2538) ที่ได้แสดงความคิดเห็นว่าการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ จะทำให้สูญเสียภูมิจิตวิทยาพื้นบ้านของคนในอดีตไปด้วย จากการทำกินกับที่ดินและการใช้ประโยชน์กับความหลากหลายทางชีวภาพที่เคยสืบทอดไว้ เช่น ชาวนาอาจทิ้งพันธุ์ข้าวและพันธุ์ผักเดิมที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ ไปปลูกพืชชนิดใหม่ที่มีการส่งเสริมผลักดันจนพืชเก่าถูกคุกคามให้สูญหาย ซึ่งฉลาดชาย (2536) ได้กล่าวไว้ว่าบรรพบุรุษของมนุษย์เรานั้นได้คิดค้นรูปแบบ วิธีการสั่งสมประสบการณ์และภูมิปัญญาท้องถิ่นในภาพลักษณ์ของเทคโนโลยีท้องถิ่นซึ่งเรียกว่าวัฒนธรรมท้องถิ่นเพื่อใช้ประโยชน์จากทรัพยากรชีวภาพเพื่อการดำรงชีพมาช้านานแล้ว ทั้งธรรมชาติและวัฒนธรรม ต่างก็มีวิวัฒนาการมาด้วยกันโดยมีอิทธิพลหรือเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน แต่ในปัจจุบันวัฒนธรรมท้องถิ่น วิถีชีวิตชุมชน และความหลากหลายทางชีวภาพ กำลังถูกคุกคามจากสังคมอุตสาหกรรมและการเกษตรแบบสมัยใหม่ ผลกระทบจากการพัฒนาแบบก้าวกระโดดทำให้เสียสมดุลทางธรรมชาติ ซึ่งมีผลต่อ สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ตลอดจนสภาวะจิตใจของคนจำนวนมาก ซึ่งเป็นปัญหาที่จะต้องจัดการแก้ไข ส่วนสถาบันแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ (2538) และ อุไร (2547) อธิบายว่าผักพื้นบ้านเป็นพืชที่มีอยู่ในท้องถิ่น ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และที่ชาวบ้านนำมาปลูกไว้เพื่อการยังชีพ เป็นยารักษาโรค หรือประโยชน์ใช้สอยอย่างอื่น และได้จำแนกแหล่งที่มาของผักพื้นบ้านจากที่ต่างๆ ไว้ดังนี้ เช่น จากเทือกเขา ป่าละเมาะ มักเป็นประเภทไม้ป่าที่คนนำเอาส่วนต่างๆ มาบริโภคเป็นผัก เช่น ใบอ่อน ยอดอ่อน ผลอ่อน หน่อ หรือต้นอ่อน ของพืชที่อยู่ในป่าชนิดต่างๆ ดังเช่น ตำลึง เต้าร้าง ตะลิงปลิง ทำมึง เนียง เหยียง ลำเท็ง (ผักกูดแดง) เพกา ฯลฯ ที่ได้มาจากสวนหรือไร่ เช่น สะตอ แดง เหมียง ผักเผง ถั่ว ผักเสี้ยน ผักขม ฯลฯ ที่ได้มาจากทุ่งนา คลอง หนอง บึง เช่น ผักแว่น ผักกูด ผักหนาม บอน บัว ผักบุ้ง ฯลฯ และได้มาจากสวนครัวริมรั้ว เช่น สะระแหน่ โหระพา ข่า ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย พริกขี้หนู เป็นต้น ซึ่งเพ็ญญา และคณะ (2542) กล่าวว่าในสมัยก่อนอาหารที่เก็บหาได้จากป่า หรือที่เอามาปลูกไว้ในที่ใกล้เคียงที่อาศัย จากวิถีชีวิต

ที่สืบทอดกันมากกลายเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยรูปแบบต่างๆ เช่น ไข่เป็นผักจิ้มหรือเป็นผักเครื่องเคียง ไข่ประกอบทำน้ำพริกชนิดต่างๆ ไข่แกงหรือเป็นส่วนผสมในแกงชนิดต่างๆ ไข่ผัด ซึ่งสันนิษฐานว่าคนไทยรับการถ่ายทอดวัฒนธรรมการกินแบบผัดมาจากจีน ไข่ยำโดยการเอาผักหลายชนิดมาปนกันแล้วใส่รสเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ด ตามต้องการ ไข่ลาบ ซึ่งมักมีผักที่กลิ่นฉุนใส่รวมด้วยเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น ตะไคร้ หอม โหระพา สารระแน เป็นต้น

อุไร (2547) กล่าวว่า เมื่อเอ่ยถึง “ผัก” หลายคนคงคิดใจในรสชาติ ความกรอบกรอบหรือกลิ่นหอมชวนกินเมื่อได้เกี่ยวข้องกับอาหาร จนต้องมีผักกินทุกมื้อในแต่ละวัน แต่บางคนกลับนึกถึงกลิ่นเหม็นเขียวของผักจนไม่อยากจะลิ้มรสเหล่านั้นเลย ทั้งๆที่รู้ว่าผักมีประโยชน์อย่างไร “ผักพื้นบ้าน” เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สามารถหาซื้อได้ เพราะมีผักพื้นบ้านหลายชนิดที่กลายเป็นผักยอดนิยม มีขายกันกว้างขวางทั่วทุกภาค อาทิ ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ผักเหมียง ผักปลั่ง ดอกขจร และเห็ดพื้นบ้าน เช่น เห็ดโคน เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดขอนขาว เป็นต้น ด้วยรสชาติกลมกล่อมเมื่อได้ปรุงเป็นอาหารหรือกินกับอาหารรสจัดต่างๆ อีกทั้งปลอดสารเคมีตกค้างเพราะเก็บหาได้จากแหล่งธรรมชาติ บ้างก็ปลูกในสวนหลังบ้าน

ภูมิปัญญา

วิวัฒนาการการกินผักพื้นบ้านผักริมรั้วมีมาช้านานจากบรรพบุรุษ จนกลายเป็นภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน แม้ระยะเวลาจะเนิ่นนาน แต่คุณค่าและความสำคัญของผักหาได้ลดลงไปตามวันเวลาไม่ เมื่อเศรษฐกิจสังคมเปลี่ยนไปคนมีเวลาในการปลูกหรือหาผักพื้นบ้านน้อยลง แต่ยังมีความต้องการกินอยู่เหมือนเดิมและต่อเนื่อง ทำให้บางคนยึดอาชีพปลูกขาย แต่ความหลากหลายของผักพื้นบ้านน้อยลงผักต่างถิ่นเพิ่มขึ้น บางครั้งต้องเร่งการเจริญเติบโตให้ทันความต้องการและใช้สารเคมีมาก ผู้ซื้อไปกินก็จะได้รับสารพิษตกค้างเข้าไปในร่างกายด้วย มีผลทำให้เกิดโรคร้ายหลายอย่างตามมา และการใช้สารเคมีที่ไม่ถูกต้องในระบบการผลิตยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างประเมินค่ามิได้อีกด้วย ปัจจุบันกระแสผักปลอดสารพิษกำลังได้รับความนิยม คนบางส่วนจึงเริ่มมองหาและเห็นคุณค่าของผักพื้นบ้านผักริมรั้วมากขึ้น เพราะเป็นทั้งอาหารและยามีคุณค่าต่อผู้บริโภค ให้วิตามินและเกลือแร่ที่ร่างกายต้องการ และมีสรรพคุณที่ทรงพลังอื่นๆ อีกมากมาย (วิสุทธิ, 2547)

เกริก (2547) รายงานว่า ผัก หมายถึง ส่วนของพืชที่นำมาบริโภค เช่น ใบ ดอก ผล เมล็ด ลำต้น ราก ผักแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกันและความนิยมในการบริโภคแตกต่างกันไปแต่ละท้องถิ่น รูปแบบการบริโภค เช่น ไข่สด ลวก ต้ม ดอง รับประทานกับน้ำพริก รับประทานพร้อมอาหาร ไข่ดกแต่งอาหารให้น่ารับประทานหรือใช้เป็นเครื่องเคียง ตลอดจนใช้เป็นส่วนประกอบอาหาร ปรุงรสอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร ทำให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น ซึ่งผักพื้นบ้านมักใช้เป็นหลักในการกิน หรือประกอบการทำอาหารของคนไทย

ภูมิปัญญาชาวบ้าน

ภูมิปัญญาชาวบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ ความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้สั่งสมและถ่ายทอดประสบการณ์กันมาของชาวบ้านในท้องถิ่นหรือในชุมชน ซึ่งเป็นวิธีการที่นำมาประกอบกิจกรรมการดำรงชีพและวิถีชีวิตที่อยู่ร่วมกันในระบบนิเวศน์นั้นๆ ภูมิปัญญาชาวบ้านอาจถูกคุกคาม สูญหาย หรือปรับเปลี่ยนได้ตามยุคสมัยเพื่อให้เกิดความเหมาะสม การนำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาบูรณาการกับภูมิปัญญาชาวบ้าน บนพื้นฐานของความพอเพียงและรู้จักประมาณตน จะทำให้เกิดความมั่นคงและยั่งยืน(พรชัย, 2544) การใช้ประโยชน์พืชพรรณตามภูมิปัญญาท้องถิ่นเริ่มถูกคุกคามเมื่อมีการเปลี่ยนระบบการเพาะปลูกเป็นเกษตรแผนใหม่โดยกระบวนการที่เรียกกันว่า “ปฏิวัติเขียว” มีผลทำให้ความหลากหลายทางชีวภาพลดลงทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ ซึ่งวิฑูรย์และคณะ (2535) ได้กล่าวไว้ก่อนแล้วว่าเป็นยุคสมัยที่ภูมิปัญญาท้องถิ่นถูกละเลยมองข้าม ด้วยเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ล้าสมัยไม่เป็นวิทยาศาสตร์และไม่มีประสิทธิภาพ ทั้งที่ชาวบ้านเคยใช้สืบทอดกันมาช้านานภายในระบบนิเวศน์ที่เขาอยู่อาศัย

อาหารเป็นยา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อาหารเป็นหนึ่งในโลก” เป็นสังขารที่มีคุณค่าสำคัญและลึกซึ้งอย่างยิ่งต่อการพันทุกข์หรือบรรเทาทุกข์สัตว์โลก อาหารมีผลอย่างมากต่อการหายหรือไม่หาย ทุกเวลาหรือไม่ทุกเวลาในโรคภัยไข้เจ็บ เปรียบดังความลับของฟ้าที่มีคุณค่าต่อมวลมนุษยชาติ

โรคร้ายแรงที่รักษายากหรือโรคที่รักษาง่าย เราสามารถใช้อาหารช่วยบำบัดหรือบรรเทาได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายคล้ายเครื่องยนต์ จะทำงานได้ก็ต้องอาศัยพลังงาน ซึ่งเครื่องยนต์อาศัยน้ำมัน แก๊ส หรือไฟฟ้า เมื่อเริ่มทำงานจะเกิดความร้อน หม้อน้ำทำหน้าที่ให้ความเย็นระบายความร้อนออก เพื่อป้องกันมิให้สีทหรือเสียหายเร็วเกินไป หากมีความสมดุลพอดีระหว่างความร้อน (หยาง) และความเย็น (หยิน) เครื่องยนต์ก็จะใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพไปยาวนาน ส่วนร่างกายมนุษย์นั้นอาศัยพลังงานความร้อน (หยาง) จากกลุ่มคาร์โบไฮเดรต เช่น ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล กลุ่มไขมัน โปรตีน เกลือแร่และวิตามินจากผักผลไม้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ส่วนที่เปรียบคล้ายหม้อน้ำ (หยิน) ก็คือผักผลไม้สมุนไพรให้ฤทธิ์เย็น ที่เป็นแหล่งให้ความเย็นทำหน้าที่ระบายความร้อนออกจากร่างกาย ป้องกันมิให้ร่างกายร้อนเกินไปเพราะจะเกิดการเสียหายได้เช่นกัน(ใจเพชร, 2552 ก; นิดดา, 2553) ส่วนปรีชา (2552) กล่าวว่าองค์การอนามัยโลก (WHO: World Health Organization) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ในธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกเมื่อปี ค.ศ.1948 ไว้ว่า “สุขภาพ” หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และมีได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น ต่อมาในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2541 ได้มีมติให้เพิ่มคำว่า “Spiritual well-being” หรือสภาวะทางจิตวิญญาณเข้าไป ในคำจำกัดความของสุขภาพ

เพิ่มเติม ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงสุขภาพในปัจจุบันจะต้องครอบคลุมสิ่งที่สำคัญ 4 ประการคือ 1) ภาวะทั่วไปของร่างกายและจิตใจจะต้องแข็งแรงสมบูรณ์ 2) มีสุขภาพทางจิตวิญญาณ 3) ปราศจากโรคหรือความทุพพลภาพ และ 4) เป็นผู้ที่สามารถดำรงตนและปฏิบัติภารกิจต่างๆ ในสังคมได้เป็นปกติสุข

การรู้จักกินอาหารจะช่วยรักษาโรคได้ หรือช่วยบรรเทาการเจ็บป่วยได้ ซึ่งหลักของการดูแลสุขภาพที่ดีนั้น ต้องเน้นการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลักมาประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิต จะช่วยให้ประหยัดมีความยั่งยืนและพึ่งตนเองได้ การดูแลสุขภาพทั้งแบบแผนไทยและแบบแผนปัจจุบันไม่มีแผนใดที่สมบูรณ์แบบทุกแง่มุม ทุกสถานการณ์ แต่ละแผนจะมีจุดเด่นจุดด้อยของตัวเอง แต่หากรู้จักประยุกต์ประสานกันก็จะเกิดเติมเต็มซึ่งกันและกัน จะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดได้ การรู้จักใช้องค์ความรู้แพทย์แผนไทยตามความเหมาะสม และรู้จักอาศัยองค์ความรู้ของแพทย์แผนปัจจุบันมาช่วยอธิบายจะเป็นสิ่งที่ดี เพราะบางอย่างใช้แนวธรรมชาติมาบำบัดอย่างเดียวก็เพียงพอแล้ว แต่บางอย่างการใช้ควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบันจึงจะได้ผลดี (วัลภา, 2537; วิสุทธิ, 2542; จำเนียน, 2546; ยวดี, 2546; ใจเพชร, 2552 ข; ใจเพชร, 2552 ค; และใจเพชร, 2552 ง)

การรวบรวมภูมิปัญญาชาวบ้าน

เมื่อได้ศึกษาความหมายของศัพท์ที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อให้มีความเข้าใจและเก็บข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการค้นหา แล้วได้วางกรอบตามแนวความคิดเป็นระบบขั้นต้นตามที่วางไว้ จากนั้นได้นำไปสอบถามบุคคลที่สามารถให้ข้อมูล โดยได้พิจารณาคำเนิการตามแนวคิดของ Walker และคณะ (1994) ซึ่งกล่าวว่า การสอบถามนั้นแม้วงสนทนามีคนจำนวนน้อย แต่หากได้เนื้อหาสาระ จะดีกว่าพูดกับคนจำนวนมาก แต่ไม่สามารถจับประเด็นเนื้อหาสาระได้ เพราะการสอบถามเป็นหัวข้อ ตามกรอบแนวคิดในการสนทนาให้ได้ข้อมูลเท่านั้น สถานที่สนทนามีความสำคัญและต้องมีกาลเทศะ รวมถึงต้องระวังสังเกตความพร้อมและอารมณ์ร่วมของผู้ถูกถาม หรือใช้เทคนิคให้ได้ข้อมูลออกมาอย่างต่อเนื่องแม้จะเป็นภาษาท้องถิ่น เพราะผู้ถูกถามบางคนไม่ชอบพูดภาษาหรือสำเนียงที่ตนเองไม่ถนัด การปล่อยให้ผู้ถูกถามกล่าวออกมาเองตามความต้องการ และอารมณ์ร่วมของเขาจะได้ข้อมูลที่ดีกว่า จากนั้นนำข้อมูลมาแปลความหมายใหม่ โดยผู้รู้ภาษากลางในหมู่บ้านให้ช่วยตีความชี้แนะเพื่อความถูกต้องเข้าใจตรงกัน เช่น แกนนำชุมชน ครูเจ้าหน้าที่บริหารท้องถิ่น เป็นต้น

ผลการวิจัยการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้

การวิจัยภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองท้องถิ่นภาคใต้เป็นอาหารตามรายงานนี้ ได้ดำเนินงานโดยเก็บข้อมูลภูมิปัญญาจากชุมชนตัวแทนต่างๆ ในภาคใต้ กล่าวคือ จากกลุ่มผู้อาศัยตามนิเวศน์ที่ดอน (ในที่นี้หมายถึงที่เป็น โลก เนิน และภูเขา) ที่ชื้น และที่น้ำขัง โดย

ใช้แบบสอบถามที่กำหนดกรอบไว้แล้วสนทนาแบบมีส่วนร่วม ต่อการใช้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้เป็น ประชาชนชาวบ้าน ผู้สูงอายุ ผู้ประกอบการอาหารที่มีประสบการณ์ และจากผู้สนใจอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นประโยชน์ต่อความสมบูรณ์ของการได้มาซึ่งข้อมูล แล้วได้นำมาประมวลผลเป็นองค์ความรู้ด้านต่างๆ เช่น เครื่องปรุง ชนิดพืชที่ใช้ สูตรตำรับอาหารประเภทต่างๆ ที่เกิดจากการใช้ผักและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เครื่องแกงและส่วนประกอบ

ในการปรุงอาหารแต่ละประเภท แต่ละภูมิภาคของประเทศไทยนั้นแตกต่างกัน ซึ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงอาหารของคนไทยภาคใต้ ที่เป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากภาคอื่นๆ เช่น รสจัด และผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองที่นำมาใช้ปรุงแต่งประกอบอาหารก็มีความหลากหลาย จึงมีส่วนที่ทำให้อาหารคนใต้มีหลากหลายรส หลากหลายกลิ่นแตกต่างกันตามไปด้วย (อบเชย, 2554 ก; อบเชย, 2554 ข; อบเชย, 2554 ค; อบเชย, 2554 ง; และอำไพ, 2536) ซึ่งตัวอย่างส่วนประกอบของเครื่องแกง และชนิดพืชที่นำมาประกอบปรุงแต่งกลิ่นและแต่งรส ดังต่อไปนี้

เครื่องแกงกะทิ

ส่วนประกอบ

พริกขี้หนู	7 กรัม
ตะไคร้ซอย	20 กรัม
ขมิ้นซอย	10 กรัม
ข่าซอย	2 แว่น
หอมแดง	6 กรัม
กระเทียม	6 กรัม
พริกไทย	½ ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโกลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด แต่หากใช้วิธีโกลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

เครื่องแกงมัสมั่น

ส่วนประกอบ

พริกขี้หนูแห้งเม็ดใหญ่ 150 กรัม

ยี่ห่วยั่ว	10 กรั้ม
ลูกผักชีั่ว	10 กรั้ม
กาลพลูั่ว	3 ดอก
อบเชยั่ว	1 ชั้
ลูกกระวานั่ว	3 เม็ด
หอมแดงเผา	5 หัว
กระเทียมเผา	10 กรั้ม
ตะไคร้ั่ว	20 กรั้ม
ขมิ้นชอยั่ว	10 กรั้ม

วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโบลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด แต่หากใช้วิธีโบลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

เครื่องแกงั่ว

ส่วนประกอบ

พริกชี้หนูสด	20 กรั้ม
กระเทียม	80 กรั้ม
ขมิ้นชอย	10 กรั้ม
ตะไคร้ชอย	20 กรั้ม
ข่าชอย	5 แวน
พริกไทยดำ	1 ชั้
ผิวมะกรูด	1 ชั้

วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโบลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด แต่หากใช้วิธีโบลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

เครื่องแกงเผ็ด

ส่วนประกอบ

พริกชี้หนูแห้งเม็ดเล็ก	200 กรั้ม
พริกชี้หนูสด	50 กรั้ม
กระเทียมปอก	80 กรั้ม
หอมแดง	50 กรั้ม

ขมิ้นสด	10 กรัม
ตะไคร้ชอย	20 กรัม
ข่าชอย	5 แวน

วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโขลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด
แต่หากใช้วิธี โขลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

เครื่องแกงไต่ปลา

ส่วนประกอบ

พริกขี้หนูแห้งเม็ดเล็ก	200 กรัม
พริกขี้หนูสด	50 กรัม
กระเทียมปอก	80 กรัม
หอมแดงชอย	50 กรัม
คึบปลีเชือก	3 ดอก
ขมิ้นสด	20 กรัม
ตะไคร้ชอย	30 กรัม
ผิวมะกรูด	1 ซ่อนชา

วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโขลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด
แต่หากใช้วิธี โขลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

เครื่องแกงส้ม

ส่วนประกอบ

พริกขี้หนูแห้งเม็ดเล็ก	200 กรัม
พริกขี้หนูสด	50 กรัม
กระเทียมปอก	80 กรัม
หอมแดงปอก	70 กรัม
ขมิ้นสด	20 กรัม
ตะไคร้ชอย	ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้

วิธีทำ

เอาส่วนประกอบใส่ครกโขลก หรือใส่เครื่องบดให้แหลกละเอียด
แต่หากใช้วิธี โขลกจะได้รสชาติที่ดีกว่า

เครื่องต้มยำ

ส่วนประกอบ

หัวข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอมแดง มะนาวหรือส้มพื้นเมือง
ชนิดอื่นๆ

วิธีทำ

ทุบส่วนประกอบชนิดต่างๆ หรือบิบบิ้นเอาน้ำต้มรวมกัน

เครื่องยำหรือพรา

ส่วนประกอบ

น้ำปลา เกลือ มะพร้าวคั่ว พริกชี้หนูสด ถั่วคั่ว น้ำตาล หอมแดง
มะนาว (หรือผักพื้นบ้านตามฤดูกาลชนิดอื่นๆที่ให้รสเปรี้ยว)

วิธีทำ

เอาส่วนประกอบต่างๆคลุกกัน หรือบิบบิ้นเอาน้ำคลุกให้เข้ากัน

เครื่องน้ำพริก

ส่วนประกอบ

กระเทียม พริกชี้หนู น้ำตาล กะปิ ส้มตามฤดูกาล

วิธีทำ

เอาส่วนประกอบต่างๆ หรือบิบบิ้นเอาน้ำโขลกคลุกให้เข้ากัน

ผักพื้นบ้านที่ให้รสเปรี้ยว

ผักพื้นบ้านที่ให้รสเปรี้ยวซึ่งนิยมใช้ปรุงแต่งรสอาหารเมื่ออดีต ตัวอย่าง เช่น กระเจี๊ยบแดง
ชะมวง มะม่วงเบา มะม่วงคั้น มะนาว มะนาวควาย มะขาม มะมุด มะปริง มะดัน มะเฟือง มะไฟ
มะพูด มะมุด มะขวิด มะเฒ่า มะขม ตะลิงปลิง ส้มควาย ส้มเกียบ ส้มกุ่ม ส้มกระ ส้มแขก ส้มจืด ส้ม
ซ่า ส้มปรุ ส้มมั่ว ส้มสันดาน ส้มเสี้ยว ปาบ เถาคัน หลุมพี ระกำ บินหย้า ฯลฯ

ผักพื้นบ้านที่ใช้ปรุงแต่งรสและกลิ่น

ผักพื้นบ้านที่นำมาใช้ปรุงแต่งกลิ่นเพื่อเพิ่มความน่ากิน เรียกว่าน้ำข่อย หรือคั้วคาว ตัวอย่าง
เช่น กระวาน กะเพรา ทำมั่ง ปุคฉิ่ง(ปุคสิงห์) มะกรูด มะสัง โหระพา ยี่ห่วย ข่าลิง ปุค ดาหลา รา
สะระแหน่ พาโหม พริกไทย ดีปลีเชือก ใบเตยหอม ฯลฯ

การกินอาหารให้เป็นยาและรักษาโรค

ภูมิปัญญาการกินเพื่อรักษาสุขภาพ หรือกินอาหารให้เป็นยาของคนได้ พบว่าในกลุ่มคนผู้สูงอายุมักเลือกกินให้เข้ากับฤดูกาล กินตามธาตุของตนเอง(ธาตุเจ้าเรือน) เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง กล่าวคือ

กินอาหารให้เหมาะกับฤดูกาล

ฤดูร้อน กินพวก ผักบั้ง ผักกระเฉด ผัก แฝง แดงบวบ ตำลึง น้ำเต้า หรือพืชผักที่มีฤทธิ์เย็น เพื่อช่วยคลายร้อนภายในร่างกาย **ฤดูฝน** กินพวก อาหารรสเผ็ด รสเปรี้ยว เพื่อแก้หวัดหรือเป็นภูมิต้านทานหวัด เช่น ยา ต้มยา พล่า แกงส้ม **ฤดูหนาวหรือช่วงเปลี่ยนฤดูกาล** กินพวก ดอกแค ยอดพั่นตัน ยอดขี้เหล็ก ยอดสะเดา หรือพวกผักที่มีรสเผ็ดร้อนเพื่อป้องกัน ไข้หวัดลม (มีไข้ช่วงที่กำลังเปลี่ยนฤดูกาลหนึ่งไปเป็นอีกฤดูกาลหนึ่ง)

กินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

ธาตุเจ้าเรือนตามแพทย์แผนไทยนั้นมีความเชื่อว่า มนุษย์ที่เกิดมามีลักษณะบุคลิกภาพ อุปนิสัย และภาวะด้านสุขภาพที่แตกต่างกันไป โดยสิ่งกำหนดคืออิทธิพลของธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม(การแพทย์แผนปัจจุบันเชื่อว่า “ดี เอ็น เอ” กำหนด) ที่ส่งผลต่อชีวิตขณะปฏิสนธิในครรภ์มารดา กล่าวคือ หากว่ามารดาตั้งครรภ์ในฤดูกาลใด ให้เอาธาตุของฤดูกาลนั้นเป็นที่ตั้งแห่งธาตุกำเนิด เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” ของทารกผู้นั้น และธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุที่เด่นชัดกว่าธาตุอื่นๆ ในส่วนประกอบของธาตุทั้งสี่ในร่างกายของมนุษย์ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยให้ นำอาหาร ผลิตผลทางธรรมชาติจาก ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ภายนอกในร่างกาย มาปรับธาตุภายในร่างกายให้สมดุล ด้วยการบริโภคอาหารบำรุงธาตุทั้งสี่ และบำรุงธาตุที่เป็นธาตุเจ้าเรือนของตนให้มากกว่าธาตุอื่นๆ เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย โดยเชื่อว่าจะช่วยเป็นภูมิคุ้มกันมิให้เจ็บป่วยไข้ หากร่างกายเกิดไม่สมดุลขึ้น มักจะเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากจุดอ่อนด้านสุขภาพ ของแต่ละคนตามธาตุเจ้าเรือน จึงเป็นที่มาของการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน โดยใช้รสและสรรพคุณของผักและไม้ผลเป็นยา เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และปรับสมดุลของร่างกาย ใช้ป้องกันการเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งลักษณะและจุดอ่อนของแต่ละธาตุเจ้าเรือนนั้น รายละเอียดตามต่อไปนี้

ธาตุไฟเจ้าเรือน

ผู้ที่ธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟคือผู้ที่เกิดในเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม จะเป็นคนขี้ร้อน ลักษณะบุคลิก เช่น น้ำหนักตัวปานกลาง ส่วนมากรูปร่างผอม หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว ผมมักบาง ศีรษะเถิก ผิวหน้าขุ่น คล่องแคล่ว เหงื่อออกมาก ทนร้อนไม่ค่อยได้ มีจิตใจเมตตา ไม่

เห็นแก่ตัว เชื้อมั่นในตนเองสูง ชอบวางแผนและสั่งการ ความคิดเฉียบคม ชอบความสมบูรณ์แบบ กล้าหาญ มีเหตุผล ตรงไปตรงมา คิดอย่างไรพูดอย่างนั้น ความอดทนต่ำ ใจร้อน หงุดหงิด โมโหง่าย อ่อนไหวง่าย และเป็นคนที่เข้าใจยาก

สุขภาพและการเจ็บป่วย โรคเกี่ยวกับตับและถุงน้ำดี โรคกระเพาะอาหาร จุกเสียด อืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย โรคที่เกี่ยวกับความร้อนและการอักเสบ ร้อนใน เจ็บคอ ภูมิแพ้ ไซนัส

อาหารที่ควรรับประทาน รสขม รสเย็น รสจืด ควรหลีกเลี่ยงรสเผ็ดร้อน ตัวอย่างผลไม้ฤทธิ์เย็น แดงโม มันแกว พุทรา กว๊านน้ำว่าสุก แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ ชมพู่มังคุด แดงไทย มะม่วงแก่ มะขามแก่ มะละกอแก่ มะละกอห่าม

ตัวอย่างผักพื้นบ้านฤทธิ์เย็น จี่เหล็ก สะเดา แคบ้าน มะระขี้นก มะแว้ง ใบยอ มะรุ้ม บัวบก ผักบุ้ง ยอดตำลึง ยอดผักข้าว ยอดผักแมว ยอดผักทอง ดอกผักทอง ดอกขจร ผักกระเฉด ใบย่านางเขียว เตยหอม บัวบก หล้าปักกิ่ง หยวกกล้วยอ่อน ปลีกกล้วย สายบัว ผัก ผักทองอ่อน บวบ แดงกวา แดงไทย ผักปลั่ง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ผัก มะเขือยาว กระเจี๊ยบมอญ เบลูจรงค์หรืออ่อมแซบ ถั่วงอก มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ ใบมะขม บวบ ขนุนดิบ

ตัวอย่างเมนูอาหาร แกงจืดมะระ แกงส้มมะรุ้ม แกงจี่เหล็ก ห่อหมกใบยอ ผัดผักบุ้ง แกงจืดตำลึง ผัดสายบัว ยำผักกระเฉด มะเขือยาวผัดน้ำมันหอย ผักลวก ผักนึ่ง ผักต้ม ยำผักสลัดผัก(ที่น้ำสลัดไม่ใช่สิ่งประกอบที่มีฤทธิ์ร้อนมากเกินไป) ควรลดหรือลดอาหารที่ผ่านความร้อนมากเกินไป เช่น อบย่าง ปิ้ง เผา ผัดไฟแดง ตั้งไฟเคี่ยวนาน อุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีก

ตัวอย่างอาหารว่าง ช่าหริ่ม ไอศกรีม น้ำแข็งใส ถั่วขาวต้ม ถั่วเขียวต้ม ถั่วเหลืองต้ม ลูกเดือยต้ม จับเลี้ยง

ตัวอย่างเครื่องดื่ม น้ำใบบัวบก น้ำแดงโสมป่น น้ำใบเตย น้ำแดงไทย

ธาตุลมเจ้าเรือน

ผู้ที่ธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุลมคือผู้ที่เกิดในเดือน เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน เป็นคนขี้หนาว ลักษณะบุคลิก เช่น รูปร่างสูงโปร่ง ผอมบาง ข้อกระดูกมักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ผิวแห้งหยาบ ทนหนาวไม่ค่อยได้ มีความคิดริเริ่มดี ช่างจินตนาการ กระตือรือร้นดีมาก

อารมณ์ อ่อนไหว หวาดกลัวง่าย วิตกกังวล ไม่กล้าตัดสินใจ ทำอะไรเร็ว เรียนรู้เร็วแต่ลืมง่าย พลังมาเร็วหมดเร็ว โมโหง่าย นอนหลับยาก

สุขภาพและการเจ็บป่วย โรคเครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ไมเกรนโรคเกี่ยวกับระบบการทำงานของหัวใจ หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดฝอยตีบตัน โรคที่เกี่ยวกับระบบสมองและไขสันหลัง ความดันโลหิต อัมพฤกษ์ อัมพาต

อาหารที่ควรรับประทาน รสเผ็ดร้อน ควรหลีกเลี่ยงรสหวานจัด

ตัวอย่างผลไม้ฤทธิ์ร้อน ลูกจันทน์เทศกวน (คอง หรือแช่อิ่ม) ลูกสมอเทศคอง ลูกมะตูมเชื่อม ลูกข่อย กล้วยไข่สุก กล้วยหอมสุก กล้วยเล็บมือนางสุก ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ ขนุนสุก มะม่วงสุก มะเฟือง มะไฟ มะขามป้อม มะเฟือง ลิ้นจี่ ลำไย เงาะ ทูเรียนสุก ส้มเขียวหวานสละ ฝรั่ง องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า กระทกรกหรือเสาวรส ละมุดสีดาสุก ลองกอง ผลไม้สุกทุกชนิดที่ผ่านความร้อนมาแล้ว เช่น จากการอบ นึ่ง ปิ้งย่าง ต้ม ตากแห้ง

ตัวอย่างผักพื้นบ้านฤทธิ์ร้อน พริกขี้หนู ขิง ข่าใหญ่ ข่าลิง ตะไคร้ กระชายหอม กระเทียม พริกไทย กะทือ ขมิ้นชัน ข้าวปลู สะระแหน่ กะเพรา โหระพา แมงลัก ผักชีลาว ใบมะกรูด เร่วอ่อน ปุดอ่อน ดาหลา ทำมั่ง หัวเผือก หัวมัน หัวกลอย ชะอม ถั่วฝักยาว ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ผักกระเฉด ผักโขม กระถิน เปาะดำปิ้ง โสม ใบยอ ผักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว เห็ดหอม เห็ดโคน

ตัวอย่างเมนูอาหาร ไก่ต้มข่า ต้มยำกุ้ง แกงปลาตุ๋นใส่กะทือ แกงหอยขมใส่ใบข้าวปลู แกงเลียง แกงป่าปลา แกงส้มผักบุ้ง ไก่ผัดขิง ปลาผัดขิง ปลาดำสามรสใส่ขิง

ตัวอย่างอาหารว่าง บัวลอยน้ำขิง เต้าฮวย เต้าทึง มันต้มน้ำขิง ถั่วเขียวต้มน้ำขิง เมี่ยงคำ ไข่หวานต้มน้ำขิง

ตัวอย่างเครื่องดื่ม น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำข่า น้ำมะตูม น้ำเผือก

สรรพคุณ สรรพคุณทางยาของผักไม้ผลที่มีรสร้อน ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ในลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก ช่วยย่อย

ธาตุน้ำเจ้าเรือน

ผู้ที่ธาตุเจ้าเรือนเป็นธาตุน้ำคือผู้ที่เกิดในเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน อาจจะเป็นคนขี้หนาวหรือขี้ร้อนก็ได้ แต่โดยส่วนใหญ่มักเป็นคนขี้หนาว ลักษณะบุคลิก รูปร่าง สวมส่วน ทนหนาว ผิวพรรณสดใส ตาหวาน ท่าทางเดินมั่นคง ผممคด่างาม นิสัยสงบอารมณ์เย็น เข้ากับคนง่าย ช่างเจรจา ใจกว้าง มีเหตุผล หลีกเลียงการโต้แย้ง อดทน ผู้ชีวิต รสนิยมเลิศ หัวศิลป์ะ เรียนรู้ช้า แต่ความจำดี ตัดสินใจช้า ไม่เด็ดขาด ใจอ่อน เลือยขาดความกระตือรือร้น

สุขภาพและการเจ็บป่วย โรคไขหวัด ไอ เสมหะ ทอนซิลอักเสบ โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ ปวดบวม โรคกระเพาะอาหาร โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบขับถ่าย อุจจาระและปัสสาวะผิดปกติ บิด มูกเลือด ริดสีดวงทวาร

อาหารที่ควรรับประทาน รสเปรี้ยว รสขม ควรหลีกเลี่ยงรสมันจัด

ตัวอย่างผลไม้ มะนาว มะกรูด ส้มโอ ส้มซ่า ส้มจี๊ด (ส้มกระ ส้มจันกระ ส้มจิงกระ) ส้มแขก ชะมวง มะพูด มะดัน มะปริง มะปรางแก่ มะม่วงแก่ชนิดต่างๆ มะมุด ส้มลับปะรด มะขม มะขาม มะเขือเทศ มะอึก มะเขือขึ้น กระท้อน มะแว้งเครือ มะแว้งต้น ตำลึง (ผลแก่)

ตัวอย่างผักพื้นบ้าน บัวบก ใบชะมวง ผักติ้ว ยอดมะกอก ยอดมะขาม มะอึก มะเขือเครือ สะเดาบ้าน ขี้เหล็ก แคบ้าน มะระจีนก มะระจีน มะแว้ง ใบขอ ยอดกระดอม ส้มกุ้ง ส้มเกียบ (เป็นพืชจำพวกเถาวัลย์ขนาดเล็กขึ้นพันต้นไม้อื่น)

ตัวอย่างเมนูอาหาร แกงส้มดอกแค ต้มโคล้งยอดมะขาม แกงขี้เหล็กปลา ย่าง แกงอ่อมมะระจีนก ผัดมะระใส่ไข่ ห่อหมกใบขอ แกงป่าสะเดาใส่ปลา ไก่ต้มข่าใส่มะขม

ตัวอย่างอาหารว่าง มะขมเชื่อม สับปะรดกวน กระท้อน ลอยแก้ว มะม่วง น้ำปลาหวาน มะดันแช่อิ่ม มะขามกวน

ตัวอย่างเครื่องดื่ม น้ำมะเขือเทศ น้ำมะขาม น้ำสับปะรด น้ำมะนาว น้ำกระเจียว น้ำใบบัวบก

สรรพคุณ ประโยชน์ทางยาของผักผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ ชะล้างไขมันในลำไส้ ช่วยขับถ่ายหรือช่วยระบาย (แต่แสดงกับผู้ที่มิมีแผล หรือมีตุ่มหนอง)

ชาตุดินเจ้าเรือน

ผู้ที่ชาตุดินเจ้าเรือนเป็นชาตุดินคือผู้ที่เกิดในเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม เป็นคนขี้หนาว ลักษณะบุคลิก เช่น รูปร่างมักลำสันกระดูกใหญ่ แข็งแรง น้ำหนักตัวมาก ผิวค่อนข้างคล้ำ ผอมคดำ พูดเสียงดังฟังชัด สุขุมรอบคอบ รักสงบ มีเป้าหมายในชีวิตสูง จิตใจหนักแน่น อดทนสูง มนุษย์สัมพันธ์ดี เอื้อเฟื้อ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง บางครั้งคือร้อน ขัดแย้งในตัวเอง ใจน้อย อารมณ์โกรธรุนแรง

สุขภาพและการเจ็บป่วย โรคหัวใจโต กล้ามเนื้อหัวใจตาย โรคในอวัยวะทางเดินอาหาร โรคกระเพาะอาหาร โรคริดสีดวงทวาร มดลูก ต่อมลูกหมาก อาการปวดตามข้อกระดูก มะเร็งในอวัยวะต่างๆ

อาหารที่ควรรับประทาน รสฝาด รสหวาน รสมัน รสเค็ม

ตัวอย่างผลไม้ มังคุด ฝรั่ง หวี ฝรั่งเทศ สมอไทย สมอพิเภก ตะขบ เงาะ ลำไย แดงโม มะม่วงสุกชนิดต่างๆที่มีรสหวาน น้ำมะพร้าวอ่อน ส้มโอหวาน ละมุดสีดา

ตัวอย่างผักพื้นบ้าน กล้ายดิบ ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะขาม ขนุนอ่อน สะตอ ลูกเนียง สมอไทย กระถินไทย หัวปลี เห็ดฟาง ผักหวาน ถั่วพู พักทอง ถั่วต่างๆ หัวมัน เผือก ยอดมะพร้าว

ตัวอย่างเมนูอาหาร ยำขนุนอ่อน แกงเลียงหัวปลี สะตอผัดกุ้ง ผัดเห็ด น้ำมันหอย ผักหวานผัดน้ำมันงา

ตัวอย่างอาหารว่าง ถั่วเขียวต้ม กล้ายน้ำว้านี้้ง ผักทองนึ่งมะพร้าวชุคสังขยาผักทอง ตะโกเผือก

ตัวอย่างเครื่องดื่มน้ำฝรั่ง น้ำผักทอง น้ำมะขามป้อม น้ำเต้าหู้ น้ำมะพร้าวอ่อน น้ำตาลสด น้ำเหั่ว นมถั่วเหลือง

สรรพคุณ ผักและไม้ผลที่มีรสฝาด หวาน มัน ประโยชน์ทางยาช่วยให้ธาตุดินบริบูรณ์ โดยเฉพาะโครงสร้างกระดูก เส้นเอ็น ข้อต่อ ภูมิปัญญาคนโบราณใช้ผักหรือผลไม้รสมันมาช่วยแก้ไข้ปัญหา เช่น กิน ทานวด

ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองที่ใช้เป็นอาหาร

ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองในการศึกษานี้ หมายถึง พืชที่ขึ้นอยู่เองในพื้นที่ตามสภาพธรรมชาติ หรือพืชที่นำเข้ามาจากแหล่งที่อื่นๆ แต่สามารถปลูกขึ้นได้คืออยู่ในพื้นที่มาเป็นเวลานานแล้ว และใช้เป็นพืชยังชีพของคนภาคใต้ทั้งในอดีตและปัจจุบัน เช่น พริกขี้หนู มะละกอ มะม่วงหิมพานต์ ปาล์มน้ำมัน เป็นต้น ซึ่งจากข้อมูลพืชที่เก็บตัวอย่างพบมีจำนวน 193 ชนิด ในจำนวนนี้ได้เลือกมา 111 ชนิด โดยเลือกเอาจากลำดับความถี่มากมาหาน้อย ที่กลุ่มตัวแทนนิยมใช้ เคยใช้หรือรู้จัก แล้วนำมาบันทึกลงตารางตามแบบฟอร์มที่กำหนด โดยเรียงรายชื่อชนิดพืชตามลำดับตัวอักษร แล้วใส่ข้อมูลความสามารถในการนำมาบริโภคตามประเภทอาหาร ที่ได้จากการเก็บในพื้นที่ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น สัมภาษณ์ จัดสวนนา หรือพบเห็นโดยตรง ซึ่งจากพืชตัวอย่าง 111 ชนิดตามกล่าวข้างต้นพบว่า 15 ชนิดอยู่ตามระบบนิเวศที่มีน้ำขัง ซึ่งพบขึ้นตามธรรมชาติที่เป็นน้ำจืด เช่น บัวสาย ผักบุ้งแดง ผักริ้น สาถู ผักกูด ผักหนาม ตามระบบนิเวศน้ำกร่อยหรือตามป่าโกงกาง เช่น จาก ลำภู ลำแพน เป็ง ประททะเล และ 49 ชนิดพบตามระบบนิเวศที่เป็นป่าพรุหรือที่ขึ้นแฉะ เช่น กง ข่วน เถาคัน ตาลโตนด เตยหนาม บัวบก เห็ดเสม็ด ระกำ เป็นต้น ส่วนอีก 76 ชนิดเป็นพืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นอยู่ตามระบบนิเวศที่ดอน เช่น กล้วย ขนุน กระพ้อ แชะ มะม่วงเบา เต้าร้าง ผักกาดเขา ไฟสามกอง ทำม้ง เป็นต้น โดยพืชเหล่านี้สามารถนำมารับประทานสดเป็นผักเครื่องเคียง หรือนำมาประกอบเป็นอาหารได้หลายรูปประเภท เช่น ประเภท แกง ซึ่งได้แก่จำพวกแกงกะทิ แกงจืด แกงคั่ว และแกงส้ม ประเภทผัดหรือทอด ประเภทต้ม ประเภทลวก ประเภทนึ่ง ประเภทหลน ประเภทคอง ประเภทยำหรือพรว้า ประเภทย่างหรือปิ้ง เป็นต้น และจากชนิดพืชตัวอย่างทั้งหมดที่เลือกเป็นตัวแทนการศึกษา สามารถรวบรวมภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์แบบดั้งเดิมได้ จำนวน 969 ประเภทอาหาร โดยพบว่ากลุ่มชนิดที่สามารถนำมาบริโภคหรือประกอบเป็นอาหารได้หลากหลายมากที่สุด เช่น กล้วย ขนุน กระพ้อ เตย เต้าร้าง สะตอ มะพร้าว มะละกอ มะม่วงหิมพานต์ เตย เป็นต้น ซึ่งประเภทอาหารที่สามารถพบได้มากที่สุดชนิดพืชที่สุด เช่น แกงกะทิ แกงส้ม แกงจืด แกงคั่ว แกงเผ็ด ตามลำดับ และพบว่าพืชผักพื้นบ้านบางชนิดสามารถเป็นได้ทั้งผักเครื่องเคียงและเครื่องเทศปรุงแต่งรสอาหาร เช่น กระวาน ข่าลิง ปูดสิงห์ คาหลา ทำม้ง เป็นต้น รายละเอียดดังแสดงตามตารางที่

ตารางที่ 1(ต่อ)

ชนิดพืช	นิเวศน์			ความสามารถในการนำมาบริโภคตามประเภทอาหาร														รวม			
	หนอง	ระยะต้นเตี้ย	ต้นสูง	แก่งกะปิ	แก่งไคร้	แก่งบัว	แก่งตึก	แก่งขี้เหล็ก	ใต้	ยอด	ต้ม	ตาก	หุง	หอน	ยำ	ย่าง	หมก		นึ่ง	น้ำพริก	ผักดอง
60. ผักบุ้งแดง	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	12
62. ผักเสี้ยน	/							/			/							/		/	4
63. ผักหนาม		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	12
64. ผักเหมียง	/	/		/	/		/	/	/	/	/	/	/			/				/	10
65. ใผ่	/			/	/	/	/	/	/	/	/	/				/	/			/	11
66. พริกภาษา	/	/		/	/		/	/			/	/				/				/	8
67. พาโหม	/	/		/							/	/			/	/				/	6
68. เพกา		/		/	/	/	/	/			/				/	/				/	9
69. ไฟสามกอง	/				/						/	/				/				/	5
70. บวบหอม	/			/	/	/	/	/	/	/	/	/								/	9
71. ฟักทอง	/			/	/	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/				/	11
72. มะขาม	/	/		/	/	/		/	/	/			/	/		/	/	/	/	/	10
73. มะเขือ	/			/	/	/	/	/	/	/	/	/			/	/			/	/	12
74. มะตูม	/	/		/	/					/	/	/			/					/	7
75. มะปริง	/			/				/		/					/		/	/	/	/	7
76. มะพร้าว	/			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				/	12
77. มะพุด	/			/		/		/		/			/						/	/	6
78. มะม่วงเบา	/			/		/		/		/			/	/		/	/	/	/	/	9
79. มะม่วงหิมะฯ	/			/	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/				/	11
80. มะมุด	/							/		/			/	/		/	/	/	/	/	7
81. มะเฒ่า	/			/	/						/	/	/						/	/	7
82. มะขม	/			/				/		/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	10
83. มะระขี้นก	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				/	12
84. มะรุม	/	/		/		/		/			/									/	5
85. มะละกอ	/			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		/		/	12
86. มะสัง	/	/		/		/						/		/	/					/	6
87. มะอึก	/			/				/	/										/		4
88. มันจี่หนู	/			/	/	/	/	/		/		/									7
89. ขอ	/	/		/	/	/	/				/	/	/	/	/	/				/	9

ตารางที่ 1(ต่อ)

ชนิดพืช	นิเวศน์			ความสามารถในการนำมาบริโภคตามประเภทอาหาร														รวม	
	ห้องป.	ทะเล	น้ำจืด	เนื้อสัตว์	ไข่	นม	ผลไม้	ผัก	ธัญพืช	ถั่ว	เห็ด	น้ำมัน	ยา	สมุนไพร	เครื่องดื่ม	น้ำดื่ม	ผักสด		
90. ย่านาง	/			/	/			/	/	/	/	/			/		/		9
91. ระกำ	/	/		/				/		/				/		/	/		6
92. ลำไย			/	/	/		/	/	/		/	/		/			/		9
93. เล็บครุฑ	/			/	/				/		/	/		/			/		7
94. เล็บรอก	/			/	/						/	/		/				/	6
95. เล็บมือนาง	/			/	/	/	/	/	/		/		/						8
96. เลียบ	/	/		/	/			/	/	/	/	/		/	/	/		/	11
97. ส้มแขก	/	/		/		/		/		/			/	/			/		7
98. ส้มจืด	/							/		/				/			/		4
99. สะเดา	/										/				/		/		3
100. สะตอ	/			/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/		/		12
101. สับปะรด	/			/	/	/	/	/	/	/	/		/	/	/		/		11
102. สาธุ			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				/		11
103. สาร่ายผมนาง			/										/				/		2
104. โสน			/	/	/		/	/	/		/	/	/	/			/		10
105. หมากหมก	/			/	/						/	/		/			/		6
106. หวาย	/			/	/	/	/	/	/	/	/		/	/			/		11
107. เห็ด	/	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/				12
108. เพรง	/			/	/	/	/	/	/	/	/		/				/		10
109. เหริยง	/			/		/	/	/	/						/		/		7
110. อ้อดิบ	/	/		/	/	/	/	/	/		/	/	/				/		10
111. อดพิษ	/	/		/	/	/	/	/	/		/	/	/	/			/		11
รวม	76	49	15	100	77	76	69	87	60	58	76	69	12	71	69	31	19	95	969

จากพืชตัวอย่างที่คัดเลือกศึกษาทั้ง 111 ชนิดได้นำข้อมูลการใช้เป็นอาหารมาเขียนรวบรวมไว้เป็นหนังสือตำรับสูตรอาหาร ชื่อว่า “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ (เดิม)” รายละเอียดตามผนวก 1 ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นทางเลือกให้แก่ผู้สนใจในการปรุงแต่งเพื่อบริโภคในครัวเรือน หรือเพื่อการค้าได้แนวทางหนึ่ง ซึ่งเชื่อว่าจะเกิดประโยชน์ต่อสังคมเศรษฐกิจทั้งระดับครัวเรือนและระดับชาติ เพราะเป็นอาหารสุขภาพ ฟังพาบัจจัยภายใน ช่วยแก้ปัญหาความยากจน และผู้วิจัยได้เลือกมาจากข้อมูลเชิงประจักษ์ ที่มีการเอาพืชผักพื้นบ้านมา

ประยุกต์ใช้บริโภคนโยบายอยู่แล้วปัจจุบัน เช่น ตามภัตตาคารร้านอาหารในประเทศและต่างประเทศ ที่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ไว้ ซึ่งมักเป็นเมนูเรียกหาจากผู้บริโภค เช่น ยำผักกูด ยำถั่วพู แกงเลียง ส้มตำ มะละกอกผสมแครอท ส้มตำยอดมะพร้าวไข่เค็ม ต้มยำกุ้ง เป็นต้น และที่ได้คิดพัฒนาจากตำรับอาหารพื้นเมืองเดิม(ตามผนวก 1) และได้เขียนเป็นหนังสือขึ้นอีกหนึ่งเล่ม นำเสนอเป็นตำรับสูตรอาหาร โดยปรับปรุงส่วนประกอบพืชผักพื้นบ้านเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ให้มีความน่ารับประทาน ให้เหมาะสมกับกาลเวลาปัจจุบัน จูงใจต่อการบริโภคทั้งคนไทยและคนต่างชาติ ซึ่งให้ชื่อหนังสือว่า “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองประยุกต์” รายละเอียดตามผนวก 2 เพื่อจุดประเด็นเผยแพร่ภูมิปัญญาสู่คนรุ่นใหม่ เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ทั้งนี้เพื่อให้ทรัพยากรไทย ผันสู่วิถีใหม่ในฐานะไทย ตามวัตถุประสงค์ของโครงการ อพ.สธ. ต่อไป

สรุป

ผลการวิจัยพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ ตามข้อเสนอโครงการฯ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องระหว่างดำเนินโครงการฯ สรุปได้ ดังนี้

1. การรวบรวมภูมิปัญญาใช้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้เป้าหมายเสนอไว้ 20 รายการ ดำเนินการได้ 634 รายการ โดยจัดทำเป็นหนังสือ “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง (เดิม)” ความหนาจำนวน 428 หน้า รายละเอียดตามภาคผนวก 1



2. การประยุกต์ภูมิปัญญาให้เหมาะสมกับกาลปัจจุบัน เป้าหมายที่เสนอไว้ให้ได้ไม่น้อยกว่า 10 รายการ ดำเนินการได้ 308 รายการ โดยจัดทำเป็นหนังสือ “ตำหรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองประยุกต์” ความหนาจำนวน 212 หน้า รายละเอียดตามภาคผนวก 2



3. การจัดประกวดแข่งขันเผยแพร่ภูมิปัญญาผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ แก่เด็กรุ่นใหม่และผู้สนใจทั่วไป ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้จัดประกวดการเขียนเรียงความ(จากนักเรียนชั้นประถมและมัธยม) เกี่ยวกับการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง ตามที่กำหนดไว้ในวิธีการดำเนินงาน โครงการฯ ทั้งนี้เนื่องจากไม่สามารถหาช่วงเวลาที่เหมาะสมได้ แต่กิจกรรมลักษณะนี้ผู้วิจัยได้ร่วมดำเนินการอยู่แล้ว กับโครงการ “สร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้” ซึ่งเป็นโครงการย่อยภายใต้แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยะ 5 ปีที่สี่ (ตุลาคม พ.ศ. 2549 – กันยายน พ.ศ. 2554) ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ด้วยเช่นกัน โดยเข้าร่วมเป็นวิทยากร และเป็นกรรมการร่วมจัดอยู่ทุกกิจกรรมย่อยในโครงการนี้ที่จัดให้มีขึ้น ตัวอย่าง เช่น

กิจกรรมแข่งขันวาดภาพผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552 ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กิจกรรมชวนน้องกินผักพื้นบ้านสืบสานบรรพชนเพื่อคนรุ่นใหม่ เมื่อวันที่ 30-31 สิงหาคม 2551 ณ ศูนย์เรียนรู้คุณธรรมเพื่อเศรษฐกิจพอเพียง ต. บ้านหาร อ.บางกล่ำ จ. สงขลา เป็นต้น ส่วนผลดำเนินการอื่นๆเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายโครงการฯนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการครบถ้วนเกินเป้าหมาย รายละเอียดดังนี้



3.1 จัดแข่งขันและสาธิตการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองเป้าหมาย เสนอไว้ 1 ครั้งดำเนินการได้ 4 ครั้ง

ครั้งที่ 1 ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ เป็นคณะดำเนินการจัดแข่งขันประกอบอาหารโดยใช้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง แก่ผู้บริหาร โรงเรียน ครู องค์กรบริหารส่วนตำบล กลุ่มแม่บ้านและเกษตรกร (ภายใต้

โครงการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้) เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2551



ครั้งที่ 2 ณ งานเกษตรภาคใต้ครั้งที่ 17 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ เป็นประธานคณะทำงานจัดแข่งขันประกอบอาหารด้วยผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง (ร่วมกับสภาทรัพยากรพันธุกรรมพื้นบ้านภาคใต้) เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2552



ครั้งที่ 3 จัดงานเกษตรภาคใต้ครั้งที่ 18 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นประธานคณะทำงานจัดแข่งขันประกอบอาหารด้วยผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง (ร่วมกับ สกว.ท้องถิ่นจังหวัดสงขลา และสภาทรัพยากรพันธุกรรมพื้นบ้านภาคใต้) เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2553



ครั้งที่ 4 จัดงานเกษตรภาคใต้ครั้งที่ 19 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นรองประธานคณะทำงานจัดสาธิตการประกอบอาหารโดยใช้ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง (ภายใต้โครงการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้) เมื่อวันที่ 16 สิงหาคม 2554



3.2 จัดเสวนาชาวบ้าน “คุณภาพชีวิตกับเศรษฐกิจพอเพียง” ตามเป้าหมาย 2 ครั้ง
ดำเนินการได้ 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ฃงานเกษตรภาคใต้ครั้งที่ 17 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หัวข้อเสวนาเรื่อง “พันธกรรมพืชพื้นบ้านกับการพึ่งตนเองของชุมชน” เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2552



ครั้งที่ 2 ฃงานเกษตรภาคใต้ครั้งที่ 18 คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หัวข้อเสวนาเรื่อง “ผักพื้นบ้าน คลังอาหาร คลังยา ช่วยแก้ปัญหาโลกร้อน” วันที่ 14-15 สิงหาคม 2553



3.3 นำเสนอผลงานวิชาการ 3 ครั้ง

ครั้งที่ 1 ณ การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 2 อ. สีแก้ว จ. นครราชสีมา เสนอผลงานวิชาการเรื่อง “การอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ ของสถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์” เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2548

ครั้งที่ 2 ณ การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 3 เกาะเสม็ด อ. สัตหีบ จ. ชลบุรี เสนอผลงานวิชาการเรื่อง “โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (พ.ศ. 2547-2550)” เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2550



ครั้งที่ 3 ณ การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 4 สวนสัตว์เปิดเขาเขียว อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี เสนอผลงานวิชาการเรื่อง “การศึกษาและพัฒนาใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาไทยท้องถิ่นภาคใต้” เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2552



3.4 นำเสนอโปสเตอร์/ทำบอร์ดนิทรรศการของโครงการฯ 5 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ณ ศูนย์อนุรักษ์พันธุกรรมพืชคลองไผ่ ต.คลองไผ่จ. นครราชสีมา การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 20-22 ตุลาคม 2548

ครั้งที่ 2 ณ พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติวิทยาเกาะและทะเลไทยเขาหมาจอ อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 3 เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม – 2 พฤศจิกายน 2550



ครั้งที่ 3 ณ พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยแสดงรับเสด็จ เมื่อวันที่ 14 มกราคม 2551



ครั้งที่ 4 ณ สวนสัตว์เปิดเขาเขียว จังหวัดชลบุรี การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 4 ระหว่างวันที่ 19-25 ตุลาคม 2552



ครั้งที่ 5 ณ หอระเวียงจังหวัดนครราชสีมา การประชุมวิชาการโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ครั้งที่ 4 ระหว่างวันที่



3.5 เป็นวิทยากรตามคำเชิญ 12 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ณ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นวิทยากรร่วมสัมมนาเรื่อง “โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” ให้แก่โครงการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2550

ครั้งที่ 2 เป็นวิทยากรร่วมเสวนา ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เรื่อง “ผักพื้นบ้านกับอาหารปลอดภัย” ให้แก่โครงการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2551



ครั้งที่ 3 เป็นวิทยากรร่วมเสวนา ณ เขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลสาบสงขลา ต.คูขุด อ.สทิงพระ จ.สงขลา แก่เครือข่ายเยาวชนรวมพลังรักกลุ่มน้ำ (ทะเลสาบสงขลา) หัวข้อบรรยาย เรื่อง “การใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองในเขตลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาตามภูมิปัญญาท้องถิ่น” เมื่อวันที่ 25 - 26 มกราคม 2551



ครั้งที่ 4 เป็นวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้การทำป่ายชื่อพรรณไม้ ๓ เครือข่ายชุมชนเขาชัน อ. ปากพยุข จ.สงขลา แก่สมาชิกเครือข่าย และได้ทำเอกสารประกอบการเรียนรู้เป็นหนังสือ 1 เล่ม ชื่อเรื่อง “พรรณพืชเขาชันถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง” จำนวน 124 หน้า ซึ่งได้ใช้องค์ความรู้จากโครงการศึกษาและพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบการจัดทำดำเนินการเสร็จเมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2551 รายละเอียดตามผนวก 3



ครั้งที่ 5 ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นกรรมการประกวดวาดภาพ หัวข้อเรื่อง “ผักพื้นบ้านที่ฉันรู้จัก” ให้แก่โครงการสร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2552

ครั้งที่ 7 ณ งานนิทรรศการ โครงการส่งเสริมการผลิตอาหารเพื่อสุขภาพ โรงเรียนบ้านปลักคล้า อ.คลองหอยโข่ง จ.สงขลา เป็นวิทยากรบรรยาย หัวข้อเรื่อง “ผักพื้นบ้านอาหารสุขภาพ” เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2552

ครั้งที่ 8 ณ องค์การบริหารส่วนตำบลระวะ อ.ระโนด จ. สงขลา เป็น
วิทยากรอบรมปฏิบัติการ เรื่อง “การทำแก๊สและปุ๋ยชีวภาพจากเปลือกลูกตาลโตนด” ให้แก่
สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อวันที่ 29-30 มิถุนายน 2552

ครั้งที่ 9 ณ โรงเรียนวัดสถิตชลธาร อ.สิงหนคร จ.สงขลา เป็นวิทยากร
บรรยาย หัวข้อเรื่อง “ผักสวนครัวรั้วกินได้” เมื่อวันที่ 9 มกราคม 2553

ครั้งที่ 10 ณ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ เป็น
วิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “ผักพื้นบ้านอาหารเป็นยา กับการปรับสมดุลโครงสร้าง
ร่างกายตามแนววิถีพุทธ” ให้แก่โครงการสร้างจิตสำนึกการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านและไม้ผล
พื้นเมืองภาคใต้ เมื่อวันที่ 16-17 มกราคม 2553

ครั้งที่ 11 ณ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสตูล เป็นวิทยากรร่วมเสวนา
เรื่อง “ตำรับอาหารผักพื้นบ้านภาคใต้” เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2553

ครั้งที่ 12 ณ สถานีวิจัยคลองหอยโข่ง คณะทรัพยากรธรรมชาติ
มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ เป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “ชวนน้องกินผัก
(พื้นบ้าน) กับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง” ให้แก่โครงการสร้างจิตสำนึกการ
อนุรักษ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ เมื่อวันที่ 28-29 สิงหาคม 2553

ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ผักพื้นบ้านและ ไม้ผลพื้นเมืองยังมีความสำคัญต่อการ
ดำรงชีพของประชาชนทั้งในชนบทและในเมือง ดังเห็นได้จากปัจจุบันมีการตื่นตัวต่อการบริโภค
เพื่อสุขภาพมากขึ้น โดยเริ่มมีการเสาะแสวงหาพืชพรรณอาหารที่ปลอดภัยบริโภค เพื่อช่วย
แก้ปัญหาเบื้องต้นของการเกิดโรค เนื่องจากปัจจุบันมีความเสี่ยงต่อการบริโภคสารพิษที่ตกค้างใน
อาหาร เพราะไม่รู้จักเลือกหาสิ่งทีปลอดภัยกว่ามาบริโภค ซึ่งผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองเป็นทางเลือก
หนึ่งที่ช่วยแก้ปัญหาได้ ดังเห็นได้จากภูมิปัญญาคนไทยที่รู้จักใช้มาตั้งแต่อดีต ดังเช่น การกินอาหาร
ตามฤดูกาลที่มีชนิดพืชงอกขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งหากรู้จักเก็บหามาใช้ก็จะช่วยลดรายจ่ายใน
ครัวเรือน ควรเอามากินเป็นอาหารและเป็นยาเพื่อรักษาโรค กินให้เป็นภูมิคุ้มกันมิให้เกิดโรค เป็น
ต้น แต่พบว่าปัจจุบันพืชพรรณยังชีพที่เป็นผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองได้ถูกคุกคามให้น้อยลงและหา
ยาก คนรุ่นใหม่ส่วนมากจึงไม่รู้จักของดีใกล้ตัว ภูมิปัญญาการนำมาใช้ประโยชน์จากคนรุ่นเก่าก็เริ่ม
ขาดการสืบทอด จึงเห็นว่าควรณรงค์ให้มีการอนุรักษ์ฟื้นฟูผักพื้นบ้านและ ไม้ผลพื้นเมืองให้คนรุ่น
ใหม่รู้จักและมีใช้ โดยอาจจะเริ่มดำเนินการตามแนวทางต่อไปนี้ เช่น

ให้หน่วยงานของรัฐที่มีส่วนได้ส่วนเสียเกี่ยวกับ การแก้ปัญหาความอดอยาก ปัญหาความ
ยากจน และปัญหาสิ่งแวดล้อม ควรสนับสนุนแนะนำ ให้ประชาชนรู้จักจุดอ่อนจุดแข็งและ
ภูมิคุ้มกัน จากการรู้จักนำพืชยังชีพในท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์

ให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งเสริมการเพาะปลูก มาใช้เพื่อบริโภคในครัวเรือนหรือเพื่อจำหน่าย โดยพิจารณาดำเนินการจากแหล่งระบบนิเวศน์ที่เหมาะสม เพราะพืชจะเจริญเติบโตเพิ่มประชากรได้เองโดยง่ายจากธรรมชาติที่เกื้อกูลกัน

ให้มีการศึกษาวิจัยต่อยอดภูมิปัญญาชาวบ้าน นำพืชยังชีพในท้องถิ่นมาใช้ประโยชน์ร่วมสมัย เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มในทรัพยากรท้องถิ่น เป็นจุดแข็งถ่วงดุลแลกเปลี่ยนกับภูมิภาคหรือภูมิภาคประเทศอื่นที่ระบบนิเวศน์แตกต่างกัน

ให้เป็นวิชาเรียนในสถานศึกษาเพื่อรู้จักคุณค่าและการนำมาใช้ประโยชน์ เป็นแนวทางบ่มเพาะจิตวิญญาณการอนุรักษ์ทรัพยากรท้องถิ่นให้ยั่งยืนไว้ให้คนรุ่นหลังดำรงชีพ ต่อไป

ให้เป็นพืชร่วมและพืชแซมอยู่ในระบบนิเวศน์เกษตร เพื่อช่วยป้องกันการชะล้างพังทลายในพื้นที่ลุ่มน้ำ ซึ่งจะมีผลกระทบในด้านดีต่อปริมาณ คุณภาพน้ำ และช่วงการไหลของน้ำได้แนวทางหนึ่ง(ปราโมทย์, 2550)

จากตัวอย่างตามข้อเสนอแนะข้างต้น หากช่วยกันอนุรักษ์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองท้องถิ่น จะเกิดประโยชน์ต่อประชาชนและประเทศชาติได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ในอนาคตมีความเป็นไปได้สูงที่ประชาชนทั้งในประเทศ และต่างประเทศจะเรียกหาอาหารจากพืชผักพื้นบ้านเพราะเป็นอาหารสุขภาพ จึงควรหาวิธีดำเนินการให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จัก เพื่อเป็นคลังอาหาร คลังยา และช่วยแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมไปด้วยในเวลาเดียวกัน (ปราโมทย์, 2548; ปราโมทย์, 2551 ก; และ ปราโมทย์, 2551 ข) สอดคล้องตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง(อุดมพร, 2537) และตามหัวข้อการประชุมวิชาการของโครงการ อพ.สธ. ที่คำริว่า “สรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยว” (อพ.สธ., 2548) ที่คำริว่า “ทรัพยากรไทยประโยชน์แท้แก่มหาชน” (อพ.สธ., 2550) ที่คำริว่า “ทรัพยากรไทยพันธุ์วิถีใหม่ในฐานไทย” (อพ.สธ., 2552) และ ที่คำริว่า “ทรัพยากรไทยก้าวสู่โลกกว้างอย่างมั่นใจ” (อพ.สธ., 2554) เป็นต้น ดังนั้นรายงานวิจัยนี้ได้สนองโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชตามแนวพระราชดำริฯ ตามเหตุผลดังกล่าวข้างต้น

เอกสารอ้างอิง

- เกริก ท่วมกลาง. 2547. เทคนิคการปลูกผักพื้นบ้านริมรั้ว. กรุงเทพฯ : สถาปนิกส์.
- จำเนียร พลสวัสดิ์. 2546. สมุนไพรชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : ประพันธ์สาส์น จำกัด.
- ใจเพชร มีทรัพย์. 2552 ก. ถอดรหัสสุขภาพร้อนเย็นไม่สมดุล. งานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ. พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพฯ : ชีระการพิมพ์.
- ใจเพชร มีทรัพย์. 2552 ข. ความลับฟ้า : ถ้าสุขภาพพึ่งตนเกิดไม่ได้ หมอและคนไข้จะพากันป่วยตาย. งานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ชีระการพิมพ์.
- ใจเพชร กล้าจน. 2552 ค. เทคนิคการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ. งานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- ใจเพชร กล้าจน. 2552 ง. ยอดยาคี สุขภาพดีวิถีพุทธ. งานแพทย์วิถีพุทธ กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลอำนาจเจริญ. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์.
- ฉลาดชาย รมิดานนท์. 2536. ความหลากหลายทางชีวภาพกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน. ในวิวัฒน์ คติธรรมนิศย์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ : สถาบันชุมชนท้องถิ่น.
- เชาว์ลิต นิยมธรรม. 2546. พรรณไม้ป่าบาลาฮาธา. กรุงเทพฯ : กองอนุรักษ์และพันธุกรรมพืช. กรมป่าไม้.
- ยุวดี จอมพิทักษ์. 2546. อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : แสงดาว.
- นิวัติ เรืองพานิช. 2541. นิเวศน์วิทยาทรัพยากรธรรมชาติ. กรุงเทพฯ : คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประเวศ วะสี. 2538. โลกสีเขียว : จิตสำนึกใหม่ของมนุษยชาติ. ใน สถานการณ์สิ่งแวดล้อมไทย. สมัย อาภาภิรมย์ และยาวนานท์ เชษฐรัตน์ (บรรณาธิการ). กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- ประเวศ วะสี. 2536. ความหลากหลายทางชีวภาพกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน. กรุงเทพฯ : สถาบันชุมชนท้องถิ่น.
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์. 25543. ลดความอ้วนแนวธรรมชาติบำบัดกับอาหารฤทธิ์เย็น. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2548. เอกสารคำสอนวิชาหลักกวนเกษตรรหัส 542-476. สงขลา : ภาควิชา ธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2550. ลุ่มน้ำกับชุมชน. สงขลา : ภาควิชาธรณีศาสตร์ คณะ ทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2551. ก. ซีเอไอ วิชาหลักกวนเกษตรรหัส 542-476. (ซีดี-รอม). สงขลา :
ภาควิชาธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2551. ข. ระบบวนเกษตรยางพาราในภาคใต้ของประเทศไทย. (ดีวีดี-รอม).
สงขลา : ภาควิชาธรณีศาสตร์ คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2552. การศึกษาและพัฒนาใช้ประโยชน์ผักและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิ
ปัญญาไทยท้องถิ่นภาคใต้. การประชุมวิชาการและนิทรรศการโครงการ อพ.สช. ครั้งที่
ที่ 4 “ทรัพยากรไทย : ค้นสู่วิถีใหม่ในฐานไทย” วันที่ 20-23 ตุลาคม 2552 ณ สวนสัตว์
เปิดเขาเขียว จังหวัดชลบุรี.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2553. ผักพื้นบ้านและตำรับอาหารพื้นบ้านภาคใต้. เอกสารประกอบ
บรรยายการประชุมสัมมนาเครือข่ายคุ้มครองภูมิปัญญาด้านการแพทย์แผนไทย วันที่ 1
มิถุนายน 2553. ณ ห้องประชุมนครินทร์ ชั้น 2 สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสตูล.
- ปรีชา วงศ์ทิพย์. 2552. ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ. เอกสารประกอบการสอนวิชา
ความสัมพันธ์ระหว่างบ้านและชุมชน. เชียงใหม่ : ภาควิชาบ้านและชุมชน คณะมนุษย
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรชัย ปรีชาปัญญา. 2544. ภูมิปัญญาพื้นบ้าน เกี่ยวกับระบบนิเวศน์วนเกษตรบนแหล่งต้นน้ำลำ
ธารในภาคเหนือ. เชียงใหม่ : ธนบรรณการพิมพ์.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. 2542. ประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. สถาบัน
การแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : องค์การ
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- วิฑูรย์ ปัญญากุล. 2538. ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับความหลากหลายทางชีวภาพ. กรุงเทพฯ : สถาบัน
การแพทย์แผนไทย.
- วิฑูรย์ เลียนจำรุณ, ณรงค์ คงมาก, จีรวุฒิ เสนาคำ, วิฑูรย์ ปัญญากุล, และไชยา เฟื่องอุ่น. 2535.
เกษตรกรรมทางเลือก ความหมาย ความเป็นมาและเทคนิควิถี. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- วิสุทธิ ไบไม้. 2550. ธรรมชาติกับวัฒนธรรมและสังคมไทยในกระแสโลกาภิวัตน์. วารสารศาสนา
และวัฒนธรรม ปีที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน) : 3-33.
- วัลภา เพ็ญแสงงาม. 2537. อาหารแทนยา. กรุงเทพฯ : ไพลินคอมพิวเตอร์กราฟฟิค จำกัด.
- วีรพล ชนะชนม์, อานาจ อูมานนท์, สมหมาย หัวใจแก้ว, พงนันท กอมาก, และเคียง คงแก้ว.
2542. พืชอาหารและสมุนไพรภาคใต้. กรุงเทพฯ : โครงการฟื้นฟูสภาพแวดล้อมที่
เสื่อมโทรมในเขตปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม. ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
จำกัด.

- มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. 2545. แผนแม่บทโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ระยะ 5 ปีที่สี่ (ตุลาคม 2545 - กันยายน 2549). สงขลา : สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ยูวดี จอมพิทักษ์. 2546. อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์คุณพ่.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2538. ผักพื้นบ้าน ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2554. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 - 2559). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ก. แกงส้ม แกงป่า แกงเลียง. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ข. แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด และแกงคว่ำ. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ค. ข้าดำรับเต็ด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ง. ต้มยำ ต้มส้ม. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- อพ.สธ. 2554. ทรัพยากรไทย : ก้าวสู่โลกกว้างอย่างมั่นใจ. นครราชสีมา : ชมรมคณะปฏิบัติงานวิทยาการ อพ.สธ. ประชุมวิชาการครั้ง 5 วันที่ 3-5 พฤศจิกายน 2554 ณ ศูนย์ฝึกหนองระเวียง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ตำบลหนองระเวียง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา.
- อพ.สธ. 2552. ทรัพยากรไทย : ผันสู่วิถีใหม่ในฐานไทย. ชลบุรี : ชมรมคณะปฏิบัติงานวิทยาการ อพ.สธ. ประชุมวิชาการครั้ง 4 วันที่ 20-23 ตุลาคม 2552 ณ สวนสัตว์เปิดเขาเขียว อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี.
- อพ.สธ. 2550. ทรัพยากรไทย : ประโยชน์แท้แก่มหาชน. ชลบุรี : ชมรมคณะปฏิบัติงานวิทยาการ อพ.สธ. ประชุมวิชาการครั้ง 3 วันที่ 30 ตุลาคม- 5 พฤศจิกายน 2550 ณ เขามหาจอ ตำบลแสมสาร อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี.
- อพ.สธ. 2548. ทรัพยากรไทย : สรรพสิ่งล้วนพันเกี่ยว. นครราชสีมา : โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ประชุมวิชาการครั้ง 3 วันที่ 20-22 ตุลาคม 2548 ณ ศูนย์อนุรักษ์พันธุกรรมพืชฯ คลองไผ่ ตำบลคลองไผ่ อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา.
- อุดมพร อมรรธรรม. 2537. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงพระเจ้าอยู่หัว. . กรุงเทพฯ : แสงดาว.
- อุทิศ กุญอินทร์. 2542. นิเวศน์วิทยาพื้นฐานเพื่อการป่าไม้. กรุงเทพฯ : ภาควิชาชีววิทยาป่าไม้ คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อุไร จิรมงคลการ. 2547. ผักพื้นบ้าน 1. กรุงเทพฯ : บ้านและสวน.

อำไพ ไสร์จจะพันธ์. 2536. อาหารท้องถิ่นภาคใต้. สงขลา : ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยครู
สงขลา.

อเนก นาคะบุตร. 2536. คนกับดินน้ำป่าจุดเปลี่ยนแห่งความคิด. กรุงเทพฯ : สถาบันชุมชนท้องถิ่น
พัฒนา.

อโนชา ตั้งโพธิธรรม. 2539. การศึกษาองค์ประกอบของอาหารไทยภาคใต้. สงขลา : คณะ
วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

Whitmore, T.C. 1990. An Introduction to Tropical Rain Forests. Oxford : Oxford Press.

Walker, D.H; Sinclair, F.L; Kendon, G; Robertson, D; Muetzeifeldt, R.I; Haggith and
Tumer, G.S. 1994. Agroforestry knowledge toolkit: methodological guidelines.
Computer software and manual for AKT 1 and AKT 2 supporting the use of a
knowledge-base systems approach in agroforestry research and extension. Bangor :
School of Agricultural and Forest Sciences. University of Wales. UK.

ภาคผนวก/เอกสารแนบ**เอกสารแนบ 1**

ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ (เดิม)

เอกสารแนบ 2

ตำรับอาหารผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ประยุกต์

เอกสารแนบ 3

พรรณพืชเขาชั้น ถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง



**ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมือง
ตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้(เดิม)**

โดย

ผศ.ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศิริ

หม่อมหลวง สมนพร ชาตยวณิษฐ์สกุล

คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2554

คำนำ

ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้น โดยเฉพาะในภาคใต้ที่มีลักษณะสภาพภูมิอากาศที่เฉพาะ และแตกต่างจากภูมิภาคอื่นของไทย และมีความหลากหลายทางชีวภาพและพันธุ์พืช รวมถึงภูมิปัญญา ในการนำพืชพรรณมาประกอบอาหารได้มากมาย จึงเป็นที่มาของการสนองโครงการอนุรักษ์ พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (โครงการ อพ.สธ.) ของคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้แสดงให้เห็นว่า ภาคใต้มีพืชพรรณจำนวนมากและภูมิปัญญาในการนำมาประกอบอาหารได้จำนวนมากเช่นกัน อีกทั้งพืชหลายชนิด นอกจากการใช้เป็นอาหารแล้วยังมีฤทธิ์ทางยา บางชนิดมีสารที่เป็นปัญหาต่อการบริโภค และก็มีภูมิปัญญาของชุมชนในการปรุงแต่งจนเป็นอาหารพื้นเมืองได้

การอนุรักษ์พันธุกรรมพืชผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมือง นอกจากการเก็บรวบรวม ศึกษาลักษณะ สายพันธุ์ การรวบรวมตำหรับอาหารไว้เป็นเอกสาร หนังสือ ให้ที่เป็นการรับรู้และสามารถนำมาใช้ ประโยชน์ได้ จะช่วยให้มีผู้สนใจนำพืชพื้นเมือง ไปเพาะปลูกเพิ่มขึ้นอีกทางหนึ่ง ที่ช่วยในการรักษา พืชพรรณต่าง ๆ ไว้ตลอดไป

การจัดทำหนังสือ ตำหรับอาหารจากผักพื้นบ้านและ ไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ (เดิม) โดย ผศ.ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี และหมอสมพร ชาญวณิชย์สกุล จึงมีคุณค่าที่ได้รวบรวม ภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ และเสริมค่าของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี(โครงการ อพ.สธ.) ได้อย่างดี ทั้งเป็นแหล่งข้อมูล ภูมิปัญญาและการนำไปใช้ในการปรุงอาหารได้ตลอดไป จึงเป็นการจัดทำหนังสือที่มีคุณค่าทั้งด้าน ความรู้ การใช้งาน และการอนุรักษ์พืชพรรณ ความหลากหลายทางชีวภาพให้คงอยู่ตลอดไป

ในนามคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ขอขอบคุณผู้จัดทำและผู้มีส่วนร่วม ทุกท่าน และหวังว่า ตำหรับอาหารในหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจทั้งการนำไปใช้จริง และการศึกษาเป็นความรู้ภูมิปัญญาไทยต่อเนื่องไป



รศ.ดร. ว้ลลภ สันติประชา

คณบดีคณะทรัพยากรธรรมชาติ

7 พฤศจิกายน 2554

คำนำ

หนังสือตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้(เดิม) เล่มนี้ เขียนขึ้นโดยใช้ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยโครงการ “ศึกษาและพัฒนาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมือง ตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้” วัตถุประสงค์เพื่อเสนอให้ทราบว่า คนภาคใต้ได้นำเอาพืชผักพื้นบ้านและผลไม้พื้นเมืองมาใช้เป็นอาหารรูปแบบใดบ้าง ทั้งนี้เพื่อสนองโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (โครงการ อพ.สธ.) ที่แสดงให้เห็นว่า ทรัพยากรไทยมีประโยชน์แท้แก่มหาชน และหากรู้จักตนเอง รู้จักใช้ รู้จักประยุกต์ปรับปรุง ก็จะเป็นภูมิคุ้มกันต่อการดำรงชีพ และสามารถค้นคว้าวิถีใหม่ในฐานไทยได้ต่อไป

อีกหนึ่ง คำเนินการตามนักโภชนาการหลายท่านที่ผู้เขียนมีโอกาสปรึกษาหารือ ซึ่งแนะนำให้เขียนเป็นสูตรตำรับอาหาร จึงได้กำหนดปริมาณส่วนประกอบไว้เป็นกลางๆ ซึ่งผู้สนใจต้องลดเพิ่มให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง เพราะรสนิยมของแต่ละคนไม่เหมือนกัน และยินดีรับข้อคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป



(ผศ. ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี)

คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

7 พฤศจิกายน 2554

สารบัญ

	หน้า
กง	1
กระเจี๊ยะบ	5
กระถิน	8
กระท้อน	12
กะทือ	16
กล้วย	19
กะพ้อ	34
กุ่มน้ำ	35
ขจร	36
ขนุน	41
ขมิ้น	46
ข่วน	51
ข่า	52
ข่าลิง	55
จิง	59
จีพรั้าไฟ	62
จีเหล็ก	66
เจี๊มแดง	70
แคบ้าน	72
จาก	75
ชะพลู	79
ชะมวง	83
ชะอม	91
ชุมเห็ดหนู	95
คาหลา	96
ตะลิงปลิง	101
ตาลโตนด	106
ตำลึง	118
เตยหนาม	125
เต้าร้าง	130

แดงโม	132
ถั่วพู	136
เถาคัน	138
ทองหลางน้ำ	139
ทำม้ง	142
บอนส้ม	144
บัวบก	147
บัวสาย	151
บุก	155
ปรังทะเล	158
ประ	162
ปาล์ม	165
ปุด	169
ปุดห้อง	173
เป็งทะเล	175
ผักกระเฉด	179
ผักกาดเขา	184
ผักกาดนกเขา	185
ผักกูด	185
ผักหอม	188
ผักบุ้งแดง	192
ผักรีน	197
ผักเสี้ยน	200
ผักหนาม	203
ผักเหมียง	209
ไผ่	213
เพกา	222
พื้กเขียว	225
พื้กทอง	228
มะขาม	232
มะเขือ	242
มะคูน	247

มะปริง	249
มะพร้าว	254
มะพูด	269
มะม่วง	271
มะม่วงหิมพาน	276
มะมุด	285
มะเฒ่า	289
มะยม	293
มะรุ้ม	297
มะละกอ	301
มะสัง	309
มะอึก	311
มันจี่หนู	315
มันปู	320
มันสำปะหลัง	322
ยอ	327
ย่านนาง	333
ระกำ	336
รา	340
ลำเท็ง	345
เล็บครุฑ	348
เลียบ	350
ส้มแขก	356
ส้มจี๊ด	362
สะเดา	367
สะตอ	371
ทับปะรด	381
สาอู	385
สาหร่ายผมนาง	390
โสน	392
หมากหมก	396
หวาย	399

เห็น	401
ทรง	408
เห็ชง	413
อ้อคิบ	418
อุดพิด	422
บรรณานุกรม	427

ภูมิปัญญาผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง(เดิม)

ภูมิปัญญาผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองเดิมตามเอกสารนี้ เป็นข้อมูลการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่มีการปฏิบัติสืบทอดการเรียนรู้เป็นแบบอย่างตามกันมา ซึ่งสังเกตและวิเคราะห์พบว่าชาวบ้านในอดีตนั้นดำรงชีพโดยยึดหลักความเรียบง่าย ความเหมาะสมกับเหตุการณ์ สถานที่และเวลา ดังยกตัวอย่าง เช่น พบว่าคนเมื่ออดีตมักนิยมใช้ กุ้งแห้ง ปลาแห้ง เนื้อแห้ง มาปรุงแต่งเป็นอาหารร่วมกับพืชผักพื้นบ้านอย่างง่ายๆ หากต้องการเค็มก็ใช้เกลือ ต้องการหวานใช้น้ำตาล โคนด น้ำตาลจาก น้ำส้มตาล โคนด น้ำส้มจาก น้ำส้มกล้วย น้ำส้มน้ำมะพร้าว เป็นต้น ซึ่งเข้าใจว่าเพราะสิ่งเหล่านี้เขามีอยู่แล้วในพื้นที่ รู้จักแปรรูปหรือใช้ถนอมอาหารเองโดยใช้ภูมิปัญญาและเทคโนโลยีที่เหมาะสมสืบทอดต่อกันมา ใช้เก็บรักษาสิ่งที่มีมากหาง่ายตามฤดูกาลไว้บริโภคได้ในช่วงเวลาที่ขาดสหายากหรือเป็นอุปสรรค เช่น เมื่อฤดูที่มีฝนตกมากต้องทำนา ไปหาของกินไม่สะดวก เพราะฝนเป็นอุปสรรค หรือเพราะต้องใช้เวลาส่วนมากเพื่อการทำนาให้เสร็จสิ้นตามช่วงเวลาที่กำหนดเป็นภาระสำคัญก่อน เป็นต้น ดังนั้นในฤดูกาลที่สิ่งใดใช้เป็นอาหารมีมากจึงต้องถนอมกักตุนไว้ตามเหตุผลดังกล่าว และแสดงให้เห็นว่าเป็นการดำรงชีพแบบพอเพียง รู้จักตนเอง พึ่งพาปัจจัยภายใน อยู่ร่วมกับความหลากหลายทางชีวภาพในท้องถิ่น และเอาสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติของที่นั้นๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ ตามสถานภาพของแต่ละบุคคลและกลุ่มชน

การบันทึกข้อมูลภูมิปัญญานี้ได้ดำเนินการเป็นลำดับ ตามแบบฟอร์มที่ได้จัดทำไว้ก่อนทำการบันทึกรายการอาหารจากผักพื้นบ้านแต่ละชนิดที่สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้หลากหลายอย่างไรบ้าง โดยการเก็บข้อมูลจากร้านอาหารพื้นบ้าน จากผู้ที่ทำบริโภคเองหรือผู้ที่เคยบริโภคจากที่ผู้อื่นทำ ซึ่งตามแบบฟอร์มเก็บข้อมูลได้เสนอเป็นรายการตามลำดับหัวข้อไว้ 11 ประเภท ดังต่อไปนี้ คือ 1)ประเภทแกง (จำพวกแกงกะทิ แกงจืด แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงส้ม) 2)ประเภทผัดหรือทอด 3)ประเภทต้ม 4)ประเภทลวก 5)ประเภทนึ่ง 6)ประเภทหลน 7)ประเภทยำหรือปล่า 8)ประเภทย่างหรือปิ้ง 9)ประเภทดอง 10)ประเภทน้ำพริก 11)ประเภทผักเครื่องเคียง ตามลำดับ ข้อมูลเบื้องต้นที่ได้นำมาวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการใช้ประโยชน์ จากนั้นรายการอาหารใดที่ได้คัดเลือกเข้าฐานข้อมูลไว้ จะนำมาทดลองปฏิบัติการปรุงตามวัตถุดิบที่กำหนด บันทึกไว้เป็นตำรับอาหารพื้นบ้านรูปแบบรายการต่างๆ เรียงลำดับชนิดพืชตามตัวอักษร ดังต่อไปนี้

งหรือผักกระฉับ

ชื่อวงศ์ Philydraceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Philydrum lamuginosum* Endl. พืชใบเลี้ยงเดี่ยวสามารถพบเห็นตามธรรมชาติที่น้ำจืด ดินชื้นแฉะหรือตามระบบนิเวศพื้นที่ชุ่มน้ำซึ่งแสงแดดส่องถึง มักพบได้ง่ายตามที่น้ำนิ่งหรือตามขอบของหนองบึง ขึ้นปะปนอยู่กับวัชพืชต่างๆ ลำต้นเป็นข้อสั้นๆ แตกเป็นกอ

สูงประมาณ 1 ฟุต ใบแบนยาวรูปดาบออกสลับสองข้าง ดอกสีเหลือง ออกดอกที่ยอด ประชาชนชาวบ้านบอกว่ามีสองชนิดคือกงเขียวและกงแดง

สรรพคุณทางสมุนไพร ป้องกันไข้ ขับปัสสาวะ แก้พิษผื่นคันตามผิวหนัง(ใช้กงแดงรักษาโรคผิวหนัง)

การใช้ประโยชน์ เอาส่วนใบอ่อนมาเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

แกงกะทิ(เนื้อ กุ้ง ปลา)

ส่วนประกอบ

ส่วนอ่อนงอหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เนื้อ กุ้ง หรือปลา	200 กรัม
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ คนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่เนื้อ กุ้ง หรือปลาที่เตรียมไว้ รอเดือดอีกครั้งใส่งออ่อนหั่นพอกจนสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

แกงจืด(หมู ไก่)

ส่วนประกอบ

งออ่อนหั่น	100 กรัม
เนื้อหมู หรือไก่	150 กรัม
วุ้นเส้น	200 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	½ ซ้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

อุ่นเส้นนำมาแช่น้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงทุบ ตามด้วย
พริกไทยดำ พอน้ำเดือดใส่เนื้อที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งใส่เส้นและงออ่อน
หั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว**กนงแกงคั่ว(เนื้อ กุ้ง หรือปลา)****ส่วนประกอบ**

ส่วนอ่อนงอหั่น	200 กรัม
เนื้อ กุ้ง หรือปลา	150 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ คนให้เข้ากันพอเดือดใส่
เนื้อ กุ้งหรือปลา เดือดอีกครั้งใส่งออ่อนหั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด**กนงแกงเผ็ดเนื้อ(วัว หมู กุ้ง ปลา)****ส่วนประกอบ**

กนงอ่อนหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อ กุ้ง หรือปลา	150 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
ใบรา	10 ใบ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงเผ็ดและกะปิ คนให้ละลายเข้ากันพอเดือดใส่เนื้อ กุ้งหรือปลาที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งใส่ก๋วยเตี๋ยว รอสุกใส่ใบรา
ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

แกงส้มปลา(ตะเพียน ดุก หมอ โอน เกด ฯลฯ)

ส่วนประกอบ

ก๋วยเตี๋ยว	200 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลา	200 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงให้ละลาย รอเดือดแล้วใส่น้ำส้ม
ตาลโตนด ก๋วยเตี๋ยว รอสุกใส่เนื้อปลาพอสุกปรุงแต่งรสชิมตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด**ผัด(หมู ไข่)****ส่วนประกอบ**

หมูสามชั้นหั่นบาง	200 กรัม
ก๋วยเตี๋ยว	200 กรัม
กระเทียมทุบ	7 กลีบ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนกระเทียมทุบเจียวให้พอหอม ใส่หมูหันผัดจน
ใกล้สุก ใส่กุ้งอ่อนที่เตรียมไว้ ผัดต่อจนสุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือพลา**กษยา(กุ้ง ปลา)****ส่วนประกอบ**

กุ้งอ่อนฝานบาง	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	30 กรัม
กุ้งปอกลวก	200 กรัม
น้ำส้มตาล โคนด	¼ ถ้วย
หอมแดงซอย	3 หัว
กะปิขี้	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งฝอยลวกเติมน้ำพริกโรไว้ กุ้งอ่อนฝานบางขยำนน้ำให้นึ่มปั้นเอาน้ำออกใส่ภาชนะตั้ง
พริกโรไว้ ใส่ตามด้วยกะปิขี้(ยีให้ยุ่ยก่อน) หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย น้ำตาล
น้ำส้ม และกุ้งลวก คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกลั้ม

ประเภทผักเครื่องเคียง

กรรตจืดส่วนอ่อนที่โคนกาบใบนำมารับประทานสดเป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริก จิ้งจั้ง บูดู แกง
ไตปลา แกงเผ็ด เต้าเจี้ยวหลน ปูเค็มหลน ฯลฯ

กระเจี๊ยบ

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดและเนื้อผลกระเจี๊ยบช่วยฟอกโลหิตเสีย ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ
ลดอาการไอ เมล็ดกระเจี๊ยบใช้ขับพยาธิไส้เดือน

การใช้ประโยชน์ ในอดีตเมื่อชาวบ้านทำไร่หรือเผาปรนแล้ว มักเอาเมล็ดกระเจี๊ยบซัดหเวียงไว้ในพื้นที่ พอเข้าหน้าฝนเมล็ดก็จะงอกขึ้นมา ชาวบ้านเอายอดอ่อนและผลสดมาใช้ประกอบอาหาร หรือแกะเมล็ดในผลออกแล้วตากแห้งรวบรวมไว้ขาย กระเจี๊ยบให้รสเปรี้ยว เอามาปรุงแต่งประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดกระเจี๊ยบแกงกะทิปลาช่อนแห้ง

ส่วนประกอบ

ยอดกระเจี๊ยบ	150 กรัม
ปลาช่อนแห้ง	300 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกง	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงยีให้เข้ากัน รอเดือดจัดใส่ปลาแห้งที่สับชิ้นพองาม พอเดือดใส่ยอดกระเจี๊ยบรอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ยอดกระเจี๊ยบแกงส้มปลากระเบนย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดกระเจี๊ยบหั่น	150 กรัม
ปลาช่อนย่างชิ้นเล็ก	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยยอดกระเจี๊ยบหั่น รอเดือดจัดใส่เนื้อปลากระเบนย่าง พอกระเจี๊ยบสุกนึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม**ยอดกระเจี๊ยบต้มไก่****ส่วนประกอบ**

ยอดกระเจี๊ยบหั่น	150 กรัม
ไก่สับ	300 กรัม
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
พริกชี้หนูทุบ	7 ดอก
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
หอมแดงทุบ	3 กลีบ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กระเทียม หัวหอมแดง พริกชี้หนูและตะไคร้ทุบ ตามด้วยยอดกระเจี๊ยบหั่น พอเดือดจัดใส่ไก่สับรอไก่สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือปล่า**กระเจี๊ยบแดงยำ****ส่วนประกอบ**

เนื้อผลกระเจี๊ยบสับ	100 กรัม
มะพร้าวคั่ว	60 กรัม
กุ้งแห้งตำ	½ ถ้วย
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูหั่น	5 ดอก
หอมแดงซอย	2 หัว

น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

แกะผลกระเจียบเอาแต่เนื้อแล้วสับเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ภาชนะคลุกกับกุ้งแห้งตำมะพร้าว คั่ว กะปิย่าง พริกแดงหั่น หอมแดงซอย เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกกระเจียบ

ส่วนประกอบ

เนื้อผลกระเจียบ	80 กรัม
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
แมลงดาอย่าง	1 ตัว
กระเทียม	7 กลีบ
น้ำตาล	1 แว่น
พริกขี้หนู	8 ดอก

วิธีปรุง

เอาเนื้อผลกระเจียบใส่ครกตำ ตามด้วยกะปิและแมลงดาอย่าง กระเทียม พริก น้ำตาล โขลกให้แหลกเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับผักเครื่องเคียงและข้าวสวย

กระถิน

เป็นไม้พุ่มกึ่งไม้ต้นขนาดเล็ก ชื่อวงศ์ Leguminosae-Mimosoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Leucaena leucocephala* (Lam.) de Wit. ใบเป็นใบประกอบ ก้านใบยาว 15-30 ซม. แตกกอกเป็นก้านย่อยยาวกว่า 10 ซม. ใบย่อยขนาดเล็กคล้ายใบมะขามขอบขนานปลายแหลม ยาว 6-21 มม. กว้าง 1.5-5 มม. ดอกช่อเมื่อบานแล้วแต่ละดอกขนาดประมาณหัวแม่มือ รูปทรงกลมฟูสีขาวมีกลิ่นหอมเล็กน้อย ผลช่อเป็นฝักแบน ยาว 12-18 ซม. กว้างประมาณ 2 ซม. เมล็ดภายในเรียบมีประมาณ 15-30 เมล็ด คนภาคใต้บางพื้นที่เรียกชื่อว่า “ตอเบา” หรือ “สะตอเบา”

สรรพคุณทางยาส่วนของดอกใช้บำรุงตับ แก้กี้ดกระตื้นขึ้นตา ส่วนของราก ใช้ขับลม ขับระดูขาว เป็นยาอายุวัฒนะ ส่วนของฝักมีฤทธิ์เป็นยาฝาดสมาน เมล็ดแก่เกือบแห้ง ใช้ขับพยาธิ หมายเหตุ ใบ

กระถินมีโปรตีนสูงนิยมใช้ผสมในอาหารสัตว์ แต่มีสาร leucenine รายงานการวิจัยพบว่า หากให้สัตว์กินจำนวนมากเกินไปจะมีผลทำให้ขนร่วง ประสิทธิภาพการผสมพันธุ์ต่ำหรือเป็นหมันได้

การใช้ประโยชน์ เม็ดแห้งใช้เป็นอาหารสัตว์ หรือทำหัตถกรรมสิ่งประดิษฐ์ได้ ชาวบ้านนิยมปลูกกระถินไว้ตามรั้วหรือข้างที่พักอาศัย เพราะจะได้เอามาเป็นอาหารได้ง่าย

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

เม็ดกระถินแกงกะทิสมรมปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

เม็ดกระถิน	80 กรัม
เนื้อปลาอย่าง	150 กรัม
มะเขือพวง	50 กรัม
หน่อไม้ป่าสับ	50 กรัม
เม็ดขนุน	15 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนชา
เกลือ	½ ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ผักต่างๆที่เตรียมไว้ ชนิดที่สุกยากใส่ก่อน พอเดือดอีกครั้งใส่น้ำปลาอย่าง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

จำพวกแกงคั่ว

เม็ดกระถินแกงคั่วไก่

ส่วนประกอบ

เม็ดกระถิน	60 กรัม
ไก่สับชิ้น	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ซ้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชแล้วผัดเครื่องแกงคั้ง และกะปิจนหอมแล้วใส่น้ำแกงไปผัดจนน้ำแกงสุกแล้วใส่น้ำกะทิลงไปพอประมาณจนรอกเดือดใส่เม็ดกระถินลงไปแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

จำพวกผัดหรือทอด

เม็ดกระถินผัดเผ็ดไก่บ้านเครื่องแกง

ส่วนประกอบ

เม็ดกระถิน	80 กรัม
ไก่บ้านสับชิ้น	300 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟผัดเครื่องแกงผัดคลุกกับกะปิให้หอม ใส่วุ้นที่เตรียมไว้ผัดต่อพอไก่เริ่มสุกใส่มะเม็ดกระถิน ผัดต่อให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดกระถินทอดไข่

ส่วนประกอบ

ไข่ไก่	2 ฟอง
ยอดกระถินหั่นหยาบ	150 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ตอกไข่ใส่ถ้วยตามด้วยหอมแดงซอย ยอดกระถินและน้ำปลา ใช้ช้อนตีให้เข้ากัน เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนดีแล้วเทไข่ที่ตีไว้ลงทอดปิดฝา พอสุกพลิกกลับสลับกัน ให้พอแห้งหอม ตัดชิ้นใส่จาน

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน แกงส้ม หรือนำพริกแมลงคานา

เม็ดยอดกระถินทอดไข่

ส่วนประกอบ

ไข่ไก่หรือเป็ด	2 ฟอง
เม็ดยอดกระถิน	70 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ตอกไข่ใส่ถ้วยตามด้วยหอมแดงซอย เม็ดยอดกระถิน น้ำปลา ตีให้เข้ากัน เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนดีแล้วเทไข่ที่เตรียมไว้ ทอด(ปิดฝา)สลับด้านจนสุกหอม ใส่จานตัดเป็นชิ้นย่อย

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน แกงส้ม หรือนำพริกชนิดต่างๆ

ประเภทยาหรือปลา

ย่ายอดกระถิน

ส่วนประกอบ

ยอดกระถินหั่น	150 กรัม
มะพร้าวคั่ว	60 กรัม
กุ้งแห้งตำ	40 กรัม
พริกชี้หนูหั่น	4 ดอก
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอายอดกระถินหั่นลวกน้ำร้อนพอเอาความร้อนออกทิ้งเดี๋ยวน้ำ พอคลายร้อนใส่ภาชนะ เอาส่วนประกอบ ต่างๆที่เตรียมไว้ใส่ตาม คลุกให้เข้ากัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม(มะพร้าวคั่วหากไม่ชอบก็ไม่ต้องใส่)

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดอ่อน ดอกอ่อน ผักอ่อน และเมล็ดแก่ของกระถิน ชาวบ้านนิยมนำมาเป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริกชนิดต่างๆ หรือเป็นเครื่องเคียงแกงเผ็ด

กระท้อน

พืชยืนต้นพบได้ทั่วไปตามที่ดอน ชื่อวงศ์ Meliaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sandoricum koetjape* (Burm. f.) Merr. เป็นไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูง 15-40 เมตร แตกกิ่งต่ำระดับต่ำ เปลือกค่อนข้างเรียบสีเทาอมน้ำตาล ไม่ผลัดใบพร้อมกันทั้งต้น ใบช่อ ยาว 20-40 ซม. ช่อดิดเรียงสลับเวียนกันไป ใบปลายช่อเป็นใบเดี่ยว ใบแก่ก่อนร่วงสีแดงอิฐหรือสีแดง ดอกช่อออกปลายกิ่งมีขนนุ่มทั่วไป ดอกเล็ก สีเหลืองอ่อน หรือเขียวอ่อนอมเหลือง ดอกสมบูรณ์เพศ กลิ่นหอมอ่อนๆ ผล กลมหรือแป้น อุ่มน้ำ ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลืองมีทั้งรสเปรี้ยวและหวาน ขนาดของผลแตกต่างกันตามแต่ละชนิดพันธุ์ เมล็ดรูปไต เรียงตามแนวตั้ง

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบสดใช้ขับเหงื่อ ต้มอาบแก้ไข้ เปลือกรักษาโรคผิวหนัง กลากเคลื่อน เปลือกผลเปี้ยวฝาดสมานแผลภายนอกภายใน เนื้อรอบเมล็ดช่วยระบายอ่อนๆ ราก ขับลม แก้ท้องเสีย บิด เป็นยาธาตุ

การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้ใช้เป็นเครื่องเรือน ผลสุกประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

กระท้อนแกงกะทิ(เนื้อ หมู ไก่ กุ้ง ปลาย่าง)

ส่วนประกอบ

กระท้อนสับ	200 กรัม
เนื้อหั่น	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
เกลือ	1 ซ้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟรอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากันใส่ตามด้วยกระท้อนสับ รอเดือดใส่เนื้อหั่นที่เตรียมไว้ พอเนื้อสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงกะทิลูกเอียน(กระท้อนป่า)กับปูดำ

ส่วนประกอบ

ลูกเอียนสุกปอกสับ	200 กรัม
ปูดำสับสี่ส่วน	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาล	½ แว่น
เกลือ	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

ลูกเอียนปอกสับขยำน้ำเกลือวางเต็ดน้ำพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ละลายเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกเอียนสับที่เตรียมไว้พอเดือดใส่ปูดำ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงกะทิกระท้อนกับปูนา

ส่วนประกอบ

กระท้อนสับ	200 กรัม
ปูนาสับกลาง	300 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปูนาสดหั่นกระดูกกลางสองส่วนล่างเด็ดน้ำพักไว้ กระท้อนกลางสุกกลางแกะปอกเปลือกสับขย้าน้ำเกลือเด็ดน้ำพักไว้ แล้วเอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิใส่ คนให้เข้ากันตามด้วยกระท้อนสับที่พักไว้ รอเดือดดีแล้วใส่ปูพอบุสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด

กระท้อนผัดกะปิ

ส่วนประกอบ

กระท้อนสุกปอกสับ	200 กรัม
พริกชี้หนูแห้ง	5 ดอก
กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	7 กลีบ
เนื้อหมูหรือไก่หั่น	150 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กระท้อนสุกปอกเปลือกผิวนอกออกสับเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วแกะเอาแต่เนื้อเปลือกที่สับใส่ภาชนะขย้านวดในน้ำเกลือแล้ววางเด็ดน้ำไว้ เอากระท้อนใส่น้ำมันตั้งไฟพอร้อนใส่

กระเทียมทุบลงเจียว ตามด้วยเนื้อไก่หรือหมูหั่นฝอยจนใกล้สุกใส่กะปิผัดให้เข้ากัน แล้วใส่กระท้อนพริกขี้หนูหั่น ผัดต่อให้เข้ากัน ประูแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคน

รับประทานเป็นกับข้าว

กระท้อนผัดเปรี้ยวหวาน

ส่วนประกอบ

กระท้อนปอกสับ	150 กรัม
แตงกวาหั่น	100 กรัม
พริกขี้หนูทุบ	5 ดอก
กระเทียมทุบ	7 กลีบ
เนื้อหมูหรือไก่หั่น	150 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กระท้อนสุกลวกน้ำเดือดประมาณ 2 นาที ตักออกใส่น้ำเย็นปอกเปลือกฝานออกอกสับ เป็นชิ้นเล็กๆ บีบให้แยกออกแล้วแกะเอาเมล็ดออกบางส่วน เอากระทะใส่น้ำมันตั้งไฟ พอร้อนใส่กระเทียมทุบลงเจียว ตามด้วยเนื้อไก่หรือหมูหั่นฝอยจนใกล้สุกใส่กระท้อน แตงกวาพริกขี้หนูทุบ ผัดต่อปิดฝาให้สุกทั่วกัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคน

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือปลา

ยากระท้อน

ส่วนประกอบ

กระท้อนสับ	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	60 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำตาล	1 ช้อนชา
พริกขี้หนูหั่น	5 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กระพอนสุกปอกเปลือกผิวนอกออกสับแช่น้ำไว้เสร็จแล้วปั่นบิบน้ำออก แยกย่อยเป็นชิ้นเล็กรวมปนกับเม็ด คลุกกับมะพร้าวคั่ว หอมซอย น้ำตาล พริกชี้หนูแห้งและเกลือให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

กะทือ

เป็นพืชล้มลุกจำพวกขิงข่า ชอบขึ้นตามที่ชื้นดินร่วน แตกเป็นกอจากเหง้า ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber zerumber* (L.) Smith ลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดินเนื้อในสีเหลืองอ่อนกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใบออกตรงข้ามสลับตั้งฉากกัน ใบยาวเรียวสีเขียว ช่อดอกโผล่ขึ้นจากเหง้าอัดกันแน่นสีแดง ดอกมีลักษณะเป็นหลอด ที่ปลายกลีบมีรูปร่างเหมือนปากอ้า

สรรพคุณทางสมุนไพร หัวกะทือใช้เป็นยาขับลมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง แก้บิด(ปวดเบ่ง และมีมูกหรืออาจมีเลือดปนด้วย) ใช้เหง้าสดขนาด 20 กรัม ย่างไฟพอสุก นำมาฝนหรือโขลกกับน้ำปูนใส ประมาณ 1/2 แก้ว (110 มิลลิลิตร) คั้นเอาน้ำมาดื่มเมื่อมีอาการ

การใช้ประโยชน์ หน่ออ่อน ใบอ่อน ดอก และหัว สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารยาได้บำรุงน้ำนมสตรีหลังคลอด

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

หัวกะทือแกงกะทิปลาตุก

ส่วนประกอบ

หัวกะทือแห้ง	80 กรัม
ปลาตุกแห้ง	400 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหัวกะทือล้างน้ำให้สะอาดใส่ครกตำพอแหลกพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีให้ละลายเข้ากันใส่ตามด้วยหัวกะทือตำ รอดี้อีกครั้งใส่ปลาดุก พอปลาดุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือพลา**ยำกะทือ****ส่วนประกอบ**

หัวกะทือซอยบาง	100 กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	6 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
มะพร้าวคั่ว	60 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งตำ	½ ถ้วย
มะนาว	2 ผล
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กะทือซอยบาง พริกขี้หนูแห้ง หอมแดงซอย ที่เตรียมไว้เอาใส่ภาชนะคลุกกับมะพร้าวคั่วและกะปิย่างให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาวคลุกให้เข้ากันอีกครั้ง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว อาหารยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นเหียนอาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ

ประเภทย่างหรือปิ้ง**หัวกะทือปิ้งกุ้งนา****ส่วนประกอบ**

หัวกะทือหั่นบาง	80 กรัม
มะพร้าวขูด	100 กรัม
กุ้งนา	80 กรัม

ตะไคร้หั่นบาง	2 ต้น
พริกชี้หนูหิ้น	5 ดอก
หอมแดงซอย	2 หัว
กระเทียมทุบ	4 กลีบ
เกลือ	1 ช้อนชา
ใบตองลนไฟ	½ ใบ
ไม้ตັบ	1 อัน

วิธีปรุง

กึ่งนาล้างเตี้น้ำ หัวกะทืออ่อนล้างหั่นบางแช่น้ำเกลือปั่นบีบน้ำออก ใส่ครกตำกับมะพร้าวขูด ตะไคร้ พริก หอม กระเทียม พอแหลก เอาไปคลุกกับกึ่ง แล้วตักใส่ใบตองห่อหลายๆรอบ หนีบไม้ตັบมัดด้วยตอกไม้ไผ่หรือเถาย่านนางแล้วเอาไปปิ้งไฟจนสุก

การบริโภค

นิยมกินกับข้าวสวยร้อน ช่วงฤดูฝนเพราะชาวบ้านเชื่อว่าช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการป่วยไข้ และท้องร่วง

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกกะทือ

ส่วนประกอบ

หัวกะทือหั่นบาง	3 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งคั่ว	10 เม็ด
กระเทียมเผา	5 กลีบ
หอมแดงเผา	5 หัว
น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาแห้ง	50 กรัม
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

โขลกปลาแห้งให้แหลกตักออกพักรอไว้ ใส่พริกกับเกลือ โขลกต่อ ตามด้วยหอม กระเทียม กะทือ โขลกให้แหลกเข้ากัน ใส่ปลาแห้งที่พักรอไว้ น้ำมะขามเปียก โขลกต่อให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

กล้วย

กล้วยชื่อวงศ์ MUSACEAE ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa sapientum* L. มีหลายชนิดขนาดและความสูงของต้นแตกต่างกัน เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยตานี กล้วยหอมทอง กล้วยหอมเขียว กล้วยหิน กล้วยไข่ กล้วยหักมุก กล้วยเล็บมือนาง กล้วยส้ม กล้วยนาค กล้วยพังลา กล้วยงาช้าง ฯลฯ ใบยาวใหญ่ก้านใบตอนล่างเป็นกาบยาวห่อซ้อนกันเป็นลำต้น ออกดอกกลางลำต้นที่ปลายยอด ผลแต่ละชนิดขนาดต่างกัน

สรรพคุณทางสมุนไพร ผลกล้วยแก่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุอาการท้องเสีย ตำรายาไทยให้กินผลแก่(มีสารแทนนินมาก)ครึ่งละครึ่งหรือ 1 ผล รักษาโรคกระเพาะอาหาร โดยใช้ผลแก่หั่นแว่นตากแห้งบดผง กินวันละ 4 ครั้งๆ ละ 1-2 ช้อนแกง ก่อนอาหารและก่อนนอน(หากทำให้มีอาการท้องอืดกินร่วมกับขิง) ผลกล้วยสุกงอมแก่ท้องผูก ช่วยให้ปอดชุ่มชื้น แก้กระหายน้ำ

การใช้ประโยชน์ แทบทุกส่วนของกล้วยสามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

กล้วยน้ำว้าแก่แกงกะทิกับปลาไหล (กุ่ม เนื้อ)

ส่วนประกอบ

ลูกกล้วยแก่	200 กรัม
ปลาไหลหั่นตามข้อ	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนชา
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลูกกล้วยน้ำว้าแก่ลอกผิวเปลือกออกหั่นเฉียงขนาดนิ้วโป้งล้างน้ำเกลือแล้วเด็ดน้ำไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกกล้วยหั่นที่เตรียมไว้พอเดือดกล้วยสุกใส่เนื้อปลาไหล เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ลูกกล้วยน้ำว้าแกงกะทิปลากระเบนย่าง

ส่วนประกอบ

ลูกกล้วยแก่หั่น	200 กรัม
เนื้อปลากระเบนย่าง	200 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงคนละลายให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ปลากระเบนย่าง(ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ) ตามด้วยกล้วยแก่หั่นเกลี้ยงที่เตรียมไว้ ปิดฝาหม้อพอลูกกล้วยสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

หยวกกล้วยอ่อนแกงกะทิไก่

ส่วนประกอบ

หยวกกล้วยอ่อน	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
ไก่สับ	200 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยหยวกกล้วยอ่อนหั่นชิ้นเล็ก พอเดือดใส่เนื้อไก่สับ รอไก่สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

หยวกกล้วยอ่อนแกงเทโพ

ส่วนประกอบ

หยาวกกล้วยอ่อนหั่น	250 กรัม
ปลาช่อนแห้งสับชิ้น	200 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
สั้มแขก	8 แวน
น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาช่อนแห้งสับล้างเด็ดน้ำรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ปลาช่อนที่เตรียมไว้ลงไป เดือดอีกครั้งใส่หยาวกอ่อนหั่น สั้มแขก พอหยาวกสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

จำพวกแกงจืด

หัวปลีแกงเลียง

ส่วนประกอบ

หัวปลีอ่อนฝานซอย	200 กรัม
กุ้งแห้ง	60 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	3 หัว
พริกไทยดำ	2 ช้อนชา
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งแห้งแช่น้ำให้นุ่ม โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิ ให้แหลกเข้ากันพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องที่โขลกคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่กุ้งแห้ง หัวปลี รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

หยวกอ่อนแกงคั่วไก่บ้าน

ส่วนประกอบ

หยวกอ่อนหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ไก่บ้านสับ	300 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิละลายให้ละลายเข้ากัน เมื่อเดือดดีแล้วใส่หยวก เดือดอีกครั้งใส่ไก่ รอสุกใส่หัวกะทิ ใบมะกรูด แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

หยวกอ่อนแกงคั่วส้มหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้นหั่น	300 กรัม
หยวกกล้วยอ่อน	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มตาล โตนด	½ ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

น้ำตาล ½ แวน

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิละลายให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำส้ม
ตาลโตนด พอเดือดตามด้วยหมูและหยวกอ่อนนั้น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ลูกกล้วยแก่แกงคั่วไก่

ส่วนประกอบ

กล้วยแก่ลอกผิวหั่นเฉียง	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ไก่สับ	200 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลอกผิวลูกกล้วยแก่หั่นเฉียงแช่น้ำเกลือพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน
ละลายเครื่องแกงและกะปิให้เข้ากัน เดือดแล้วใส่กล้วยแก่ เดือดอีกครั้งใส่ไก่สับรอสุก
ใส่หัวกะทิแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ลูกกล้วยเล็บมือนางแกงคั่วไก่บ้าน

ส่วนประกอบ

กล้วยแก่ลอกผิวหั่นเฉียง	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ไก่บ้านสับ	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย

น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

ลวกพริกขี้หนูด้วยเล็บมีอนางแก่หั่นเฉียงแช่น้ำเกลือพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน เคี่ยวแล้วใส่กล้วยแก่ เคี่ยวอีกครั้ง ใส่ไก่สับรสสุกใส่หัวกะทิแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงกล้วยตานีกับกุ้ง

ส่วนประกอบ

ลูกกล้วยตานีแก่	200 กรัม
กุ้งสด	150 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ลวกพริกขี้หนูแก่ตัดเฉียงขนาดพอเหมาะแช่น้ำเกลือพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่ลูกกล้วยหั่นที่เตรียมไว้ผัดต่อพอใกล้สุกเติมหางกะทิ รอเดือด ใส่กุ้ง พอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวสวย

จำพวกแกงเผ็ด

กล้วยแก่ แกงเผ็ดเนื้อ(วัว หมู ไก่ ปลา)

ส่วนประกอบ

ลูกกล้วยแก่หั่น	200 กรัม
เนื้อหั่นชิ้นเล็ก	150 กรัม

เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
ใบรา	7 ใบ

วิธีปรุง

ตุกกล้วยน้ำว้าแก่ลอกผิวเปลือกหั่นเนื้อขนาดนิ้วโป้งล้างน้ำเกลือเด็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายตามด้วยตุกกล้วยหั่นที่เตรียมไว้ เคี่ยวอีกที่ใส่เนื้อพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

จำพวกแกงส้ม

หยวกกล้วยอ่อนแกงส้มกระดุกหมู

ส่วนประกอบ

หยวกกล้วยอ่อนหั่นเล็ก	200 กรัม
กระดุกหมูสับ	300 กรัม
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงส้มและกะปิคนให้ละลายเข้ากันพอเดือดจัดใส่กระดุกหมูเคี้ยวไฟอ่อนจนเปื่อย ใส่น้ำมะขามเปียกและหยวกกล้วยที่เตรียมไว้ รอยวกสุกปรุงแต่งรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

กล้วยแก่ฝัดเผ็ดนกกวก

ส่วนประกอบ

ลูกกล้วยแห้ง	200 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
นกกวกสับชิ้น	200 กรัม
พริกไทยอ่อน	5 ช่อ
ใบรา	10 ใบ
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ผัดเครื่องแกงกับกะปิให้หอม ใส่ นกกวก ผัดต่อพอสุกใส่ ช่อพริกไทยอ่อนตัดท่อน ใบรา แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทต้ม

หยวกกล้วยอ่อนต้มเค็ม

ส่วนประกอบ

หยวกกล้วยอ่อนหั่นซอย	300 กรัม
ข่าอ่อนหั่นแว่น	15 กรัม
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา
หอมแดงทุบ	3 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

หยวกกล้วยอ่อนหั่นล้างน้ำเกลือพักไว้ น้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่พริกไทยดำ เกลือ หอมแดงทุบ คนให้เข้ากัน ใส่หยวกกล้วยอ่อนร่อนเดือดอีกครั้ง ปรุงแต่งชิมรส ตามชอบ

การบริโภค

นิยมทำรับประทานช่วงฤดูฝนเป็นกับข้าว

ปลีกกล้วยต้มกุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

ปลีกกล้วย	400 กรัม
กุ้งแห้ง	50 กรัม
พริกชี้หนูทุบ	7 ดอก
น้ำมะขามเปียก	3 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งแห้งแช่น้ำให้นิ่มพักรอไว้ ปลีกกล้วยตัดสองท่อนผ่าสี่ส่วนเอากาบแก่ออกต้มไฟแรงให้สุก ตักขึ้นใส่น้ำเย็น จิกเป็นเส้นๆ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ตามด้วยปลีกกล้วยจิก พอเดือดใส่น้ำมะขามและกุ้งที่พักรอไว้ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

ชาวบ้านนิยมกินขณะน้ำต้มยังร้อนในช่วงฤดูฝน เพราะช่วยให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นดี และช่วยขับน้ำนมแม่ลูกอ่อน

ประเภทลาวก

หยวกกล้วยอ่อนลาวกกะทิ

ส่วนประกอบ

หยวกกล้วยอ่อน	500 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือพอเดือด ใส่หยวกอ่อน ต้มต่อให้สุกจนหยวกอ่อนนุ่มขกลง

การบริโภค

นิยมรับประทานเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริก

ประเภทยำหรือปล่า

หัวปลียำหนังหมู

ส่วนประกอบ

หัวปลีอ่อนซอยบาง	1 หัว
หนังหมูต้มสุกหั่นฝอย	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
พริกขี้หนูซอย	10 เม็ด
หอมแดงซอย	4 หัว
ถั่วคั่ว	40 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลีกล้วยลอกส่วนแก่ออกซอยตามขวางชิ้นบางๆ ล้างน้ำเกลือพักเด็ดน้ำไว้ เอาหนังหมูต้มสุกซอยชิ้นบางๆใส่ภาชนะ ตามด้วยหัวปลีที่เตรียมไว้คลุกกับ มะพร้าวคั่ว ถั่วคั่ว น้ำมะนาว น้ำตาลทราย น้ำปลา กะปิให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกล้ม

หัวปลียำมะม่วง

ส่วนประกอบ

หัวปลีอ่อนซอยบาง	1 หัว
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
พริกขี้หนูสวนซอย	10 เม็ด
กุ้งแห้งป่น	50 กรัม
มะม่วงเบาแก่	5 ผล
กระเทียมซอย	5 กลีบ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลีกกล้วยอ่อนซอยตามขวางล้างน้ำเกลือพักไว้ เอามะม่วงแก่ถูเล็บแมว ใส่ภาชนะคลุกกับส่วนประกอบ ทั้งหมดที่เหลือให้เข้ากัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

หัวปลียำเต้าหู้แข็ง

ส่วนประกอบ

หัวปลีอ่อนซอยบาง	1 หัว
เต้าหู้แข็ง	2 แผ่น
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวนซอย	5 เม็ด
หอมแดงซอย	5 หัว
ถั่วลิสงคั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

ปลีกกล้วยปอกเอาแต่ส่วนอ่อน ซอยตามขวางล้างน้ำเกลือพักเต็ดน้ำไว้ เต้าหู้แข็งซอยสลับเป็นลูกเต๋าลึก ใส่กระทะตั้งไฟอ่อนผัดคั่วกับเกลือให้สุก เทใส่ภาชนะคลุกกับหัวปลีซอย หอมแดงซอย พริกหั่น น้ำมะขามเปียก ถั่วลิสงคั่ว เข้ากันดีแล้ว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ดอกกล้วยน้ำว้ากุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

ดอกกล้วยน้ำว้าฝานสั้น	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
กุ้งแห้ง	40 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกหั่น	6 ดอก
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะป๋องใส่ภาชนะยี่ให้ยู่ออก ใส่ตามด้วยดอกกล้วย มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง(ตำให้พอเข้าก่อน) หอมซอย คลุกให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

เลือกดอกกล้วยร่วงใหม่ๆหรือแกะเอาที่หลุดงายจากปลีเอามาปรุงประกอบอาหาร กินเป็นกับข้าวหรือกับแกเล็ม

ส้มตำกล้วยตานี

ส่วนประกอบ

กล้วยตานีอ่อนหั่นขวาง	200 กรัม
กุ้งแห้ง	40 กรัม
กระเทียม	3 กลีบ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	5 เม็ด

วิธีปรุง

กล้วยตานีอ่อนปอกเปลือกหั่นตามขวาง ใส่ในน้ำผสมน้ำมะนาวเพื่อไม่ให้ดำแล้วเด็ดน้ำพักรอไว้ โขลกกระเทียม กุ้งแห้ง พริกขี้หนู เข้าด้วยกันให้พอแหลก ใส่กล้วยตานีหั่นที่เตรียมไว้ลงไป โขลกต่อพอกกล้วยเข้าใส่น้ำมะนาวคลุกให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

เป็นอาหารว่างนิยมทำกินกันในจังหวัดนราธิวาส โดยเฉพาะในหมู่คนไทยมุสลิม

หยวกกล้วยอ่อนยำ

ส่วนประกอบ

หยวกกล้วยอ่อนซอย	300 กรัม
มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	30 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำมะนาว	2 ผล

พริกขี้หนูสวนหั่น

6 เม็ด

วิธีปรุง

หอยกกล้วยอ่อนหั่นขวางยาวสองซ้นิ้วมือแล้วซอยขนาดประมาณนิ้วก้อย ล้างน้ำเกลือ ปั่นน้ำเกลือออกแล้วใส่ภาชนะรวมกับมะพร้าวและถั่วลิสงคั่ว หอมแดงซอย พริกขี้หนูหั่น คลุกให้ละลายเข้ากันแล้ว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าว หรือ กินเป็นกับแก้ม

ประเภทหมก ย่าง และปิ้ง**ห่อหมกเห็ดแครง****ส่วนประกอบ**

ใบตอง	1 ใบ
เห็ดแครง	300 กรัม
ตะไคร้ซอย	15 กรัม
ข่า	10 กรัม
ผิวมะกรูด	1 ซ่อนชา
พริกขี้หนู	5 ดอก
หอมแดง	3 หัว
กระเทียม	7 กลีบ
เกลือ	1 ซ่อนชา
กะปิ	1 ซ่อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ซ่อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาใบตองตากแดดให้พอเฉาเขียว เห็ดแครงตัดตีนออกล้างเตี้น้ำพักรอไว้ โขลก ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด ให้แหลกแล้วใส่ตามด้วยพริกขี้หนู หอม กระเทียม เกลือ ใส่กะปิ และน้ำตาล โขลกต่อให้แหลกเข้ากัน ใส่เห็ดที่เตรียมไว้แล้วโขลกคลุกพอให้เห็ดชุ่ม ตักใส่ใบตองห่อหลายชั้น(หากต้องการทำห่อใหญ่อาจใช้ใบตองทั้งใบหลายชั้นซ้อนกัน) พับหัวท้าย ผูกมัดด้วยเชือกกล้วยแล้วเอาไปหมกไฟไต้กองไฟรอสุก

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ห่อหมกลูกคลัก

ส่วนประกอบ

ใบตอง	3 ใบ
ลูกปลาคลัก	200 ถ้วย
มะพร้าวขูด	80 กรัม
ใบโหระพา	10 กรัม
ตะไคร้หั่น	15 กรัม
พริกขี้หนู	7 ดอก
กระเทียม	10 กรัม
พริกไทย	½ ช้อนโต๊ะ
ขมิ้น	5 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาใบตองตากแดดให้พอเหี่ยว ปลาตัวเล็กขอดเกล็ดตัดหัวบีบขี้ออกล้างเด็ดน้ำไว้ เอา ตะไคร้ พริกขี้หนู กระเทียม พริกไทย ขมิ้น ตำให้แหลกแล้วใส่กะปิ น้ำตาลและเกลือ ตำต่อให้ละลายเข้ากัน จากนั้นใส่มะพร้าวขูดตำคลุกกับเครื่องอีกครั้งจนเมื่อเข้ากันได้ ที่แล้วเอาไปคลุกกับปลาที่เตรียมไว้ จากนั้นเอาใบโหระพาใส่ใบตอง ใส่ทับด้วยปลา คลุกเครื่อง แล้วห่อหลายๆชั้น(หากต้องการทำห่อใหญ่อาจใช้ใบตองทั้งใบหลายๆชั้น ซ้อนกัน)พับหัวท้ายผูกด้วยเชือกกล้วย เอาทั้งห่อไปหมกจี่เต้าได้กึ่งไฟจนสุก

การบริโภค

นิยมทำกินเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล้มในช่วงหน้าแล้ง เพราะ “ลูกคลัก”(ปลาที่ติดอยู่ ตามหล่มโคลนตมในแอ่งเล็กๆ) ตามช่วงเวลานั้นหาได้ง่าย ห่อหมกให้รสชาติเวลากิน เพราะมีกลิ่นใบตองซึ่งคนสมัยก่อนคุ้นเคยและชอบ คนปัจจุบันประยุกต์ห่อหมก กลายเป็นห่อนึ่ง จึงได้กลิ่นและรสชาติที่แตกต่างกัน

ห่อหมกหอยขม

ส่วนประกอบ

ใบตอง	1 ใบ
หอยขม	350 กรัม
มะพร้าวขูด	80 กรัม

ใบรา	40 กรัม
ข้าวอ่อน	10 กรัม
ผิวมะกรูด	½ ช้อน
ตะไคร้หั่น	½ ถ้วย
พริกขี้หนู	5 ดอก
หอม	15 กรัม
กระเทียม	10 กรัม
พริกไทย	5 กรัม
ขมิ้น	5 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ตัดใบตองวางตากแดดให้พอเหี่ยว หอยขมลวกทิ้งเอาแต่เนื้อออกมา เอาข้าวอ่อน ผิวมะกรูด ตะไคร้ พริกขี้หนู หอม กระเทียม พริกไทย ขมิ้น ตำให้แหลกแล้วใส่กะปิ น้ำตาลและเกลือตำต่อให้ละลายเข้ากัน จากนั้นใส่มะพร้าวขูดตำคลุกกับเครื่อง เมื่อเข้ากันได้แล้วก็เอาเครื่องไปคลุกกับหอยขมที่เตรียมไว้ เอาใบราใส่ใบตอง ใส่ทับด้วยหอยขมคลุกเครื่อง แล้วห่อหลายๆชั้นพับหัวท้ายผูกด้วยเชือกกล้วย เอาทั้งห่อไปหมกขี้เถ้า ใต้กองไฟให้สุก

การบริโภค

นิยมทำกินเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล้ม เมื่อได้หอยขมมาอย่าล้างกวนน้ำทิ้งไว้ค้างคืน เพราะจะทำให้หอยมีลูกอ่อนอยู่ข้างใน เวลาเคี้ยวกินจะทำให้ระคายเคืองหรือเกิดอาการวิงเวียน

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

หอยกกล้วยอ่อนสดหรือลวก หัวปลีกล้วยสดหรือลวกใช้รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงได้ ผลกล้วยเล็บมือนางรับประทานดิบเป็นผักเครื่องเคียงได้(ไม่ฝาด)

กระท่อ

กระพ้อเป็นพืชจำพวกปาล์ม ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Licuala spinosa* Thunb. ชอบดินร่วนทรายที่ชุ่มชื้น ใบประกอบ คล้ายฝ่ามือทรงกลมเรียงเวียนรอบลำต้น แผ่นใบสีเขียวเป็นมัน ใบย่อยเว้าลึกถึงสะดือ ใบย่อยมี 8-12 ใบขอบขนานกว้าง 10-20 ซม. ยาว 20-30 ซม. แผ่นใบย่อยเป็นรอยจับตามยาวของใบ ปลายใบย่อยเป็นรอยหยัก ก้านใบสีเขียวยาว 50-100 ซม. ขอบก้านใบมีหนามแข็งปลายโค้ง ดอกออกระหว่างกาบใบเป็นช่อแยกแขนง ดอกสมบูรณ์เพศช่อดอกยาวได้ถึง 2 เมตร ผลสดแบบมีเนื้อเมล็ดเดี่ยว ทรงกลมโตประมาณดินสอคำ ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดงเปลือกเรียบ

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดกระพ้อบำรุง ตับ ปอด ข้อต่อ รากและต้นขับปัสสาวะ ใบเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าวใช้ทาแผล

การใช้ประโยชน์ ใบแก่ใช้ทำหลังคาที่พักโรงเรือนชั่วคราว ใบอ่อนใช้ห่อขนมข้าวเหนียวในโอกาสงานเทศกาล ทำภาชนะใช้ตักน้ำ หรือใช้ทำวัสดุจักสาน เช่น ทำพัด ทำดอกไม้ประดิษฐ์ ก้านใบใช้ทำช้อนตักปลาตามช่องนาหรือทางน้ำไหล ใช้ทำดอกเย็บจากมุงหลังคา ใช้สานเสื่อ ใช้สานทำภาชนะใส่ของ ลำต้นเป็นไม้ใช้สอย ทำค้ำมิมัดค้ำขวาน ทำซากกะเบือ ผลอ่อนเด็กๆกินเล่นรสฝาดมัน หรือใช้ใบย่อยทำเรือลอยน้ำเล่น ยอดอ่อนของต้นกินเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

ยอดกระพ้อแกงกะทิ

ส่วนประกอบ

ยอดกระพ้อ	250 กรัม
หัวกะทิสด	1 ถ้วย
หางกะทิสด	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งตัวเล็กปอกเปลือก	200 กรัม
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ยอดกระพ้อสับเป็นชิ้นเล็ก เอาหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยี่ ปล่อยให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ยอดกระพ้อที่เตรียมไว้ สุกดีแล้วใส่กุ้งและหัวกะทิเดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือปลา

ยอดกระพ้อยาปลากระป๋อง

ส่วนประกอบ

ยอดกระพ้อ	200 กรัม
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3 หัว
พริกขี้หนูสวน	5 เม็ด
ปลากระป๋อง	1 กระป๋อง
เกลือ	¼ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดกระพ้อสับเป็นชิ้นเล็กคล้ายทำส้มตำใส่ภาชนะ คลุกกับปลากระป๋อง หอมซอย น้ำมะนาว พริกขี้หนู เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกินเป็นกับแกล้ม

กุ่มน้ำ

ชื่อวงศ์ Cappardaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Crateva magna* (Lour.) DC. เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลางสูง 5-20 เมตร ผลัดใบ เรือนยอดแผ่กว้าง ลำต้นมักคดงอแตกกิ่งต่ำ เปลือกค่อนข้างเรียบสีเทาอมขาวหรือเทาเข้มขาวเป็นทาง มีช่องระบายอากาศเล็กๆตามผิวทั่วไป ใบเป็นใบประกอบแบบนิ้วมือ มีใบย่อย 3 ใบเรียงสลับ ก้านใบประกอบยาว 4-14 ซม. ใบย่อยรูปหอกหรือรูปขอบขนาน กว้าง 1.5-6.5 ซม. ยาว 4.5-18 ซม. ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบ ขอบใบเรียบ แผ่นใบค่อนข้างหนามัน ใบเกลี้ยง ดอกเริ่มแรกสีขาวแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ออกเป็นช่อแบบช่อเชิงหลั่นที่ปลายกิ่ง ช่อยาว 10-16 ซม. มีดอกย่อย 12-20 ดอก กลีบเลี้ยง 4 กลีบ รูปรี กลีบดอก 4 กลีบ รูปรีหรือทรงกลม ดอกบานเต็มที่กว้าง 3-4 ซม. ชอบขึ้นตามริมน้ำที่มีแดดส่องถึงตลอดวัน

สรรพคุณทางสมุนไพร กุ่มบกและกุ่มน้ำ ต้นแก้ริดสีดวง รากขับหนองฝี ใบ ผล และดอกแก้ไข้หรือลดไข้ ขับเหงื่อขับลม เปลือกต้นใช้เป็นยาระงับพิษที่ผิวหนัง แก้ไข้ แก้อาเจียน ใบเป็นยาเจริญอาหาร ยาระบาย ขับพยาธิ

การใช้ประโยชน์ ดอกและใบอ่อนคองหรือต้มรับประทานเป็นผักเครื่องเคียงได้

ประเภทดอง

กุ่มดอง

ส่วนประกอบ

ยอดกุ่ม	500 กรัม
เกลือ	½ ถ้วย
ต้นอ้อย	200 กรัม

วิธีปรุง

ยอดกุ่มมาล้างให้สะอาดแล้วลวกน้ำร้อนให้พอเฉา เอาลงใส่ในไหแช่น้ำใส่เกลือ ชักปากไหด้วยต้นอ้อยผ่าซีก(เพื่อให้เปรี้ยวเร็ว)ให้กุ่มจมน้ำเกลือ หมักไว้ 2 – 3 คืนนำมารับประทานได้

การบริโภค

รับประทานกับขนมจีน หรือเป็นผักเครื่องเคียงทั่วไป

ขจร

ชื่อวงศ์ ASCLEPIADACEAR ชื่อวิทยาศาสตร์ *TelosmaMinor* Craib เป็นไม้เถาเลื้อยพาดพัน ต้นไม้อื่นหรือเลื้อยพันตามร้าน ใบรูปร่างคล้ายหัวใจปลายแหลมยาว6-11ซม. กว้าง4-7.5ซม. มีก้านใบยาว1.2-2ซม. ใบมีสีเขียวอมแดงเล็กน้อยดอกแข็งออกช่อเป็นพวงคล้ายอุบะออก ดอกตามซอกหรือตามซอกกิ่งเป็นพวงกลีบหอมคล้ายกลีบดอกขำมะนาหรือกลีบของใบเตยกลีบดอก สีเหลืองหรือเขียวอมเหลืองผลมีลักษณะกลมและยาวคล้ายฝักนุ่นขนาดเล็กผลแก่จะแตกออกได้และ มีเมล็ดในปลิวว่อนตามลมคล้ายนุ่นมีเมล็ดเกาะติดกับใบสีขาว

สรรพคุณทางสมุนไพร ดอกแก้ไข้ รากสกัดผสมยาหยอดรักษาตา และหากนำมากินมีสรรพคุณทำให้อาเจียนถอนพิษเบื่อเมา เช่น เมาเหล้า เมาเห็ด ดับพิษและทำให้รู้รสอาหาร การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อน ดอกอ่อน ดอกบาน ผลอ่อนของขจรใช้เป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ดอกขจรแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ดอกขจร	100 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย

หัวกะทิ	1 ถ้วย
เห็ดเผาะ	50 กรัม
ยอดเต้าร้างสับ	50 กรัม
สะตอ	50 กรัม
มะเขือพวง	50 กรัม
มะเขือเปราะผ่า	10 ลูก
เนื้อวุ้นหั่นชิ้น	150 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ยอดเต้าร้างสับ สะตอ มะเขือ ดอกขจร เห็ด พอผักสุกใส่เนื้อตามด้วยหัวกะทิ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ดอกขจรแกงจืดกุ้ง

ส่วนประกอบ

ดอกขจร	250 กรัม
กุ้งแห้ง	40 กรัม
วุ้นเส้น	50 กรัม
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
หอมแดงทุบ	2 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยหอมแดงกระเทียมทุบ เกลือ น้ำตาล ดอกขจร วุ้นเส้น พอเดือดใส่กุ้ง รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ดอกขจรแกงส้มปลาตุก

ส่วนประกอบ

ดอกขจร	200 กรัม
ปลาตุกหั่นชิ้น	300 กรัม
น้ำมะขามเปียก	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามเปียกยีให้เนื้อละลายตักเอากากออก ใส่เครื่องแกงส้มและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน เคี่ยวคิแล้วใส่ดอกขจรรอให้สุก ใส่ปลาตุกหั่นที่เตรียมไว้ พอปลาตุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

ดอกขจรผัดไข่

ส่วนประกอบ

ดอกขจร	100 กรัม
ไข่	2 ฟอง
หอมแดงซอย	2 หัว
กระเทียมสับ	4 กลีบ
น้ำมัน	2 ช้อน
พริกขี้หนูสด	5 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อน

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมและหอมผัดพอเผา ใส่ตามด้วยดอกขจร ที่ล้างเด็ดน้ำไว้และพริกขี้หนูทุบ ผัดให้สุกใส่ไข่ตอกแล้วผัดคลุกเข้าด้วยกันพอไข่สุก
ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ดอกขจรต้มกะทิ

ส่วนประกอบ

ดอกขจร	300 กรัม
หางกะทิ	1 ถ้วย
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ
หอมทุบ	2 หัว

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่กะปิให้ละลายใส่ตามด้วยหอมทุบ พอเดือดใส่ดอกขจร รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกหรือแกงรสจัด

ประเภทลวก

ดอกขจรลวก

ส่วนประกอบ

ดอกขจร	300 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือ พอเดือดใส่ดอกขจรลวกให้พอเผา เติมน้ำร้อนออกใส่น้ำเย็นทันทีแล้วเด็ดน้ำใส่ภาชนะไว้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกหรือแกงรสจัด

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ดอกขจรยำไข่มดแดง

ส่วนประกอบ

ดอกขจรลวก	300 กรัม
ไข่มดแดงต้มสุก	100 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
หอมแดงซอย	5 หัว
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	10 ดอก

วิธีปรุง

ดอกขจรลวกตั้งพักรอไว้ กุ้งปอกเปลือกพอขาวเทออกเค็ดน้ำใส่ภาชนะ ตามด้วยดอกขจรลวกที่เตรียม มะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย กะปิย่าง พริกขี้หนูแห้ง น้ำมะนาว ไข่มดแดง คลุกให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดอ่อน ดอกอ่อน ดอกบาน ผลอ่อนของขจรเอามากินสด หรือลวกใช้เป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกได้

ขนุน

ชื่อวงศ์ Moraceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Artocarpus heterophyllus* Lamk. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ถึงขนาดใหญ่ ลำต้นสูงประมาณ 8-15 เมตร มียางสีขาว ใบรูปกลมรี ยาว 7-15 ซม. ก้านใบยาว 1-2.5 ซม. เนื้อใบเหนียวและหนา ดอกออกเป็นช่อ ช่อดอกตัวเมียและตัวผู้ยู่ต้นเดียวกัน ช่อดอกตัวผู้ออกที่ปลายกิ่ง เป็นแท่งยาวประมาณ 2.5 ซม. ช่อดอกตัวเมียเป็นแท่งกลมยาวออกที่ลำต้น และตามกิ่งก้านขนาดใหญ่ ผลรวมกลมยาวขนาดใหญ่ หนักหลายกิโลกรัม เมล็ดกลมรี เนื้อหุ้มเมล็ดสีเหลือง เมื่อผลสุกมีกลิ่นหอม

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบสดเอามาตำให้ละเอียดอุ่นพอกแผล รักษาหนองเรื้อรัง ใบเผาให้เป็นถ่านผสมน้ำปูนใสหยอดหูแก้ปวดหู ใบแห้งบดเป็นผงโรยแผล ไล่ในผลต้มกินแก้ตักเลือด เมล็ดกินแก้ปวดท้อง ราก แก้ท้องร่วง แก้ไข้ แก้อาการน้ำกำเริบ โลหิตพิการ ฝาดสมาน บำรุงกำลัง บำรุงโลหิต แก่น บำรุงโลหิต แก้กามโรค ขับพยาธิ ระงับประสาท แก้โรคลมชัก ขางแก้อักเสบบวม แผลมีหนองเรื้อรัง แก้ต่อน้ำเหลืองอักเสบ ขับพยาธิ ขับน้ำนม เนื้อหุ้มเมล็ดบำรุงกำลัง ชูหัวใจให้ชุ่มชื้น เนื้อในเมล็ด บำรุงน้ำนม ขับน้ำนม บำรุงกำลัง ต้นขนุนเป็นไม้มงคล

การใช้ประโยชน์ เป็นไม้มงคลนิยมปลูกไว้หลังบ้าน เนื้อไม้ทำเครื่องเรือน เครื่องดนตรี สีย้อมอาหาร ใบอ่อนนำมาเป็นผักเครื่องเคียง ผลอายุต่างๆใช้เป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ขนุนแกงกะทิ

ส่วนประกอบ

ขนุนแก่	300 กรัม
กุ้งสด	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2 ช้อนชา

น้ำตาล

1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปอกกุ้งผ่าหลังล้างเตี้น้ำรอไว้ เอาลูกขมุนกลางอ่อนกลางแก่ปอกผิวเปลือก
เอาไส้ออกหั่นเป็นชิ้นหนา 1 นิ้ว ล้างน้ำตั้งพักไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ
พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่ขมุนหั่นพอสุกชิมใส่
กุ้ง ตามด้วยหัวกะทิตโรเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

เม็ดยขมุนแกงกะทิปลา**ส่วนประกอบ**

ปลา	150 กรัม
เม็ดยขมุน	30 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ใบมะกรูด	4 ใบ
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาแกะเอาแต่เนื้อฉีกชิ้นเล็กพักรอไว้ เม็ดยขมุนแกะเปลือกออกผ่าสองซีกล้างเตี้น
น้ำไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่
ปลา เม็ดยขมุน ตามด้วยหัวกะทิปิดฝาจนเม็ดยขมุนสุกได้ที่ ใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุง
แต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ลูกขนุนแกงคั่วเนื้อ(วัว หมู ไก่)

ส่วนประกอบ

ลูกขนุนแก่ปอกหั่น	300 กรัม
เนื้อหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่ตามด้วยเครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากันผัดจนหอม ใส่ลูกขนุนหั่นผัดให้พอสุกใส่หางกะทิ รอเดือดใส่น้ำเนื้อหั่นที่เตรียมไว้ เคี่ยวต่ออีกเล็กน้อยแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

เม็ดยกขนุนแกงไตปลา

ส่วนประกอบ

เม็ดยกขนุน	80 กรัม
ไตปลาช่อน	½ ถ้วย
เนื้อปลาโออย่าง	60 กรัม
เครื่องแกงไตปลา	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
มะเขือเปราะ	50 กรัม
มะเขือพวง	20 กรัม
หน่อไม้ป่า	30 กรัม
น้ำกะทิ	2 ถ้วย
ใบมะกรูด	5 ใบ
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

เมื่ดขนุนปอกผ่าพักไว้ เอากระทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคคนให้
ละลายเข้ากัน ใส่เมื่ดขนุนผ่า ปลาย่างและผักที่เตรียมไว้ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ แกงไตปลาอุ่นไว้บริโภคได้หลาย
วัน สมัยก่อนจึงนิยมพกพาเดินทางไกล

ประเภทต้ม

ขนุนแก้มกะทิกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ลูกขนุนแก่หั่นชิ้น	300 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
กะปิกุ้ง	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งสดปอกเปลือก	150 กรัม
หอมทุบ	2 หัว

วิธีปรุง

ลูกขนุนกลางอ่อนกลางแก่ปอกผิวเปลือกเอาไส้ออกหั่นเป็นชิ้นหนา 1-2 นิ้วพักไว้
เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่กะปิขยคนให้ละลายตามด้วยหอมทุบและขนุนหั่น พอ
ขนุนสุกนิ่มใส่กุ้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ชาวบ้านมักเลือกเอาลูกขนุนแก่ดันที่ออกลูกตกเกินไปมาใช้
เป็นอาหารก่อน ส่วนกุ้งนั้นมักจับหาได้จากแม่น้ำลำคลองตามถิ่นอาศัย

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า หรือลาบ

ลูกขนุนอ่อนยำ(ลูกทราย)

ส่วนประกอบ

ลูกขนุนอ่อนซอยชิ้นบาง	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3 หัว
ปลาย่าง	60 กรัม
มะนาว	2 ลูก
น้ำตาล	1 ช้อนชา
พริกชี้หนูแห้ง	7 ดอก
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาลูกขนุนอ่อนขนาดประมาณข้อมือหั่นซอยเป็นชิ้นเล็กบาง ยีกะปิย่างลงคลุกปนกับมะพร้าวคั่ว หอม ปลาย่าง เข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

ลูกขนุนอ่อนหากมีติดต้นมากเกินไป จะทำให้ได้ขนุนสุกลูกเล็ก ชาวบ้านมักทยอยปลิดเอามาทำกินเป็นกับข้าว

ขนุนลาบ

ส่วนประกอบ

ลูกขนุนแก่ต้มสุก	500 กรัม
เครื่องทำลาบ	1 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
พริกชี้หนูแห้ง	5 ดอก

วิธีปรุง

ลูกขนุนแก่ปอกหนามออกต้มให้สุกเทน้ำทิ้ง พอเย็นฉีกเป็นชิ้นเล็กๆใส่ภาชนะคลุกกับเครื่องทำลาบให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับผักเครื่องเคียง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ใบอ่อน ผลอ่อน ผลแก่ ของขมิ้นรับประทานดิบหรือลวกต้มเป็นผักเครื่องเคียงได้

ขมิ้น

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* Linn. เป็นพืชล้มลุกมีหัวหรือเง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าสีเหลืองส้ม มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใบขึ้นมาจากเหง้าก้านใบล่างเรียงเป็นวงซ้อนทับกัน ใบเดี่ยวสีเขียวอ่อนรูปใบหอกกว้าง 12-15 ซม. ยาว 30-40 ซม. ดอกออกเป็นช่อมีก้านช่อแทรกขึ้นมา ระหว่างก้านใบ ดอกสีขาวอมเหลือง รูปทรงกระบอก กลีบดอกสีเหลืองอ่อน ใบประดับสีเขียวอ่อนหรือสีนวล บานครั้งละ 3-4 ดอก ผลรูปกลมมี 3 พู

สรรพคุณทางสมุนไพร แก้โรคผิวหนัง ขับลม แก้ผื่นคัน แก้ท้องร่วง รักษาแผลในกระเพาะหรือลำไส้ มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ แบคทีเรีย เชื้อรา ลดการอักเสบ ขับน้ำดี น้ำมันหอมระเหย ในขมิ้นบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด แน่นจุดเสียด

การใช้ประโยชน์ ใบและหัวของขมิ้นนำมาประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

หัวขมิ้นเป็นส่วนประกอบ ในเครื่องแกงกะทิ แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงไตปลา แกงส้ม

ประเภทผัดหรือทอด

ปลาน้ำจืดทอดขมิ้น

ส่วนประกอบ

ปลาตะชนิค	500 กรัม
ขมิ้น	15 กรัม
กระเทียม	1 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำมัน	1 ถ้วย

วิธีปรุง

ปลาขอดเกล็ดเอาเครื่องในออก กรีดข้างตามเฉียงอย่าถี่มากนักตัวที่มีขนาดโตตัดท่อนล่างพักรอไว้ เอาขมิ้นกระเทียม เกลือ โขลกให้ละเอียดคลุกกับปลาหมักไว้ประมาณ 5 – 10 นาที เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนได้ที่ ใส่ปลาที่เตรียมไว้ลงทอดไฟอ่อนจนสุกหอม

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทต้ม

ต้มขมิ้นกบควน(กบทุก)

ส่วนประกอบ

กบนาลอกหนัง	500 กรัม
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
ขมิ้นทุบ	10 กรัม
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
ใบมะกรูด	5 ใบ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ ตะไคร้ ขมิ้น กระเทียม ทุบพอแตก รอคือคใส่กบนาที่เตรียมไว้ น้ำเดือด ใส่ใบมะกรูดหั่น ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ต้มขมิ้นปลากระบอก

ส่วนประกอบ

ปลากระบอก	500 กรัม
เกลือ	2 ช้อนชา
พริกขี้หนูทุบ	10 ดอก
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
หอมทุบ	2 หัว
ขมิ้นทุบ	15 กรัม
น้ำส้มตะโดนด	1 ถ้วย
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำผสมน้ำส้มตาลโดนดใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่พริกไทยดำ ขมิ้นพริกขี้หนู กระเทียมและหอมแดงทุบ รอคือคอีกครึ่งใส่ปลากระบอก พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือกินเป็นกับแก้ม

ขมิ้นต้มไก่

ส่วนประกอบ

ไก่สับ	500 กรัม
ขมิ้นทูป	15 กรัม
ตะไคร้ทูป	2 ต้น
หอมแดงทูป	3 หัว
ใบมะกรูดฉีก	5 ใบ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาตะไคร้หอมขมิ้นใส่หม้อตั้งไฟ เดือดเต็มที่ใส่ไก่ปิดฝา เดือดอีกหนึ่งใส่ใบมะกรูด แล้วปรุงแต่งรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทยาหรือปลา**ใบขมิ้นยา****ส่วนประกอบ**

ใบขมิ้นอ่อน	250 กรัม
มะพร้าวคั่ว	60 กรัม
กุ้งแห้งตำพอช้า	50 กรัม
พริกชี้หนูแห้ง	10 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 โตะ

วิธีปรุง

เอาใบขมิ้นอ่อนวางซ้อนกันม้วนหั่นฝอยใส่ภาชนะคลุกกับมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งตำ พริกชี้หนูแห้ง น้ำมะนาว เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

อาหารยา กินเป็นกับข้าวช่วยแก้ท้องอืด นิยมทำกินในฤดูฝนเพราะขมิ้นมีใบอ่อนมาก

ประเภทยางหรือปิ้ง

ไข่ม้วนห่อปลาพองย่าง

ส่วนประกอบ

ปลาพองชุบเอาแต่เนื้อ	300 กรัม
ไข่ม้วน	10 ใบ
ตะไคร้ซอย	40 กรัม
ขมิ้น	15 กรัม
พริกชี้หนู	10 เม็ด
พริกไทย	2 ซ่อนชา
กระเทียม	6 กลีบ
เกลือ	1 ซ่อนชา

วิธีปรุง

เอาเครื่องปรุงทั้งหมด โขลกให้ละเอียด แล้วเอาเนื้อปลาที่เตรียมไว้มาคลุกเคล้าให้ละลายเข้ากันแล้วห่อด้วยไข่ม้วนหลายๆชั้น มัดด้วยเชือกกล้วยหรือดอกไม้ไฟ แล้วนำไปย่างไฟอ่อนๆให้สุก

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือกินเป็นกับแกล้ม ปลาพองในที่นี้คือปลาตายที่จี่น็อคแล้ว การห่อด้วยไข่ม้วนย่างไฟเป็นการแต่งกลิ่นอย่างหนึ่ง

ไข่ม้วนห่อลูกปลาย่าง

ส่วนประกอบ

ลูกปลา	300 กรัม
ขมิ้น	10 กรัม
พริกไทย	1 ซ่อนชา
หอมแดง	10 กรัม
กระเทียม	5 กรัม
เกลือ	1 ซ่อนชา
ไข่ม้วน	12 ใบ

วิธีปรุง

ลูกปลาหรือปลาตัวเล็กทอดเกลือตัดหัวบีบซีอิ๊วออกล้างสะอาดน้ำพักรอไว้ เอาขมิ้น พริกไทย หอมแดง กระเทียม เกลือ ใส่ครกตำให้แหลกแล้วคลุกกับปลา เอาปลาที่คลุกเครื่องแล้วไปห่อไข่ม้วนที่เตรียมไว้หนึ่งห่อใช้สองใบ ควรวลนไฟหรือตากแดดให้เหี่ยว

ก่อนใช้ห่อ ไม้เช่นนั้นใบขมมันจะฉีกง่าย ห่อพันกลมตามยาวให้แน่นเสร็จแล้วพับหัวท้าย หนีบไม้ดับผูกเชือกกล้วย เอาไปย่างไฟอ่อนให้สุก

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแกเล็ม ลูกปลาในที่นี้หมายถึงปลาตัวเล็กๆ ดังเช่น ปลาจี่หลิม (ปลากะตัก) ปลาเด(ปลากะตัก) ปลาไส้โตน(ปลาเนื้ออ่อน) เป็นต้น ชาวบ้านมักจับหาได้ง่ายโดยเครื่องมือพื้นบ้าน เช่น ซ่อน ไซ ปลาตัวเล็กที่ตายง่ายใช้กินก่อนตัวใหญ่ๆ ไว้ที่หลัง ตามวิถีชีวิตของชาวบ้านที่พอเพียงและมีภูมิคุ้มกัน

แป้งมันเลน - แยม - กระจอก

ส่วนประกอบ

เลน - แยม - กระจอก	250 กรัม
หัวขมมัน	15 กรัม
ใบขมมัน	4 ใบ
เกลือ	1 ช้อนชา
ไม้ดับ	2 อัน

วิธีปรุง

ขมมันกับเกลือตำเข้าด้วยกันให้แหลกพักรอไว้ เลนหรือแยมเอาหนังออกล้างคลุกเข้าด้วยกันขมมันตำเกลือ ห่อใบขมมัน แล้วใส่ไม้ดับหนีบมัดด้วยเชือกปิ้งไฟให้สุก

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแกเล็ม

ประเภทหมกและนึ่ง

ยอดขมมันห่อหมกกุ้งนา

ส่วนประกอบ

ยอดขมมันอ่อนหั่นฝอย	70 กรัม
กุ้งนา	250 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
หอมทุบ	2 หัว
พริกขี้หนูทุบ	5 ดอก
ใบตองลนไฟ	½ ใบ

วิธีปรุง

ล้างกุ้งสะอาดน้ำพักไว้ เอายอดขมิ้นอ่อนม้วนหั่นฝอยใส่ภาชนะคลุกกับกุ้ง เกลือ หอม แล้วห่อใบตองหลายชั้นเอาไปหมกขี้เถ้าใต้ในกองไฟให้สุก

การบริโภค

ชาวบ้านตามชนบทมักทำกินตามไร่นา เวลาได้กุ้งจากการวิดปลาช่วงหน้าแล้ง หรือดักช้อนตามคันนาช่วงหน้าฝน

ข่วน

เป็นพืชจำพวกปาล์ม ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Licuala sp.* ชอบขึ้นตามป่าพรุ(ที่พรุโต๊ะแดงจังหวัดนราธิวาสเรียกต้นข่วน) ใบประกอบทรงกลมเรียงเวียนรอบลำต้น แผ่นใบสีเขียวเป็นมัน ใบย่อยจักเว้าลึกถึงสะดือ แผ่นใบย่อยเป็นรอยจีบตามยาวของใบ ปลายใบย่อยเป็นรอยหยัก ก้านใบสีเขียว เหลืองยาว 50-100 ซม. ขอบก้านใบมีหนามแข็งปลายโค้ง ดอกออกระหว่างกาบใบเป็นช่อแยกแขนง ผลสดมีเมล็ดเดี่ยวทรงกลมขนาดโตประมาณดินสอดำ ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดงเปลือกเรียบ

สรรพคุณทางสมุนไพร ใช้รากและเปลือกโคนต้นแก้บิดท้องเสียท้องเดิน

การใช้ประโยชน์ ใบแก่ใช้ทำหลังคาที่พักโรงเรือนชั่วคราว ใบอ่อนใช้ห่อขนมข้าวเหนียวในโอกาสงานเทศกาล ทำภาชนะใช้ตักน้ำ หรือใช้ทำวัสดุจักสาน เช่น ทำพัด ทำดอกไม้ประดิษฐ์ ก้านใบใช้ทำเครื่องมือจับปลา(ช้อน) ใช้ทำดอกเย็บจากมุงหลังคา ใช้สานเสื่อ ใช้สานทำภาชนะใส่ของ ลำต้นเป็นไม้ใช้สอย ทำด้ามมีดด้ามขวาน ทำซากกะเบือ ผลอ่อนเด็กๆกินเล่นรสฝาดมัน หรือใช้ใบย่อยทำเรือลอยน้ำเล่น ยอดอ่อนของต้นกินเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดข่วนแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

ยอดข่วน	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
น้ำตาล	2 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดข่านสับตามยาวเป็นชิ้นเล็กๆพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอน้ำร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ยอดข่านที่เตรียมไว้ตามด้วยหัวกะทิ พอเดือดอีกครึ่งใส่กุ้ง สุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือปลา

ยอดข่านยาปลากะปิอง

ส่วนประกอบ

ยอดข่าน	250 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกขี้หนูสวน	5 ดอก
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ปลากะปิอง	1 กระป๋อง

วิธีปรุง

ยอดข่านสับเป็นชิ้นเล็กคล้ายทำส้มตำใส่ภาชนะไว้ เปิดปลากะปิองใส่คลุกให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยหอมซอยและพริกขี้หนู คลุกต่ออีกครั้งแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกินเป็นกับแก้ม

ข่า

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia galanga* (Linn.) Willd. เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปีแตกกอสูง 1.5-2 เมตร เป็นพืชที่มีลำต้นหรือเหง้าอยู่ใต้ดินเห็นข้อปล้องชัดเจน เนื้อในสีเหลืองมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว รสเผ็ดร้อน ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอกช่อออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็กกลีบดอกสีขาวผลแห้งแตกได้ รูปกลม

สรรพคุณทางสมุนไพร ลดการบีบตัวของลำไส้ ลดการอักเสบ ขับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร แก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้อาหารเป็นพิษ แก้ลมพิษ รักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ดัดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา

การใช้ประโยชน์ ชาวชนบทมักนิยมนำปลุกไว้ตามข้างที่ปักอาศัยหรือตามหัวไร่ปลายนา ไว้ใช้เป็นยาและอาหาร การเอามาเป็นส่วนประกอบ อาหารนั้นใช้ได้ทั้ง สด แห้ง และหน่ออ่อน

ประเภทต้ม

หน่อข่าต้มปลาฉิ่งฉิ้งกับยอดส้มป่อย

ส่วนประกอบ

หน่อข่าอ่อนฝานบาง	80 กรัม
ยอดส้มป่อยหั่นฝอย	100 กรัม
ปลาฉิ่งฉิ้งแห้ง ไม่มีก้าง	100 กรัม
หอมแดงทุบ	3 สามหัว
กะปิ	2 ช้อนชา
พริกขี้หนูทุบ	5 ดอก
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่กะปิยัดคนให้ละลายเข้ากัน ใส่หอมแดงทุบเดือดอีกครั้ง ใส่ปลาฉิ่งฉิ้ง ตามด้วยหน่อข่าและยอดส้มป่อย รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

ชาวบ้านเชื่อว่าช่วยเจริญอาหาร ช่วยลดอาการท้องอืดจุกเสียด ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้

ข่าต้มกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ไก่บ้านสับ	500 กรัม
หัวข่าทุบ	5 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หอมแดงทุบ	3 หัว
พริกขี้หนูทุบ	6 ดอก
ขมิ้นทุบ	10 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่ตามด้วยข่า พริกขี้หนู ขมิ้นและหอมแดงทุบ รอคือคจัดดี แล้วใส่ไก่สับ พอสุก ใส่หัวกะทิแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

เป็นกับข้าวและกับแกงส้ม

ขำต้มกะทิปลาช่อน

ส่วนประกอบ

ปลาช่อนหัน	400 กรัม
หัวข่าทุบ	5 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว
ขมิ้นทุบ	15 กรัม
พริกขี้หนูทุบ	5 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ถอดเกล็ดปลาช่อนเอาใส่อกตัดท่อนล้างเต้าน้ำพักรอไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่ตามด้วยหัวข่าทุบ พริกขี้หนูทุบ ขมิ้นทุบ หอมแดงทุบ พอเดือดใส่ปลาช่อน รอสุกใส่หัวกะทิปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

เป็นกับข้าวและกับแกงส้ม

ขำต้มกะทิถั่ว

ส่วนประกอบ

กบนาสับชิ้น	400 กรัม
หัวข่าทุบ	2 หัว
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หอมแดงทุบ	3 หัว
พริกขี้หนูทุบ	5 ดอก

ขมิ้นทูป	15 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กบดลอกหนังเผ้าท้องเอาไส้ออกสับสี่ส่วนล้างเตี้น้ำพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่ตามด้วยข่า พริกขี้หนู ขมิ้น และหอมแดงทูป พอเดือดดีแล้วใส่กับสับรออีกครั้งใส่หัวกะทิปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

เป็นกับข้าวและกับแก้ม

ขำลิง

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia conchigera* Griff. เป็นไม้พื้นล่างในป่าดิบชื้น ลำต้นเป็นเหง้าใต้ดิน เนื้อในสีขาวมีกลิ่นเฉพาะตัว แตกกอสูง 50-100 ซม. ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปใบหอก โคนใบสอบ มีขนที่ขอบใบ กาบใบเรียงซ้อนกันแน่นขึ้นมาจากเหง้า ดอกออกที่ยอดช่อดังแยกแขนง ยืนเหนือกาบใบ ดอกขาวแกมเหลือง มีกาบหุ้มช่อดอกสีเหลืองอ่อน ผลรูปกลมขนาด เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.6-1.0 ซม. ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดง ปลายผลมักมีกลีบดอกแห้งติดอยู่

สรรพคุณทางสมุนไพร เหง้าแก่ฝนกับน้ำปูนใสทรรักษา เคลื่อน กลาก แก้ปวดท้อง ขับลมในลำไส้ ราก แก้ประดง ดอกและผลแก้ปวดท้อง แก้ลมป่วง ดอกอ่อนและผลอ่อนบริโภคเป็นผักสดได้ การใช้ประโยชน์ หน่ออ่อนและเหง้าขำลิงนำมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ขำลิงแกงสมรม

ส่วนประกอบ

หน่อขำลิงหั่น	100 กรัม
เนื้อ(กุ้ง ปลา หมูหรือวัว)	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิสด	3 ถ้วย
ยอดย่านนางหั่น	50 กรัม
หน่อไผ่ป่าสับ	80 กรัม
สะตองอก	50 กรัม

มะเขือพวง	50 กรัม
มะเขือเปราะผ่า	5 ลูก
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

หน่อข่าลึงปอกส่วนแข็งออกหั่นยาวสองนิ้วล้างพักไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่หน่อไม้สับ สะตอ ยอดข่านาง มะเขือผ่า ข่าลึงหั่น พอผักสุกใส่เนื้อ เคี้ยวอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ข่าลึงแกงเลียง

ส่วนประกอบ

หน่อข่าลึงอ่อนตัด 1 นิ้ว	100 กรัม
เนื้อปลาช่อน	60 กรัม
กุ้งแห้ง	20 กรัม
สับปะรดอ่อนหั่นบาง	50 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

หน่อข่าลึงลอกกาบใบออกเอาแต่ส่วนอ่อนตัดล้างน้ำพักรอไว้ สับปะรดอ่อนปอกเปลือกเฉือนบางชิ้นพองามพักไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่กุ้งแห้ง ปลาช่อน พอเดือดใส่สับปะรดและหน่อข่าลึงสุกดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

หน่อข่าลิงแกงคั่วปลา

ส่วนประกอบ

หน่อข่าลิงอ่อนหั่น	100 กรัม
เนื้อปลา	70 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

หน่อข่าลิงลอกกาบใบออกเอาแต่ส่วนอ่อนหั่นยาว 2 นิ้วล้างน้ำพักรอไว้ ปลา
ย่างเอาก้างออกนึ่งเป็นชิ้นพองามพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่
เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ หน่อข่าลิงหั่น เนื้อปลา
ย่างฉีก เดือดอีกหนึ่งใส่หัวกะทิ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

หน่อข่าลิงแกงเผ็ดกุ้งฝอย

ส่วนประกอบ

หน่อข่าลิงอ่อนหั่น 2 นิ้ว	100 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งฝอย	150 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ

วิธีปรุง

กึ่งฝอยล้างเตี้น้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่หน่อข่าลึงหั่นตามด้วยกึ่ง พอกึ่งสุกใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว การได้มาซึ่งกึ่งฝอยชาวบ้านอาจหาได้จากการตัดด้วยซ่อน ไซ หรือจากการวิดน้ำจับปลาในฤดูแล้ง

ประเภทต้ม**ข่าลึงต้มกะทิปลาไหลใส่ส้มแขก****ส่วนประกอบ**

ปลาไหลหั่นตามข้อ	300 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
หัวข่าลึงอ่อนทุบ	50 กรัม
ส้มแขก	6 แว่น
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ
หอมแดงทุบ	3 หัว
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาไหลลวกเมื่อออกด้วยใบข่อย ใบมะเดื่อปล้อง ใบเหมล หรือใบไผ่(เป็นจำพวกใบไม้ที่มีขนหรือสากมือจะทำให้เมื่อกปลาไหลติดออกมาได้ง่าย) ผ่าท้องเอาไส้ออก ตัดตามข้อล้างน้ำพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟรอเดือด ใส่ส้มแขก หอมแดง พริกไทยดำ ข่าอ่อนและตะไคร้ทุบ พอเดือดอีกครั้งใส่ปลาไหล รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกลัม

ประเภทผักเครื่องเคียง

หน่ออ่อน ดอกอ่อน และผลอ่อนของข่าลิงรับประทานสดเป็นผักเครื่องเคียงได้ มีกลิ่นและรสชาติเฉพาะตัว

ขิง

วงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale* Rosc. เป็นพืชล้มลุกไม่ชอบดินเหนียวหรือดินทรายจัด มีเหง้าใต้ดินสีน้ำตาลเหลือง เนื้อในเหง้าสีนวลมีกลิ่นเฉพาะตัว รสเผ็ดร้อน ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง 1.5-2 ซม. ยาว 15-20 ซม. ขอบใบเรียบ แผ่นใบสีเขียวแก่เป็นมัน กาบหุ้มใบซ้อนกันเป็นลำต้นเทียมยาว 8-12 ซม. ดอกช่อออกจากเหง้าใต้ดิน ช่อดอกอัดกันเป็นรูปทรงกระบอกยาว 4-7 ซม. ดอกสีเหลืองแกมเขียว ผลแห้งทรงกลม ขนาดประมาณ 1 ซม. 3 พูมีเมล็ดมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร ใช้เป็นยาเจริญอาหาร ขับลม บำรุงธาตุ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้องคลื่นไส้ อาเจียนที่เกิดจากธาตุไม่ปกติ ใช้เหง้าสดขนาดเท่าหัวแม่มือทุบให้แตกต้มเอาน้ำดื่ม แก้ไอ ขับเสมหะ ฝนกับน้ำมันวเนตรกเกลือ ใช้กวาดคอหรือจิบบ้อย ๆ

การใช้ประโยชน์ เหง้าแก่หรืออ่อนเอามาปรุงอาหารได้

ประเภทผักหรือทอด

ขิงผัดไก่

ส่วนประกอบ

ขิงหั่นฝอย	100 กรัม
ไก่สับ	300 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากระทะใส่น้ำมันพืชตั้งไฟ พอร้อนใส่ไก่ผัดเมื่อใกล้สุกใส่ขิง ผัดต่อจนทั้งหมดสุกดี แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ผัดขิงปลาโอน

ส่วนประกอบ

ปลาโอน	300 กรัม
--------	----------

จิ้งหรีดฝอย	80 กรัม
น้ำมันพืช	2 ถ้วย
กระเทียมทุบ	7 กลีบ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาโอนเอาไส้ออกตัดท่อนล่างเค็ดน้ำพักรอไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่กระเทียมทุบ ผัดให้กระเทียมเหลืองหอมตักออกพักรอไว้ ใส่ปลาทอดไฟอ่อนให้สุก ใส่ตามด้วยจิ้งหรีดฝอยผัดต่อให้จิ้งหรีดพอเฉา ใส่กระเทียมที่พักไว้ผัดคลุกอีกหน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ปลาโอนตัวใสไม่มีเกล็ด หาได้บริเวณที่น้ำสะอาดไหลริน ๆ

ประเภทยาหรือปลา

จิ้งย่ำหนังหมู

ส่วนประกอบ

จิ้งสคหั้นฝอย	70 กรัม
หนังหมูหั้นฝอย	250 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
กุ้งแห้ง	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	5 ดอก
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

หนังหมูต้มให้สุกเทน้ำออกพอเย็นหั่นบางเป็นเส้นฝอยพักรอไว้ เอากุ้งแห้งใส่ครกตำพอเข้าแตก ตักใส่ภาชนะตามด้วยหนังหมูหั้น น้ำมะนาว จิงซอย พริกขี้หนูหั่น มะพร้าวคั่ว คลุกให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกลัม

จิงอ่อนยา

ส่วนประกอบ

จิงอ่อน	100 กรัม
มะพร้าวคั่ว	60 กรัม
กุ้งแห้ง	80 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปอกจิงอ่อนหั่นบางใส่ครกตำพอหยาบแล้วปั่นคั้นน้ำออก(ลดความเผ็ดร้อนลง)ตั้งพักรอไว้ เอากุ้งแห้งใส่ครกตำให้นุ่มแตกเป็นชิ้นหยาบๆ ตักใส่ภาชนะคลุกกับจิงที่เตรียมไว้ ใส่ตามด้วยมะพร้าวคั่ว น้ำตาลน้ำปลาเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ควรเลือกเอาแต่จิงอ่อนมาทำเพื่อมิให้เผ็ดร้อนมากเกินไป

ประเภทดอง

จิงดอง

ส่วนประกอบ

จิงอ่อน	500 กรัม
น้ำตาล	50 กรัม
น้ำส้ม	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

จิงอ่อนล้างซอชอบบางๆ บีบน้ำมะนาวซาวคลุกให้ทั่ววางเต็ดน้ำไว้ เอน้ำตาล น้ำส้ม เกลือ ใส่หม้อตั้งไฟเคี่ยวจนให้ละลายเข้ากัน ยกลงพักรอเย็น เอาจิงซอชใส่ขวดปากกว้าง ใส่ตามด้วยน้ำดอง(ที่เย็นแล้ว)ให้ท่วม ปิดฝา 3 วัน เริ่มรับประทานได้

การบริโภค

รับประทานเป็นเครื่องเคียงอาหารแก๊เลี่ยนหรือมัน

ประเภทผักเครื่องเคียง

จิงดองใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้ รับประทานกับอาหารมันแก๊เลี่ยน

จี้พร้าวไฟ(ผักข้าว)

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica cochinchinensis* Spreng. เป็นพืชเถาเลื้อย ขึ้นพันต้นไม้อื่น เถายาวได้กว่า 20 เมตร มีมือเกาะออกตามง่ามใบ เถากิ่งแก่กิ่งอ่อนมีลักษณะกลม เปลือกสีเทา มีปมสีน้ำตาลเข้มกระจายโดยทั่วไป เถาสีเหลืองเปลือกสีเขียวไม่มีปม ผลกลมโตประมาณ กำปั้น เปลือกนอกเป็นหนามคล้ายหนามขุน เมล็ดในผลแบนอัดแน่นมีจำนวนมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร หัว ใบ ราก แก้วไข่ เถาแก่เส้นเอ็นพิการ ข้อต่อพิการ กระดูกพิการ เมล็ด แก้วหูหนังผื่นคัน มะเร็งบางชนิด เนื้อของผลแก้วไข่ ขับ

การใช้ประโยชน์ ปัสสาวะ ผักข้าวเป็นพืชมากคุณค่าสามารถใช้ประโยชน์เป็นอาหารได้ทั้ง ส่วนยอด ผลดิบ ผลสุกและเชื้อหุ้มเมล็ด เป็นพืชโตเร็ว ไม่ต้องการการดูแลรักษานัก สามารถปลูกเป็น พืชสวนครัวไว้ใช้ในครัวเรือนเป็นพืชผักพื้นบ้าน

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

จี้พร้าวไฟแกงกะทิสรรรม

ส่วนประกอบ

จี้พร้าวไฟหั่น	100 กรัม
หน่อไผ่สับ	80 กรัม
มะเขือพวง	50 กรัม
กุ้งแห้ง	50 กรัม
เม็ดจี่ก้อน	7 เม็ด
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งแห้งแช่น้ำให้นิ่มพักรอไว้ จี้พร้าวไฟปอกเอาไส้ออกหั่นเป็นชิ้นเล็กพักไว้ หน่อไผ่ปอกสับพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและ กะปิผัดให้ละลายเข้ากัน เดือดดีแล้วใส่หน่อไผ่สับปล่อยเดือดระยะหนึ่ง(ให้ กลิ่นขึ้นหน่อไผ่ออกไป) ใส่จี้พร้าวไฟที่หั่นเตรียมไว้ เม็ดจี่ก้อน(ปอกผ่ากลาง

เมล็ดสีส่วนหากมีใช้เมล็ดขนุนหรือจำปาจะได้) กุ้งแห้ง มะเขือพวง รอกผักสุกใส่
หัวกะทิ เคี้ยวอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

จี่พริกไฟแกงส้มปลากดน้ำจืด

ส่วนประกอบ

จี่พริกไฟปอกหั่นชิ้น	200 กรัม
ปลากดหั่นชิ้น	250 กรัม
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามเปียกยีให้ละลายตักเอากากออก ใส่
เครื่องแกงส้มและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน เคี้ยวดีแล้วใส่จี่พริกไฟรอให้สุก
ใส่ปลากดหั่นที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เมื่อบริโภคจี่พริกไฟชาวบ้านเชื่อว่าเป็นอาหารยาแก้
ได้หลายโรคและแก้คุณไสย ยาสั่ง

ประเภทผัดหรือทอด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก**ยอดผักขาวลวก****ส่วนประกอบ**

ยอดผักขาว	300 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือ รอเดือดจัดขยกลงใส่ยอดผักขาวปิดฝา พอเฉาเทน้ำร้อนออกใส่น้ำเย็นทันที

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือพล่า**ยอดผักขาวยำ****ส่วนประกอบ**

ยอดผักขาว	300 กรัม
มะพร้าวคั่ว	100 กรัม
กุ้งแห้ง	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	5 กลีบ
พริกขี้หนูแห้ง	8 ดอก

กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ทอดผักข้าวตอกแล้วหั่นยาวประมาณ 2 นิ้ว เติมน้ำรอไว้ กุ้งแห้งตำใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วย กระเทียมสับ พริกขี้หนูหั่น กะปิย่าง น้ำมะนาว เกลือ ทอดผักข้าวตอก คั่วให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทหยหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ทอดผักข้าวตอก

ส่วนประกอบ

ทอดผักข้าว	300 กรัม
น้ำส้มตาล โตนด	2 ถ้วย
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาทอดผักข้าวใส่ชวดปากกว้าง ตามด้วยน้ำส้มตาลโตนด(หากไม่มีใช้น้ำส้มจาก)ผสมเกลือให้พอท่วม ปิดฝาดองไว้ 2 วัน เอาออกมาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ทอดผักข้าวตอกหรือเอาไปดองก่อน หรือผลอ่อนต้มสุก ใช้เป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกหรืออาหารรสจัดได้ดี

จี้เหล็ก

ชื่อวงศ์ Fabaceae (Leguminosae) ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cassia siamea* (Lamk.) Irwin et Barneby เป็นพืชยืนต้นขนาดกลางสูงประมาณ 8-15 เมตร ลำต้นที่อายุมากมักคงอเป็นพุ่ม แก่นของเนื้อไม้สีน้ำตาลปนเทาถึงสีน้ำตาลดำ ยอดอ่อนสีเขียวแดง เรือนยอดแผ่ขยายเป็นพุ่ม ใบแบบขนนกเรียงสลับ แผ่นใบรูปขอบขนาน เนื้อใบค่อนข้างบางสีเขียวเข้มเป็นมัน ขอบใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อปลายกิ่งสีเหลืองสด กลีบรองกลีบดอกโค้งมีขน ผลเป็นฝักภายในมีเมล็ดรูปไข่ยาวแบนสีน้ำตาลอ่อนเรียงตามขวาง ประมาณ 20-30 เมล็ด

สรรพคุณทางสมุนไพร แก้อาการท้องผูก นอนไม่หลับ ช่วยเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี และบำรุงโลหิต ใช้สระผม แกँรงแค ทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม จี้เหล็กทั้งห้าแก้ไข้กลับ ไข่จี้เหล็ก เป็นต้น

การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้แข็งเหนียว แก่นสีแสดนิยมนำมาแปรรูปเป็นไม้ใช้สอยหรือทำเครื่องมือต่างๆ เช่น กบไสไม้ ค้อนจอบ ค้อนมิด ค้อนพรว้า ค้อนขวาน ค้อนจวกหรือทัพพี พานทำยี่ปั้น ดอกและใบอ่อนของต้นจี้เหล็ก ใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

จี้เหล็กแกงกะทิปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดใบจี้เหล็ก	300 กรัม
ปลาอย่าง	200 กรัม
น้ำกะทิสด	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาใบจี้เหล็กมาต้มจนเดือดแล้วเทน้ำออกทิ้ง 3-4 ครั้งเพื่อคลายขมหากต้องการขมน้อยให้ต้มเทน้ำออกหลายๆครั้ง ตั้งพักไว้ให้เย็นแล้วปั่นน้ำออกหั่นก้อนจี้เหล็กปั้นหยาบๆพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดนให้ละลายเข้ากันรอเดือดใส่ใบจี้เหล็กที่ต้มที่พักไว้ตามด้วยปลาอย่าง รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ร่วมกับปลาแห้งหรือเค็มที่ย่าง จี้ หรือทอด

ชี้เหล็กแกงกะทิโบราณกับปลาย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดชี้เหล็กต้ม	300 กรัม
โบราณาง	200 กรัม
กะทิ	4 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	3 ซ้อนโต๊ะ
ปลาช่อน	200 กรัม
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ซ้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ซ้อนชา

วิธีปรุง

โบราณางตำให้แหลกใส่น้ำกลองเอากากออกตั้งพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงกับยอดใบคอกชี้เหล็กที่ต้มคลายขมแล้ว รอเดือดใส่น้ำโบราณางเดือดอีกหนใส่ตามด้วยปลาช่อน(ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ)แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ชี้เหล็กแกงกะทิกับลูกต่อ

ส่วนประกอบ

ชี้เหล็กต้ม	300 กรัม
ตัวอ่อนของต่อ	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	1 ซ้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

หางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากัน เดือดดีแล้วใส่ชี้เหล็กต้ม รอเดือดอีกหนใส่หัวกะทิ ตามด้วยตัวอ่อนของต่อ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกงส้ม

ซี่เหล็กแกงกะทิกับไข่มดแดง

ส่วนประกอบ

ยอดซี่เหล็กต้ม	300 กรัม
ไข่มดแดง	200 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

เอายอดซี่เหล็กต้มเทน้ำทิ้งจนหายรสขมใส่น้ำเย็นปั่นก่อนบีบน้ำออก หั่นหยาบพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่วุ้นซี่เหล็กต้ม เคี้ยวคอกหนใส่ไข่มดแดง รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ซี่เหล็กแกงคั่วเนื้อปลาต้ม

ส่วนประกอบ

ยอดใบดอกซี่เหล็กต้ม	300 กรัม
เนื้อปลาต้ม	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

ปลาต้มแกะเอาแต่เนื้อใส่ครกโขลกกับเครื่องแกงพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่ตามด้วยเครื่องแกงที่พักรอไว้และกะปิ ยีคนให้เข้ากัน เคี้ยวจนน้ำกะทิแตกมันแล้วเติมหัวกะทิ รอเดือดอีกครั้งใส่วุ้นซี่เหล็กที่เตรียมไว้ เคี้ยวต่ออีกเล็กน้อยแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

แกงเลียงใบชี่เหล็ก

ส่วนประกอบ

ใบชี่เหล็กต้ม	150 กรัม
ใบยอานาง	100 กรัม
ปลาช่อนย่าง	200 กรัม
มะเขือพวง	80 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	2 ช้อนชา
หอมแดงโขลก	5 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ยอดชี่เหล็กต้มเอาน้ำทิ้งให้คลายขมพักรอไว้เอาใบยอานางมาตำให้แหลกละลายน้ำแล้วใส่ผ้ากรองคั้นเอาแต่น้ำใส่หม้อเติมน้ำเพิ่มตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิยีให้ละลาย ตามด้วยพริกไทยดำ หอมแดงโขลก และยอดชี่เหล็กที่เตรียมไว้พอเดือดใส่ปลาช่อนย่างฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ เดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

ชาวบ้านนิยมทำรับประทานมือเที่ยง

ประเภทยาหรือพลา

ดอกชี่เหล็กย้ากึ่งแห้ง

ส่วนประกอบ

ดอกชี่เหล็ก	300 กรัม
กึ่งแห้ง	100 กรัม
มะพร้าวคั่ว	80 กรัม
หอมแดงซอย	30 กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ

กะป๋อง 2 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาดอกขี้เหล็กทั้งบานและตูมใส่หม้อต้มรินน้ำออก 3-4 ครั้งพอเย็นปั่นน้ำออกพักรอไว้ เอากะป๋องยี่ให้ยุ่ย คลุกกับ มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง(ตำให้พอขี้) หอมซอย พริกขี้หนูหั่น เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

เข็มแดง

ชื่อวงศ์ Rubiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ixora lobbii* King & Gamble เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กชอบขึ้นตามที่ดอน ใบเดี่ยวสีเขียวขอบใบเรียบปลายใบแหลมเรียงตรงข้าม ดอกช่อออกรวมกันเป็นกระจุกสีแดงสด ไม่มีกลิ่นหอม ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีดำ ขนาดประมาณเท่าดินสอคำ

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบแก้พยาธิผิวหนัง รากขับเสมหะในลำคอ ในลำไส้ ไนทรวงอก แก้กาเดา แก้มวม แก้ก้องเสีย ช่วยเจริญอาหาร แก้วปวดประสาท บำรุงไพธาตุ ดอกแก้ตาแดง ตาและ ช่วยเจริญอาหาร แก้วปวดประสาท แก้วบิด แก้ก้องเสีย ผลแก้ริดสีดวง

การใช้ประโยชน์ งามก เด็กๆ ชอบดื่งก้านเกสรออกมาแล้วดูดกินน้ำหวานที่ติดขึ้นมาด้วย หรือชอบหาผลสุกมารับประทานเล่น ดอกทั้งบานและตูมสามารถนำมาประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ดอกเข็มแดงแกงกะทิสรรรม

ส่วนประกอบ

ดอกเข็มป่า	80 กรัม
หน่อไผ่ป่าสับ	150 กรัม
หน่อปูด	50 กรัม
มะเขือพวง	50 กรัม
เม็ดจำปาตะ	5 เม็ด
กุ้งแห้ง	50 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย

เกลือ ½ ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย ½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กึ่งแห้งแช่น้ำให้นิ่มพักรอไว้ หน่อไม้ป่าปอกสับพักรอไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน เดือดดีแล้วใส่หน่อไม้สับปล่อยเดือดระยะหนึ่ง(ให้กลิ่นหื่นหน่อไม้ออกไป) ใส่เม็ดจำปาตะ(ปอกผ่ากลางเม็ดสี่ส่วน) กึ่งแห้ง หน่อปูดหั่น มะเขือพวง ดอกเข็มป่า รอผักสุกใส่หัวกะทิ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ดอกเข็มแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ดอกเข็ม 100 กรัม

ยอดตำลึง 100 กรัม

ยอดผักหวาน 100 กรัม

บวบหอมหั่น 60 กรัม

ยอดพริกขี้หนู 20 กรัม

ปลาทูนึ่ง 2 ตัว

พริกไทย 2 ช้อนชา

หอมแดง 4 หัว

กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

โขลกพริกไทยคั่วกับหอมแดงกะปิและเนื้อปลาทูนึ่งเข้าด้วยกันพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไปคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วย บวบหอม(หั่นเฉียง) ใบตำลึง ผักหวาน ยอดพริกขี้หนู และดอกเข็ม รอเดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

แคบ้าน

วงศ์ Papilionaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesbania grandiflora* Linn. แคบ้านเป็นพืชยืนต้นขนาดเล็กสูงประมาณ 3-8 เมตร ต้นและกิ่งเปราะง่าย ใบประกอบแบบขนนกปลายใบคี่ รูปร่างใบขอบขนาน ปลายใบมน โคนใบตัดตรง ขอบใบเรียบ ดอกจะออกเป็นกระจุกประมาณ 2-4 ดอก คล้ายดอกถั่วแต่ใหญ่กว่าสีขาว ผลเป็นฝักมีลักษณะกลมยาวคล้ายถั่วฝักยาว เมื่อแก่จะแตกได้ดอกมีทั้งต้นที่ดอกสีขาว นิยมปลูกไว้ข้างที่อาศัย

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อนและดอกแก้ไข้หัวลม เปลือกต้นแก้ท้องเสีย แก้บิด แก้แผลน้ำเหลืองเสีย รากเป็นยาขับเสมหะ

การใช้ประโยชน์ แคบ้านสามารถนำมาเป็นผักได้ทั้งดอก ฝักอ่อนและยอดอ่อน หรือนำไปประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ดอกแคแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ดอกแค	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ยอดกระพ้อสับ	50 กรัม
หน่อข่าลึง	50 กรัม
มะเขือพวง	50 กรัม
เห็ดคนา	4 ดอก
ปลาโอย่าง	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาล้างนึ่งจนสุกแล้วพักรอไว้ ยอดกระพ้อปอกสับพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน เดือดดีแล้วใส่ยอดกระพ้อสับปล่อยเดือดระยะหนึ่ง(ให้กลิ่นเห็ดออกไป) ใส่ปลาล้างที่เตรียมไว้

หน่อข่าลึงหนั้น มะเขือพวง เห็ดโคนฉีก ดอกแค(ไม่เอาก้านเกสรนอก) รอดัก
 สุกใส่หัวกะทิ เตือดอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ดอกแคแกงส้มปลาช่อน

ส่วนประกอบ

ดอกแค	200 กรัม
ปลาช่อนหนั้น	200 กรัม
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามเปียกยี้ให้เนื้อมะขามเปียกละลายตัดเอา
 กากออก ใส่เครื่องแกงส้มคนให้ละลายเข้ากัน เตือดดีแล้วใส่ปลาและดอกแค
 ที่เตรียมไว้ รอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ประเภทผัดหรือทอด

ดอกแคผัดไข่

ส่วนประกอบ

ดอกแค	250 กรัม
ไข่	2 ฟอง
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนผัดกระเทียมให้หอม แล้วใส่ดอกแคผัดต่อให้สุกแล้ว
ตอกไข่ใส่ผัดต่ออีกเล็กน้อย ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก**ดอกแคและยอดแคลวก****ส่วนประกอบ**

ดอกแคสด	300 กรัม
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อใส่เกลือตั้งไฟต้มให้เดือดจัด ใส่ดอกแคยอดอ่อนและฝักอ่อนลงลวกให้
เฉาเหนียวร้อนออก ใส่น้ำเย็นทันทีแล้วเทน้ำออก ใส่น้ำเย็นอีกหนเทออกเติมน้ำไว้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกชนิดต่างๆ

ประเภทยำหรือปล่า**ดอกแคยำกุ้งสด****ส่วนประกอบ**

ดอกแค	250 กรัม
กุ้งปอกผ่าลวก	150 กรัม
มะพร้าวคั่ว	80 กรัม
หอมแดงซอย	5 หัว
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	8 ดอก

วิธีปรุง

ดอกแคจี่กลีบดอกออกไม่เอาก้านเกสร(มีรสขม)ลวกเติมน้ำพักรอไว้ กุ้งสดปอกลวก
พอขาวเทน้ำออกใส่ภาชนะตามด้วยดอกแคที่พักรอไว้ มะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย กะปิ
ย่าง พริกขี้หนูแห้ง คลุกให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกล้ม ดอกแคหากไม่เอาแก่นเกสรออกจะได้คุณค่าเป็นอาหารยามากกว่า

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดอ่อน ฝักอ่อน และดอกใช้รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงได้

จาก

ชื่อวงศ์ Palmae วงศ์ย่อย Nypoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nypa fruticans* Wurmb เป็นปาล์มชนิดเดียวที่ขึ้นในป่าชายเลน มีลำต้นอยู่ใต้ดินแตกเป็นกอ เป็นพืชโบราณชนิดหนึ่งพบซากดึกดำบรรพ์อายุ 70 ล้านปีมาแล้ว ขึ้นตามระบบนิเวศน้ำกร่อย โผล่ใบและช่อดอกขึ้นมาเหนือเลนใบมีกะเปาะอากาศช่วยพยุงให้ชูขึ้นเหมือนชูชีพ อาจชูใบขึ้นได้สูงถึง 9 เมตร ใบประกอบแบบขนนก เรียงตรงข้าม ใบย่อยรูปขอบขนาน กว้าง 5-6 ซม. ยาว 90-120 ซม. ปลายใบเรียวแหลม โคนใบรูปลิ้ม แผ่นใบหนา รูปรางน้ำคว่ำ ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน ผิวใบด้านล่างมีสีนวล กาบใบใหญ่ห่อโคนต้น ก้านใบที่แตกใหม่เป็นสีม่วงแดง ดอกช่อกลม สีเหลือง ออกเป็นกระจุกแน่นระหว่างกาบใบ ดอกตัวเมียที่ปลายช่อดอกตัวผู้ตรงโคนช่อ ช่อดอกชูตั้งขึ้นและโค้งลง ยาว 25-65 ซม. ผลกลุ่มเป็นทะลายเมื่อแก่เปลือกผลสีน้ำตาลแข็ง ข้างในมีเนื้อเมล็ดสีขาว เมื่อสุกเต็มทีผลหลุดแยกลอยน้ำออกไป

สรรพคุณทางสมุนไพร ดอกแก้พิษตาชางเด็ก เนื้อในผลบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ รากแก้ท้องเสีย แก้บิด ใบแก้ลมจร ขับเสมหะ คับพิษบาดแผล

การใช้ประโยชน์ ใบแก่ของจากใช้ทำจากมุงหลังคา ยอดใบอ่อนตากแห้งใช้มวนยาเส้นสูบเป็นบุหรี่ใบจาก ช่อดอกให้น้ำหวานใช้ทำน้ำตาล ทำน้ำส้ม ก้านช่อดอกทุบให้แตกใช้ทำเชือกผูกมัดหรือทำงานฝีมือหัตถกรรมต่างๆ ผลอ่อนใช้เป็นอาหาร ผลิตภัณฑ์ของจากนำมาแปรรูปประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ลูกจากอ่อนแกงกะทิเนื้อ (ไก่ หมู วัว)

ส่วนประกอบ

ลูกจากอ่อนหั่น	300 กรัม
เนื้อหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

หัวลูกจากอ่อนหั่นบางล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิยี่ละลายคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกจากอ่อนที่เตรียมไว้ พอเดือดใส่เนื้อหั่น รอสุกปรุงแต่งรสชิมตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ลูกจากอ่อนในที่นี้หมายถึงลูกจากที่อยู่ในระยะที่ยังไม่แข็งหรือยังไม่แก่ ที่ส่วนหัวของผลอ่อนที่ติดอยู่กับแกนช่อมีสีขาว หั่นออกมาใช้บริโภคได้

จำพวกแกงจืด

ลูกจากอ่อนแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ลูกจากอ่อนหั่น	150 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกขี้หนูอ่อนทุบ	10 ดอก
ปลาช่อนนึ่ง	80 กรัม
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมทุบ พริกไทยดำ ลูกจากหั่น พอเดือดจัดใส่ปลาช่อนนึ่ง พริกขี้หนูอ่อนทุบ เติงอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ลูกจากอ่อนแกงคั่วไก่ – หมู – วัว

ส่วนประกอบ

ลูกจากอ่อนหั่น	300 กรัม
เนื้อหั่น	250 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลแว่น	1 แว่น
เกลือ	1 ช้อนชา
ใบมะกรูด	4 ใบ

วิธีปรุง

ส่วนอ่อนของลูกจากซอยบางขยำนวดกับน้ำเกลือ(เพื่อให้คลายฝาด) ล้างเด็ดน้ำพักรอไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิละลาย ผัดรวมกันให้หอม ใส่เนื้อและลูกจากอ่อนที่เตรียมไว้ ผัดต่อพอเนื้อสุก ใส่ตามด้วยหัวกะทิ รอเดือดใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ลูกจากอ่อนแกงเผ็ดเนื้อไก่ – หมู - วัว

ส่วนประกอบ

ลูกจากอ่อนหั่น	300 กรัม
เนื้อหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบรา	10 ใบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่เนื้อรอสุกใส่ลูกจากอ่อนที่หั่นพักรอไว้ พอลูกจากสุกใส่ใบราแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ลูกจากอ่อนแกงส้มปลาหมอ

ส่วนประกอบ

ลูกจากอ่อนหั่น	300 กรัม
ปลาหมอ	250 กรัม
น้ำส้มจาก	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

ลูกจากอ่อนส่วนหัวหั่นซอยแช่น้ำเกลือพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ละลายกะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ลูกจากพอสุกดีแล้ว ใส่ปลาเค็มหั่นอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

น้ำส้มจากต้มปลากระบอก

ส่วนประกอบ

ปลากระบอก	400 กรัม
น้ำส้มจาก	1 ถ้วย
หอมทุบ	3 หัว
พริกขี้หนูทุบ	8 ดอก
ขมิ้นทุบ	15 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลแวน	1 แวน

วิธีปรุง

ปลากระบอกขอดเกล็ดตัดท่อนล้างเด็ดน้ำพักไว้ เอน้ำส้มผสมน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ขมิ้น หอม พริกขี้หนู น้ำตาลแวน รอเดือดใส่ปลา รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน

ประเภทดอง

ลูกจากดอง

ส่วนประกอบ

ลูกจากอ่อน	500 กรัม
เกลือ	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลูกจากหั่นเอาแต่ส่วนหัวอ่อนพักรอไว้ ผสมเกลือกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดยกลงตั้งพักไว้ให้เย็น เทใสขวดปากกว้าง ใส่ตามด้วยลูกจากที่เตรียมไว้ ปิดฝา รอ 3-5 วันเอามารับประทานได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงขนมจีน นูดู แกงไตปลา

ชะพลู

ชื่อวงศ์ Piperaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper sarmentosum* Roxb.) เป็นพืชเถาชอบขึ้นตามที่ดินมีความชื้น แสงแดดไม่จัดเกินไป สูงประมาณ 60 ซม. ไม่ขึ้นค้างหรือเกาะต้นไม้อื่นเหมือนพืชรากที่กินกับหมาก ใบคล้ายกันแต่ชะพลูเล็กกว่า ปลายใบแหลมและรสเผ็ดร้อนน้อยกว่า ใบรูปหัวใจสีเขียวเข้มเป็น

สรรพคุณทางสมุนไพร ชะพลูช่วยขับลม ขับเสมหะแก้ไอ บำรุงน้ำมันไขข้อ แก้หอบหืดจากพิษเสมหะ ดอกทำให้เสมหะแห้ง ช่วยขับลมในลำไส้ รากและต้นขับเสมหะให้ออกมาทางระบบขับถ่าย ขับลมในลำไส้ ใบรสเผ็ดร้อน ทำให้เจริญอาหาร ใบชะพลูมีสารเบต้า-แคโรทีนสูงมาก

การใช้ประโยชน์ ชะพลูสามารถเอามาเป็นอาหารทำได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ชะพลูแกงกะทิหอยโข่ง

ส่วนประกอบ

ใบชะพลูซอย	300 กรัม
เนื้อหอยโข่ง	250 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

หอยโข่งจับแต่ละตัวเขย่าและให้เนื้อหลุดออกจากเปลือกล้างเตี้น้ำพักรอไว้
เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยี่ละลายคนให้ละลาย
เข้ากัน พอเดือดใส่หอยโข่งที่เตรียมไว้ ตามด้วยใบชะพลูชอย รอสุกปรุงแต่ง
ชิมรสตามรสชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ชะพลูแกงกะทิปูนา

ส่วนประกอบ

ปูนาสับสองซีก	300 กรัม
ใบชะพลูหั่น	250 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

ปูนาฉีกกระดองสับกลางแยกสองส่วนทูล้ำล้างเตี้น้ำพักไว้ เอากะทิ
ใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยี่ให้ละลายเข้ากัน ใส่ปูเค็มกะทิ
ส่วนที่เหลือ รอเดือดใส่ใบชะพลูแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ใบชะพลูแกงคั่วหอยขม

ส่วนประกอบ

ใบชะพลูหั่น	300 กรัม
หอยขมตัดก้น	200 กรัม

กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

หอยขมขยำนํ้าใส่ฟางข้าวลงไปคั่วจะช่วยให้อะเอียดไวขึ้น แล้วล้างเตี้นํ้าสับ ก้นออกเล็กน้อยพักไว้ ใบชะพลูซอยหยาบพักไว้เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดตามด้วยเครื่องแกงคั่วและกะปิคนให้ละลายเข้ากันพอเดือดหอมใส่ หอยขมที่เตรียมไว้ ตามด้วยใบชะพลูซอย รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล่อม

ชะพลู แกงคั่วลูกกลอก(ลูกปลาช่อนตัวเล็กๆ)

ส่วนประกอบ

ลูกปลาช่อน	400 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
ใบชะพลูหั่น	400 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลูกปลาช่อนขยำนํ้าฟางข้าวให้เกล็ดออกล้างเตี้นํ้าพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่ตามด้วยเครื่องแกงคั่วและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ ลูกปลาช่อนที่เตรียมไว้ ตามด้วยใบชะพลูซอย รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล่อม ลูกปลาช่อนตัวเล็กๆขนาดโต ประมาณดินสอด่า ยังหากินรวมกันเป็นกลุ่มไปด้วยกัน ชาวบ้านมักได้จากที่ กลุ่มลูกปลามาติดช่อนและไซที่ดักไว้

จำพวกแกงเผ็ด

ชะพลูแกงเผ็ดปลาจิ้งหรีด

ส่วนประกอบ

ปลาจิ้งหรีด	300 กรัม
ใบชะพลูหั่น	250 กรัม
พริกไทยอ่อน	4 ช่อ
เครื่องแกงเผ็ด	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1 ถ้วย
ใบรา	7 ใบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาจิ้งหรีดผ่าท้องตัดชิ้นพองามล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงเผ็ดและกะปิตองผัดจนหอม ใส่ปลาตามด้วยใบชะพลูซอย พริกไทยอ่อน(ตัดกลางช่อ) ผัดต่อจนสุกเติมน้ำเล็กน้อย ใส่ใบราแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม ปลาจิ้งหรีดเป็นปลากระดูกอ่อนในจำพวกปลากระเบน ตัวเล็กประมาณเท่าฝ่ามือ ชาวบ้านมักจับหาได้บริเวณระดับน้ำตื้นตามริมหาดทรายชายทะเล

ประเภทผัด และทอด

ชะพลูผัดไก่

ส่วนประกอบ

ใบชะพลูหั่น	300 กรัม
ไก่สับ	250 กรัม
กระเทียมสับ	1 หัว
ตะไคร้ซอยบาง	2 ต้น
มันไก่	1 ชิ้น
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ใส่สดสับล้างเด็ดน้ำพักไว้ ใบชะพลูที่ล้างแล้วหั่นหยาบๆพักไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่มันไก่ที่เตรียมไว้ เจียวให้ละลายใส่กระเทียมสับเจียวให้พอหอม ใส่ไก่สับผัดรวมกันให้พอเริ่มสุก ใส่ชะพลูและตะไคร้ซอย(เอาแต่ส่วนอ่อน) ผัดคลุกจนทั้งหมดสุกทั่วกัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม มันไก่ได้จากมันแผ่นที่ติดอยู่บริเวณช่องท้องไก่

ชะมวง

ชื่อวงศ์ Clusiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia ciwa* Roxb. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นตรง เปลือกแตกกิ่งสาขาตอนบนของลำต้น เปลือกสีน้ำตาลเข้ม ใบเป็นใบเดี่ยวขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม ใบอ่อนสีเขียวหรือเขียวอมม่วงแดง ใบแก่สีเขียวเข้ม ใบค่อนข้างหนาและแข็งกลอบ ดอกขนาดเล็กมี 3 กลีบ กลีบดอกแข็งคล้ายดอกมะดัน สีส้มเหลืองมีกลิ่นหอม ดอกออกตามกิ่ง ผลกลมข้างผลเว้าเป็นพู เมื่อสุกมีสีเหลืองส้ม

สรรพคุณทางยา เนื้อไม้แข็งใช้ทำเครื่องเรือน ผลและใบขับเสมหะแก้ไอ เป็นยาระบายอ่อนๆ รากและต้นเป็นยาถอนพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน ผลสุกแก้ธาตุพิการ แก้กระหายน้ำ ฟอกโลหิต

การใช้ประโยชน์ หั่นตากแห้งเก็บไว้ใส่ปรุงอาหาร ใบอ่อนและผลของชะมวงมีรสเปรี้ยว ใช้ประกอบเป็นอาหารยาได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ชะมวงแกงกะทิปลาข้างเหลืองแห้ง

ส่วนประกอบ

ใบชะมวงหั่นฝอย	250 กรัม
ปลาข้างเหลืองแห้ง	250 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาแห้งตัดกลางล้างเด็ดน้ำพักไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกง และกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ปลาข้างเหลืองแห้งที่เตรียมไว้ ตามด้วยใบชะมวงหั่นฝอย รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ชะมวงแกงกะทิปลาฉลาม**ส่วนประกอบ**

เนื้อปลาฉลามหั่น	300 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
ใบชะมวงหั่นฝอย	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาฉลามตัวเล็กเอาแต่เนื้อหั่นลูกเต๋าชิ้นโตประมาณ 2 นิ้วล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ปลาฉลามหั่นที่เตรียมไว้ พอสุกใส่ตามด้วยใบชะมวงหั่นฝอย รอเดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกงส้ม

ชะมวง แกงกะทิหอยขม**ส่วนประกอบ**

ใบชะมวงหั่นฝอย	250 กรัม
หอยขมล้างทำความสะอาด	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย

น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

หอยขมล้างตัดก้นพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยัดคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่หอยขมตามด้วยใบชะมวงที่เตรียมไว้ พอหอยสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

จำพวกแกงคั่ว**ใบชะมวงแกงคั่วกระดูกหมู****ส่วนประกอบ**

ใบชะมวงหั่นฝอย	250 กรัม
กระดูกหมูสับ	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน
ใบมะกรูด	3 ใบ

วิธีปรุง

สับซี่โครงหมูล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่กะปิและเครื่องแกงยีให้เข้ากันผัดจนหอม ใส่ตามด้วยซี่โครงหมูผัดต่อให้สุก เติมหางกะทิตามด้วยใบชะมวงหั่นฝอย รอเดือดใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ชะมวงคั่วปลาไหล**ส่วนประกอบ**

ใบชะมวงหั่น	250 กรัม
ปลาไหลหั่น	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แฉ่น
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
ใบมะกรูด	4 ใบ

วิธีปรุง

ปลาไหลสดเมื่อกอกผ่าท้องหันตามข้อข้างเค็ดน้ำพักไว้เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่กะปิ เครื่องแกงผัดให้หอม ใส่ตามด้วยปลาไหลผัดต่อพอสุกใส่หางกะทิตามด้วยใบชะมวง รอเดือดใส่ใบมะกรูดนึ่ง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ลูกชะมวงแกงส้มปลาข้างเหลืองแห้ง

ส่วนประกอบ

ลูกชะมวงแก่	80 กรัม
ปลาข้างเหลืองแห้ง	300 กรัม
แตงกวา	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แฉ่น

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิคนละลายให้เข้ากัน ใส่ผลชะมวงหันบางรอเดือดใส่ปลาแห้ง แตงกวา พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดชะมวงแกงส้มปลาหลังเขียวแห้ง

ส่วนประกอบ

ยอดชะมวงหั่นฝอย	80 กรัม
ปลาหลังเขียวแห้ง	300 กรัม
ยอดมันเทศ	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิคนละลายให้เข้ากันใส่ยอดชะมวงรอเดือดใส่ปลาแห้ง ยอดมันเทศหั่น พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผักหรือทอด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ชะมวงต้มกระดูกวัว - หมู

ส่วนประกอบ

กระดูกสัน	400 กรัม
ใบชะมวงอ่อน	200 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียม	1 หัว
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

ต้บกระดูกล้างเค็ดพักไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมแดงและกระเทียมทุบ รอเดือดใส่กระดูกสันที่เตรียมไว้ตามด้วยใบชะมวง แล้วตั้งไฟอ่อนจนเนื้อเปื่อยปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล่อม

ชะมวงต้มดินวัว - หมู

ส่วนประกอบ

ใบชะมวง	200 กรัม
ดินวัว - หมู	400 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
กระเทียม	1 หัว
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาดินวัว หรือดินหมูทั้งหน้าเผาไฟขูดจนถอดเล็บแข็งออกแช่น้ำพักไว้ให้รอยไหม้นุ่ม ขูดทำความสะอาดที่เป็นรอยไม้ ออก สับเป็นชิ้นพองามพักรอไว้ เอาใบอ่อนและใบ เพลลาดชะมวงมาลนไฟพอเฉา เลือกเด็ดเอาให้พอกับที่ต้องการพักไว้ เอน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟ ใส่หอมแดงและกระเทียมทุบ รอเดือดใส่ดินวัวหรือดินหมูสับตามด้วยใบ ชะมวง แล้วตั้งไฟอ่อนจนเนื้อเปื่อย ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทาน เป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล่อม

ชะมวงต้มขาหมู

ส่วนประกอบ

ใบชะมวง	200 กรัม
เนื้อขาหมูสับ	400 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียมทุบ	2 กลีบ
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ขาหมูล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่กระเทียม ขาหมู เกลือ ต้มไฟแรงให้ สุก ใส่ใบชะมวง น้ำตาลทราย ลดไฟอ่อนต้มต่อจนเนื้อเปื่อย ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานกับข้าวสวยหรือเป็นกับแกล้ม

ชะมวงต้มเนื้อวัว - หมู

ส่วนประกอบ

ใบชะมวง	150 กรัม
เนื้อห่าน	400 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียมทุบ	1 หัว
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เนื้อห่านชิ้นขนาดพองามพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงกระเทียมทุบ รอคือคใส่เนื้อห่านตามด้วยใบชะมวง ตั้งไฟอ่อนจนเนื้อเปื่อยแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล้ม

ชะมวงต้มเป็ด

ส่วนประกอบ

ใบชะมวง	200 กรัม
เป็ดสับ	400 กรัม
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
ข่า	3 แว่น
ตะไคร้ทุบหั่นท่อน	2 ต้น
เกลือ	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เป็ดล้างสับชิ้นโตพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กระเทียม หอม ข่า ตะไคร้ตามด้วยเป็ด รอคือใส่ใบชะมวง ลดไฟอ่อนต้มต่อจนเนื้อนุ่ม ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานกับข้าวสวยหรือเป็นกับแกล้ม

ชะมวงต้มเครื่องในวัว - หมู

ส่วนประกอบ

เครื่องในรวมหั่น	400 กรัม
ใบชะมวง	200 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียม	1 หัว
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เครื่องในหมูหรือวัวตัดชิ้นพองามพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงกระเทียมทุบ รอคือคใส่เครื่องในที่เตรียมไว้ ใส่ตามด้วยใบชะมวงแล้วตั้งไฟอ่อนจนเนื้อเปื่อย ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

ชะมวงต้มนกเปิดน้ำ

ส่วนประกอบ

นกเปิดน้ำสับชิ้น	400 กรัม
ใบชะมวง	200 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียม	7 กลีบ
ข่าทุบ	5 กรัม
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

นกเปิดน้ำสับชิ้นใหญ่ล้างพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ทุบ รอน้ำเดือดใส่เปิดสับ ใบชะมวง ตั้งไฟต่อจนเนื้อนุ่ม แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยหรือเป็นกับแกล้ม

ชะอม

ชื่อวงศ์ Leguminosae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia Pennata (L.)* เป็นพืชเถารอเลื้อยมีหนามสั้นๆ อายุหลายปี ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น กลางวันหรือเวลาแดดจัดใบแผ่กางออกตอนเย็นหรือแสงน้อยใบจะหุบลง ดอกเล็กสีขาวออกเป็นช่อตามซอกใบ ชาวบ้านชอบปลูกเป็นรั้ว ทนแล้งได้ดี มีกลิ่นแรง คนไทยคุ้นเคยกับการบริโภคมาก หาซื้อได้ตามตลาดทั่วไป

สรรพคุณด้านสมุนไพร ชะอมช่วยบำรุงสายตา มีใยอาหารที่ช่วยในการระบาย รากชะอมฝนกับน้ำปูนใสหรือกับน้ำข้าวข้าวช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ท้องอืดเฟ้อและอาการปวดเสียวในท้องสตรีมีครรภ์และที่กำลังให้นมบุตรถือเป็นของต้องห้าม เพราะมีความเชื่อกันว่าหากกินหรือได้กลิ่นจะทำให้สุขภาพของแม่ไม่แข็งแรง ชาวอีสานเชื่อว่าหากกินในช่วงให้นมบุตรแม่จะมีอาการเวียนศีรษะคลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น หน้ามืดเป็นลม ส่วนชาวเหนือเชื่อว่าหากกินในช่วงตั้งครรภ์จะทำให้เลือดลมผิดปกติ หากกินในช่วงให้นมบุตรจะทำให้ลูกปวดท้อง

การใช้ประโยชน์ ยอดชะอมเอามาประกอบเป็นอาหารยาได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ชะอมแกงกะทิหอยขม

ส่วนประกอบ

หอยขม	400 กรัม
ยอดชะอม	150 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

หอยขมล้างให้สะอาดตัดก้นตั้งพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงกับกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน พอเดือดดีแล้วใส่หอยขมที่เตรียมไว้เดือดอีกหนใส่ชะอม(เด็ดเอาแต่ส่วนอ่อน)คนให้ละลายเข้ากัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานกับข้าวสวย การกินแกงหอยขมจะหลีกเลี่ยงการใช้มือจับไม่ได้ เพราะต้องใช้นิ้วจับตัวหอย เอาฝาหอยออกแล้วใช้ริมฝีปากจับเนื้อหอยออกมา หากตัดกันหอยมากไปหรือน้อยไปจะทำให้จับออกยาก ต้องหยอดน้ำแกงลงไปใหม่จะจับออกง่ายขึ้น

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ชะอมแกงคั่วไก่

ส่วนประกอบ

ยอดชะอมหั่น	250 กรัม
ไก่สับ	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟใส่กะปิและเครื่องแกงยีให้เข้ากันผัดจนหอม ใส่ตามด้วยไก่สับผัดต่อให้สุก เติมหางกะทิตามด้วยยอดชะอมหั่น รอเดือดใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ชะอมแกงเผ็ดปลา

ส่วนประกอบ

ยอดชะอมหั่น	250 กรัม
-------------	----------

ปลาข่างฉีก	300 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อน
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ปลาข่าง ยอดชะอมหั่น ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ชะอมทอดไข่แกงส้ม

ส่วนประกอบ

ยอดชะอมอ่อน	250 กรัม
ไข่สด	4 ฟอง
น้ำมันพืช	4 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขก	10 แว่น
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

ชะอมรูดเอาแต่ส่วนอ่อนใส่ภาชนะ ตอกไข่ใส่แล้วคลุกให้เข้ากันตั้งพักรอไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนได้ที่ใส่ไข่คลุกชะอมที่เตรียมไว้กระจาย ออกอย่าให้เป็นแผ่นหนาเกินไป ไข่ไฟอ่อนพอสุกหอมกลับอีกด้านทอดต่อ จนแห้งหอมเหมือนกันตักขึ้นพักรอไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิลงคนละลายให้เข้ากัน ใส่ส้มแขกตามด้วยชะอมทอดไข่ที่ ตัดเป็นชิ้นโตประมาณ 2 นิ้ว รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ประเภทผัดหรือทอด

ชะอมทอดกับไข่

ส่วนประกอบ

ยอดชะอมอ่อน	200 กรัม
ไข่สด	3 ฟอง
น้ำมันพืช	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ชะอมรูดเอาแต่ส่วนอ่อนใส่ภาชนะตอกไข่ใส่แล้วคลุกให้เข้ากันตั้งพักรอไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนได้ที่ใส่ไข่คลุกชะอมที่เตรียมไว้กระจายออกอย่าให้เป็นแผ่นหนาเกินไป ใช้ไฟอย่าแรงมากพอสุกหอมกลับอีกด้านทอดต่อจนแห้งหอมเหมือนกันตักขึ้น

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวร่วมกับน้ำพริกชนิดต่างๆ

ประเภทต้ม

ชะอมต้มกะทิกุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

ยอดชะอม	300 กรัม
กุ้งแห้ง	50 กรัม
กะทิ	2 ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งแห้งแช่ล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมแดงทุบตามด้วยพริกไทยดำ พอเดือดใส่ยอดผักชะอมที่รูดเอาแต่ส่วนอ่อนลงไป ต้มเดือดจนสุกใส่กุ้งแห้งที่เตรียมไว้ รอเดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ชะอมลวก

ส่วนประกอบ

ยอดชะอม 500 กรัม

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ต้มน้ำใส่เกลือให้เดือดจัดแล้วใส่ยอดชะอมลวกจนเฉา เติมน้ำร้อนออกใส่น้ำเย็นทันที แล้วเทออกเติมน้ำไว้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงลวก

ประเภทผักเครื่องเคียง

ชะอมเอายอดอ่อนมารับประทานสดหรือลวกเป็นผักเครื่องเคียงได้

ชุมเห็ดหนู(ชุมเห็ดขี้ควาย)

ชอบขึ้นตามที่ดอนดินร่วนและมีความชุ่มชื้น ต้นสูงประมาณ 80 ซม. ใบประกอบ ดอกสีเหลือง ผลเป็นฝัก

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบแก้โรคผิวหนัง ดอกและเมล็ดแก่นอนไม่หลับ ทั้งต้นใช้บำรุงโลหิต แก้เลือดคั่งขึ้นหลังคลอดบุตร

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเอายอดอ่อนมาประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงส้ม

ชุมเห็ดหนูแกงส้มกุ้งนา

ส่วนประกอบ

กุ้งนา 250 กรัม

ยอดชุมเห็ดหนู 100 กรัม

มะขามเปียก 50 กรัม

เครื่องแกงส้ม 2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามเปียกยีให้ละลายช้อนเอากากออก ใส่เครื่องแกงและกะปิยี้ให้ละลายเข้ากัน ปล่อยให้เดือดจัดใส่ยอดขุมเห็ดหนู(รูดเอาแต่ส่วนอ่อน) ตามด้วยกุ้งสดพอสุกปรุงแต่งรสชิมตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว กุ้งนาชาวบ้านจับหาจากการดักด้วยช้อนไซหรือวิดน้ำตามหนองบึง

ดาหลาหรือกาหลา

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Etilingera elatior* (Jack) R.M. Smith ดาหลามีลักษณะคล้ายข่า มีต้นใต้ดินหรือเหง้า เป็นบริเวณที่เกิดของหน่อดอกและหน่อต้น ส่วนลำต้นเหนือดินเป็นกาบใบที่ซ้อนแน่น สูงเหนือดินประมาณ 2-3 เมตร มีสีเขียวเข้ม ใบ ยาวรีกลางใบกว้างแล้วค่อย ๆ เรียวไปหาปลายใบ และฐานใบ ไม่มีก้านใบ ผิวใบเกลี้ยงทั้งด้านบนและด้านล่าง ใบยาว 30-80 ซม. กว้าง 10-15 ซม. ปลายใบแหลมฐานใบเรียวลาดเข้าหาก้านใบ เส้นกลางใบปรากฏชัดทางด้านล่างของใบ ดอกเป็นดอกช่อมีกลีบประดับ 2 ขนาด ส่วนโคนเป็นกลีบประดับใหญ่กว้าง 2-3 ซม. และมีกลีบประดับเล็กอยู่ส่วนบนของช่อดอกความกว้างกลีบประดับประมาณ 1 ซม. สีเดียวกับกลีบประดับ ก้านช่อดอกยาว 30-150 ซม. ลักษณะก้านช่อดอกแข็งตรง ดอกออกตลอดปี

การใช้ประโยชน์ และสรรพคุณทางสมุนไพร เหง้าแก้ท้องอืดเพื่อ ดอกขั้บลมในลำไส้เล็กลำไส้ใหญ่ แก่นในของต้นแก้เสมหะแก้ไอ ดาหลาปลูกเป็นไม้ประดับได้ ดอกและผลใช้ป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ลูกดาหลาแกงกะทิกุ้งนา

ส่วนประกอบ

ผลดาหลาแก่ตำพอแตก	200 กรัม
กุ้งนา	400 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

กึ่งนาล้างเต็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงกับกะปิให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกคากาที่เตรียมไว้รอเดือดใส่กุ้ง พอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ดอกคากาแกงกะทิปลาช่อน**ส่วนประกอบ**

ดอกคากาแห้ง	200 กรัม
ปลาช่อนแห้ง	400 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

แยกกิมดอกคากาออกล้างน้ำแห้งๆพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ดอกคากาที่เตรียมไว้รอเดือดจัดใส่น้ำปลาช่อนแห้ง รอปปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**ลูกคากา แกงส้มกุ้ง****ส่วนประกอบ**

ผลคากาแก่ตำพอแตก	200 กรัม
กุ้งสดปอกเปลือก	400 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขก	10 แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล $\frac{1}{2}$ แวน

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยี้ให้ละลายเข้ากัน ใส่ส้ม
แขกตามด้วยผลดาหลา รอเดือดใส่กุ้งพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ดอกดาหลา แกงส้มปลาตุก

ส่วนประกอบ

ดอกดาหลาหั่น	150 กรัม
ปลาตุกหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขกสด	10 แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน ละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน
ใส่ดอกดาหลาที่เตรียมไว้รอเดือดจัดใส่น้ำปลาที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุง
แต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวสวย

ประเภทต้ม

ต้มกะทิดอกดาหลากับปลาช่อนแห้ง

ส่วนประกอบ

ดอกดาหลาหั่น	200 กรัม
ปลาช่อนแห้ง	300 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
หอมแดงทุบ	3 หัว
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

ดอกคาหลาดึงเอากลีบส่วนตรงกลางดอกออก หั่นตามขวางพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงทุบ พอเดือดจัดใส่ปลาช่อนแห้งหั่น ใส่ตามด้วยดอกคาหลาและหัวกะทิที่เหลือลงไป สุกดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก**ดอกคาหลาลวกกะทิ****ส่วนประกอบ**

กลีบดอกคาหลา	400 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือ พอเดือดใส่กลีบดอกคาหลาลงไป รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

เป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริก แกงไตปลา นูดู จิงจั้ง ขนมหิ้น เป็นต้น

ประเภทยาหรือพลา**ดอกคาหลายำ****ส่วนประกอบ**

ดอกคาหลาหั่นฝอย	200 กรัม
ดอกดาวเรืองนึ่ง	50 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	4 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	½ ถ้วย
กุ้งแห้ง	50 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว

กระเทียมชอย	5 กลีบ
พริกชี้หนูหัน	10 ดอก
ตะไคร้ชอย	1 ต้น
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ดอกดาวเรืองแกะเอาแต่เกสร ดอกดาหลาหอมแดงกระเทียมพริกชี้หนูและตะไคร้ หั่นฝอย จากนั้นเอาทุกอย่างที่เตรียมไว้ใส่ภาชนะคลุกให้ละลายเข้ากันพักรอไว้ ยีกะปิปิ้งคลุกกับมะพร้าวคั่วให้ละลายเข้ากัน ใส่รวมกับส่วนที่เตรียมไว้ก่อน ใส่ตามด้วยน้ำมะนาวคลุกทั้งหมดให้ละลายเข้ากันอีกครั้งหนึ่ง แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เป็นกับแกล้ม

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกดาหลา

ส่วนประกอบ

กลีบดอกดาหลา	100 กรัม
กะปิปิ้ง	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูหัน	5 ดอก
หอมแดง	3 หัว
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

โขลกกระเทียมหอมแดงพริกชี้หนูสดกะปิให้แหลกเข้ากัน ใส่กุ้งแห้งและกลีบดอกดาหลาโขลกต่อ เมื่อได้ที่ตามต้องการแล้วใส่น้ำตาล น้ำมะนาว ยีให้ละลายเข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับผักเครื่องเคียง น้ำพริกดาหลาจะให้กลิ่นธรรมชาติแตกต่างจากน้ำพริกแมงดา น้ำพริกใบตำมัง และน้ำพริกปุดร็อง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ดอกคาลาสามารถเป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งแบบลวกหรือรับประทานสดโดยใช้ส่วนที่เป็นกลีบดอก

ตะลิงปลิง

ชื่อวงศ์ Oxalidaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Averrhoa bilimbi* Linn. เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กสูงประมาณ 5 – 10 เมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก เพราะหักง่าย เปลือกต้นมีสีชมพู ผิวเรียบมีขนนุ่มปกคลุมตามกิ่ง ออกดอกเป็นช่อตามลำต้นหรือกิ่ง ดอกมีกลิ่น เกสรกลางดอกมีสีเขียว ผลกลมยาวปลายมน ผลยาวประมาณ 4-6 ซม. โคนประมาณนิ้วโป้ง ผิวเรียบสีเขียว ผลให้รสเปรี้ยว ชาวบ้านมักปลูกไว้ใกล้ที่พักอาศัย หรือตามข้างบ่อน้ำ ชอบดินร่วนทราย

สรรพคุณทางสมุนไพร ต้น ใบ ราก ต้มน้ำอาบแก้คัน ผล แก้วร้อนใน แก้กระหายน้ำ ฝาดสมาน บำรุงกระเพาะอาหาร แก้โลหิตออกตามกระเพาะอาหาร ลำไส้ ดับพิษร้อนของไข้ แก้วริดสีดวงทวารช่วยเป็นยาระบายอ่อนๆ แก้คางทูม แก้ไขข้ออักเสบ รักษาสิ่ว รักษาซิฟิลิส บรรเทาโรคเก๊าท์ บรรเทาการอักเสบของลำไส้ใหญ่ ใบตำพอกแก้คัน ต้มน้ำดื่มรักษาอาการอักเสบของลำไส้ใหญ่ รักษาซิฟิลิส แก้ไขข้ออักเสบ รักษาคางทูม รักษาสิ่ว ดอก ชงเป็นชา สรรพคุณแก้ไอ ผล สรรพคุณเจริญอาหาร บำรุงกระเพาะอาหาร ฝาดสมานและลดไข้ แก้เสมหะเหนียว ฟอกโลหิต ยาบำรุงแก้ปวดมดลูก แก้ไอ บรรเทา ริดสีดวงทวาร แก้วลักปิดลักเปิด

การใช้ประโยชน์ ผลแก่นำมาเป็นส่วนประกอบ อาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ตะลิงปลิงแกงกะทิปลาไหล

ส่วนประกอบ

ตะลิงปลิงแก่	200 กรัม
ปลาไหล	400 กรัม
กะทิสด	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

ปลาไหลรูดเมื่อกอกออกหันตามข้อล้างพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิยี่คนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตะลิงปลิง(ผ่าเป็นสองซีก)รอเดือดจัดใส่ปลาไหลที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกงส้ม ปลาไหลหาได้โดยดักด้วยลัน (ปล้องไม้ไผ่มีงาใส่เหยื่อล่อ เช่น ปูตาย ปลาตาย) หรือขุดหาเอาตามที่ปลักตม

จำพวกแกงส้ม**ตะลิงปลิงแกงส้มปลากด****ส่วนประกอบ**

ปลากดหัน	400 กรัม
ผลตะลิงปลิง	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

ปลากดหันขึ้นล้างเด็ดน้ำไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยี่คนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยตะลิงปลิง รอเดือดจัดใส่ปลาที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม**ตะลิงปลิงต้มกะทิไก่****ส่วนประกอบ**

ไก่สดสับชิ้น	400 กรัม
ตะลิงปลิง	250 กรัม
ข่าอ่อนทุบ	5 กรัม
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น

หอมแดงทุบ	2 หัว
กะทิสด	3 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

ใส่สับล้างพักรอไว้ เอากะทิสกัดห้อมตั้งไฟ ใส่ตามด้วยข่า ตะไคร้ และหอมทุบส่วน ตะลิงปลิงผ่าสองซีก จากนั้นรอให้เดือดจัดใส่ไก่สับ พอไก่สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ตะลิงปลิงหลน

ส่วนประกอบ

เต้าหู้ยี้	3 ก้อน
น้ำตาลแวน	1 แวน
กะทิ	2 ถ้วย
กุ้งสดสับ	½ ถ้วย
พริกขี้หนูทุบ	5 ดอก
หอมแดงทุบ	2 หัว
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
น้ำตะลิงปลิง	4 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

นำกะทิสกัดห้อมตั้งไฟพอเดือด ใส่เต้าหู้ยี้ให้ละลายตามด้วยหอมแดงทุบ ตะไคร้ทุบ พอเดือดใส่กุ้งสดสับ ตามด้วยพริกขี้หนูทุบ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

ประเภทยาหรือพลา

ตะลิงปลิงยำกึ่งแห้ง

ส่วนประกอบ

ตะลิงปลิงซอยบาง	150 กรัม
กึ่งแห้ง	100 กรัม
มะพร้าวคั่ว	½ ถ้วย
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กึ่งแห้งตำพอเข้าตั้งพักรอไว้ ยีกะปิย่างให้ขุ่ยแล้วคลุกกับตะลิงปลิงซอย หอมซอย ให้ละลายเข้ากัน ใส่พริกขี้หนูแห้งคลุกต่อให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

นิยมกินหลังพื้น ไข่ กับข้าวสวยร้อน

ตะลิงปลิงยำหอยเสียบดอง

ส่วนประกอบ

ตะลิงปลิงซอยบาง	½ ถ้วย
เนื้อหอยเสียบดอง	½ ถ้วย
หอมแดงซอย	2 หัว
มะนาว	2 ผล
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	5 ดอก

วิธีปรุง

หอยเสียบดองน้ำเกลือแกะเอาเนื้อใส่ภาชนะ ตามด้วยตะลิงปลิงซอย หอมแดงซอย น้ำมะนาว พริกขี้หนูแห้ง คลุกให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ตะลิงปลิงย่ำจิ้งจั่ง

ส่วนประกอบ

ตะลิงปลิงซอยบาง	½ ถ้วย
ปลาจิ้งจั่งหมัก	½ ถ้วย
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก

วิธีปรุง

ตะลิงปลิงซอย หอมแดงซอย พริกขี้หนูแห้ง คลุกให้เข้ากันกับปลาจิ้งจั่งหมัก ปรุงแต่ง
ชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวร่วมกับผักเครื่องเคียง

ประเภทดอง

ตะลิงปลิงดอง

ส่วนประกอบ

ผลตะลิงปลิงแก่	600 กรัม
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ล้างตะลิงปลิงล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เกลือคนให้ละลาย
ยกลงพักไว้จนเย็น เอาตะลิงปลิงใส่ขวดปากกว้าง เทน้ำเกลือใส่พอท่วม ปิดฝา พักรอ
ไว้ประมาณ 3-4 วันนำมาบริโภคได้

การบริโภค

ตะลิงปลิงดองนิยมบริโภคกับ พริกเกลือปนผสมน้ำตาลทราย เป็นของทานเล่นหรือ
ของว่าง

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกตะลิงปลิง

ส่วนประกอบ

ตะลิงปลิงซอย	150 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ

หอมแดง	1 หัว
กระเทียม	5 กลีบ
พริกขี้หนู	8 ดอก
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ตำหอมแดง พริก กระเทียม พอแหลกใส่กะปีน้ำตาลและตะลึงปลิง โขลกให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับผักเครื่องเคียง

ตาลโตนด

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Borassus flabellifer* Linn. เป็นไม้ยืนต้นไม่แตกกอ ใบเป็นใบประกอบแบบฝ่ามือ ก้านใบแบนแข็งแรงมีหยักบางคมตลอดแนวขอบก้านใบ ดอกเพศผู้และเมียอยู่คนละต้น ช่อดอกแทงออกจากต้นระหว่างกาบใบ ดอกออกเป็นช่อกิ่งแขนง ผลรวมเป็นทะลาย ไม่มีขี้และหางหนูเหมือนมะพร้าว ผลกลมใหญ่ เมื่ออ่อนสีเขียวอมเหลือง เมื่อสุกผลผิวนอกสีดำ เนื้อผลด้านในสีเหลืองมีกลิ่นหอมและมีเส้นใยมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร รากใช้แก้พิษตาลขางในเด็ก หัวของผลแก้ไข้ น้ำจากทางก้านใบใช้บำรุงเส้นผม ช่อดอก(งวง)แก้แผลในปาก แก้ริบหรืองูสวัด ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใบเผาไฟให้เป็นจี๊เถ่าผสมน้ำประสานทองสด ป้ายลิ้นแก้ซางเด็ก

การใช้ประโยชน์ เนื้อลูกตาลอ่อน ผลสุกใช้ทำขนมได้ ช่อดอกใช้ทำน้ำตาลสด หรือนำมาแปรเป็นน้ำตาลเหลว น้ำตาลแวน สาโท น้ำส้มสายชูหมักหรือกินเป็นน้ำตาลสด ใบใช้เป็นวัสดุทำหลังคา ทำของเล่นเด็ก ลำต้นใช้ทำเครื่องเรือน ก้านใบใช้ทำรั้วบ้าน ทำเครื่องจักสาน ทำฟืน กาบใบใช้ทำเชือก ทำแปรง ผลสุกนำไปเพาะเอาจาวตาล หลังจากแกะเอาจาวแล้วใช้เป็นเชื้อเพลิง ฯลฯ บริเวณหัวของผลอ่อนนำมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ลูกตาลโตนดแกงกะทิเนื้อ(วัว หมู ไก่)

ส่วนประกอบ

ลูกตาลโตนดสับ	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

กะทิ	3 ถ้วย
เนื้อหั่น	300 กรัม
ยอดมะสังสับ	3 ช้อน
น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลูกตาล โตนดสับหั่นเอาแต่ส่วนอ่อนตั้งพักรอไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกตาลสับที่เตรียมไว้พอเดือดดีแล้วใส่น้ำ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ลูกตาลโตนดแกงกะทิทุ่งหวาน

ส่วนประกอบ

ลูกตาล โตนดสับ	500 กรัม
กุ้งต้มน้ำตาล	200 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

ลูกตาล โตนดสับหั่นเอาแต่ส่วนอ่อนตั้งพักรอไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกตาลโตนดอ่อนสับที่เตรียมไว้ รอให้เดือดอีกครั้งใส่กุ้งตามด้วยหัวกะทิ พอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ลูกตาลโตนดอ่อนแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ลูกตาลโตนดสับ	200 กรัม
ยอดจอกทอก	50 กรัม
สายบัว	50 กรัม
กุ้งแห้งตำ	50 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

ลูกตาลโตนดสับหิวเอาแต่ส่วนอ่อนตั้งพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิให้แหลก ตักใส่หม้อคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วย กุ้งแห้ง(โขลกให้ซ้าก่อน) รอให้เดือดจนกุ้งนึ่งม ใส่ลูกตาลสับ ยอดจอกทอก สายบัวหั่น พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ลูกตาลโตนดแกงคั่วไก่

ส่วนประกอบ

ไก่สับ	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ลูกตาลอ่อนสับ	200 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ใบมะกรูด	4 ใบ

วิธีปรุง

ลูกตาลอ่อนสับตั้งรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงคั่วยีให้ละลายเข้ากันผัดจนหอม ใส่ลูกตาลสับผัดต่อจนสุก ตามด้วยไก่สับที่เตรียมไว้ผัดต่อ พอสุกใส่หางกะทิรอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด**ลูกตาลโตนดอ่อนแกงเผ็ดเนื้อไก่****ส่วนประกอบ**

ลูกตาล โตนดอ่อนสับ	200 กรัม
เนื้อไก่หั่น	250 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบรา	10 ใบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคั้นให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกตาลโตนดอ่อนที่สับพักรอไว้ พอเดือดใส่เนื้อไก่รอสุก ใส่ใบราแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**น้ำส้มตาลโตนดแกงส้มปลากระบอก****ส่วนประกอบ**

ปลากระบอกตัดท่อน	300 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	1 ถ้วย
สายบัว	100 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

ปลากระบอกขอดเกล็ดตัดท่อนล้างเตี้น้ำพักรอไว้ เอน้ำส้มตาลโดนดผสมน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากัน ปล่อยให้เดือดจัดใส่ปลากระบอก สายบัว พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

น้ำส้มตาลโดนดแกงส้มปลาหลังเขียวแห้งกับผักนึ่งแดง**ส่วนประกอบ**

ปลาแห้ง	250 กรัม
น้ำส้มตาลโดนด	1 ถ้วย
ผักนึ่งแดงหั่น	400 กรัม
เครื่องแกงส้ม	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

ปลาหลังเขียวแห้งล้างน้ำพักรอไว้ เอน้ำส้มตาลโดนดผสมน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ปลาหลังเขียวแห้งที่เตรียมไว้ ตามด้วยผักนึ่งแดง รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

น้ำส้มตาลโดนดแกงส้มปลาชี่ตั้งกับแตงกวา**ส่วนประกอบ**

ปลาชี่ตั้ง	300 กรัม
แตงกวาหั่น	250 กรัม
น้ำส้มตาลโดนด	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

ปลาชี่ตั้งเอาใส่อกกรีดข้างล่างเด็ดน้ำรอไว้ เอน้ำส้มตาลโดนดผสมน้ำใส่หม้อตั้งไฟเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ตามด้วยเตงกวาหั่น พอเดือดจัดดีใส่ปลาชี่ตั้งที่เตรียมไว้ รอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ประเภทผัก**น้ำส้มตาลโดนดผัดปลาทอด****ส่วนประกอบ**

ปลาทอด	4 ตัว
น้ำส้มตาลโดนด	½ ถ้วย
กระเทียมหั่น	5 กลีบ
เกลือ	½ ช้อนชา
ซีอิ้วดำ	½ ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนู	5 ดอก
น้ำตาล	2 แวน
น้ำมันพืช	1 ถ้วย

วิธีปรุง

ปลาทอดเอาใส่อกกรีดข้างล่างเด็ดน้ำพักไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่ปลาทอดจนสุก เอาขึ้นเด็ดน้ำมันพักรอไว้ จากนั้นใส่กระเทียมหั่นทอดให้เหลืองหอม ในน้ำมันที่เหลือทอดปลาเล็กน้อย เติม น้ำส้มตาลโดนดลงในกระทะ ตามด้วยเครื่องปรุง น้ำตาลแวน ซีอิ้ว เกลือ พริกชี้หนู แล้วรอให้เดือดใส่ตามด้วยปลาที่ทอดเตรียมไว้ลงไป ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ประเภทต้ม

น้ำส้มตาลโตนดต้มปลาท้องเขียว

ส่วนประกอบ

ปลาท้องเขียวตัดหัว	500 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	1 ถ้วย
หอมแดงทุบ	3 หัว
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
พริกขี้หนูทุบ	7 ดอก
ขมิ้นทุบ	10 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

ปลาท้องเขียวตัดหัวล้างเตี้น้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำส้มตาลโตนด ตามด้วยหอมแดงทุบ กระเทียมทุบ ขมิ้นทุบ รอให้น้ำเดือดจัด ใส่ปลาที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

น้ำส้มตาลโตนดต้มปลาเป็นสด

ส่วนประกอบ

ปลาเป็นตัดหัว	500 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	1 ถ้วย
ขมิ้นทุบ	10 กรัม
พริกขี้หนูสดทุบ	10 ดอก
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
หัวหอมแดงทุบ	2 หัว
น้ำตาล	2 แว่น
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาเป็นสดตัดหัวล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำส้ม
ตาลโตนด ขมิ้นทุบ ตะไคร้ทุบ หัวหอมแดงทุบ และกระเทียมทุบ รอให้น้ำเดือดอีกครั้ง
ใส่ปลาที่เตรียมไว้ พอสุกปรุง แต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

น้ำส้มตาลโตนดต้มปลาทุสด**ส่วนประกอบ**

ปลาทุสดกลาง	4 ตัว
น้ำส้มตาลโตนด	1 ถ้วย
หอมแดงทุบ	3 หัว
ขมิ้นทุบ	10 กรัม
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
ข่าซอย	3 แว่น
พริกขี้หนูทุบ	8 ดอก
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
น้ำตาล	½ แว่น
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาทุสดตัดกลางล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำส้มตาลโตนด
ตามด้วย ขมิ้น ตะไคร้ ข่าหอม ใบมะกรูด รอให้เดือดจัดใส่ปลาปิดฝา พอสุกปรุงแต่ง
ชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนี้

น้ำส้มตาลโตนดน้ำปลาทูเค็ม

ส่วนประกอบ

ปลาทูเค็ม	400 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกชี้หนูทุบ	8 ดอก
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	5 ถ้วย
ไม้ขีดหม้อ	4 อัน

วิธีปรุง

ปลาทูเค็มล้างใส่ถ้วยเคลือบเทน้ำส้มตาลโตนดใส่ ตามด้วยพริกชี้หนูทุบ หอมแดงทุบ และน้ำตาลตั้งพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ไม้ขีดให้เป็นกระโจมกรวย ยกด้วยปลา วางบน ปิดฝาหม้อขีดไม้หุ้มหม้อหนึ่งไฟอ่อนเมื่อสุกแล้วยกลง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

ปลาหนึ่งน้ำส้มตาลโตนดชาวบ้านนิยมทำกินช่วงฤดูฝน เพราะกับข้าวหายากจึงมักเตรียมการโดยซื้อหาปลาทูใส่เกลือหมักในไหไว้ตั้งแต่ระหว่างเดือนแปดถึงเดือนสิบ เพราะเป็นช่วงที่ปลาทูหาได้ง่ายราคาถูก พอเข้าเดือนสิบเอ็ดหน้าฝนก็เริ่มเอาออกมาปรุงแต่ง ทำอาหารให้เข้าตามวัตถุประสงค์ประจำฤดูกาลที่หาได้ในท้องถิ่น

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ลูกตาลโตนดยำยอดมะสัง

ส่วนประกอบ

ผลตาลโตนดสับ	400 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
หอมแดงซอย	3 หัว
ยอดมะสังซอย	3 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	3 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูซอย	10 เม็ด

น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

สับหัวลูกตาลโตนดอ่อนคลุกกับน้ำส้มตาลโตนดให้ละลายเข้ากัน เทน้ำทิ้งครึ่งหนึ่งแล้วใส่หอมซอย ยอดมะสังซอย พริกขี้หนูซอย กุ้งแห้งป่น ตามด้วยยอดมะสังซอย คลุกเข้าด้วยกัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยหรือกินเป็นกับแกล้ม

ลูกตาลโตนดยำ

ส่วนประกอบ

ลูกตาลอ่อนสับ	400 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3 หัว
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
ใบมะสังหั่น	3 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

ลูกตาลสับเอาแต่ส่วนหัวอ่อนใส่ภาชนะ ตามด้วยหอมแดงซอย พริกขี้หั่น เกลือ น้ำส้มตาลโตนด มะพร้าวคั่ว คลุกเข้าด้วยกัน จากนั้นเอากะปิละลายในหัวกะทิใส่ลงไป ตามด้วยใบมะสังหั่นฝอย คลุกให้ละลายเข้ากันอีกครั้ง แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล้ม

ลูกตาลโตนดอ่อนยำกุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

หัวลูกตาลสับ	400 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
หอมแดงซอย	3 หัว

พริกชี้หนูซอย	10 ดอก
กุ้งแห้ง	60 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำส้มตาลโตนดเทใส่ภาชนะเตรียมไว้ สับส่วนอ่อนของลูกตาลโตนดเป็นชิ้นเล็กๆ ใสลงไปในภาชนะที่ใส่น้ำส้ม เหตุผลที่ต้องเทน้ำส้มใส่ภาชนะไว้ก่อน แล้วจึงสับหัวลูกตาลโตนดใส่ตามลงไปก็เพื่อไม่ให้เนื้อชิ้นลูกตาลโตนดสับเป็นสีดำ เมื่อสับใส่ได้ตามต้องการแล้ว ใส่มะนาว หอมแดงซอย พริกชี้หนู ซอย คลุกเคล้าให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

น้ำส้มตาลโตนดยำปลาแมว

ส่วนประกอบ

ปลาแมวเอาก้างออก	400 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
หัวหอมแดงซอย	3 หัว
พริกชี้หนูหั่น	10 ดอก
ใบโหระพา	½ ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาแมวสดล้างบีบดึงก้างออกเอาแต่เนื้อปลา ตัดชิ้นเล็กมาใส่ภาชนะรวมกับหอมแดง ซอย พริกชี้หนูหั่น ใบโหระพา ตามด้วยน้ำส้มตาลโตนด คลุกเคล้าให้ละลายเข้ากัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกล้ม ปลาแมวในอดีตหาได้ง่ายในทะเลสาบสงขลา ด้วยยาวบางประมาณกึ่ง มีก้างเล็กแต่เอาออกจากเนื้อได้ง่าย โดยเอานิ้วโป้งกับนิ้วชี้หนีบบีบตัวปลาสด ก้างกับเนื้อก็จะแยกดึงออกได้โดยง่าย

น้ำส้มโตนคย่ำปลาหลังเขียว

ส่วนประกอบ

ปลาหลังเขียวสดเอาก้างออก	400 กรัม
น้ำส้มตะโตนค	½ ถ้วย
หัวหอมแดงซอย	3 หัว
พริกขี้หนูซอย	10 ดอก
ใบโหระพา	½ ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาหลังเขียวสดเหมือนข้างเอาแต่เนื้อแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆใส่ภาชนะพักरोไว้ใส่หอมแดง พริกขี้หนู ใบโหระพาลงไป ตามด้วยน้ำส้มตาลโตนคคลุกเคล้าให้ละลายเข้ากัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกส้มตาลโตนค

ส่วนประกอบ

น้ำส้มตาลโตนค	3 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูคั่ว	10 เม็ด
กระเทียมคั่ว	5 กลีบ
หอมแดงคั่ว	5 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

โขลกกุ้งแห้งใส่ตามด้วยพริกหอมกระเทียมคั่ว แหลกล้างน้ำดีแล้วใส่กะปిన้ำตาล น้ำส้มตาลโตนค คลุกด้วยลวกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

นิยมใช้บวบกเป็นผักเครื่องเคียง

ตำลึง

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coccinia grandis*(L.) Voigt. เป็นไม้เถาเลื้อยที่คนไทยรู้จักกันดี มีส่วนที่เป็นมือจับเกาะยึดต้นไม้อื่น ใบเดี่ยวออกสลับกัน ผิวใบเรียบมัน ก้านใบสั้น ดอกสีขาว แยกเป็นดอกเพศผู้และเพศเมีย กลีบรองดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นรูประฆังสั้น ปลายดอกมี 5 แฉกจักลึก ลงไปครึ่งกลีบ ด้านในมีขน ผลรูปลักษณะคล้ายแตงกวา เมื่อแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดง มีเมล็ดจำนวนมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร ตำราแพทย์แผนไทย ถือว่าตำลึงเป็นยาเย็น บำรุงกำลัง ผลอ่อนขับปัสสาวะ แก้ไข้ไม่มีกำลัง แก้เริ่มหรืองูสวัด แก้คันคัน เถาอ่อนบำรุงข้อ บำรุงเส้นเอ็น น้ำในเถาแก้ตาแดง ใบช่วยขับพิษ และถอนพิษไข้ แก้อาการแพ้แมลงมีพิษกัดต่อย แก้แสบคัน ด้วยการใช้ใบตำลึงสดๆ ประมาณ 1 กำมือ มาล้างให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด ผสมน้ำเล็กน้อย นำมาทาบริเวณที่มีอาการคัน แพทย์แผนปัจจุบันเชื่อว่าตำลึงมีสารเบต้าแคโรทีน ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ลดน้ำตาลในเลือด และหัวใจขาดเลือด มีแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มีฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ไนอาซิน และวิตามินซี การใช้ประโยชน์ ใบอ่อนและผลแก่มาปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ลูกตำลึงแกงกะทิเนื้อ

ส่วนประกอบ

ลูกตำลึงแก่ทุบแตก	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เนื้อวัวหั่น	300 กรัม
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เนื้อวัวหั่นขวางขนาดชิ้นบางพองาม เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกตำลึงทุบที่เตรียมไว้พอเดือดจัดใส่เนื้อ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ใบตำลึงแกงจืดกับไข่

ส่วนประกอบ

ยอดตำลึง	200 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	3 หัว

วิธีปรุง

ล้างตำลึงเด็ดเอาแต่ส่วนอ่อนพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมแดง รอเดือดตอกไข่ใส่คนให้กระจาย ใส่ตามด้วยใบตำลึงที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ใบตำลึงแกงจืดวุ้นเส้น

ส่วนประกอบ

วุ้นเส้น	150 กรัม
ใบตำลึง	150 กรัม
หมูสับ	100 กรัม
หอมทุบ	2 หัว
กระเทียมทุบ	1 หัว
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ กระเทียมทุบ หอมแดงทุบ พอน้ำเดือดปั้นหมูสับขนาดพอคำใส่ รอเดือดอีกครั้งใส่ใบตำลึง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ลูกตำลึง แกงคั่วกุ้งนา

ส่วนประกอบ

ลูกตำลึงทุบแตก	150 กรัม
----------------	----------

กุ้งนา	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อน	3 ช่อ
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ

วิธีปรุง

กุ้งนาล้างเตี้น้ำไว้ ลวกตำลึงอ่อนใช้ข้างมีดคบให้พอแตกพักไว้ เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากัน ปล่อยให้เดือดจนงวดหอมใส่กุ้งตำลึงทุบที่เตรียมไว้ ตามด้วยหางกะทิ รอเดือดอีกครั้งใส่กุ้ง พอกุ้งสุกใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ยอดตำลึงแกงส้มปลาชุก

ส่วนประกอบ

ยอดตำลึงหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาชุกหั่น	300 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ปลา พอปลาสุกใส่ยอดตำลึง เดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

ยอดตำลึงผัดไข่

ส่วนประกอบ

ยอดตำลึงอ่อน	200 กรัม
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	4 กลีบ
ไข่ไก่	2 ฟอง
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันเจียวกระเทียมให้หอม ใส่ใบตำลึงผัดไฟแรงให้พอใกล้สุกทั่วกัน ตอกไข่ใส่ยี่ให้แตกผัดต่อพอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดตำลึงผัดไข่ผัดแดง

ส่วนประกอบ

ยอดตำลึงอ่อน	200 กรัม
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	4 กลีบ
ไข่ผัดแดง	100 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันเจียวกระเทียมให้หอม ใส่ใบตำลึงผัดไฟแรงให้พอใกล้สุกทั่วกัน ใส่ไข่ผัดแดงผัดต่อพอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดตำลึงผัดไฟแดง

ส่วนประกอบ

ยอดตำลึง	250 กรัม
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	5 กลีบ

พริกชี้หนูทูป	6 ดอก
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟแรงพอร้อนได้ที่ เอายอดตำลึงกระเทียมทูปพริกชี้หนูทูป ผัดคลุกให้สุก แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยหรือข้าวต้ม

ประเภทต้ม**ก้วยเตี่ยวยอดตำลึง[†]****ส่วนประกอบ**

ยอดตำลึง	30 กรัม
เส้นก้วยเตี่ยว [†]	50 กรัม
ลูกชิ้น	6 ลูก
หมูสับ	10 กรัม
กระเทียมเจียว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำซุบ	1 ถ้วย
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
พริกน้ำส้ม	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟลวกเส้นก้วยเตี่ยวและใบตำลึงใส่ถ้วย ลูกชิ้นลวกใส่ตาม ตักน้ำซุบใส่ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารหนักหรืออาหารว่าง

ตำลึงต้มกระดูกหมู**ส่วนประกอบ**

ใบตำลึงอ่อน	250 กรัม
กระดูกหมูสับ	300 กรัม
หอมแดงทูป	2 หัว
กระเทียมทูป	5 กลีบ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กระตุกหมูสับขึ้นพองามล้างเตี๋นน้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนจัดใส่กระตุก
สับที่เตรียมไว้ ตามด้วยหอมและกระเทียมทุบ เคี่ยวต่อจนเนื้อเปื่อยใส่ใบตำลึง รอสุก
ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก**ตำลึงลวก****ส่วนประกอบ**

ยอดตำลึง 300 กรัม

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดจัดใส่เกลือ ใส่ยอดตำลึงลวกพอเหี่ยว ตักขึ้นใส่น้ำเย็น
ทันที เทน้ำทิ้งแล้วเติมน้ำเย็นใหม่อีกหน เมื่อเย็นดีแล้ว ตักขึ้นเด็ดน้ำไว้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริก จิงจ้ง บูดู แกงไตปลา เป็นต้น

ประเภทหมกหรือนึ่ง**ใบตำลึงห่อหมกปลาขอ****ส่วนประกอบ**

ยอดตำลึงหั่น 200 กรัม

ปลาขอ 300 กรัม

หัวกะทิ 2 ถ้วย

เครื่องแกงกะทิ 2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

ใบไผ่ 2 ฟอง

ใบกล้วย ½ ใบ

ใบโหระพา 50 กรัม

น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ใบกล้วยตากแดดพอเฉาพักรอไว้ ตอกไข่ใส่ภาชนะ ตามด้วยกะทิ เครื่องแกง เติมน้ำตาล น้ำปลา คลุกให้เข้ากันชิมรสตามชอบ(อาจเอาไปทอดหรือต้กลั้ใบตองย่างไฟชิม)หากได้ที่แล้วเอาไปคลุกให้เข้ากันกับปลา เมื่อเข้ากันดีแล้วเอายอดตำลึงหั่นที่เตรียมไว้ใส่บนใบกล้วย ตักปลาที่คลุกกับเครื่องแล้วใส่ทับ เอาใบโหระพาวางบนแล้วห่อด้วยใบกล้วยหลายๆชั้น เอาไปหมกจี่เต้าได้กึ่งไฟให้สุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม ปลาขอกล้วยปลาหลดแต่เล็กกว่า ตัวเต็มวัยโตประมาณ 1 ไร่ดินสอดำ ชาวบ้านหาได้บริเวณคลองน้ำใสที่ไหลรินๆ น้ำลึกประมาณ ตาตุ่ม พบได้ง่ายตรงที่พื้นคลองเป็นดินทราย ใช้นางชีถี่ต้อนตักปลามาปรุงเป็นอาหาร

ใบตำลึงห่อหมกปลาชิว

ส่วนประกอบ

ยอดตำลึงหั่น	200 กรัม
ปลาชิว	300 กรัม
กะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	2 ฟอง
ใบกล้วย	½ ใบ
ใบโหระพา	50 กรัม
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ใบกล้วยตากแดดพอเฉาพักรอไว้ ตอกไข่ใส่ภาชนะ ตามด้วยกะทิ เครื่องแกง เติมน้ำตาล น้ำปลา คลุกให้เข้ากันชิมรสตามชอบ(อาจเอาไปทอดหรือต้กลั้ใบตองย่างไฟชิม)หากได้ที่แล้วเอาไปคลุกให้เข้ากันกับปลา เมื่อเข้ากันดีแล้วเอายอดตำลึงหั่นที่เตรียมไว้ใส่บนใบตอง ตักปลาที่คลุกกับเครื่องแล้วใส่ทับ เอาใบโหระพาวางบนแล้วห่อด้วยใบกล้วยหลายๆชั้น เอาไปหมกจี่เต้าได้กึ่งไฟให้สุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม ปลาชิวคล้ายปลาขาวแต่เล็กกว่า ตัวเต็มวัยโตประมาณดินสอดำ ชาวบ้านหาได้บริเวณคลองน้ำไหล โดยดักช้อนไซตามทำนบกั้น

น้ำ หรือใช้ค้ำด้วยเชือกหล่อ เช่น เอาไม้ไผ่มาสองปล้องตัดข้อด้านบนออก ต่ำลงมาประมาณ 4 นิ้วบากให้เป็นรูขนาด 2 x3 นิ้ว เอาถุงพลาสติกใสกลอบเหนือช่อง 1 นิ้วมัดไว้ด้วยเชือกหรือยาง เอาร้าข้าวขยำกับข้าวสวยปั้นเป็นก้อน ใส่ในปล้องไม้ไผ่ให้ถึงปากถุง เอาไปปักในคลองให้ถุงพลาสติกพองโผล่พ้นน้ำขึ้นมา 1 ใน 4 ส่วน ปลาไปแย่งกินเชือกหล่อเมื่อหุดหายใจจะติดอยู่ในถุง กู้มาเป็นอาหารได้

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ใบตำลึงย่ำกุ้งฝอย

ส่วนประกอบ

ใบตำลึงลวก	200 กรัม
กุ้งฝอยลวก	200 กรัม
หอมแดงซอย	4 หัว
พริกชี้หนูหั่น	½ ซ่อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ซ่อนโต๊ะ
เกลือ	1 ซ่อนชา
น้ำมะนาว	5 ซ่อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ใบตำลึงเด็ดเอาแต่ส่วนอ่อนลวกเด็ดน้ำพักไว้ กุ้งฝอยลวกเด็ดน้ำใส่ภาชนะ ใสตามด้วยใบตำลึงที่เตรียมไว้ คลุกให้เข้าด้วยกันกับหอมซอย น้ำปลา และน้ำมะนาวแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

เตยหนาม

ชื่อวงศ์ Pandanaceae มีหลายชนิด เช่น ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pandanus Kaidus* Kurz. (เตย) *Pandanus odoratissimus* Linn.f. (ลำเจียก หรือ ปาหนัน) *Pandanus calcis* H.St.John. (ลิ่งค่าย) เป็นพืชที่ชอบขึ้นในที่ใกล้แหล่งน้ำคูคลอง ลำต้นตั้งตรงหรือเอนชูดขึ้น เมื่อเจริญเติบโตได้ระยะหนึ่งจะแตกออกเป็นกอหรือเป็นกิ่ง ลำต้นกลมมีข้อ ใบสีเขียวเข้มกาบใบถี่ ใบรูปขอบขนานเรียวยาว ปลายใบแหลม ผิวใบเรียบเป็นมัน กลางใบเป็นร่องตามยาว ขอบใบและสันหลังใบมีหนามแหลมปลายโค้งถี่ตลอดใบ มี

รากอากาศงอกออกจากลำต้น ดอกช่อออกที่ปลายยอด ใบประดับสีขาวเรียวยาว เป็นกาบหุ้ม ดอกสีขาว
อัดตัว มีกลิ่นหอมแรงมาก ผลรวมทรงกลมคล้ายสับปะรด ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดง

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อนบำรุงข้อและเส้นเอ็น รากอากาศ แก้ไข้ แก้กษัยไตพิการ ขับ
ปัสสาวะ ขับน้ำ แก้หนองใน แก้หมาดขาว(ระดูขาว) ขับเสมหะ รากแก้พิษเสมหะ ขับปัสสาวะ ดอกแก้
ลม บำรุงหัวใจ แก้ไข้ ผลแก้โรคผิวหนัง

การใช้ประโยชน์ ใบใช้ทำสาด(เสื่อ) ใช้ทำกระเปาะเพาะเมล็ดพืชก่อนนำไปปลูกลงดิน เช่น
เมล็ดยาสูบ มะเขือ พริกชี้หนู เป็นต้น หรือใช้ทำวัสดุงานหัตถกรรม ยอดลำต้นอ่อนนำมาปรุงเป็นอาหารได้
หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดเตยแกงกะทิกับไก่

ส่วนประกอบ

ยอดอ่อนเตยสับ	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ไก่สับ	250 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

ตัดยอดเตยปอกเอาแต่ส่วนอ่อนสับเป็นชิ้นเล็กพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ
พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดดีแล้วใส่ยอดเตย
ที่เตรียมไว้ เคี่ยวต่อให้เตยสุก ใส่เนื้อไก่สับพอไก่สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

จำพวกแกงจืด

ยอดเตยแกงจืดซี่โครงหมู

ส่วนประกอบ

ยอดเตยหั่น	250 กรัม
ซี่โครงหมู	200 กรัม

วุ้นเส้น	150 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ทอดเตยอ่อนเนียนเป็นชั้นพองาม เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมทุบ พอเดือดดีแล้วใส่ซีโรงหมูสับต้มเคียวจนเปื่อย ใส่ทอดเตยหั่นพอเตยสุก ใส่วุ้นเส้นที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ทอดเตยแกงคั่วเนื้อ(วัว หมู ไก่)

ส่วนประกอบ

ทอดเตยสับ	250 กรัม
เนื้อหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แฉ่น
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ใบมะกรูด	4 ใบ

วิธีปรุง

ทอดเตยสับตั้งพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงคั่วยีให้ละลายเข้ากันผัดจนหอม ใส่ทอดเตยสับผัดให้สุกตามด้วยเนื้อหั่นผัดต่อพอเนื้อสุก ใส่หางกะทิรอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยอดเตยแกงเผ็ด

ส่วนประกอบ

ยอดเตยสับ	300 กรัม
ปลาช่อน	200 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อน
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ปลาช่อน ยอดเตยสับปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ยอดเตยแกงส้มปลาช่อน

ส่วนประกอบ

ปลาช่อนหัน	300 กรัม
ยอดเตยหัน	250 กรัม
มะขามสด	20 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยมะขามสด พอเดือดมะขามนี้ให้ฝักแตก ตักเอากากออก ใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยยอดเตยหัน ให้เดือดจนยอดเตยสุก ใส่ปลาช่อนหันรอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัก

ยอดเตยผัดหมูหวาน

ส่วนประกอบ

ยอดเตยสับ	300 กรัม
หมูหวาน	250 กรัม
กระเทียมสับ	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำมันหมู	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันหมูใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กระเทียมเจียวให้พอหอม ใส่ยอดเตยสับที่เตรียมไว้ผัดให้สุก ใส่หมูหวานผัดต่อให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ยอดเตยต้มกระดูกหมู

ส่วนประกอบ

ยอดเตยหั่นชิ้น	250 กรัม
กระดูกหมูสับ	300 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมและกระเทียมทุบ พอเดือดจัดใส่กระดูกหมูสับต้มไฟอ่อนจนเนื้อเปื่อย ใส่ยอดเตยหั่น โหมน้ำมันไฟแรงต้มต่อจนสุกนุ่ม ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

เต๋าร้าง

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Caryota bacsonensis* Magalon เป็นพืชจำพวกปาล์มแตกกอ ลำต้นตั้งตรง ขอบดินร่วน ระบายน้ำดี แสงแดดไม่จัดเกินไป ใบประกอบแบบขนนกสองชั้นเรียงสลับ ใบย่อยรูปสามเหลี่ยมหยักเว้า กว้างประมาณ 13 ซม. ยาว 20-30 ซม. ปลายใบคล้ายหางปลา โคนใบรูปลิ้ม แผ่นใบสีเขียวเป็นมัน ดอก สีขาวอมเหลือง ออกเป็นช่อแบบช่อแยกแขนงระหว่างกาบใบ ช่อดอกยาว 60-80 ซม. ช่อดอกที่ออกหลังลดระดับต่ำลงเป็นลำดับ(ออกช่อดอกจากบนลงล่าง) ผลสดแบบมีเนื้อเมล็ดเดี่ยวสีเขียวแกมเหลือง เมื่อสุกสีส้มหรือสีแดงเข้ม

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อนบำรุงข้อเส้นเอ็น กระดูก ดับพิษดับ ปวด ราก ขับปัสสาวะ แก้หัวใจพิการ ทางใบต้มน้ำอาบแก้คัน

การใช้ประโยชน์ ผลสุกรับประทานได้ ขุขี้ที่กาบใบใช้เป็นเชื้อไฟ(เชื้อไฟ)หรือใช้ติดหางลูกดอกล่าสัตว์ของเงาะป่าซาไก ปัจจุบันเต๋าร้างนิยมปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่งอาคารสถานที่ ยอดอ่อนเอามาประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดเต๋าร้างแกงกะทิเนื้อเต๋า

ส่วนประกอบ

เนื้อเต๋า	300 กรัม
ยอดเต๋าร้างหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
พริกไทยอ่อน	3 ช่อ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

ยอดเต๋าร้างปอกเอาแต่ส่วนอ่อนหั่นพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่เนื้อเต๋าที่เตรียมไว้ รอเนื้อสุกใส่ยอดเต๋าร้างเดือดอีกครั้งเติมหัวกะทิ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

แกงกะทียอดเต่าร้างกับปुนา

ส่วนประกอบ

ปุนาตัดสองส่วน	300 กรัม
ยอดเต่าร้างสับ	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
พริกไทยอ่อน	3 ช่อ
เกลือ	½ ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากันใส่ยอดเต่าร้างสับ รอคือคใส่ปุนาปูดอก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

จำพวกแกงจืด

แกงเลียงยอดเต่าร้าง

ส่วนประกอบ

ยอดเต่าร้างสับ	100 กรัม
ยอดย่านนาง	20 กรัม
ยอดพริกขี้หนู	10 กรัม
ผักทองหั่น	20 กรัม
บวบหั่น	10 กรัม
กุ้งแห้ง	10 กรัม
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	2 หัว
เกลือ	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงทุบ กะปิ กุ้งแห้งที่ตำให้พอขำ รอให้น้ำเดือดจัด ใส่ผักทองหั่น ยอดเต่าร้างสับ ยอดย่านนาง ยอดพริกขี้หนู บวบหั่น พอดูกนึ่ง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวนิยมเป็นอาหารมือเที่ยง

จำพวกแกงคั่ว

ยอดเต้าร้างแกงคั่วปูนา

ส่วนประกอบ

ยอดเต้าร้างสับ	300 กรัม
ปูนา	250 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาล	1 แว่น
เกลือ	1 ซ้อนชา
ใบมะกรูด	3 ใบ

วิธีปรุง

ล้างปูและกระดองผ่ากลางพักรอไว้ ยอดเต้าร้างสับพักไว้ เอากะทิส่วนหนึ่งใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงคั่วและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ผัดจนงวดหอมใส่ยอดเต้าร้างสับที่เตรียมไว้ ตามด้วยน้ำกะทิส่วนที่เหลือ รอนจนสุกนี้รับประทานตามด้วยปู เคี้ยวอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกเล็ม

แตงโม

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrullus lanatus*(Thunb.) Matsun. & Nakai เป็นพืชเถา ขึ้นได้ดีตามดินทรายหรือดินร่วนปนทรายน้ำไม่ขัง มีหลายพันธุ์ เนื้อของเปลือกหนาหรือบาง ขนาดของผลเล็กหรือโต รวมกระทั่งสีของเนื้อในมีความแตกต่างกันไปตามชนิดพันธุ์

สรรพคุณทางสมุนไพร แตงโมเป็นผลไม้ที่มีคุณสมบัติเย็น ราก ใบ เถาอ่อน ช่วยลดอาการไอ ขับคอกแห้ง บรรเทาแผลในปาก ขับปัสสาวะ เปลือกแตงโมต้มเคี้ยวแล้วเติมน้ำตาลทราย ดื่มเพื่อป้องกันเจ็บคอก เนื้อสีแดงบำรุงหัวใจ เมล็ดขับพยาธิ บำรุงข้อเอ็นและกระดูก

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านตามชนบทเอายอดอ่อน ยอดอ่อน ผลอ่อน เปลือก เอามาประกอบเป็นอาหารได้หลากหลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดเตงโมแกงกะทิเนื้อ(วัว หมู ไก่)

ส่วนประกอบ

ยอดเตงโมหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
เนื้อหั่น	200 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เกลือ	ช้อนชา
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ละลายเครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน เดือดดีแล้วใส่ยอดเตงหั่นที่เตรียมไว้ เดือดอีกหนใส่เนื้อ รอเนื้อสุกปรุงแต่ง ชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

จำพวกแกงจืด

แกงอ่อนแกงเลียง

ส่วนประกอบ

แกงอ่อนเนียนบาง	100 กรัม
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
กุ้งแห้ง	50 กรัม
ยอดย่านนาง	20 กรัม
หัวมันเทศหั่น	50 กรัม
ยอดพริกขี้หนู	15 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กึ่งแห้งแช่น้ำให้พอนิ่มพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิคนให้ละลาย ใส่หอมทุบ พริกไทยดำ กึ่งแห้ง ยอดย่านาง มันเทศหั่น ยอดพริกชี้หนู รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

นิยมรับประทานเป็นกับข้าวมือเที่ยง หรือรับประทานเล่นเป็นอาหารว่าง โดยชาวบ้านอาจจะเอาผลอ่อนของแตงมาใช้ประโยชน์ เพราะแตงเถาตายหรือขาดเสียหายจากสัตว์เลื้อยหรือสัตว์ป่าเหยียบย่ำ หรืออาจจะเกิดจากการจัดการในระบบการเพาะปลูก โดยเด็ดเอาแตงปลายเถาออกเพื่อให้จำนวนผลต่อเถาน้อยลง ซึ่งจะช่วยให้ขนาดของผลที่เหลือโตขึ้นได้ และเพราะว่าผลแตงปลายน้อยก็บดเบี้ยวเมล็ดมากขายไม่ได้ราคา จึงนิยมเอามาปรุงเป็นอาหารในช่วงที่เมล็ดยังอ่อนอยู่ จะเกิดประโยชน์มากกว่าปล่อยให้คาเถา

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยอดแตงโมแกงส้มปลาหมอ

ส่วนประกอบ

ยอดแตงโมหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาหมอ	250 กรัม
มะขามเปียก	70 กรัม
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

น้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามเปียกยีให้ละลายตักกากออก ใส่เครื่องแกงและกะปิยีให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ปลา พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว โดยชาวบ้านมักตัดยอดอ่อนของเถาแตงโมออก เพื่อไม่ให้มีผลแตงปลายเถา จึงตัดเอายอดอ่อนออกไปขายหรือเอาไปแกงส้ม

เปลือกแตงโมแกงส้มกุ้ง

ส่วนประกอบ

เปลือกแตง	250 กรัม
กุ้งปอกผ่าหลัง	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เปลือกแตงโมปอกผิวหนังออกออกเดือนบางใส่ภาชนะพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำมะขามเปียก ตามด้วยเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่เปลือกแตงโมที่พักไว้ รอเดือดใส่กุ้งพอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือพลา

เปลือกแตงโมยำ

ส่วนประกอบ

เปลือกแตงโมขูด	2 ถ้วย
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกชี้หนูซอย	5 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา
กุ้งแห้งป่น	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาช้อนขูดเนื้อด้านในเปลือกแตงโมใส่ไว้ในเปลือกทั้งน้ำและเนื้อ ยีกะปิย่างใส่ ตามด้วยหอมซอย กุ้งแห้งป่น เกลือ คลุกให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

นิยมทำรับประทานเป็นกับข้าวเมื่อเที่ยงกินกับข้าวสวยร้อนหรือกินเล่นเป็นอาหาร
คลายร้อน

ถั่วพู

ชื่อวงศ์ Papilionoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC. ถั่วพูเป็นพืชเถา
พันไม้อื่น ชอบน้ำมาก ๆ และขึ้นได้ดีในทุกสภาพภูมิอากาศ แต่หากเป็นฤดูฝนที่ฝนชุกก็เป็นที่ชอบออก
ชอบใจของถั่วพูมากที่สุด ใบ เป็นใบย่อยสามใบรูปไข่ ดอกสีขาวอมม่วง ผลเป็นฝักแบนมีปีก 4 ปีก
เล็ก ๆ ฝักยาวประมาณ 3-6 นิ้ว เมล็ดกลมเรียบเป็นมัน รากเป็นหัวอยู่ใต้ดินมีปม

สรรพคุณทางสมุนไพร หัวใช้บำรุงกำลังหลังฟื้นไข้ แก้อ่อนเพลีย ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง แก้อ่อน
ร้อนในกระหายน้ำ วิธีใช้โดยนำมาตากแห้ง หั่นแล้วคั่วไฟให้เหลือง ชงดื่ม เหมาะสำหรับผู้ที่มีการ
อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า ใช้รักษาอาการปวดมวนท้อง รักษาโรคลมพิษกำเริบ ฝักอ่อนบำรุงกำลัง ใบ
อ่อนและเมล็ดมีโปรตีนสูง ช่วยย่อยไขมันอิ่มตัว(คนธาตุน้ำเจ้าเรือนไม่ควรกินถั่วพูเพราะจะทำให้เป็น
ลมได้ง่าย)

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักปลูกไว้ตามข้างที่พักอาศัย เพราะเก็บเอาฝักอ่อนมาเป็น
ส่วนประกอบ อาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ถั่วพูแกงกะทิหมู

ส่วนประกอบ

ถั่วพูหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หมูหั่น	300 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน
เดือดดีแล้วใส่ถั่วพูที่เตรียมไว้ เดือดอีกคนใส่เนื้อหมูหั่น ที่เตรียมไว้ รอเนื้อ
สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ถั่วพูแกงส้มปลา

ส่วนประกอบ

ถั่วพูหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาหั่น	300 กรัม
มะขามสด	70 กรัม
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่มะขามสดต้มจนเปื่อยยัดกากออก ใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่น้ำปลาที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือปล่า

ถั่วพูยำกุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

ถั่วพูหั่นบาง	200 กรัม
กุ้งแห้ง	20 กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	15 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
พริกชี้หนูหั่น	7 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กึ่งแห้งตำพอเข้าพักรอไว้ เอามะพร้าวคั่วใส่ภาชนะยึคลุกกับกะปิย่าง พริกขี้หนูแห้งและ
กึ่งแห้งตำให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยถั่วพู หอมซอย น้ำมันาว คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง
ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกเล็ม

ประเภทผักเครื่องเคียง

ผักถั่วพูอ่อนใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งสดและลวก

เถาคัน

ชื่อวงศ์ Vitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cayratia trifolia* (L.) Domin เป็นไม้เถาเกาะพันต้นไม้อื่น
ชอบขึ้นที่ดินชื้นแฉะหรือตามขอบห้วย คลอง หนอง บึง มีสองชนิดคือ เถาคันขาวและเถาคันแดง ใบ
ประกอบแบบขนนก มี 3-5 ใบย่อยเรียงสลับ ขอบใบจัก ดอกช่อ ผลกลมเป็นออกเป็นช่อ เมื่อยังอ่อน
หรือแก่สีเขียวใส รสเปรี้ยว เมื่สุกเปลี่ยนเป็นสีดำ

สรรพคุณทางสมุนไพร รากและใบ ฝาดสมาน ลดไข้ เถา ขับเสมหะ ขับลม แก้ไข้ใน ฟอก
โลหิต แก้ลมวิงเวียน แก้กระษัย ปวดเมื่อย บำรุงโลหิต ใบ แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ไข้ แก้รังแค รักษา
แผลในจมูก แก้ปวดเมื่อย เมล็ดแก้ลมเบ่ง เถาคันทั้ง 5 เป็นยาธาตุ (ใบเถาคันแดงแก้พิษงู)

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักเก็บเอาผลแก่มาประกอบปรุงเป็นอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

เถาคันแกงกะทิปลาพรหม

ส่วนประกอบ

ลูกเถาคัน	200 กรัม
ปลาพรหม	300 กรัม
กงอ่อน	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

น้ำตาล

1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาพรหมตัดหัวเอาไส้ ออกล้างเตี้น้ำไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิละลายให้เข้ากัน ใส่ตามด้วยลูกเต้าหู้ รอกะปิให้แตก ใส่ปลาที่เตรียมไว้ พอปลาใกล้สุกใส่ผงอ่อนนั้น สุกทั้งหมดดีแล้วใส่หัวกะทิ เคี่ยวอีกจนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ปลาพรหมคล้ายปลาตะเพียนแต่ตัวใหญ่กว่า หาได้ตามทะเลสาบหรือที่รับน้ำขนาดใหญ่ เช่น เขื่อน

จำพวกแกงส้ม**ลูกเขาคัน แกงส้มปลาหมอ****ส่วนประกอบ**

ลูกเขาคัน	200 กรัม
ปลาหมอ	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกเขาคันพอสุกยี้ให้พอแตกแล้วใส่ปลาที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ทองหลางน้ำ

ชื่อวงศ์ Papilionoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Erythrina Fusca* Lour. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ชอบที่ชื้นและขึ้นได้ดีตามขอบห้วย หนอง คลอง บึง ที่มีแสงแดดจัด ทนน้ำขังได้ ที่ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามเล็ก ๆ ใบประกอบสีเขียวปลายใบคี่มี 3 ใบย่อย ลักษณะของใบรูปหัวใจหรือคล้ายใบถั่วพู ออกดอกหลังผลัดใบ ดอกออกที่ปลายกิ่งสีแดงเป็นช่อ ลักษณะแต่ละดอกคล้ายดอกแคแดง

ภายในดอกมีน้ำหวานผลเป็นฝักตรงยาวประมาณ 20 ซม. โຕ 2 ซม. สีน้ตาลอ่อน
การใช้ประโยชน์ ปลูกตามที่พักอาศัยเป็นไม้มงคล เปลือกและใบทองหลางเอามาต้มน้ำดื่มช่วย
ขับเสมหะ แก้ลมพิษ ตาแดง ตาฟาง ตาแฉะ ราก แก้พยาธิในท้อง แก้ตาฟาง แก้เสมหะและลม แก้
ไข้หวัด ปอกแผลแก้อาการปวดแสบปวดร้อน กิ่งใช้ทำฝืนสามารถติดไฟได้แม้ยังสด ใบที่ร่วงหล่นย่อย
สลายเป็นปุ๋ยธรรมชาติได้ง่าย ชาวบ้านเก็บใบอ่อนมาเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดทองหลางแกงกะทิกุ้งนา

ส่วนประกอบ

ยอดทองหลางหั่น	250 กรัม
กุ้งนา	250 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งนาล้างพักเต็ดน้ำไว้ ยอดทองหลางหั่นหยาบล้างพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อ
ตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิละลายให้เข้ากัน รอเดือดใส่กุ้งพอใกล้
สุกใส่ยอดทองหลางหั่น สุกทั้งหมดดีแล้วใส่หัวกะทิ เดือดอีกหนปรุงแต่งชิม
รสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทหมกหรือนึ่ง

ใบทองหลางห่อหมกปลาช่อน

ส่วนประกอบ

เนื้อปลาช่อน	300 กรัม
หัวกะทิ	2 ถ้วย

ไข่ไก่	2 ฟอง
ใบทองหลางอ่อน	200 กรัม
น้ำตาล	1 แวน
พริกชี้หนู	12 ดอก
หอมแดง	50 กรัม
กระเทียม	50 กรัม
ตะไคร้ซอย	50 กรัม
ข่าซอย	5 แวน
ผิวมะกรูด	1 ซ่อนโต๊ะ
ขมิ้น	3 แฉ่ง
กะปิ	1 ซ่อนโต๊ะ
เกลือ	1 ซ่อนชา
ใบกล้วย	½ ใบ

วิธีปรุง

ใบทองหลางอ่อนล้างเด็ดน้ำรอไว้ ใบกล้วยตากแดดให้เฉา เอาเครื่องปรุงใส่ครกโขลก ให้แหลกเข้ากัน ตักใส่ภาชนะใส่ตามด้วยหัวกะทิและไข่แล้วยีคลุกให้เข้ากัน ใส่ปลาช่อนหั่นคลุกกันอีกหนจนได้ที่ เอาใบตองซ้อนกันสองใบ เอาใบทองหลางที่พักรอไว้ใส่กระจายบนใบกล้วย ตักปลาคลุกเครื่องใส่ทับใบทองหลาง ห่อปิดหัวท้าย เอาใบกล้วยที่เหลืออีกแผ่นห่อทับอีกครั้ง แล้วเอาไปหมกขี้เถ้าข้างกองไฟให้สุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกเล็ม

ประเภทยาหรือพลา

ยอดทองหลางยา

ส่วนประกอบ

ยอดทองหลางหั่นหยาบ	300 กรัม
มะพร้าวคั่ว	60 กรัม
ตะไคร้ซอยบาง	30 กรัม
กุนาตัวเล็ก(ลาวก)	200 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
กะปิย่าง	1 ซ่อนโต๊ะ
มะนาว	2 ผล

เกลือ	½ ช้อนชา
พริกขี้หนูแห้ง	5 ดอก

วิธีปรุง

ลวกกุ้งนาเต็ดน้ำพักไว้ เอากะปิย่างยี่คลุกกับมะพร้าวคั่ว หอมซอย ตะไคร้ซอย เกลือ เข้ากันดีแล้วใส่กุ้งลวก น้ำมะนาว พริกขี้หนูแห้งคลุกให้เข้ากันอีกหนแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดอ่อนของทองหลางใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งสดและลวก

ทำม้ง

ชื่อวงศ์ Lauraceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Litsea elliptica* Blume เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่สูง 20-30 เมตร เปลือกสีน้ำตาลอมเทา ใบเดี่ยวรูปไข่ปลายใบแหลม ยาวประมาณ 8-12 ซม. (ขี้ใบสดดมมีกลิ่นคล้ายแมลงดานา) ดอกขนาดเล็กออกเป็นช่อที่ซอกใบปลายกิ่ง ผลกลมรีฉ่ำน้ำขนาด 1 ซม

สรรพคุณทางสมุนไพร ใช้เปลือกของต้นกินแก้ท้องอืดเฟ้อ ขับลม ช่วยย่อยอาหาร

การใช้ประโยชน์ ปลูกตามที่พักอาศัยเป็นไม้บังลม เนื้อไม้ใช้ทำเสากระเบือดำเครื่องแกง หรือหักเอากิ่งติดใบมาเหน็บหลังคาเหนือเตาไฟไว้เพื่อหยิบฉวยหรือปลิดเอาใบมาใช้ปรุงแต่งรสอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ใบทำม้งแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ยอดทำม้ง	60 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
ยอดเตยสับ	200 กรัม
เห็ดขาว	50 กรัม
สะตอ	50 กรัม

มะเขือหั่น	50 กรัม
เนื้อ	150 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ยอดเตยสับ ตั้งเคี่ยวระยะหนึ่งให้กลิ่นหืนออกไป ใส่ตามด้วยมะเขือหั่น สะตอ เห็ดขาวฉีก พอผักสุกใส่เนื้อ(กุ้ง ปลา วัว หรือหมู) เคี่ยวอีกครึ่งใส่หัวกะทิปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ใบตำม้งแกงเผ็ดปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

ใบตำม้ง	30 กรัม
ปลาอย่าง	1 ถ้วย
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อน
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ปลาอย่าง และใบตำม้งที่ฉีกเป็นชิ้นเล็กแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ใบตำม้งใส่ในอาหารเป็นสิ่งปรุงกลิ่น แกงสมรมหม้อนี้มีกลิ่นแมงดา(แต่มาจากพืช)

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกใบตำม้ง

ส่วนประกอบ

ใบตำม้ง	5 ใบ
กะปิอย่าง	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	2 หัว
กระเทียม	2 หัว
พริกชี้หนู	6 ดอก
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

เอาหอม กระเทียม พริกชี้หนู ใบตำมั่ง โขลกให้แหลกเข้ากัน ใส่ตามด้วยกะปิ น้ำตาล โขลกต่อให้เข้ากันอีกหน ใส่น้ำมะนาวคลุกด้วยสาก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียงชนิดต่าง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ใบอ่อนของตำมั่งนิยมกินสดเป็นผักเครื่องเคียงแกงที่มีรสจัดหรือน้ำพริกชนิดต่างๆ

บอนส้ม(บอนขรัดหรือบอนยารัด)

ชื่อวงศ์ Araceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Homalomena rostrata* Griff. พืชจำพวกบอนชอบขึ้นตามป่าดิบชื้นมักพบเห็นได้ง่ายตามที่ขึ้นริมห้วยริมคลอง ตามสวนสมรม ตามป่าบางพาราที่มีแสงแดดส่องถึงดินได้น้อย ลำต้นเป็นเหง้าใต้ดิน ใบเดี่ยวรูปหัวใจ ฐานใบรูปเงี่ยงหัวลูกศรสีเขียว ก้านใบโตประมาณนิ้วก้อย ยาวประมาณ 15-20 ซม. ดอกช่อทรงกระบอกยาว กาบหุ้มช่อดอกสีเขียวอ่อน ดอกสีขาวนวล

สรรพคุณทางสมุนไพร รากและใบแก้ไข้ ขับปัสสาวะและบำรุงตับ ปอด ใบตำพอกฝีเร่งให้สุกแตกเร็ว หัวเคี้ยวกับน้ำมันงาใช้ใส่แผลเรื้อรัง

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักเอาเหง้าอ่อนและก้านใบมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

บอนส้มแกงกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ก้านใบบอนส้มตัดท่อน	250 กรัม
กะทิสด	3 ถ้วย
เนื้อหมู	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

ลอกเปลือกผิวนอกของก้านใบออกก่อนแล้วหักหรือตัดเป็นชิ้นยาวประมาณสองข้อมือพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากัน ใส่บอนที่เตรียมไว้เมื่อสุกนุ่มแล้วใส่เนื้อ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**บอนส้มแกงส้มกบคลอง****ส่วนประกอบ**

ก้านบอนขริศหั่นท่อน	250 กรัม
กบคลองสับชิ้น	250 กรัม
ส้มจันทระ(ส้มจี๊ด)	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลอกเปลือกผิวนอกของก้านใบออกหักชิ้นพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่กบที่เตรียมไว้ตามด้วยน้ำส้มจันทระ รอให้เดือดอีกครั้งใส่บอนขยารัด สุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด**บอนส้มแกงเลียงปลาวั****ส่วนประกอบ**

บอนส้มหั่น	100 กรัม
------------	----------

ยอดคำลิ่ง	50 กรัม
ยอดผักโขม	50 กรัม
เนื้อปลาวัวย่าง	70 กรัม
พริกไทยดำ	2 ช้อนชา
หอมแดงทุบ	3 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

บอนชรีดลอกเปลือกหั่นพักรอไว้ โขลกพริกไทยเข้ากับเนื้อปลาอย่างพักไว้ เอา
น้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่หอมแดงทุบและกะปิคนให้ละลาย เคี่ยวดีแล้ว
ใส่ตามด้วยเนื้อปลาโขลก บอนส้ม ยอดคำลิ่ง ผักโขมรสสุกปรุงแต่งชิมรส
ตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยา

บอนส้มยำกบย่าง

ส่วนประกอบ

บอนชรีดซอย	200 กรัม
เนื้อกบย่าง	300 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
พริกขี้หนูหั่น	10 เม็ด
หอมแดงซอย	3 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	ช้อนชา
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ก้านบอนส้มลอกฝักฝานซอยลวกน้ำเกลือปั่นน้ำออกพักไว้ กบย่างให้พอสุกสับชิ้นเล็ก
ใส่ภาชนะ ตามด้วยบอนส้มที่พักไว้ หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย น้ำปลา น้ำมะนาว
มะพร้าวคั่ว คลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

บัวบก

ชื่อวงศ์ Umbelliferae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (L.) Urb. ขึ้นได้ดีตามที่ดินชื้น ชอบแสง มักพบได้ง่ายตามคันนา ตามขอบป่า หรือตามขอบหนองบึง บัวบกขึ้นเป็นกอ ลำต้นเลื้อยไปตามพื้นดิน แตกรากและใบตามข้อ ใบเดี่ยวรูปไตออกเป็นกระจุก ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอกสีม่วงแดง เป็นช่อเล็กๆ ประมาณ 3-4 ดอก ผลแบน

สรรพคุณทางสมุนไพร ทั้งต้นและรากแก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำ แก้ช้ำใน ใบตำคั้นเอาน้ำผสมน้ำผึ้งและน้ำมันาวจิบแก้ไอ ใบตำพอกฝี ใบตำทาแก้ริมฝีปากหรืองูสวัด ใบตำกับพริกไทยกินแก้ลม ฯลฯ แพทย์แผนปัจจุบันเชื่อว่าบัวบกมีสรรพคุณหลากหลาย เช่น รากแก้พิษงู ใช้รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง หรือแผลหลังผ่าตัด แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก บัวบกจะช่วยลดอาการอักเสบ ช่วยให้แผลหายเร็ว และช่วยให้แผลเป็นมีขนาดเล็กลง เพราะบัวบกมีฤทธิ์ลดการอักเสบ มีฤทธิ์แก้ปวด มีฤทธิ์ต้านพิษแมลงกัดต่อย มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา มีฤทธิ์สมานแผล เมื่ออดีตใช้ใบบัวบกสดทั้งต้น 1 กำมือล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นแผลเป็นบ่อยๆ หรือใช้กากพอกจะช่วยลดอาการอักเสบและทำให้แผลหายเร็วขึ้น กินแก้ช้ำใน รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ปัจจุบันทำเป็นพลาสติกปิดแผล เป็นยาฉีด เป็นครีมทาแผล

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักเก็บถอนบัวบกไปขาย หรือประกอบอาหารรับประทานในครอบครัวเป็นอาหารยา

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

บัวบกแกงกะทิ(ไก่ หมู วัว)

ส่วนประกอบ

บัวบกซอย	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อหั่น	250 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาบัวบกล้างแล้วล้างเป็นชิ้นเล็กใส่ครกตำให้พอช้ำ เพื่อช่วยให้ส่วนของก้านและใบนุ่มอมน้ำแกงได้ดีขึ้น เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่

เครื่องแกงและกะปิ คนให้ละลายเข้ากัน ใส่เนื้อหั่นพอสุกใส่บัวบกที่เตรียมไว้
รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

แกงเลียงบัวบก

ส่วนประกอบ

บัวบกหั่น	100 กรัม
ตำลึง	50 กรัม
ผักหวาน	50 กรัม
กุ้งแห้ง	50 กรัม
พริกไทยดำ	2 ช้อนชา
หอมแดง	3 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

โขลกพริกไทย หอมแดง กะปิและกุ้งแห้งเข้าด้วยกัน เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอ
เดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไป ใส่ตามด้วยใบบัวบกหั่น(ตำให้ช้ำก่อน) ตำลึง
ผักหวาน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

บัวบกแกงคั่วหอยแครง

ส่วนประกอบ

เนื้อหอยแครง	250 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
บัวบกหั่น	200 กรัม
ข่าซอย	10 แว่น
หัวกะทิ	1 ถ้วย

หางกะทิ	2 ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	5 ใบ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

บ๊วยกั่นตำพอเข้าพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟผัดกับเครื่องแกงและกะปิ ใส่ตามด้วยข่าซอยผัดให้งวดพอหอม ใส่หางกะทิรอให้เดือดใส่เนื้อหอยแครงและใบบ๊วยกอบ รอสุกใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

บ๊วยกแกงเผ็ดหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้นหั่นชิ้น	200 กรัม
บ๊วยกซอย	200 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	5 ใบ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟรอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิที่เตรียมไว้คนให้เข้ากัน ใส่เนื้อหมูที่เตรียมไว้รสสุกใส่ใบบ๊วยกซอย(ตำพอเข้า) ตามด้วยใบมะกรูดฉีก แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือปล้ำ

บ๊วยกยำกุ้งฝอย

ส่วนประกอบ

บ๊วยกหั่น	200 กรัม
กุ้งฝอย	300 กรัม

มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	10 เม็ด
หอมแดงซอย	4 หัว
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งฝอยลวกเต๋อน้ำพักไว้ ล้างบัวบกแห้งฟอยตำพอชำตักใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยกุ้งลวก หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล แล้วคลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

บัวบกยำกุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

บัวบกแห้ง	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
กุ้งแห้ง	50 กรัม
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งแห้งแช่น้ำให้นิ่มแล้วเติมน้ำรอไว้ เอาบัวบกแห้งใส่ครกตำพอชำ ตักใส่ภาชนะ ตามด้วยมะพร้าวคั่ว น้ำตาล หัวหอมซอย กะปิย่าง น้ำมะนาว พริกขี้หนูแห้งและกุ้งแห้ง ที่เตรียมไว้ตำให้พอชำใส่คลุกให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทผักเครื่องเคียง

บัวบกกินสดเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกชนิดต่างๆและอาหารรสจัดได้ดี

บัวสาย

ชื่อวงศ์ Nymphaeaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nymphaea lotus* L. var. *pudescens* Hook.f. & Thomson บัวสายพบเห็นได้ง่ายตามหนองบึงในสภาพพื้นที่ธรรมชาติ ขึ้นได้ในน้ำลึกประมาณ 80 -100 ซม. มีลำต้นใต้ดินคล้ายหัวเผือก ใบเดี่ยวออกสลับ แผ่นใบค่อนข้างกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 15-20 ซม. โคนใบเว้าลึกขอบใบจัก ใบลอยติดผิวน้ำเป็นวงกลมรอบกอ ผิวใบด้านบนเป็นมันสีเขียวเข้มท้องใบสีน้ำตาลแดง ก้านใบและก้านดอกอ่อนไม่มีหนาม ดอกเดี่ยวสีชมพูอมม่วง ชูขึ้นเหนือน้ำเล็กน้อย กลีบดอกเรียงซ้อนกันหลายชั้น เมื่อบานเต็มที่เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10-15 ซม. เกสรตัวผู้จำนวนมาก ผลค่อนข้างกลม ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้ไข้ แก้กระหายน้ำ แก้อ่อนใน ขับปัสสาวะ รักษาครรภ์ เกสรบำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ

การใช้ประโยชน์ คนไทยโบราณเชื่อว่า บ้านใดปลูกบัวไว้จะทำให้เกิด ความเบิกบาน เปรียบเทียบเหมือนดอกบัวที่ชูพื้นผิวน้ำ เป็นผู้ที่หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เป็นผู้ดีมีคุณ ผู้รู้ ผู้เบิกบาน นอกจากนี้ยังมีความเชื่ออีกว่าช่วยทำให้เกิดความรัก ความหวังใย ความผูกพันของคนในครอบครัว ตัดไม่ขาดเหมือนสายใยบัว ชาวบ้านมักเอามาปลูกไว้ตามสระน้ำข้างที่พักอาศัย เพราะนอกจากดอกสวยงามแล้ว ก้านดอกยังเอามาประกอบเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

บัวสายแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ก้านบัวสาย	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิสด	3 ถ้วย
เห็ดนา	50 กรัม
ตะตอ	50 กรัม
มะเขือยาวผ่าหั่น	2 ลูก
เนื้อหั่น	100 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่มะเขือหั่น สะตอ บัวสายและเห็ดโคน ผักสุกใส่เนื้อหั่น เติ้อดอีกครึ่ง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

บัวสายแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ก้านบัวสาย	150 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาช่อน	70 กรัม
ผักกาดขาว	50 กรัม
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมทุบ	2 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	$\frac{1}{4}$ แวน

วิธีปรุง

ก้านบัวสายลอกหักชิ้นพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิ พริกไทยดำ หอมทุบ คนให้เข้ากัน เติ้อดดีแล้วใส่ปลาช่อนหั่นเล็กตามด้วยบัวสาย และผักกาด รอเดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

จำพวกแกงส้ม

บัวสายแกงส้มปลาช่อน

ส่วนประกอบ

สายบัวลอกตัดชิ้น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาตากแห้ง	250 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

สายบัวลอกตัดชิ้นพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกง คนให้ละลายเข้ากัน เคี่ยวอีกครั้งใส่น้ำมะนาวเนื้อปลา รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

บัวสายแกงส้มกุ้งนา

ส่วนประกอบ

สายบัวลอกตัดชิ้น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งนา	250 กรัม
มะขามแก่	5 ผล
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

สายบัวลอกตัดชิ้นพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามแก่ต้มจนสุก ยีให้ฝักแตกเอากากออก ใส่กะปิและเครื่องแกง คนให้ละลายเข้ากันตามด้วยสายบัวที่เตรียมไว้ เคี่ยวอีกครั้งใส่กุ้ง รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

บัวสายผัดหมู

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้นหั่น	200 กรัม
----------------	----------

สายบัวหั่นชิ้น	200 กรัม
กระเทียมทุบ	1 หัว
น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

สายบัวลอกตัดชิ้นพักไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันเจียวกระเทียมให้หอม ใส่หมูตามลงไป แล้วผัดต่อ พอใกล้สุกใส่สายบัว ผัดต่อจนสุกทั่วกัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม**บัวสายต้มกะทิปลาทุสด****ส่วนประกอบ**

ปลาทุสดตัดท่อน	300 กรัม
สายบัวตัดชิ้น	200 กรัม
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
กะทิ	3 ถ้วย
หอมแดงทุบ	3 หัว
น้ำตาล	½ แว่น
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่กะปิคนให้ละลายตามด้วยหอมแดงทุบ รอเดือดใส่ปลาทุสดและสายบัวลงไป ตามด้วยน้ำมะขามเปียก สุกดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก**บัวสายลวกกะทิ****ส่วนประกอบ**

ก้านบัวสายลอก	500 กรัม
หางกะทิ	1 ถ้วย

เกลือ

1 ซ่อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือ พอเดือดใส่ชิ้นก้านบัวปิดฝา รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับน้ำพริกเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ก้านบัวสายสดลอกผิวออกใช้กินเป็นผักเครื่องเคียงได้

บุก

ชื่อวงศ์ Araceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amorphophallus sp.* เป็นพืชล้มลุกจำพวกบอน มักพบเห็นได้ตามป่าโปร่งมีหลายชนิด เช่น *A. carneus* Ridl.(บุกกาบเปิด) *A. elatus* Hook.f.(บุกยอดแหลม) *A. prainii*. Hook.f. (บุกกล้วย) ชอบขึ้นตามที่ชื้น มีเหง้าใต้ดิน ใบลักษณะคล้ายใบมะละกอมีสีเขียวเข้มโผล่เดี่ยวขึ้นมาจากเหง้า บางชนิดก้านใบมีลวดลาย ทั้งลายเส้นตรง ลายกระสลับสี ลายต่างสลับสี บางชนิดสีเขียวล้วน น้ำตาลล้วน บางชนิดมีหนามอ่อนๆ เช่น *A.paeoniifolius*(Dennst.) Nicolson (บุกคางคก) บุกบางชนิด มีใบกว้าง และมีจุดแบบไขปลาสีขาวด้านบน ลักษณะเด่นต่างๆ ไปของบุก เช่น ใบมีก้านออกจากกลางหัวโผล่ขึ้นเหนือดินแล้วแผ่กางออก บางชนิดรูปทรงแผ่กว้างแบบร่มคว่ำ แต่บางชนิดกางกลับหงายขึ้นบน(เหมือนหงายร่ม) บางชนิดใบกางเป็นวงแคบลู่ลงต่ำ มีหลายรูปแบบขึ้นกับชนิดของบุก ดอกบุกคล้ายดอกหน้าวัว แต่ละชนิดมีขนาดสี ละครูปทรงของดอกใหญ่เล็กแตกต่างกัน ดอกมีกลิ่นเหม็นเหมือนเนื้อสัตว์เน่า บุกมักจะมีดอกในช่วงปลายฤดูแล้ง ผลอ่อนของบุกสีขาวอมเหลือง อายุ 1-2 เดือนสีเขียวเข้ม มีจุดดำที่ปลายคล้ายผลกล้วย ผลของบุกส่วนใหญ่คล้ายๆ กัน แต่จำนวนเมล็ดแตกต่างกัน ผลแก่สีเขียวผลสุกสีแดงหรือแดงส้ม (บุกคางคกมีจำนวนผลนับได้เป็นพัน บุกต้นเล็กชนิดอื่นผลอาจนับได้เป็นร้อยเท่านั้น) เหง้าบุกเป็นที่สะสมอาหาร มีลักษณะรูปร่างแตกต่างกัน ผิวของเปลือกเหง้าก็แตกต่างกัน

สรรพคุณทางสมุนไพร หัว ช่วยแก้เมื่อยกล้ามเนื้อในลำไส้ ทอดน้ำมันใส่แผลเรื้อรัง แก้พรรคิกเถา ดาน กษัย

การใช้ประโยชน์ ทำเป็นอาหารลดความอ้วน หัวให้แป้งทำอาหารจำพวกวุ้นเส้น วุ้นแท่งหรือวุ้นอื่นๆ เป็นอาหารที่ปรุงรสได้ดี รสชาติคล้ายปลาหมึก แป้งบุกมีลักษณะเป็นวุ้น เมื่อผสมน้ำจะขยายตัวได้มากถึง 30 เท่าโดยไม่ต้องต้ม ก้านบุกใช้เป็นอาหารเลี้ยงหมูได้ ชาวบ้านมักเอาเมล็ดอ่อนหรือเอาก้านใบอ่อนมาใช้ประกอบเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

บุกแกงกะทิเนื้อ

ส่วนประกอบ

ก้านบุกลอกหั่นชิ้น	250 กรัม
เนื้อไก่ หมูหรือวัวหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

ก้านบุกอ่อนลวกหั่นพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน รอให้เดือดจัดใส่บุกหั่น สุกดีแล้วใส่เนื้อพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

บุกแกงเลียง

ส่วนประกอบ

เมล็ดบุกอ่อน	80 กรัม
พริกไทยดำ	1 ซ้อนโต๊ะ
ผักขม	50 กรัม
เห็ดโคน	10 กรัม
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	2 หัว
น้ำปลา	2 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยกะปิยัดคนให้กะปิละลายใส่หอมทุบ พริกไทยดำ โห้มไฟแรงให้เดือดจัดใส่เมล็ดบุกอ่อน(ห้ามปิดฝาหม้อ) สุกแล้วใส่ตามด้วย ส่วนประกอบ อื่นที่เหลือ เดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวนิยมรับประทานมือเที่ยง

จำพวกแกงคั่ว**บุกแกงคั่วเนื้อ****ส่วนประกอบ**

ก้านบุกหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เนื้อหั่น	250 กรัม
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ต้มนุกถนไฟลวกผิวเปลือกออกหั่นพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอ ร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิยัดคนให้เข้ากันผัดจนงวดหอม ใส่บุกหั่นผัดต่อ ให้สุกเติมหางกะทิ พอเดือดใส่เนื้อหั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

จำพวกแกงเผ็ด**ก้านบุกแกงเผ็ดปลาอย่าง****ส่วนประกอบ**

ก้านบุกหั่นชิ้น	300 กรัม
ปลาอย่าง	200 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ

น้ำปลา

1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ก้านใบบุกเผาไฟลอกเอาเปลือกออกผานซอยตั้งพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงเผ็ดและกะปิให้ละลาย รอเดือดจัดใส่ซึ้นก้านบุก(ห้ามปิดฝาหม้อเพื่อให้พิษคันระเหยออกไป) พอสุกนี้มน้ำปลาล้างผักที่เตรียมไว้เดือดอีกหนใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว (ข้อสังเกต ต้นบุกที่ขึ้นในที่ขึ้นมีความคั้นน้อยกว่าต้นที่ขึ้นในที่แห้ง)

จำพวกแกงส้ม**บุกแกงส้มปลาตุ๋น****ส่วนประกอบ**

ปลาตุ๋นคัต่อน	300 กรัม
บุกลอกหั่นซึ้น	200 กรัม
น้ำมะขามเปียก	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ตามด้วยน้ำมะขามเปียก เครื่องแกงคนให้ละลาย รอเดือดจัดใส่บุก สุกแล้วใส่ปลาตุ๋น พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ปรังทะเล

ชื่อวงศ์ Pteridaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acrostichum aureum* Lin. เป็นไม้พื้นล่างแตกกอ สูงประมาณ 1 – 2 เมตร มักขึ้นเป็นกลุ่มตามที่ลุ่มชื้นแฉะ ด้านหลังป่าชายเลน หรือ พื้นที่ป่าชายเลนที่ถูกทำลาย ชายคลองที่น้ำกร่อยขึ้นถึง ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก แผ่นใบรูปใบหอก ขนาด 30 - 60 X 60 - 180 ซม. ก้านใบมีหนามแข็งสั้นๆ ใบย่อยรูปขอบขนานแคบขอบใบเรียบ ผิวใบเรียบเป็นมันได้ใบมีสปอร์เพื่อขยายพันธุ์ ใบที่ไม่สร้างสปอร์ เส้นกลางใบนูนเด่น เส้นใบสานกันเป็นร่างแห ใบย่อยที่สร้าง

สปอร์อยู่ตอนปลายใบมีขนาดเล็กกว่าใบย่อยที่ไม่สร้างสปอร์ซึ่งอยู่ทางด้านโคนใบ กลุ่มอับสปอร์เรียงตัวชิดกัน เต็มพื้นที่ด้านล่างของแผ่นใบย่อยระบบรากฝอยบริเวณ โคนต้นมีรากค้ำยัน ต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน ชูส่วนของใบขึ้นมาเป็นกอ เหง้ามีเกล็ดใหญ่สีน้ำตาลคล้ำ

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก หัว ต้มน้ำล้างแผลฝีหนอง เกี่ยวกับน้ำมันใส่แผลสดแผลเรื้อรัง ยางจากต้นใช้ทาแผลหรือฝีเพื่ออุดหนองและดับพิษ หัวฝนผสมน้ำชาขาวทาแก้ริ้ว ต้มพอกแผลที่มีอาการบวมฟกช้ำ หัวปรองกับหัวว่าว(กระแตไต่ไม้)และหัวจากดำเข้าด้วยกัน ใส่น้ำใช้ทาแผลแก้ริ้ว งูสวัด

การใช้ประโยชน์ ใบแก่ใช้ตากแห้งสถานที่พิธีการร่วมกับดอกไม้ชนิดอื่น เช่น แต่งโลงศพ พวงหรีด ใบอ่อนสีแดงใช้เป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดปรองแกงกะทิเนื้อ

ส่วนประกอบ

ยอดปรองหั่นชิ้น	250 กรัม
กุ้งหรือเนื้อ	150 กรัม
ยอดกระพ้อสับ	100 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอายอดปรองหั่นใส่หม้อต้มพอน้ำเดือดยกลงเทน้ำทิ้ง ใส่น้ำเย็นปั่นน้ำออกพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิแล้วคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่น้ำร้อนตามด้วย ยอดกระพ้อสับ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยอดปรงแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ยอดปรงหันขวาง	200 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
ยอดพริกชี้หนู	15 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
กุ้งปอกเปลือก	50 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ลวกยอดปรงเอาน้ำฝาดออกป้อนใส่กระชอนพักไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่พริกไทยดำกับกะปิยกลงให้เข้ากัน พอเดือดจัดใส่ยอดปรงและกุ้งที่เตรียมไว้ สุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

แกงคั่วหน่อปรง

ส่วนประกอบ

ยอดปรงอ่อนหันขึ้น	250 กรัม
กุ้งปอก	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดหน่อปรงหันแล้วลวกให้พอนุ่มอย่าให้สุกเกินไปเด็ดน้ำพักไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้เข้ากันผัดให้งวดหอม

ใส่ยอดปรงที่เตรียมไว้รอเดือดอีกครั้งใส่หางกะทิ กุ้งปอก สุกดีแล้วปรุงแต่ง
ชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

หน่อปรงแกงส้มปลากด

ส่วนประกอบ

ยอดปรงหั่นชิ้น	200 กรัม
ปลากด	250 กรัม
น้ำมะขามเปียก	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ยอดปรงหั่นต้มเทน้ำทิ้งพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและ
กะปิยีให้ละลายเข้ากัน ใส่ น้ำมะขามเปียก พอเดือดใส่ปลา รอสุกปรุงแต่งชิม
รสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

ยอดปรงไข่ทอด

ส่วนประกอบ

ยอดปรงหั่น	150 กรัม
ไข่เป็ดหรือไก่	4 ฟอง
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกขี้หนูซอย	5 ดอก

กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ตีไข่กับกะปิยอดปรงหั่นให้เข้ากันพักรอไว้ เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนดีแล้วใส่ยอดปรงคลุกไข่ที่เตรียมไว้ลงทอดกลับด้านไปมาให้สุกทั่วทั้ง

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือพลา

ยอดปรงยำ

ส่วนประกอบ

ยอดปรงอ่อน	200 กรัม
กุ้งฝอย	200 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	5 ดอก
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอายอดปรงอ่อนหั่นชิ้นเล็กต้มพอน้ำเดือดเทน้ำออกพักรอไว้ เอากุ้งฝอยลวกใส่ภาชนะตามด้วยหอมแดงซอย น้ำมะนาว พริกขี้หนูหั่น น้ำตาลและยอดปรงที่เตรียมไว้ คลุกทั้งหมดให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

ประ

ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Elatiospermum tapos* Blume เป็นไม้ยืนต้นขึ้นตามภูเขาในป่าดิบชื้น ดอกและผลออกตามฤดูกาล ช่วงประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนสิงหาคมผลจะแก่แตกกระเด็นออกไปจากต้น

สรรพคุณทางสมุนไพร ผลแก้ข้อเสียม แก้ เส้นเอ็นหรือกระดูกพิการ บำรุงน้ำมันในข้อ สร้างความอบอุ่นในร่างกาย บำรุงกำลัง

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเก็บเอาเมล็ดที่กระเด็นมาตกตามพื้นดินมาเป็นอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

แกงส้มลูกประดองกับปลาโอน

ส่วนประกอบ

ลูกประดองปอก	150 กรัม
ปลาโอนตัดท่อน	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มจาก	1 ถ้วย
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

นำให้เดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากันใส่ตามคายน้ำส้ม รอให้เดือดใส่ลูกประดองที่เตรียมไว้พอสุกใส่ปลา รอปปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวสวย

ประเภทดอง

ลูกประดอง

ส่วนประกอบ

เม็ดลูกประ	1 กก.
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลูกประดองแช่น้ำประมาณ 4–5 ชั่วโมง เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ตามด้วยลูกประต้มให้พอเริ่มสุก เทน้ำออกพักเย็นรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือและน้ำตาลต้มให้เดือด ยกลงพักรอเย็น เอลูกประที่รอไว้ใส่ไหหรือขวดปากกว้าง ใส่ตามด้วยน้ำต้มเกลือและน้ำตาลที่เย็นแล้วให้พอท่วมลูกประ (การใส่น้ำตาลด้วยลูกประจะเปรี้ยวเร็ว กรอบเก็บได้นาน)

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่าง หรือเป็นผักเคียงอาหารรสจัด เช่น พุงปลา คั่วกลิ้ง เป็นต้น

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกลูกประ

ส่วนประกอบ

ลูกประสด	15 เมล็ด
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนู	10 เมล็ด
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลูกประสดหมกไฟให้สุกพักรอไว้ เอาหอมแดง กระเทียม พริกชี้หนูใส่ครกตำ พอแหลกใส่กะปิย่าง ตามด้วยลูกประที่เตรียมไว้ ตำอีกหนให้แหลกเข้ากัน ใส่น้ำตาลและน้ำมะนาวแล้วใช้สากยีในครกให้ละลายเข้ากัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับผักพื้นบ้าน อาทิ ยอดขี้ไก่ ผักกูดลวกกะทิ ใบตำม้ง ฯลฯ

ปาล์มน้ำมัน

ชื่อวงศ์ *Arecaceae* ชื่อวิทยาศาสตร์ *Elaeis guineensis* Jacq. ปาล์มน้ำมัน ใบประกอบแบบขนนก เมื่ออายุยังน้อยกาบทางใบติดหุ้มต้น เมื่ออายุมากใบจะหลุดออกเห็นลำต้นชัดเจน โคนกาบใบทั้งสองข้างมีซี่คล้ายหนามจนถึงประมาณกลางใบหนามจะพัฒนาเป็นใบ เป็นพืชที่แยกเพศ คือมีต้นที่มีดอกเพศผู้และ ต้นดอกเพศเมียมาผสมกันจึงจะติดผล ลักษณะผลเป็นทะลาย เกาะติดกันแน่น

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้พิษตาชางในเด็ก ยอดอ่อนบำรุงกระดูกเส้นเอ็น น้ำมันในข้อ บำรุงกำลัง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

การใช้ประโยชน์ ให้น้ำมันเอาไปแปรรูปในทางอุตสาหกรรมได้หลากหลาย มีพื้นที่ปลูกมากในภาคใต้ หน่อจากต้นอ่อนหรือยอดอ่อนจากต้นที่หมดอายุเก็บเกี่ยวแล้วหากตัดโคน แกะเอาส่วนของยอดอ่อนมาปรุงอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดปาล์มแกงกะทิ เนื้อ

ส่วนประกอบ

ยอดปาล์มสับ	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เนื้อห่าน	200 กรัม
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากัน รอเดือดใส่ยอดปาล์มปล่อยเดือดให้สุกนุ่ม ใส่เนื้อพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยอดปาล์มต้มกระดูกหมู

ส่วนประกอบ

ยอดปาล์มหั่นชิ้น	250 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
กระดูกหมูสับ	300 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมและกระเทียม พอเดือดจัดใส่กระดูกหมูต้มไฟอ่อนจนเนื้อเปื่อย ใส่ยอดปาล์มโหมไฟแรงต้มจนสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ยอดปาล์มแกงคั่วเนื้อ

ส่วนประกอบ

ยอดปาล์มสับ	250 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เนื้อหั่น	200 กรัม
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากัน ผัดจนงวดหอม ใส่ยอดปาล์มผัดต่อให้พอสุก เติมหางกะทิ พอเดือดใส่เนื้อหั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด**ยอดปาล์มแกงเผ็ดไก่****ส่วนประกอบ**

ยอดปาล์มสับ	250 กรัม
ไก่สับ	250 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากัน รอเดือด
จัดใส่ยอดปาล์ม ตักชิมดีแล้วใส่ไก่สับ พอไก่สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**ยอดปาล์มน้ำมันแกงส้มปลาช่อน****ส่วนประกอบ**

ยอดปาล์มหั่นชิ้น	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาช่อนหั่น	300 กรัม
น้ำส้มจืด	½ ถ้วย
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟละลายกะปิและเครื่องแกงใส่คนให้เข้ากัน ใส่น้ำส้มจืด รอ
เดือดใส่ยอดปาล์ม เดือดอีกหนีใส่ปลาที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรส
ตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด

ยอดปาล์มผัดหมูหวาน

ส่วนประกอบ

ยอดปาล์มสับ	250 กรัม
หมูผัดหวาน	150 กรัม
กระเทียมสับ	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำมันหมู	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันหมูใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กระเทียมเจียวให้พอหอม ใส่ยอดปาล์มสับที่เตรียมไว้ผัดให้สุก ใส่หมูหวานผัดต่อให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ยอดปาล์มต้มกะทิ

ส่วนประกอบ

ยอดปาล์มหั่น	400 กรัม
กะทิ	2 ถ้วย
หอมทุบ	3 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เกลือ หอมทุบและยอดปาล์มหั่น ต้มให้เดือดแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือปล่า

ยอดปาล์มน้ำมันยำกุ้งฝอย

ส่วนประกอบ

ยอดปาล์มอ่อนสับ	250 กรัม
-----------------	----------

มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
กุ้งฝอยลวก	150 กรัม
พริกชี้หนูหัน	8 ดอก
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

ทอดปลาลมลวกเติมน้ำพักไว้ กุ้งนาลวกใส่ภาชนะ ตามด้วยหอมแดงซอย น้ำตาล น้ำมะนาว พริกชี้หนูหันและทอดปลาลมที่เตรียมไว้ มะพร้าวคั่ว กะปิย่าง คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกล้ม

ปุด

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia sp.* เป็นพืชป่าจำพวกขิงข่า มีกลิ่นฉะฉาน แดงกอสสูงประมาณ 1 เมตร มีเหง้าใต้ดิน ก้านใบออกจากเหง้าห่ออัดกันแน่นชูขึ้นเหนือพื้นดิน ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยสีเขียวขอบใบเรียบผิวใบเป็นมัน ดอกสีเหลืองแดงขึ้นจากเหง้า โผล่เหนือดินเล็กน้อย

สรรพคุณทางยาสมุนไพร ราก บำรุงหัวใจ ใ้ในกาบใบช่วยขบلمในกระเพาะลำไส้ ผลบำรุงโลหิต เปลือกผลบำรุงหัวใจ ใช้แต่งกลิ่นยาต้มให้ชวนกิน

การใช้ประโยชน์ ก้านใบแก่ใช้ทำเพิงพักอาศัย(ทับปุด) ก้านใบอ่อนชาวบ้านเก็บหาจากป่าหรือตามสวนสมรม มาลวกจิ้มเอาแต่ส่วนอ่อนข้างในมาใช้เป็นอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ปุดแกงกะทิปลา

ส่วนประกอบ

ปลาหัน	250 กรัม
ปุดอ่อน	100 กรัม

เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปุดอ่อนหักสองข้อนิ้วมือพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดจัดใส่ปุดที่เตรียมไว้เมื่อปุดสุกนึ่ง ใส่ตามด้วยปลา เคี้ยวอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ปุดแกงเลียงปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

ปุดอ่อนหั่น 1 นิ้ว	100 กรัม
เม็ดขนุนหั่น	30 กรัม
หน่อไผ่ป่าสับ	50 กรัม
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
หอมทุบ	2 หัว
เนื้อปลาอย่างจืด	60 กรัม
ยอดขยอกตั้ง	40 กรัม
ดอกเข็มป่า	10 กรัม
ยอดย่านาง	10 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2 ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปุดลอกกาบใบออกเอาแต่ส่วนอ่อนตัดชิ้น เม็ดขนุนปอกหั่นเป็นแวนบาง หน่อไผ่หมกไฟปอกเปลือกสับตามยาวเป็นชิ้นเล็ก ยอดขยอกตั้ง(เข็มม่วง)เด็ดเอาแต่ใบอ่อน ดอกเข็มป่าปลิดออกจากช่อ(ใช้ได้ทั้งตูมและบาน) ยอดย่านาง

อ่อนเค็ดเป็นท่อนสั้นๆพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิคนให้ละลาย ใส่พริกไทยดำ หอมทุบ เม็ดขมิ้นหั่น หน่อไผ่สับ หน่อปลูดอ่อน ปลาอย่าง ดอกเข็ม ขอดยายกั้ง ขอดย่านาง เมื่อผักสุกดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ปลูดแกงคั่วเม่น

ส่วนประกอบ

ปลูดอ่อนหั่น 1 นิ้ว	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
เนื้อเม่น	300 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

หน่อปลูดลอกกาบใบออกเอาแต่ส่วนอ่อนพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ปลูดอ่อนและหัวกะทิ รอเดือดจัดใส่เนื้อเม่นที่เตรียมไว้ รอเดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ปลูดแกงคั่วกบคดอง

ส่วนประกอบ

หน่อปลูดอ่อนหัก 1 นิ้ว	250 กรัม
กบคดองสับ	300 กรัม

หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

กบลดกหนังผ้าทองสับสี่ส่วนล้างพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีให้ละลายเข้ากันผัดให้หอม ใส่กบผัดต่อพอเริ่มสุก ใส่ปุคก่อนหัวกะทิ ใบมะกรูด เคี้ยวอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

หน่อปุดแกงส้มไก่

ส่วนประกอบ

หน่อปุดอ่อนหั่น	200 กรัม
ไก่สับ	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ไก่สับล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยีคนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาวตามด้วยหน่อปุดหั่น พอเดือดใส่ไก่สับ เคี้ยวอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ใส่ในปุ่ดอ่อนใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งสดและลวก

ปุ่ดฉึ่ง

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Elettariopsis curtisii* Baker เป็นพืชตระกูลขิงข่า ชื่อเรียกภาคกลางคือ “ปุ่ดสิงห์” เมื่อขี้นส่วนของต้นจะมีกลิ่นคล้ายแมลงสิงห์

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเอาใบมาหั่นฝอย หรือนึ่งใส่ปรุงแต่งรสอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

แกงคั่วกระรอกกับบอนดำใส่ปุ่ดฉึ่ง

ส่วนประกอบ

ปุ่ดฉึ่งหั่นฝอย	5 กรัม
ก้านบอนดำหั่น	250 กรัม
กระรอกสับ	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
พริกไทยอ่อน	4 ช่อ
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปอนดำลอกผิวหั่นชิ้นพักไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงคั่วและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ผัดให้งวดหอมใส่กระรอกสับ ผัดต่อพอสุก ใส่หางกะทิรอเดือดใส่ตามด้วยอ้อดิบที่เตรียมไว้ ตามด้วยพริกไทยอ่อนตัดท่อนกลางช่อ ปุ่ดฉึ่งหั่น ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกล้ม ควรรับประทานกับผักพื้นบ้านเป็นเครื่องเคียง บอนคำมีก้านใบและแผ่นใบสีเปลือกมังคุดสุก

จำพวกแกงเผ็ด**ปุดฉิ่งแกงเผ็ดเนื้อ****ส่วนประกอบ**

ปุดฉิ่งซอย	5 กรัม
เนื้อหั่นชิ้นเล็ก	400 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยัดคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่เนื้อหั่น รอเนื้อสุกใส่ปุดฉิ่งซอยแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**แกงส้มปลากระป๋องใส่ปุดฉิ่ง****ส่วนประกอบ**

ปุดฉิ่งซอย	5 กรัม
ปลากระป๋อง	2 กระป๋อง
อ้อดิบ	150 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยัดคนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาวตามด้วยปลากระป๋อง ปุดฉิ่งหั่นฝอย ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

เป็งทะเล

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phoenix paludosa* Roxb. เป็นพืชตระกูลปาล์มขึ้นตามป่าชายเลน สูงประมาณ 1-2 เมตร ใบประกอบแบบขนนกทางใบยาวประมาณ 1.5 เมตร ที่โคนกาบใบมีใยหุ้ม ถัดขึ้นไปมีหนามยาวแหลมแข็งและใบย่อยเล็กแคบยาวปลายใบแหลม ใบสีเขียวทอ้งใบสีเทา ดอกออกที่กาบใบแยกเพศต่างต้นช่อดอกตั้งตรง ก้านช่อดอกยาวประมาณ 60 ซม. เชงลดเรียวตรงเรียงทำมุมแคบกับแกนหลักไปทางปลายช่อ ผลสดรูปไข่เมล็ดเดี่ยวขนาดประมาณนิ้วหัวแม่มือ

สรรพคุณทางสมุนไพร หัวต้มน้ำดื่มแก้เสียดท้อง แก้ท้องเดิน ท้องอืดท้องเฟ้อ ดันอ่อนหรือยอดนำมาต้มน้ำดื่มแก้ลม ใช้ผสมยาเบญจกูลรักษาธาตุทั้งสี่ให้บริบูรณ์

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านตัดลอกเอาแต่ยอดอ่อนของต้นมาปรุงเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดเป็งแกงกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ยอดเป็งหั่น	250 กรัม
ไก่สับ	300 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากัน ใส่ยอดเป็งสับ พอสุกใส่หัวกะทิ รอเดือดใส่น้ำพอน้ำเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยอดเป็งแกงคั่วเนื้อ

ส่วนประกอบ

ยอดเป็งสับ	250 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เนื้อหั่น	300 กรัม
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากัน ผัดจนงวดหอม ใส่ยอดเป็งสับผัดต่อให้พอสุก เติมหางกะทิ พอเดือดใส่เนื้อหั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยอดเป็งแกงเผ็ดไก่

ส่วนประกอบ

ยอดเป็งสับ	250 กรัม
ไก่สับ	300 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบรา	8 ใบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากัน รอเดือด ใส่วยอดเป็งสับ ต้มให้สุกนุ่มดี ใส่น้ำไก่สับ พอไก่สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ยอดเป็งแกงส้มปลาชี่ตั้ง

ส่วนประกอบ

ยอดเป็งหัน	250 กรัม
ปลาชี่ตั้งลาย	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำส้มจาก	1 ถ้วย
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำเปล่าผสมน้ำส้มจากใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงส้มยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่ยอดเป็งรสสุกลงใส่ปลาที่เตรียมไว้ เคี่ยวอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัก

ยอดเป็งผักนกกวัก

ส่วนประกอบ

ยอดเป็งสับ	250 กรัม
น้ำมัน	2 ซ้อนโต๊ะ
นกกวัก	300 กรัม
กระเทียมทุบ	1 หัว
น้ำตาล	1 ซ้อนชา
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

นกกวักสับชั้นล่างพักเค็ดน้ำไว้เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟเจียวกระเทียมทุบ พอหอมใส่ยอดเป็งผักจนเริ่มสุก ใส่ นกกวัก ผัดต่อให้ทั้งหมดสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ประเภทต้ม

ยอดเป็งต้มกระดูกหมู

ส่วนประกอบ

ยอดเป็งหั่น	200 กรัม
กระดูกหมูสับ	300 กรัม
กระเทียมทุบ	7 กลีบ
หอมทุบ	2 หัว
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมและกระเทียมทุบ พอเดือดจัดใส่กระดูกหมูสับหรือไก่ต้มจนเนื้ออยู่ ใส่ยอดเป็งหั่นต้มต่อจนสุกนุ่ม ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ยอดเป็งลวก

ส่วนประกอบ

ยอดเป็งอ่อนหั่น	300 กรัม
กะปิ	½ โตะ
หางกะทิ	1 ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยกะปิคนให้ละลาย ใส่หอมแดงทุบ ยอดเป็ง ให้เดือดจนสุกนุ่มยกลง

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยอดเป็่งยำปลาควาย

ประกอบ

ยอดเป็่งสับ	250 กรัม
เนื้อปลาควายย่าง	150 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกชี้หนูหัน	7 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอายอดเป็่งหั่นลวกน้ำเดือดเทออกเด็ดน้ำไว้ เอาเนื้อปลาควายย่างแกะใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยน้ำมะนาว หอมแดงซอย พริกชี้หนูหัน คลุกให้เข้ากันปรุงแต่งจิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทย่างหรือปิ้ง
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดเป็่งใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งลวกและต้มกะทิ

ผักกระเฉด

ชื่อวงศ์ Leguminosae-Mimosoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Neotunia oleracea* Lour. เป็นพืชที่ชอบขึ้นอยู่บนน้ำมีข้อปล้อง ระหว่างข้อมีลักษณะคล้ายฟองน้ำสีขาวหุ้มอยู่เพื่อพองให้ลอยน้ำ ใบเป็นใบ

ประกอบแบบขนนก 2 ชั้น ivoต่อการสัมผัส ใบย่อยเรียงตรงข้าม ออกดอกเป็นช่อกระจุกแน่นทรงกลม ผลติดกันเป็นกระจุกฝักแบน

สรรพคุณทางสมุนไพร ใช้ดับพิษถอนพิษ แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ แก้พิษยาสั่ง ขับปัสสาวะลดไข้ การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อนเอามาใช้ประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผักกระเฉดงาสมรม

ส่วนประกอบ

ผักกระเฉดหั่น	150 กรัม
หน่อไม้ตงสับ	100 กรัม
สะตอ	50 กรัม
มะเขือพวง	50 กรัม
มะเขือยาวผ่าหั่น	20 กรัม
กุ้งปอก	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่หน่อไม้ตงสับ สะตอ มะเขือหั่น ผักกระเฉด พอผักสุกใส่กุ้งและหัวกะทิ เดือดอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม**ผักกระเฉดแกงส้มปลาช่อน****ส่วนประกอบ**

ยอดผักกระเฉดหั่น	250 กรัม
ปลาช่อนสับชิ้น	300 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีให้ละลาย ใส่น้ำมะนาว รอคือคใส่ปลา เคี่ยวอีกครั้งใส่ผักกระเฉด สุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือปลา**ผักกระเฉดยำปลาช่อนย่าง****ส่วนประกอบ**

ผักกระเฉดอ่อนหั่น	300 กรัม
เนื้อปลาช่อนย่างฉีก	200 กรัม
พริกขี้หนูหั่น	6 ดอก
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาผักกระเฉดอ่อนลวกเต๋อน้ำใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยปลาช่อนย่างฉีกชิ้นเล็ก น้ำมะนาว พริกขี้หนูหั่น หอมแดงซอย คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ผักกระเฉดยำหมูสับ

ส่วนประกอบ

ผักกระเฉดอ่อนหั่น	200 กรัม
เนื้อหมูสับ	80 กรัม
พริกขี้หนูหั่น	5 ดอก
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

หมูสับลวกน้ำร้อนจนสุกเด็ดน้ำพักรอไว้ เอายอดผักกระเฉดลวกให้อ่อนเด็ดน้ำใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยหมูสับลวก น้ำมะนาว พริกขี้หนูหั่น กระเทียมสับ คลุกให้เข้ากัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดผักกระเฉดใช้รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งสดและลวก

ผักกาดเขา

เป็นไม้พื้นป่าจำพวก “ส้มกุ้ง” ขึ้นตามสวนสมรม ตามที่ขึ้นหุบเขา ใบสีเขียวอวบน้ำแตกกลางเป็นง่ามคล้ายรอยดินควาย เห็นร่องเส้นใบชัด

สรรพคุณทางสมุนไพร แก้ไข้ ขับปัสสาวะ แก้โรคมหรืองูสวัด บำรุงกำลัง ช่วยระบายอ่อนๆ การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเก็บหาเอามาเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ผักกาดเขาแกงจืดวุ้นเส้น

ส่วนประกอบ

วุ้นเส้น	150 กรัม
ผักกาดเขาหั่น	200 กรัม
หมูสามชั้นผัดเกลือ	100 กรัม
หอมทุบ	2 หัว
กระเทียมทุบ	1 หัว

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ กระเทียมทุบ หอมแดงทุบ พอน้ำเดือดใส่หมูผัดเกลือ ผักกาดเขาหั่น รอเดือดอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ผักกาดเขาแกงส้มปลาชิว

ส่วนประกอบ

ผักกาดเขาหั่นชิ้น	250 กรัม
ปลาชิวเอาชื้ออก	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
ส้มมะไฟป่า	150 กรัม
น้ำตาล	½ แวน
น้ำเกลือ	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่ส้มมะไฟป่า(แกะเอาแต่เนื้อ) ใส่กะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยผักกาดเขาหั่น รอเดือดใส่ปลาชิว ปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัก

ผักกาดเขาผักหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้นผัดเกลือ	250 กรัม
ผักกาดเขา	300 กรัม
กระเทียมทุบ	6 กลีบ
น้ำมันหมู	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟเจียวกระเทียมให้หอม ใส่ตามด้วยหมูผัดเกลือและผักกาดเขาผัดต่อพอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ผักกาดนกเขา(หุบปลาช่อน)

ชื่อวงศ์ Compositae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Emilia sonchifolia* (L.) DC. เป็นพืชฤดูเดียวต้นสูงประมาณ 10 – 25 ซม. ลำต้นและใบมีขนอ่อนปกคลุม ใบเดี่ยวออกเรียงสลับ ปลายใบมน ขอบใบหยักเล็กน้อย ลักษณะคล้ายหุบปลาช่อน หลังใบสีเขียว ได้ท้องใบสีม่วง ดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอด ก้านช่อดอกยาว กลีบดอกสีชมพูม่วง ชอบแสงแดดจัดขึ้นได้ดีตามที่เปิดใหม่ โดยเมล็ดแก่ปลิวมากับลมชอบที่ดอนจึงเก็บหาได้ง่ายตามไร่ หรือข้างจอมปลวกตามทุ่งนาหรือตามสวนที่เปิดโล่งแดดส่องถึงพื้นดิน

สรรพคุณทางสมุนไพร แก้ไข้ แก้เริ่มหรืออุจจาระ ขับปัสสาวะ ขับพยาธิ รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ผสมกับกระเพราแดงกะเพราขาวแก้หอบหืด ใบคั้นน้ำหยอดหูแก้เจ็บหู หยอดตาแก้เจ็บตา ดอกสมานแผลห้ามเลือด ทั้งต้นขับเสมหะแก้หืดไอ ห้ามเลือด แก้ท้องมทอนซิลอักเสบ แก้ตาแดง แก้อุจจาระเป็นเลือด

การใช้ประโยชน์ ต้นอ่อนชาวบ้านมักเก็บมาเป็นผักเครื่องเคียงอาหาร

ประเภทแกง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด

ผัดกาดนกเขาผัดคั๊บ

ส่วนประกอบ

ผัดกาดนกเขา	250 กรัม
คั๊บไก่	250 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟเจียวกระเทียมให้หอม ใส่คั๊บไก่ลงผัดต่อพอเริ่มสุกใส่ ผัดกาดนกเขา ผัดคลุกให้เข้ากันสุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผักเครื่องเคียง

ผัดกาดนกเขามีกลิ่นและรสชาติ นิยมกินสด โดยเลือกเอาแต่ต้นที่อ่อน(ยังไม่มีดอก)

ผักกูด

ชื่อวงศ์ Athyriaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Diplazium esculentum*(Retz.) Sw. เป็นพืชจำพวกเฟิร์น ขึ้นตามที่แฉะ(น้ำจืด) หรือตามริมห้วย หนอง คลอง บึง มักขึ้นอยู่เป็นกลุ่มหรืออาจจะขึ้นปนอยู่กับบอน น้ำ ตามที่โล่งแจ้งหรือแสงแดดส่องถึง

สรรพคุณทางสมุนไพร รสเย็นจืด ต้มเอาน้ำกินแก้ไข้ ขับปัสสาวะ ตำพอกกระหม่อมเด็กช่วยลด ไข้ป้องกันชัก โป๊ยะปิดแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก แก้ริ้วหรืองูสวัด ยาบำรุง ยาแก้หนาว ยาประคบกระดูก ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การใช้ประโยชน์ ปัจจุบันผักกูดหาได้ยากเพราะระบบนิเวศที่เหมาะสมมีจำกัด มีผลให้ผักกูดใน ตลาดหาซื้อได้ยากและราคาแพง ยอดผักกูดใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผักกูดแกงกะทิกุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

ผักกูดหั่น	300 กรัม
กุ้งแห้ง	100 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

กุ้งแห้งแช่น้ำให้นิ่มพักไว้ เอน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีคนให้ละลายเข้ากัน ใส่กุ้ง ผักกูด รอผักสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ผักกูดแกงส้มปลาช่อน

ส่วนประกอบ

ยอดผักกูดหั่น	250 กรัม
ปลาช่อนหั่น	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ตักน้ำบางส่วนใส่ภาชนะละลายเครื่องแกงส้มกับกะปิเทใส่กลับลงหม้อ ใส่น้ำมะนาวรอเดือดตามด้วยปลาช่อนหั่น พอปลาสุกใส่ผักกูดหั่นที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด

ผักกูดผัดกะทิ

ส่วนประกอบ

ยอดผักกูดหั่น	300 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	1 ถ้วย
พริกสดทุบ	8 ดอก
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาผักกูดล้างน้ำหั่นเด็ดน้ำพักรอไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่กะทิพอร้อนใส่กะปิ พริกทุบยี่ ผัดให้เข้ากัน ใส่ผักกูดผัดต่อพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ผักกูดลวก

ส่วนประกอบ

ผักกูด	500 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหม้อใส่น้ำและเกลือต้มน้ำให้เดือดจัด ใส่ผักกูดลวกให้เฉาเทน้ำร้อนออก ใส่น้ำเย็นทันทีแล้วเทน้ำทิ้ง ใส่น้ำเย็นอีกหน ตักใส่ภาชนะเติมน้ำ

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทยำหรือปล่า

ผักกูดยำ

ส่วนประกอบ

ผักกูดลวกหั่น	300 กรัม
พริกขี้หนูหั่น	10 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว

มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
มะนาว	5 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาผักกูดหั่นลวกเด็ดน้ำใส่ภาชนะคลุกกับ มะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูหั่น หอมแดงซอย กุ้งปอกเปลือก น้ำมะนาว คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกล้ม

ประเภทผักเครื่องเคียง

ผักกูดนิยมลวกน้ำร้อนหรือลวกกะทิกินเป็นผักเครื่องเคียง

ผักหม(ผักโขม ผักขม)

ชื่อวงศ์Amaranthaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amaranthus Lividus* Linn. เป็นพืชล้มลุกปีเดียวลำต้นสีเขียวตรงแตกกิ่งก้านสาขามากใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่คล้ายสามเหลี่ยม ใบออกแบบสลับ กว้าง 2.5-8 ซม. ยาว 3.5-12 ซม.ขอบใบเรียบ ดอกช่อสีม่วงปนเขียวออกตามซอก ใบเมล็ดสีน้ำตาลเกือบดำ *A. Spinosis* Linn. (ผักขมหนาม)เป็นพืชปีเดียวต้นตรงเป็นเหลี่ยมหรือกลมผิวเรียบแตกกิ่งก้านมากใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่ปลายใบแหลมออกสลับกัน ก้านใบยาว มีหนามที่โคนก้านใบ1คู่ ดอกช่อสีเขียวอ่อน ดอกย่อยขนาดเล็กช่อดอกมีหนามแหลมแต่หนามเล็กกว่าที่ลำต้นต้น เมล็ดสีดำหรือสี

สรรพคุณทางสมุนไพร บำรุงโลหิต ลดไข้ ขับปัสสาวะ ขับพยาธิ แก้น้ำ(นิยมใช้ผักขมหินและผักขมหนาม) ใบผักขมสดรักษาแผลพุพอง ต้นผักโขมแก้อาการแน่นหน้าอกและไอหอบ รากช่วยขับพิษร้อนถอนพิษไข้ขับปัสสาวะ ผักรากโขมหนามเป็นยาแก้ตกเลือด แก้ฝี แก้ไข้กลาก ขับน้ำนมมารดา แก้แน่นท้อง แก้พิษ แก้ไข้ใน แก้ไข้ระงับความร้อน แก้เด็กลั่นเป็นฝ้าละอองเป็นอาหาร

การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อนและต้นอ่อนเอามาเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผักขมแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ผักโขมหั่น 100 กรัม

ถั่วฝักยาวหั่น	40 กรัม
กุ้งแห้ง	50 กรัม
ขนุนแก่หั่น	20 กรัม
มะเขือพวง	50 กรัม
ลูกกล้วยแก่หั่นเฉียง	50 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ กุ้งแห้ง ขนุนหั่นเคี้ยวให้สุกนุ่ม ใส่ตามด้วยถั่วฝักยาวหั่น มะเขือพวง กล้วยแก่หั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ผักโขมแกงจืดวุ้นเส้น

ส่วนประกอบ

วุ้นเส้น	150 กรัม
ยอดผักโขมหั่น	150 กรัม
กระดุกหมู	300 กรัม
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

วุ้นเส้นแช่น้ำให้นิ่มแล้วตัดน้ำ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่กระเทียม รอให้เดือดจัด ใส่กระดุกหมู เคี่ยวจนเนื้อนุ่มใส่ผักโขมพอผักสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ข้อสังเกต ต้นผักโขมปอกเปลือกออกเอามาใช้ประกอบอาหารได้ด้วย

จำพวกแกงส้ม

แกงส้มผักโขมกับชีโครงหมู

ส่วนประกอบ

ยอดผักโขมหั่น	250 กรัม
ชีโครงหมู	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟรอเดือดจัดใส่ชีโครงหมูสุกแล้วลดไฟอ่อน ต้มต่อจนเปื่อย ตักน้ำบางส่วนใส่ภาชนะละลายเครื่องแกงส้มกับกะปิเทใส่กลับลงหม้อ ใส่น้ำมะนาวตามด้วยผักโขมที่เตรียมไว้ รอผักสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด

ผัดโขมผัดไฟแดง

ส่วนประกอบ

ยอดผักโขมหั่น	300 กรัม
หมูสามชั้นหั่น	100 กรัม
กระเทียมทุบ	6 กลีบ
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟผัดกระเทียมพอหอม ใส่หมูผัดพอสุกใส่ผักโขมผัดต่อให้สุก แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

จำพวกต้มกะทิ

ผักโขมต้มกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

ผักโขมหั่น	300 กรัม
กุ้งปอกผ่าหลัง	200 กรัม
น้ำกะทิ	2 ถ้วย
หอมแดงทุบ	3 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงทุบและพริกไทย โขลก พอเดือดใส่ผักโขมหั่นต้มจนสุกนุ่ม ใส่กุ้งรอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ผักโขมลวก

ส่วนประกอบ

ผักโขมอ่อน	500 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดจัดใส่ผักโขมอ่อนที่เตรียมไว้ รอผักเฉยกลงเทน้ำร้อนออกทิ้ง เติมน้ำเย็นทันที เทน้ำทิ้งอีกหน

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ผักโขมลวกกะทิ

ส่วนประกอบ

หางกะทิ	1 ถ้วย
---------	--------

ผักโขม	500 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่หอมแดง ผักโขม เกลือ ให้เดือดจนผักนิ่มขกลง

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริก แกงไตปลา บูด ฯลฯ

ประเภทผักเครื่องเคียง

ผักโขมลาวกใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้

ผักบุงแดง

ผักบุงแดงหรือผักบุงนา ชื่อวงศ์ Convolvulaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea aquatica* Forsk. เป็นพืชเถาเลื้อยมีข้อปล้องกลวงสีเขียวหรือเขียวแกมแดง มักพบเห็นขึ้นแ่บนผิวน้ำ หรือตามที่ลุ่มชื้น และ ชอบแสงแดดจัด แล้ง ขยายพันธุ์ง่ายโดยใช้เถาไปปักชำในที่ชื้นก็จะแตกต้นใหม่ขยายเพิ่มต่อไปได้ ใบสีเขียวหรือเขียวแกมแดง ใบเดี่ยวยาวประมาณ 2-3 นิ้ว รูปสามเหลี่ยมมุมแหลมขอบใบเรียบ ดอกรูประฆังสีม่วงอ่อน ๆ หรือสีชมพู ออกดอกมากในฤดูแล้ง

สรรพคุณทางสมุนไพร ดอก แก้โรคประสาท แก้ปวดศีรษะ แก้ตาฝ้าฟาง แก้เบาหวาน แก้ริดสีดวงทวาร แก้เลือดกำเดาออก ขับปัสสาวะ ทั้งต้นตำเอาน้ำทาแก้คัน ดับพิษถอนพิษ ตำกับสุราคั้นเอาน้ำกินแก้พิษงูเห่า งูกะปะส่วน กากพอกที่แผลงูกัด แก้เริมหรืองูสวัด ไฟไหม้น้ำร้อนลวก เป็นยาระบายอ่อน ๆ แผลฟกช้ำ บำรุงสายตา ไอเรื้อรัง

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักปลูกไว้ตามข้างบ่อน้ำ เพื่อเอามาเป็นยาหรือปรุงเป็นอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผักบุงแดงแกงเทโพหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้นหั่นชิ้น	200 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
ผักบุงหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขก	10 แว่น

น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือด ใส่เนื้อหมูสามชั้นที่เตรียมเอาไว้ เดือดอีกครั้งใส่ผักบุ้ง ส้มแขก รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักบุ้งแดงแกงเทโพปลาช่อนแห้ง**ส่วนประกอบ**

ปลาช่อนแห้งตัดชิ้น	200 กรัม
ผักบุ้งแดงหั่น	300 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขก	10 แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

ปลาช่อนแห้งตัดชิ้นล้างเตี้น้ำไว้ เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ปลาช่อนแห้งที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งใส่ผักบุ้งแดงหั่น ส้มแขก พอปลาสุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่มีข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่มีข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยอดผักบุ้งแดงแกงส้มปลาสด

ส่วนประกอบ

ปลาสด	300 กรัม
ยอดผักบุ้งแดงหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

ปลาสดขอดเกล็ดตัดท่อนล้างเด็ดน้ำ ยอดผักบุ้งล้างหั่นสั้นวางพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยีให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ปลา และยอดผักบุ้งแดง ใส่น้ำมะขามเปียก รอผักและปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด

ผัดบุ้งแดงผัดเต้าเจี้ยว

ส่วนประกอบ

ยอดผักบุ้งแดงหั่น	400 กรัม
กระเทียมทุบ	6 กลีบ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
เต้าเจี้ยว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟเจียวกระเทียมให้หอม ใส่วยอดผักบุ้งผัดคลุกให้สุกดีแล้วใส่เต้าเจี้ยว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ผักนึ่งแดงลวก

ส่วนประกอบ

ยอดผักนึ่งแดง	400 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดจัดใส่ผักนึ่งแดงที่เตรียมไว้ รอผักเฉยกลงน้ำร้อนออกทิ้ง เติมน้ำเย็นทันที เทน้ำทิ้งอีกหน แล้วเติมน้ำไว้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ผักนึ่งแดงลวกกะทิ

ส่วนประกอบ

หางกะทิ	1 ถ้วย
ผักนึ่งแดง	400 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่หอมแดงทุบ ตามด้วยยอดผักนึ่งแดง เกลือ ให้เดือดจนผักนิ่มยกลง

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริก แกงไตปลา บูด ฯลฯ

ประเภทยำหรือปล้ำ

เต้าคั่ว

ส่วนประกอบ

ผักนึ่งลวกหั่น	100 กรัม
แตงกวา	100 กรัม
ถั่วงอกลวก	100 กรัม
เต้าหู้ทอด	3 ชิ้น
กุ้งฝอย	100 กรัม

แป้งทอด	100 กรัม
เนื้อหัวหมูนี้้ง	100 กรัม
หูหมูนี้้ง	100 กรัม
เส้นหมี่ลวก	100 กรัม
พริกชี้หนูหัน	10 ดอก
น้ำส้มสายชู	½ ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
ไข่ต้ม(ยางมะตูม)	10 ฟอง
น้ำตาลแว่น	1 แว่น
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผักบุ้งลวกอย่าให้นิ่มหรือแข็งจนเกินไป แล้วเอามาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ภาชนะเตรียมไว้ นำถั่วงอกมาลวก แดงกวาปอกผ่าสี่แล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ ไข่ต้มให้ปอกได้ข้างในสุก ยางมะตูม เอากระทะใส่น้ำมันพืชตั้งไฟพอร้อนใส่เต้าหู้ลงทอดพอเหลืองตักออก เอากุ้งฝอยคลุกแป้ง โขลกทอดพอเหลืองกรอบ เอาเนื้อหมู หูหมู เต้าหู้ทอด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ภาชนะพักไว้ เอาเส้นหมี่ลวกพอเส้นนิ่มพักเด็ดน้ำไว้ เคี้ยวน้ำตาลทรายผสมน้ำตาลแว่น(เพื่อใช้เป็นน้ำเชื่อมเต้าหู้) เอาพริกชี้หนูสด โขลกผสมเกลือเติมน้ำส้มสายชูตักใส่ผสมกับน้ำเชื่อม

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารหนักหรืออาหารว่าง ให้นำส่วนประกอบ ทุกอย่างมาใส่ถ้วย รวมกันมากน้อยตามชอบ ราดน้ำเชื่อมลงไปคลุกให้เข้ากันก่อนบริโภค

ประเภทดอง

ผักบุ้งดอง

ส่วนประกอบ

ยอดผักบุ้งแดง	600 กรัม
น้ำส้ม	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ล้างผักบุ้งแขวนไว้ให้พอเฉา น้ำส้มและเกลือใส่ขวดปากกว้างคนให้ละลายเข้ากัน เอาผักบุ้งที่เตรียมไว้ใส่ตาม กดให้จมใต้น้ำส้ม 2-3 วันเอามาบริโภคได้

การบริโภคร

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงขนมจิ้น

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดผักบุ้งแดงบริ โภคเป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งสดและลวก

ผักจีน

ชื่อวงศ์ Pontederiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Monochoria vaginalis* (Burm.f.) Presl. เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวขึ้นบนดินตะกอนที่มีน้ำจืดท่วมขังอยู่ตื้นๆ (ประมาณ 10-20 ซม.) มักพบตามที่นา นาไร่ร้างหรือตามบริเวณขอบแอ่งน้ำ ชื่อท้องถิ่นเรียก ผักจีน รื่น ผักจีนนา แดกกอสูงประมาณ 1 คืบ ต้นอยู่ในน้ำชูใบและก้านใบบางส่วนเหนือน้ำ ก้านใบยาวเรียวนิ่มกรอบ ช่วงโคนก้านใบ มีลักษณะเป็นง่ามกาบ ส่วนที่ถัดขึ้นไปถึงตัวใบกลม ใบโตประมาณ 2 นิ้ว รูปรีปลายแหลม ดอกสีม่วงออกที่โคนใบ ผลเป็นกระจุกเล็กๆ สีน้ำตาลอ่อนออกรวมกันประมาณ 15 ผล

สรรพคุณทางสมุนไพร ผักจีนรสนเย็น ทั้งต้นแก้ไข้ ขับปัสสาวะ แก้โรคมหรืองูสวัด ต้มผสมสารส้มแก้คัน ใบ คั้นเอาน้ำดื่มแก้ไอ ตำพอกฝี รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเอาส่วนของกาบใบ ดอก มาใช้เป็นอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

แกงเลียงผักจีน

ส่วนประกอบ

ผักจีนหั่น	200 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
ปลาอย่าง	60 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
ยอดพริก	50 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่กะปิ พริกไทยดำ หอมแดงคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ปลาอย่าง เดือดอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

นิยมรับประทานเป็นกับข้าวมือเที่ยง

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด**ผักกึ้นแกงเผ็ดปลา(น้ำจืด)****ส่วนประกอบ**

ผักกึ้นหั่น	300 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาหั่นชิ้น	200 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบรา	10 ใบ

วิธีปรุง

ปลาขอดเกล็ดหั่นชิ้นล้างเด็ดน้ำพักไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟละลายเครื่องแกงยี่ และกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ปลาตามด้วยผักกึ้น รอสุกใส่ใบรา ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**ผักกึ้นแกงส้มปลาหมอ****ส่วนประกอบ**

ปลาหมอนา	300 กรัม
ผักกึ้น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย

วิธีปรุง

ปลาหมอนาซอดเกล็ดตัดหัวกรีดข้างล้างเด็ดน้ำไว้เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพร้อมกับมะขามเปียกพอน้ำเดือดยี่ตักกากออก ใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดอีกครั้งใส่น้ำปลาผักชีพริกสดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักเสี้ยน

เป็นพืชอายุสั้นชื่อวงศ์ Capparaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cleome gynandra* Linn. สูงไม่เกิน 1 เมตร แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มกว้าง กลิ่นฉุนร้อน ตามลำต้นและกิ่งก้านมีต่อมขนอ่อนปกคลุม ใบแบบมือ 3-5 ใบย่อย ดอกช่อออกปลายกิ่ง กลีบดอกสีขาว หรือเหลืองม่วง ดอกมีลักษณะเป็นเส้นยาวเล็กคล้ายเสี้ยน จึงชื่อผักเสี้ยน หรือคล้ายขาแมงมุม จึงเรียกในภาษาอังกฤษว่า spider flower ผลเป็นฝักยาวทรงกระบอก ปลายแหลมมีงอย ภายในผลสุกเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมากสีน้ำตาลดำ

สรรพคุณทางสมุนไพร ต้น แก่เลือดระดูเน่าเสียที่ทำให้จับสันสะท้านหรือแก้โลหิตเสียด(ขับโลหิตเสียด) แก้ฝีในปอด แก้วณโรค ใบขับเสมหะ แก้ปัสสาวะพิการ แก้อาการปวดในหู แก้สะอึก ดอก แก้เลือดสตรีที่อยู่ไฟ เมล็ดฆ่าพยาธิไส้เดือนในท้อง ราก แก้โรคผอมแห้งในสตรีหลังคลอดบุตร เนื่องจากอยู่ไฟไม่ได้ แก้โรคสตรีหลังคลอดบุตรแล้วโลหิตจาง กระตุ้นหัวใจ ขับหนอง ทำให้หนองแห้ง แก้ลม แก้ฝีในปอดในลำไส้ในตับ แก้โรคน้ำเหลืองเสีย ขับระดูขาว แก้เจ็บหลัง ผักเสี้ยนทั้งห้า(ต้นใบ ดอก เมล็ด ราก) แก้ปวดท้อง ลงท้อง แก้พิษฝี แก้ไข้ตรีโทษ สรรพคุณทางฤทธิ์วิทยาระบุว่า ผักเสี้ยนมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้เล็ก ต้านมะเร็ง ต้านเชื้อรา ส่วนผักเสี้ยนฝีมัฤทธิ์ แก้ปวดเป็นยาชาเฉพาะที่ เสริมฤทธิ์การนอนหลับ ยับยั้งเชื้อ HIV ตำราแพทย์แผนไทยมีคำเรียกผักเสี้ยนทั้งสอง หมายถึง ผักเสี้ยนดอกสีขาว(*C. gynandra* Linn.)กับผักเสี้ยนฝีมัดอกสีเหลือง(*C. viscosa* Linn.)รวมกัน อินเดียใช้เมล็ด ผักเสี้ยนทำยาฆ่าแมลง แอฟริกาใช้ยอดและใบอ่อนผักเสี้ยนปรุงรสและกลั่นซอส อินโดนีเซียใช้เลี้ยงสัตว์ และใช้เมล็ด เป็นอาหาร

การใช้ประโยชน์ ภูมิปัญญาไทยเอาผักเสี้ยนมาบริโภคด้วยการกำจัดกลิ่นฉุนร้อนและสารพิษออกก่อนโดยดองทิ้งไว้ 2-3 วัน ก่อนนำมาประกอบเป็นอาหาร ดังต่อไปนี้ เช่น

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ผักเสี้ยนดองแกงส้มกุ้งหรือปลาน้ำจืด

ส่วนประกอบ

ผักเสี้ยนดอง	200 กรัม
ปลาหรือกุ้ง	300 กรัม
มะขามสด	100 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลแว่น	½ แว่น
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาขอดเกล็ดหันหรือกุ้งปอกล้างพักเติมน้ำไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟมะขามแก่ ต้มจนเดือดยี่มะขามให้ลู่ตักกากออก ใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยี่คนให้ละลายเข้ากัน ใส่ผักเสี้ยนดอง พอเดือดใส่ปลาหรือกุ้งรสปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

ผักเสี้ยนดองผัดไข่

ส่วนประกอบ

ผักเสี้ยนดอง	300 กรัม
ไข่ไก่สด	3 ฟอง
พริกชี้หนูหิ้น	6 ดอก
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผักเสี้ยนดองเอาออกเต็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่ผักเสี้ยนดองที่พักไว้ ผัดเล็กน้อยตอกไข่ใส่ตามแล้วผัดต่อให้ไข่สุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ผักเสี้ยนดองต้มกระดูกหมู

ส่วนประกอบ

ผักเสี้ยนดอง	200 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียมทุบ	1 หัว
กระดูกหมูสับ	300 กรัม
น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมและกระเทียมทุบ พอน้ำเดือดใส่กระดูกหมูสับต้มให้สุก ลดไฟอ่อนจนเนื้อเริ่มเปื่อย ใส่ผักเสี้ยนดองเดือดอีกหน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทคอง**ผักเสี้ยนคอง****ส่วนประกอบ**

ผักเสี้ยนอ่อน	800 กรัม
ข้าวเย็น	50 กรัม
เกลือ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

เอาผักเสี้ยนมาทำความสะอาดหั่นท่อนยาวพอประมาณนำไปตากแดดพอร่ม(เพื่อขจัดกลิ่นเหม็นเขียว) เอาข้าวเย็นขยำเกลือพอมีรสเค็มเล็กน้อยไปละลายน้ำกรองเอาแต่น้ำ เอาผักเสี้ยนที่เตรียมไว้ใส่ลงขวดปากกว้างหรือไห ใส่น้ำต้มเดือดผสมน้ำตาลแวนที่วางไว้เย็นแล้วให้น้ำพอท่วม ปิดฝาไว้ 3 – 4 วันนำมารับประทานได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง โบราณว่ารับประทานผักเสี้ยนคองแก้เมาค่างดีนักแล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ผักเสี้ยนดองใช้เป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกชนิดต่างๆ ได้ดี

ผักหนาม

เป็นพืชจำพวกบอน ชื่อวงศ์ Araceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lasia spinosa* (L.) Thwaites ขึ้นตามที่ชื้น และ พบได้ง่ายตามขอบแอ่งน้ำริมลำคลอง เป็นต้น ใบเป็นใบเดี่ยว ขอบใบเว้าลึกเป็นแฉก ๆ เกือบถึงเส้นกลางใบ ใบกว้างประมาณ 25 ซม. ยาว 30 - 40 ซม. ก้านใบยาวประมาณ 20 - 50 ซม. มีหนามอยู่ตามลำต้นและก้านใบ ใบอ่อนมีวุ้นเป็นแท่งกลม ปลายแหลม มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ลำต้นเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 - 5 ซม. ออกดอกที่ยอด ช่อดอกเป็นแท่งมีดอกย่อยอัดกันแน่น กาบหุ้มช่อดอกสีน้ำตาล ก้านช่อดอกยาวและมีหนาม ผลเป็นผลสดสีเขียวติดกันแน่นเป็นแท่งทรงกระบอก

สรรพคุณทางสมุนไพร ต้นและเหง้า ต้มน้ำอาบแก้โรคผิวหนังหรือแช่แก้คันตามง่ามมือ ง่ามเท้า เหง้า แก้ไอ รากขับเสมหะ

การใช้ประโยชน์ ภูมิปัญญาไทยใช้ใบผักหนามตำกับเกลือ ป้อนให้วัวควายกินจะช่วยทำให้วัวควายกินหญ้าดี(หมายถึงกินเก่งขึ้นหรือกินได้มากขึ้น) อ้วนสมบูรณ์ ยอดอ่อนและก้านใบอ่อนของผักหนามเอามาเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผักหนามแกงกะทิปลาน้ำจืด

ส่วนประกอบ

ผักหนามหั่น	250 กรัม
เนื้อปลาน้ำจืด	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาขอดเกล็ดหันล้างพักไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ปลาที่เตรียมไว้พอใกล้สุกใส่ผักหนาม รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักหนามแกงกะทิปลา**ส่วนประกอบ**

ผักหนามหัน	300 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลา	200 กรัม
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาขอดเกล็ดหันล้างพักไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ปลาที่เตรียมไว้ตามด้วยผักหนาม รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ผักหนามแกงส้มปลาน้ำจืด

ส่วนประกอบ

ปลาหมอ	250 กรัม
ผักหนามหั่น	200 กรัม
มะขามแก่	80 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลแว่น	½ แว่น
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาขอดเกล็ดหั่นล้างผักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟมะขามแก่ต้มจนเดือดยี่มะขามให้ลู่ยัดกากออก ใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่ผักหนาม พอเดือดใส่ปลารอสุกใส่เครื่องปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทดอง

ผักหนามดองน้ำมะพร้าว

ส่วนประกอบ

ขอดผักหนาม	600 กรัม
น้ำซาวข้าว	1 ถ้วย
น้ำมะพร้าว	2 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ถ้วย

วิธีปรุง

ขอดผักหนามล้างตากแดดหรือผึ่งลมให้เหี่ยว เอน้ำซาวข้าว น้ำมะพร้าว น้ำตาลทราย และเกลือใส่ขวดปากกว้างหรือไห คนให้น้ำตามทรายละลาย ใส่ตามด้วยขอดผักหนามที่เตรียมไว้ กดลงให้พอท่วม ปิดฝาตากแดด 2-3 วันเอามาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ผักหนามดองน้ำส้ม

ส่วนประกอบ

ยอดผักหนาม	600 กรัม
น้ำส้ม	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ล้างยอดผักหนามแขวนไว้ให้พอเฉา น้ำส้มและเกลือใส่ขวดปากกว้างคนให้ละลายเข้ากัน เอาผักหนามที่เตรียมไว้ใส่ตาม กดให้จมใต้น้ำส้ม 2-3 วันเอามาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ผักหนามดองส้มแขก

ส่วนประกอบ

ยอดผักหนาม	800 กรัม
ส้มแขกแห้ง	30 กรัม
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดผักหนามลวกพอเฉาวางพักให้เย็น เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ส้มแขกและเกลือต้มให้เดือด ยกลงพักรอให้เย็น เอายอดผักหนามที่เตรียมไว้ใส่ขวดปากกว้างหรือโหลขม้วนให้เป็นระเบียบ ใส่ตามด้วยน้ำเกลือและส้มแขกที่เย็นแล้วให้พอท่วม ปิดฝา 2-3 วันเอามาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ผักหนามดองมะขามเปียกหรือตะลิงปลิง

ส่วนประกอบ

ยอดผักหนาม	800 กรัม
มะขามเปียกหรือตะลิงปลิง	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดผักหนามหั่นลวกพอเฉาเทน้ำออกพักไว้ให้เย็น เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่มะขามเปียกหรือตะลิงปลิงและเกลือต้มให้เดือด ยกลงพักรอให้เย็น เอายอดผักหนามที่

เตรียมไว้ใส่ขวดปากกว้างหรือไห ใส่ตามด้วยน้ำเกลือต้มที่เย็นแล้วให้พอท่วม ปิดฝา
 ดอง 1 วันเริ่มเอามาบริโภคได้ วันถัดไปผักนามจะเปรี้ยวเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทผักหรือทอด

ผักนามผัดไข่

ส่วนประกอบ

ยอดผักนามหั่น	300 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดผักนามหั่นล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่
 กระเทียมทุบเจียวให้หอม ใส่ผักนามที่เตรียมไว้ผัดพอให้สุกตอกไข่ตาม ผัดต่อจนไข่
 สุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ผักนามต้มกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

กะทิสด	2 ถ้วย
ผักนามหั่น	300 กรัม
ยอดจอกทอกหั่น	50 กรัม
ยอดผักทองหั่น	20 กรัม
ยอดลำเตง	20 กรัม
กะปิกุ้ง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกขี้หนูทุบ	7 ดอก
เกลือป่น	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายกะปิ ตามด้วยหอมแดงทุบ ยอดผักหนามหั่น ยอด
จอกทอก ยอดผักทอง ยอดลำเทง พริกขี้หนูทุบ ปิดฝา รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวร่วมกับน้ำพริก

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า**ผักหนามยำปล่าอ่อนย่าง****ส่วนประกอบ**

ผักหนามหั่น	250 กรัม
มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
พริกขี้หนูหั่น	7 ดอก
หัวหอมแดงซอย	2 หัว
เนื้อปลาอ่อนย่าง	150 กรัม
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาผักหนามลวกน้ำร้อนให้เฝ้าสุกแล้วหั่นซอยตั้งเตี้น้ำแล้วเอามาใส่ภาชนะคลุกกับ
มะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูหั่น หัวหอมซอย น้ำมะนาวให้ละลายเข้ากันตามด้วยเนื้อปลา
อ่อนย่าง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือกินเป็นกับแก้ม

ผักเหมียง

ชื่อวงศ์ Gnetaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gnetum gnemon* Linn. var. *tenerum* Markgr. เป็นพืชขึ้นต้นใบเลี้ยงคู่ทรงพุ่มขนาดกลาง มีชื่อเรียกต่างกัน เช่น เหมียง เขลียง เหลียง ขึ้นได้ดีได้ร่มเงาไม้อื่น ใบเดี่ยวสีเขียวล้นมันเรียงตรงข้ามปลายใบแหลม มีขนาด กว้าง 4 – 10 ซม. ยาว 10 – 20 ซม. ก้านใบยาวประมาณ 1 – 2 ซม. เนื้อใบบางเหนียว ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่ต่างต้นกัน ดอกออกเป็นช่อตามซอกกิ่ง ช่อดอกยาวประมาณ 5 – 7 ซม. ใน แต่ละช่อมีปุ่มดอกเรียงเป็นข้อ ประมาณ 7 – 10 ข้อ ผลรูปกระสวย กว้างประมาณนิ้วชี้ ยาวประมาณ 2.5 – 4 ซม. ผลอ่อนเปลือกเขียว เมื่อสุกสีเหลือง เนื้อมีรสหวาน 1 ช่อมีประมาณ 10 – 20 ผล

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบหรือยอดแก้ไข้หัวลม รากต้มกินแก้กษัยต่างๆ

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านภาคใต้เอายอดมาประกอบเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผักเหมียงแกงกะทิไก่บ้าน

ส่วนประกอบ

ไก่สับชิ้น	300 กรัม
ยอดผักเหมียง	250 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ไก่สับล้างเด็ดน้ำรอไว้ ยอดผักเหมียงล้างหั่นยาว 2 นิ้ว เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ไก่พอไก่สุกใส่ผักเหมียงแล้วเดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัดหรือทอด

ผัดเมี่ยงผัดน้ำมัน

ส่วนประกอบ

ผัดเมี่ยง	400 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	6 กลีบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผัดเมี่ยงปลิดใบอ่อนล้างเด็ดน้ำไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อนเจียวกระเทียมทุบให้หอม ใส่ตามด้วยผัดเมี่ยงผัดให้พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ผัดเมี่ยงผัดไข่

ส่วนประกอบ

ใบอ่อนผัดเมี่ยง	300 กรัม
ไข่ไก่หรือไข่เป็ด	3 ฟอง
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผัดเมี่ยงล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอาน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กระเทียมทุบเจียวให้หอม ใส่ผัดเมี่ยงผัดพอใกล้สุกใส่ไข่ ผัดต่อจนสุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ผักเหมียงต้มกะทิกุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

ใบผักเหมียงอ่อน	400 กรัม
กุ้งแห้ง	50 กรัม
กะทิสด	2 ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งแห้งแช่น้ำให้ตัวนุ่มพักรอไว้ เอากะทิสดหม้อตั้งไฟตามด้วย หอมทุบ พริกไทยดำ ใบผักเหมียง พอเดือดใส่กุ้ง เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักเหมียงต้มกระตูดหมู

ส่วนประกอบ

ใบผักเหมียงอ่อน	300 กรัม
กระตูดหมูสับ	300 กรัม
กระเทียมทุบ	2 หัว
หอมแดงทุบ	3 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาเนื้อใส่หม้อตั้งไฟตามด้วย หอมทุบ กระเทียมทุบ พริกไทยดำ พอน้ำเดือดจัดใส่ กระตูดหมูสับที่เตรียมไว้ ปล่อยให้จนสุกทั่วกัน เดือดต่อไปอ่อนจนเนื้อนุ่ม ใส่ใบผักเหมียง รอเดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักเหมียงต้มข่าไก่

ส่วนประกอบ

ไก่สับชิ้น	250 กรัม
------------	----------

หัวข่าทูบ	10 กรัม
ผักเหมียง	300 กรัม
ตะไคร้ทูบ	3 ต้น
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ
สั้มแขก	10 แว่น
กะทิสด	4 ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิยี้ให้ละลาย ตามด้วยหัวข่าทูบ ตะไคร้ทูบ สั้มแขก รอเดือดอีกครั้งใส่ไก่สับ พอไก่สุกใส่ใบอ่อนผักเหมียงหั่นหยาบ ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทลวก

ผักเหมียงลวกกะทิ

ส่วนประกอบ

ผักเหมียง	500 กรัม
กะทิสด	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
หอมแดงทุบ	3 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผักเหมียงปลิดแต่ใบอ่อนล้างเตี้น้ำ เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิยี้ให้ละลาย เข้ากันแล้วตามด้วยหอมแดงทุบ เกลือ ผักเหมียงทั้งใบ รอผักนี้สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว และเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกชนิดต่างๆ

ประเภทยาหรือปลา

ผักเหมียงยาไก่

ส่วนประกอบ

ยอดผักเหมียงลาว	250 กรัม
ไก่ต้มฉีกชิ้นเล็ก	150 กรัม
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกขี้หนูซอย	1 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
เกลือป่น	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลิดยอดผักเหมียงอ่อนช้อนก่ำตัดสองส่วน ลวกผักเด็ดน้ำแล้วเอาใส่ภาชนะ ตามด้วย ไก่ต้มฉีกชิ้นเล็ก น้ำมะนาว หอมแดงซอย น้ำตาล พริกหั่น เกลือ คลุกให้ละลายเข้ากันใส่มะพร้าวคั่วคลุกอีกหนแล้ว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดผักเหมียงอ่อนนิยมนลวกรับประทานเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกชนิดต่างๆ

ไผ่

ชื่อวงศ์ Gramineae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dendrocalamus sp.* เป็นพืชจำพวกหญ้า ไผ่มีหลายชนิด เช่น ไผ่หวาน ไผ่ตง ไผ่หนาม ไผ่ไร่ เป็นต้น ขึ้นแน่นเป็นกอ สูงประมาณ 5-15 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1.5 – 10 ซม. ลำต้นเป็นปล้อง ต้นอ่อนและหน่ออ่อนมีกาบหุ้มลำใบรูปหอก ปลายเรียวแหลม โคนกว้าง ใบยาวประมาณ 5-20 ซม. กว้างประมาณ 2.0 – 3.5 ซม. ก้านใบสั้น ยาว 0.2 – 0.3 ซม. (แล้วแต่ชนิดของไผ่)

สรรพคุณทางสมุนไพร ไผ่ทุกชนิด รากขับปัสสาวะ แก้ไข้ ตาไม้ไผ่แก้ลมโรค ใบไผ่ ฟอกโลหิต ฟอกไต ขับนิ่ว เยื่อไผ่(ขุยที่ในลำปล้อง)รักษาโรคกระเพาะอาหาร เมล็ด กาบจากหน่อ ต้มกินน้ำ ขับนิ่วแก้ปัสสาวะติดขัด

การใช้ประโยชน์ ลำต้นใช้ทำนังร้าน โรงเรือน หรือใช้ทำเครื่องจักสาน ใบใช้ห่อของ เช่น ขนมะพร้าว ขนมะพร้าว ฯลฯ หน่ออ่อนของไผ่กินเป็นผักหรือปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

หน่อไผ่แกงกะทิหมูป่า

ส่วนประกอบ

หน่อไผ่สับ	300 กรัม
เนื้อหมูป่าหั่น	250 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่เนื้อหมูป่าหั่น ตามด้วยหน่อไผ่สับ ต้มให้เดือดนานจนหน่อไผ่หายหืน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกเล็ม

หน่อไผ่ป่าแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

หน่อไม้ไผ่ป่า	300 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
กุ้งแห้ง	50 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

หน่อไม้ไผ่ป่าเผาไฟทั้งเปลือกให้สุก เอาเปลือกออกตัดท่อนซอยเป็นชิ้นบางๆ สลัดด้านหัวท้ายพักรอไว้เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยหน่อไผ่ซอย พอเดือดละลายกะปิและเครื่องแกงใส่ ตามด้วยกุ้งแห้งรอปปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

หน่อไผ่ป่าแกงเลียงปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

หน่อไผ่ป่าสับ	200 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาอย่าง	150 กรัม
บวบหั่น	50 กรัม
ยอดย่านางหั่น	50 กรัม
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	¼ แวน

วิธีปรุง

หน่อไผ่เผาไฟให้สุกแล้วเอาเปลือกออกหั่นเป็นเป็นท่อนตัดข้อทิ้ง ซอยชิ้นบางๆ ต้มพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิยี้ให้ละลาย ใส่หน่อไผ่ป่าที่เตรียมไว้ ตามด้วย กุ้งแห้งหรือปลาอย่าง ยอดย่านางหั่น บวบหั่น ให้เดือดจนหน่อไผ่นิ่มแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

หน่อไผ่แกงคั่ว

ส่วนประกอบ

ยอดเตยสับ	250 กรัม
เนื้อหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน
หัวกะทิ	1 ถ้วย

หางกะทิ	2 ถ้วย
ใบมะกรูด	4 ใบ

วิธีปรุง

ยอดเตยสับตั้งพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงคั่วยี้ให้เข้ากันผัดจนหอม ใส่ยอดเตยสับผัดให้สุกตามด้วยเนื้อหั่นที่เตรียมไว้ผัดต่อพอเนื้อสุก ใส่หางกะทิหรือเคี้ยวปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด**หน่อไม้ป่าแกงเผ็ด****ส่วนประกอบ**

หน่อไม้สับ	300 กรัม
ปลาช่อน	200 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อน
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	3 ใบ

วิธีปรุง

หน่อไม้ป่าเผาไฟปอกสับพักรอไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ปลาช่อน หน่อไม้สับ ใบมะกรูดผัดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**หน่อไม้ดองแกงส้มกับไก่****ส่วนประกอบ**

หน่อไม้ดอง	150 กรัม
ไก่สับ	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน
น้ำมะขามเปียก	1 ถ้วย

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่มะขามเปียก รอเดือดยี่ให้ละลายตักกากออก
ใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากันอีกครั้ง รอเดือดจัดใส่น้ำไก่พอ
สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด**หน่อไม้ผัดกะปิ****ส่วนประกอบ**

หน่อไม้สับชิ้นเล็ก	250 กรัม
หมูสามชั้นหั่น	150 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	6 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กะปิผัดพอหอมใส่พริกหั่น หน่อไม้สับ
ผัดคลุกกันจนสุกใส่หมูหั่นผัดต่อ พอหมูสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม**หน่อไม้ต้มต้มกะทิ****ส่วนประกอบ**

หน่อไม้หั่นบาง	400 กรัม
กะทิ	2 ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิยกลงให้ละลาย ใส่หอมแดงทุบตามด้วยไผ่ตง หั่นบางและพริกไทยดำ ต้มต่อจนสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

หน่อไผ่ป่าต้มกะทิกุ้งแห้งและสะตอ

ส่วนประกอบ

ไผ่ป่าสับหยาบ	250 กรัม
กุ้งแห้ง	50 กรัม
สะตอแกะเม็ด	50 กรัม
กะทิ	2 ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งแห้งแช่ล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมแดงทุบตามด้วย พริกไทยดำ พอเดือดใส่ไผ่ป่าสับ ต้มต่อจนไผ่สุกใส่กุ้งแห้งที่เตรียมไว้และสะตอ เดิม หัวกะทิ รอเดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

หน่อไผ่ตงต้มกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

หน่อไผ่ตงหั่น	200 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
กุ้งแห้ง	50 กรัม

สะตอแกะเม็ด	50 กรัม
มะเขือยาวหั่น	50 กรัม
ถั่วพักยาวหั่น	20 กรัม
ยอดชะอม	20 กรัม
น้ำตาล	1 แว่น
เกลือ	1 ช้อนชา
กะปิ	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟละลายกะปิใส่ตามด้วยหน่อไม้ฝรั่งที่เตรียมไว้ลงไป รอให้เดือดอีกครั้งใส่กุ้งแห้ง ยอดชะอมซอย สะตอ(แกะเอาแต่เม็ด) มะเขือยาวหั่น ถั่วพักยาวหั่น น้ำตาลปีบ เกลือ ให้เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

หน่อไม้ฝรั่งต้มกะทิกุ้งสด

ส่วนประกอบ

หน่อไม้ฝรั่ง	400 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
สะตอ	50 กรัม
กุ้งสดปอกผ่าหลัง	150 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ไม้ฝรั่งหั่นบางพักरोไว้ สะตอเอาเม็ดทิ้งเปลือกตัดท่อนกลางเม็ด เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่กะปิคนให้ละลายใส่หอมทุบ รอเดือดใส่หน่อไม้ฝรั่งที่พักरोไว้ ตามด้วยสะตอ กุ้งสด รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับเป็นข้าว

ประเภทย่างหรือปิ้ง

หลามตุกคลัก

ส่วนประกอบ

หน่อไผ่สับ	300 กรัม
ปลาคลัก	250 กรัม
กระบอกไม้ไผ่สด	3 ท่อน
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	2 ถ้วย

วิธีปรุง

หน่อไผ่อ่อนสับพักรอไว้ ปลาคลัก(ปลาหลายชนิดติดแองน้ำแห้งในฤดูแล้ง)ขอดเกล็ดเอาชี้ออก คลุกหน่อไผ่สับกะปิกับปลาให้เข้ากัน ใส่ในกระบอกไม้ไผ่สดตามด้วยกะทิให้พอท่วม อุดปิดกระบอกด้วยเปลือกมะพร้าวหรือใบกล้วย(แล้วแต่ชอบให้กลิ่นและรสแตกต่างกัน) เอาไปย่างไฟข้างกองไฟให้สุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล้ม

หลามผักรวม

ส่วนประกอบ

หน่อไผ่ป่าสับ	200 กรัม
ขอดทองกลางหั่น	40 กรัม
ขอดหลาวชะโอนสับ	50 กรัม
ขอดเล็บหั่น	40 กรัม
ขอดผักกูดหั่น	40 กรัม
ขอดจอกทอกหั่น	30 กรัม
หน่อข่าลึงหั่น	30 กรัม
ขอดย่านางหั่น	20 กรัม
ขอดหว่ายลึงหั่น	10 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กระบอกไม้ไผ่บางสด	5 ท่อน

วิธีปรุง

หน่อไผ่อ่อนสับพักไว้ ยอดหลาวชะโอนสับพักไว้ เอาภาชนะใส่ยอดผักทั้งหมดที่เตรียมไว้ คลุกกับกะปิให้เข้ากัน ใส่ในกระบอกไม้ไผ่สอดตามด้วยกะทิให้ท่วม อดปิดกระบอกด้วยใบกล้วย เอาไปย่างไฟข้างกองไฟให้สุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกงส้ม

ประเภทตอง**หน่อไผ่ตอง(1)****ส่วนประกอบ**

หน่อไผ่ชอยบาง	2 กก.
เกลือ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำข้าว	1 ถ้วย

วิธีปรุง

หน่อไผ่ปอกเปลือกล้างหั่นบางพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือต้มให้เดือดยกลงพักไว้ให้เย็น เอาหน่อไผ่ที่เตรียมไว้คลุกน้ำข้าว(หากไม่มีใช้น้ำข้าวต้มก็ได้)ให้ทั่วกัน ใส่ไหหรือขวดปากกว้าง ใส่ตามด้วยน้ำเกลือที่เย็นแล้วให้ท่วม ตองไว้ 3-4 วันเริ่มเอาออกมาบริโภคได้

การบริโภค

ใช้เป็นผักเครื่องเคียง แกงส้ม แกงกะทิ ผัด ต้ม

หน่อไผ่ตอง(2)**ส่วนประกอบ**

หน่อไผ่ชอยบาง	2 กก.
เกลือ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำข้าวต้ม	1 ถ้วย

วิธีปรุง

หน่อไผ่ปอกเปลือกหั่นบางลวกน้ำร้อนเท่าที่พอพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือต้มให้เดือดยกลงพักไว้ให้เย็น เอาหน่อไผ่ลวกที่เตรียมไว้คลุกน้ำข้าวต้มให้ทั่วกัน ใส่ไหหรือขวดปากกว้าง ใส่ตามด้วยน้ำเกลือที่เย็นแล้วให้ท่วม ตองไว้ 2-3 วันเริ่มเอาออกมาบริโภคได้

การบริโภค

ใช้เป็นผักเครื่องเคียง แกงส้ม แกงกะทิ ผัด ต้ม

ประเภทผักเครื่องเคียง

หน่อไผ่อ่อนบริโภคเป็นผักเครื่องเคียงโดย หอมก๊วย ต้มลวกหรือดองก่อน

เพกา

ชื่อวงศ์ Bignoniaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oroxylum indicum* (L.) Kurz เพกาเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เปลือกลำต้นเรียบสีขาวมีรอยแผลเป็นจากการหลุดร่วงของใบ ใบเป็นใบประกอบมีใบย่อยจำนวนมาก ใบรูปไข่ปลายแหลมขอบและผิวใบเรียบ ดอกเป็นช่อสีม่วงออกที่ยอด ผลคล้ายฝักของมิดหรือดาบรสฝืดปนขมคล้ายรสของผลมะระ ภายในผลเมล็ดแบนมีปีกบางใส เมื่อแก่แห้ง เปลือกฝักแตกออกเป็นสองส่วน เมล็ดบางๆข้างในปลิวลมออกไป

สรรพคุณทางสมุนไพร เพกามีรสขม ใบอ่อนกินป้องกันไข้หวัดลม ชาติทำให้เกิดน้ำย่อยอาหาร ช่วยขับน้ำนมมารดา ขับลมในลำไส้ แก้บิด แก้จุกเสียด ฝักอ่อนแก้หัดแก้เจ็บคอขับลม บำรุงกำลัง ฝักแก่แก้ร้อนในกระหายน้ำ เมล็ดแก่แก้ไอขับเสมหะ ตำผสมสุราพันตามตัวสตรีแก่การอยู่ไฟไม่ได้ ตำผสมกับมดแดงและเกลือสินเธาว์ ฝนกับสุรากลาดปากแก้ซาง เปลือกลำต้นฝนกับน้ำปูนใสทาแผลสด แผลเรื้อรังแก้อาการบวมฟกช้ำอักเสบ ต้มน้ำอาบหรือแช่แก้ผดผื่นคันแก้ น้ำเหลืองเสีย

การใช้ประโยชน์ เมล็ดเป็นส่วนประกอบ ในน้ำ "จับเลี้ยง" ต้มแก้ร้อนในใบอ่อน ดอก ฝักอ่อน กินเป็นผักสดหรือแกง ทำเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

เพกาแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ฝักเพกาอ่อนเผา	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
ยอดผักทองหั่น	60 กรัม
หน่อไผ่ป่า	50 กรัม
เม็ดขนุน	20 กรัม
กุ้งแห้ง	50 กรัม

น้ำตาล	½ แวน
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ฝึกเพกาอ่อนเผาไฟจุดที่ไหม้ออกหั่นชิ้นเล็กพักไว้ หน่อไผ่ปาเผาแกะเปลือก
ออกหั่นท่อนซอยบางสลับหัวท้าย ยอดฝึกทองหั่นชิ้นยาวประมาณ 1 นิ้ว เม็ด
ขุ่นปอกเปลือกผ่ากลาง เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ
ยีคนให้ละลายเข้ากันพอเดือดใส่กุ้งแห้ง เพกา และส่วนประกอบ อื่นๆ รอสุก
ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เป็นอาหารยา

จำพวกแกงส้ม**ดอกเพกาแกงส้มปลาตุก****ส่วนประกอบ**

ดอกเพกาสด	150 กรัม
ปลาตุกหั่น	300 กรัม
น้ำมะขามสด	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยมะขามสดพอสุกยีให้เนื้อมะขามและตักเอากาก
ออก ใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยีคนให้ละลายเข้ากัน ปล่อยให้เดือดใส่ปลา
ตามด้วยดอกเพกาที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือพลา**เพกาฆ่าปลาเนื้ออ่อนย่าง****ส่วนประกอบ**

ฝึกเพกาอ่อน	2 ฝึก
-------------	-------

ตะไคร้ชอย	2 ต้น
หอมแดงชอย	2 หัว
มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
พริกชี้หนูชอย	8 ดอก
น้ำใบคูด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มจี๊ด	4 ช้อนโต๊ะ
ปลาข่างนึ่งชิ้นเล็กๆ	60 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ผักเพก้าอ่อนเอามาเผาไฟผ่านพอสุก แขน้ำซูดเปลือกนอกที่ไม่ไฟออกล้างเต็ดน้ำไว้ เอาใบคูดใส่หม้อตั้งไฟ(หากเค็มมากผสมน้ำเล็กน้อย)ให้เดือดยกลงพักไว้ เอาผักเพก้ามาชอยตามขวางเป็นชิ้นบางๆ ใส่ภาชนะตามด้วยตะไคร้ชอย ปลาข่าง หอมแดงชอย มะพร้าวคั่ว พริกชี้หนูชอย น้ำส้มจี๊ด น้ำใบคูด(ใส่ให้ได้เค็มตามต้องการ)คลุกให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกล่อม

ประเภทย่ำหรือปิ้ง

เพก้าเผา

ส่วนประกอบ

ผักเพก้าอ่อน 2-3 ผัก

วิธีปรุง

เอาผักเพก้าอ่อนเผาไฟผ่านให้สุกซูดที่ใหม่ดำออกล้างเต็ดน้ำ

การบริโภค

เอาไปประกอบอาหารได้หรือรับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดเพกาอ่อน ผักเพกาเผาใช้เป็นผักเครื่องเคียง จิ้งจั่ง บูดู แกงโตปลา และน้ำพริกชนิดต่างๆ

ผักเขียว

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Benincasa hispida* (Thunb.) Cogn. เป็นพืชเถาเลื้อยตามพื้นดินตระกูลแตง ชอบดินร่วนปนทรายระบายน้ำได้ดี ใบกว้างมีขนสีเขียวเป็นหยัก ดอกสีเหลือง ผลกลมยาวขนาดโตประมาณเท่าต้นหมาก เปลือกผลสีเขียวมีไขสีขาวคลุม เนื้อในหนาสีขาว

สรรพคุณทางสมุนไพร รากเถาใบต้มน้ำกินแก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ขับปัสสาวะ ใบแก้ฟกช้ำ แก้พิษผึ้งต่อย รักษาบาดแผล แก้โรคบิด แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้วบวมอักเสบมีหนอง เนื้อของผล ขับปัสสาวะแก้เนื้อ แก้ไข้ทุกชนิด ดับพิษร้อนแก้ไข้ไฟไหม้น้ำร้อนลวก ขับเสมหะ แก้ไอ แก้ธาตุพิการ แก้โลหิตเป็นพิษ บวมน้ำ หลอดลมอักเสบ แก้กิดสีดวงทวาร แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ไตอักเสบ บำรุงผิว ละลายเสมหะ ใส้ในของผลแก้ริ้วหรืองูสวัด เมล็ดขับพยาธิ เถาสดใช้รักษาโรคสีดวงทวาร เปลือกของผล แก้วบวม ขับปัสสาวะ แก้ท้องเสีย แผลอักเสบมีหนอง

การใช้ประโยชน์ ในอดีตเมื่อช้างพาหะนะตมันจะต้มผักเขียวให้กินเป็นยาแก้ เนื้อของผลแก้ผักเขียวเอามาประกอบอาหารได้หลากหลาย

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผักเขียวแกงกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ผักเขียวหั่น	200 กรัม
ไก่สับชิ้น	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาล	½ แว่น
เกลือ	1 ช

วิธีปรุง

ผักเขียวปอกเปลือกหั่นชิ้นพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ตามด้วยผักเขียวที่เตรียมไว้พอเริ่มสุกใส่เนื้อ ร่อนเนื้อสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

จำพวกแกงจืด

ผักเขียวแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ผักเขียวหั่น	70 กรัม
ผักอื่นๆ	100 กรัม
ปลาอย่าง	60 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมทุบ	2 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยกะปิให้ละลายตามด้วยหอมทุบ เคี้ยวแล้วใส่ปลาอย่าง(ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ) ผักเขียวหั่นและส่วนประกอบ ผักชนิดอื่นๆที่เหลือ เคี้ยวอีกจนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวนิยมรับประทานเมื่อเที่ยง

ประเภทผัดหรือทอด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ผักเขียวต้มกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ผักเขียวหั่น	200 กรัม
ไก่สับ	250 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
ข่าทุบ	10 กรัม
หอมทุบ	2 หัว
ขมิ้นทุบ	5 กรัม
ตะไคร้ทุบ	15 กรัม
น้ำตาลแว่น	½ แว่น
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทอใส่หม้อตั้งไฟใส่หอม ขมิ้น ตะไคร้ ข่า พอเดือดใส่ผักชีลาวต้มให้ผักสุก
 นิ่มใส่ไก่ พอไก่สุกใส่หัวกะทิหรือเคี้ยวปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักชีลาวต้มกะทิกะดูกหมู**ส่วนประกอบ**

ผักชีลาวหั่น	200 กรัม
กะดูกหมูสับ	300 กรัม
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หอมทุบ	2 หัว
ขมิ้นทุบ	10 กรัม
น้ำตาลแวน	½ แวน
เกลือ	½ ช้อน โต้ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่หอม ขมิ้น กระเทียม พอเดือดใส่กะดูกหมูสับต้มจนเนื้อ
 ยู่ ใส่ผักชีลาวต้มต่อจนผักสุกนุ่ม ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักชีลาวต้มกะดูกหมู**ส่วนประกอบ**

ผักชีลาวหั่น	200 กรัม
กะดูกหมูสับ	250 กรัม
กระเทียมทุบ	7 กลีบ
หอมทุบ	2 หัว
น้ำตาลทราย	½ ช้อน โต้ะ
เกลือ	½ ช้อน โต้ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมและกระเทียมทุบ พอเดือดจัดใส่กระดุกหมูสับหรือไก่ต้มจนเนื้อชู่ ใส่ผักเขียวต้มต่อจนผักสุกนุ่ม ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักทอง

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cucurbita moschata* Duchesne เป็นไม้เถาเลื้อยตามพื้นดิน มีมือเถา เถาเป็นเหลี่ยมอวบน้ำมีขน ใบเดี่ยวรูปห้าเหลี่ยมมีขนทั้งสองด้าน ดอกสีเหลืองรูปกระดิ่ง ผลกลมเป็นผิวขรุขระเล็กน้อย เปลือกผลสีเขียวแก่หนักประมาณ 1-2 กิโลกรัมต่อผล เนื้อในผลสีเหลือง

สรรพคุณทางสมุนไพร รากบำรุงร่างกาย แก้ไข้ แก้ไอ ถอนพิษของฝิ่น ใบแก้เริ่มหรืองูสวัด เนื้อของผลทำให้สุกกินเป็นยาระบายอ่อนๆ บำรุงเส้นเอ็น บำรุงข้อและกระดูก น้ำจากเนื้อของผลลดน้ำตาลในเลือด เมล็ดขับพยาธิ ขับปัสสาวะ และบำรุงร่างกาย น้ำมันจากเมล็ดบำรุงประสาท ใส่น้ำของผลหรือเยื่อภายในผลใช้พอกแก้ฟกช้ำ แก้ปวด แก้พิษไฟไหม้น้ำร้อนลวก แก้เริ่มหรืองูสวัด

การใช้ประโยชน์ ผลแก่ผลอ่อนและยอดเอามาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

แกงกะทียอดผักทองกับเนื้อหมู

ส่วนประกอบ

ยอดอ่อนผักทองหั่น	300 กรัม
เนื้อหั่นชิ้น	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาล	½ แว่น
เกลือ	1 ชชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน ละลายเครื่องแกงและกะปิยกลงให้เข้ากัน ใส่ยอดผักทองที่เตรียมไว้พอเดือดใส่น้ำ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด**ผักทองแกงเลียง****ส่วนประกอบ**

ผักทอง	60 กรัม
ปลาอย่าง	60 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ยอดคำลิ่ง	20 กรัม
บวบหอม	15 กรัม
ผักหวาน	10 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟรอเดือดใส่กะปิให้ละลายตามด้วยหอมแดงทุบ ปลาอย่าง โขลก พริกไทยดำ ผักทองหั่นตามด้วยผักต่างๆที่เตรียมไว้รอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม**ยอดผักทองแกงส้มกระดูกหมู****ส่วนประกอบ**

ยอดผักทองหั่น	200 กรัม
กระดูกหมู	200 กรัม

เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ขูดผักทองหั่นล้างเด็ดน้ำรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกง และกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ให้เดือดจัดใส่กระดุกหมูสับรอเนื้อยุ่ย ใส่น้ำมะนาวที่เตรียมไว้ตามด้วยขูดผักทองหั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทผัก

ผักทองผัดไข่

ส่วนประกอบ

ผักทองหั่นบาง	300 กรัม
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
ไข่ไก่	2 ฟอง
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟร้อนดีแล้วใส่กระเทียมลงเจียวตามด้วยผักทองที่หั่นเตรียมไว้ ผัดแล้วปิดฝาให้สุก ใส่อตามด้วยไข่เกลือและน้ำตาลแล้วผัดคลุกอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ขูดผักทองลวก

ส่วนประกอบ

ขูดผักทอง	500 กรัม
-----------	----------

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือ รอเดือดจัดใส่ยอดผักทองปิดฝา พอสุกนึ่งเทน้ำออกใส่น้ำเย็นทันที เทออกอีกหนแล้วเติมน้ำไว้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทลวก

ยอดผักทองลวกกะทิ

ส่วนประกอบ

ยอดผักทอง	500 กรัม
หางกะทิ	1 ถ้วย
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ
หอมทุบ	2 หัว

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมทุบและกะปิให้ละลาย รอเดือดใส่ยอดผักทองปิดฝา พอสุกนึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกชนิดต่างหรือแกงรสจัด

ประเภทยำหรือปล่า

ยอดผักทองยำ

ส่วนประกอบ

ยอดผักทองซอย	250 กรัม
มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
กะปิย่าง	½ ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	5 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟรอเดือดจัดใส่ยอดผักทองปิดฝา พอสุกนึ่งเทน้ำออกใส่น้ำเย็นทันที เทออกอีกหนแล้วเติมน้ำไว้ พอเย็นดีแล้วกำรวบผ่านชอຍบางใส่ภาชนะ ตามด้วยกะปิ ย่าง(ยี้ให้ยู่ก่อน) หอมซอย พริกชี้หนู น้ำมะนาว เกลือ คลุกให้ละลายเข้ากันปรุงแต่ง ชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดผักทองนิยมนลวกน้ำร้อนหรือลวกกะทิ เป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกชนิดต่างและแกงรสจัดได้

มะขาม

ชื่อวงศ์ Leguminosae – Caesalpinioideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tamarindus indica* Linn.

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกต้นขรุขระและหนา ใบเป็นใบประกอบ ออกตามกิ่งก้าน ใบเป็นคู่ใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน ปลายใบและโคนใบมน ดอกออกตามปลายกิ่งดอกมีขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดงอยู่กลางดอก ผลเป็นฝักยาวมีกรูปร่างโค้ง ฝักอ่อนเปลือก สีเขียวอมเทาเนื้อในติดกับเปลือก เมื่อฝักสุกเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็งกรอบหักง่าย สีสน้ำตาลเนื้อใน กลายเป็นสีน้ำตาลหุ้มเมล็ดและเนื้อไม่ติดเปลือก

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบอ่อนต้มน้ำกับหอมแดงทุบให้เค็กรอบแก้หวัด แก้ไอ เมล็ดขับพยาธิ เปลือกของเมล็ดแก้แผลในปาก แก้ซางเด็ก ดอกแก้ไอ ขับเสมหะ เนื้อของผล แก้ไอ ขับเสลด แก้ท้องผูก แก้แค้น ราก บำรุงโลหิต แก้กษัย

การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้สีขาวแก่นสีแดงแถมดำนิยมนำมาใช้ทำเจียง ยอดอ่อน ฝักอ่อน ฝักแก่ ฝักสุก ใช้ประกอบอาหารได้หลากหลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดมะขามแกงกะทิกับไข่มดแดง

ส่วนประกอบ

ยอดมะขาม

250 กรัม

ไข่แดง	150 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ยอดมะขามพอสุกใส่ตามด้วยไข่แดง รอเดือดอีกหนใส่หัวกะทิปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

ผัดแดงพบบ้างตามป่าโปร่งทั่วไป ชาวบ้านมักเอาไข่มากินเมื่อพบเห็นในระหว่างทำไร่ ทำนา เลี้ยงวัว หรือเฝ้าสวน โดยเฉพาะหน้าแล้งจะมีไข่มาก

ยอดมะขามแกงกะทิกับไข่(เปิดไก่)

ส่วนประกอบ

ยอดมะขามอ่อน	250 กรัม
ไข่ต้มปอกเปลือก	4 ฟอง
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ไข่ต้มปอกตามด้วยยอดมะขามอ่อน รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะขามแกงกะทิปูนา

ส่วนประกอบ

ยอดมะขาม	250 กรัม
ปูนา	300 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปูลูกกระดองแต่ละตัวตัดกลางแบ่งสองส่วนล่างเด็ดน้ำพักรอไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงยีคนให้ละลายเข้ากันรอเดือดใส่ปูที่เตรียมไว้ เดือดอีกหนึ่งใส่ยอดมะขามตามด้วยหัวกะทิ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

มะขามเปียกแกงเลียง

ส่วนประกอบ

มะขามเปียก	10 กรัม
ปลาช่อน	60 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ยอดผักทอง	30 กรัม
ยอดตำลึง	20 กรัม
บวบ	15 กรัม
ผักหวาน	10 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่มะขามเปียกยีให้ละลาย ตักเอากากออก โขลก
ปลาช่อน พริกไทยดำ หอมแดง กะปิให้เข้ากัน พอน้ำเดือดได้ที่ตักใส่หม้ออีกคน
ให้ละลาย แล้วตามด้วยผักต่างๆที่เตรียมไว้ รอกผักสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

จำพวกแกงคั่ว

ยอดมะขามแกงคั่วลูกมะม่วงหิมพานต์

ส่วนประกอบ

ยอดมะขามอ่อน	150 กรัม
ผลมะม่วงหิมพานต์	80 กรัม
กุ้งฝอย	150 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

ผลมะม่วงหิมพานต์ครึ่งลูกครึ่งดิบตัดหัวท้ายผ่า 4 ส่วนล้างเต็มน้ำพักรอไว้เอา
หางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีละลายให้เข้ากัน รอก
เดือดใส่ผลมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะขาม ตามด้วยกุ้งฝอย หัวกะทิ ใบมะกรูด
ฉีก พอสูกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

แกงส้มมะขามสุกปลาน้ำจืด

ส่วนประกอบ

มะขามสุก	80 กรัม
ปลาน้ำจืดตัวเล็กคละชนิด	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่มะขามสุก(มะขามสุกจะมีรสเปรี้ยวอมหวาน) พอเดือด ยีมะขามตักกากออก ใสเครื่องแกงส้มและกะปิยีคนให้ละลายเข้ากัน เคี่ยวอีกครั้งใสปลาที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงส้มหัวปลาหม้อหยิ่งกับมะขามสด**ส่วนประกอบ**

มะขามสด	80 กรัม
หัวปลาสด	400 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

หัวปลาหม้อหยิ่ง(ปลาตุกทะเล)สับชิ้นล้างเต็ดน้ำไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟต้ม มะขามสดให้สุกแล้วยีตักเอากากออก ใสเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่หัวปลาหม้อหยิ่งที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ประเภทผัด**น้ำพริกมะขามอ่อนผัด****ส่วนประกอบ**

มะขามอ่อนซอย	200 กรัม
--------------	----------

กะป๋าย่าง	3 ซ้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	40 กรัม
พริกขี้หนู	15 ดอก
กระเทียมสับ	1 หัว
น้ำมันพืช	4 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 แวน

วิธีปรุง

มะขามอ่อนที่ยังไม่มีเมล็ดในขูดผิวออกซอยบางแล้วใส่ครกโขลกให้แหลกใส่ตามด้วยพริกขี้หนู กระเทียมสับ กะป๋าย่างโขลกต่อให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะพักไว้ กุ้งแห้งใส่ครกโขลกให้เข้าแหลกเป็นชิ้นหยาบ ใส่ตามด้วยน้ำตาลแวน โขลกต่อ พอเข้ากันดีแล้วใส่ส่วนที่พักรอไว้แล้วโขลกต่อให้เข้ากัน เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำพริกโขลก ผัดไฟอ่อนๆ ให้จนหอม ปรุงแต่งชิมรสให้ได้เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด พอผัดแห้งดีแล้วยกลง

การบริโภค

เก็บไว้ได้หลายมื้อ เหมาะกับการพกพาระหว่างพักแรมเดินทาง บริโภคกับผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

ประเภทต้ม

ปลาเป็นต้มมะขามสด

ส่วนประกอบ

ปลาเป็นสด	300 กรัม
มะขามสด	70 กรัม
ตะไคร้ทุบ	50 กรัม
หอมแดงทุบ	5 กรัม
ขมิ้นทุบ	7 กรัม
เกลือ	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

ปลาเอาใส่อกล้างเตี้น้ำไว้ เอาหม้อใส่น้ำตั้งไฟใส่มะขามสดต้มให้สุก ยีผักให้แตกแล้วตักกากออกทิ้ง ใส่ตามด้วยตะไคร้ หอมแดง ขมิ้นที่ทุบพอแตก รอเดือดจัดใส่ปลา พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะขามต้มน้ำ

ส่วนประกอบ

มะขามสด	80 กรัม
ไต้สับ	400 กรัม
กระเทียมทุบ	10 กรัม
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
หอมแดงทุบ	2 หัว
ขมิ้นทุบ	1 แฉ่ง

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟรอเดือดใส่มะขามสด พอสุกยัดกเอาเมล็ดและเปลือกออก ใส่ตามด้วยหอม ตะไคร้ และขมิ้นทุบ ให้เดือดจัดใส่ไต้ เดี๋ยวอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

ยอดมะขามอ่อนต้มน้ำปลาหลังเขียวแห้ง

ส่วนประกอบ

ยอดมะขามอ่อน	150 กรัม
ปลาหลังเขียวแห้ง	300 กรัม
หอมแดงทุบ	5 กรัม
ตะไคร้	10 กรัม
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมและตะไคร้ทุบ พอเดือดใส่ปลาแห้งตามด้วยยอดมะขาม เดี๋ยวอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

ชาวบ้านนิยมทำกินในฤดูฝน เพราะยอดมะขามหาง่าย เหมาะกับการนำไปกินตามไร่นาเมื่อเที่ยงเพราะบูดยาก

ยอดมะขามต้มน้ำหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

ยอดมะขาม	150 กรัม
หมูสามชั้นหั่น	250 กรัม

หอมแดงทุบ	3 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงทุบ พอเดือดได้ที่ใส่เนื้อหมูที่เตรียมไว้ รอเนื้อหมูสุก ใส่ยอดมะขาม เดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ยอดมะขามคัมปูนา**ส่วนประกอบ**

มะขามสด	80 กรัม
ปูนา	300 กรัม
พริกขี้หนูทุบ	10 เม็ด
กระเทียมทุบ	6 กลีบ
ขมิ้นทุบ	10 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่ กะปิยี้ให้ละลาย ใส่ตามด้วยมะขามสด(หรือยอดมะขามก็ได้) พริกขี้หนูทุบ กระเทียมทุบ ขมิ้นทุบ พอเดือดจัดยิมะขามให้ลู้ยออกตักเปลือกทิ้ง ใส่ปูนาทุบก้าม รอเดือดหรือยอดมะขามปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ยอดมะขามคัมไก่**ส่วนประกอบ**

ยอดมะขาม	150 กรัม
ไก่บ้านหั่นชิ้น	400 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
กระเทียมทุบ	7 กลีบ
ขมิ้นทุบ	10 กรัม

ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ตะไคร้ทุบ(ม้วนผูกมัดให้เป็นก้อน) ขมิ้นทุบ หัวหอมแดงทุบ กระเทียมทุบ รอคือคใส่ยอดมะขาม เดือดอีกครั้งใส่เนื้อไก่ที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่ง ชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือกินเป็นกับแกล้ม

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

มะขามอ่อนยำเคยปลา(กะปิปลา)**ส่วนประกอบ**

มะขามอ่อนหั่นบาง	100 กรัม
เคยปลา	10 กรัม
ปลาช่อนย่าง	70 กรัม
หอมแดง ซอย	3 หัว
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	8 ดอก
ตะไคร้หั่นบาง	10 กรัม
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เคยปลาใส่หม้อเติมน้ำเล็กน้อยต้มให้สุกกรองเอาแต่น้ำตั้งไว้รอพอเย็น ใส่หอมแดง ซอย พริกขี้หนูหั่น น้ำตาล ปลาช่อนย่าง(ฉีกเป็นชิ้นเล็ก) และอื่นๆส่วนที่เหลือคลุกให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือกับแกล้ม

มะขามเปียกยากบ

ส่วนประกอบ

น้ำมะขามเปียก	5 ช้อนโต๊ะ
กบย่าง	250 กรัม
พริกแห้งคั่วดำ	½ ช้อนโต๊ะ
ข้าวสารคั่วดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ต้มน้ำให้เดือดละลายมะขามเปียกพักรอไว้ เนื้อกบที่ย่างฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ภาชนะตามด้วยน้ำมะขามเปียก พริกและข้าวคั่วคลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือเป็นกับแกล้ม

ประเภทตอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกมะขามอ่อน

ส่วนประกอบ

มะขามอ่อน	150 กรัม
พริกขี้หนู	5 ดอก
หอมแดง	2 หัว
กระเทียม	5 กลีบ
กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลแว่น	½ แว่น

วิธีปรุง

เอากุ้งแห้งโขลกดำก่อนให้แหลก ใส่ตามด้วยหอมแดงกระเทียมและมะขามอ่อน โขลกต่อให้แหลกเข้ากัน ใส่กะปิ น้ำตาลแว่น พริกขี้หนู โขลกอีกครั้ง เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันเล็กน้อย รอน้ำมันร้อนใส่ทุกอย่างที่โขลกด้วยกันลงผัดไฟอ่อนให้พอแห้ง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานกับข้าวสวย และผักเครื่องเคียง

มะเขือ

ชื่อวงศ์ Solanaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanu sp.* มีหลายชนิดพันธุ์รูปร่างแตกต่างกันทั้งต้นดอกผล เช่น *S.incanum* Linn.(มะแฉิ่ง) *S. melongena* Linn.(มะเขือยาว)*S. sanitwongsei* Craib (มะแฉิ่งเครือ) *S. stramonifolium* Jacq.(มะอี) *S.torvum* Sw.(มะเขือพวง) *S. xanthocarpum* Schrad. & Wendl.(มะเขือเปราะ) *S. melongena* Linn (มะเขือม่วง) เป็นได้ทั้งไม้พุ่มใหญ่ ไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย ใบเดี่ยวเรียงสลับ ขอบใบเป็นมุมหยักเว้าบางชนิดมีขนคลุมผิวใบและกิ่งก้าน ฐานใบมักไม่เท่ากัน ดอกมีทั้งขนาดใหญ่และเล็ก มักมีสีขาว เหลือง หรือม่วง ผลมีทั้งรูปร่างกลม แบนและยาว ขนาดแตกต่างกัน

สรรพคุณทางสมุนไพร รากต้นและใบของมะเขือทุกชนิดแก้กษัย ผลมะเขือบำรุงกำลัง ดอกแก้ไข้ ใบ ขับพิษถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย รากแก้ไอ ขับเสมหะ

การใช้ประโยชน์ คนไทยมีภูมิปัญญากินมะเขือได้หลากหลายวิธีการ ชาวบ้านนิยมปลูกมะเขือชนิดต่างไว้ตามที่พื้กออาศัย เพื่อหยิบใช้ประกอบอาหารได้ง่ายยามต้องการ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

มะเขือแกงกะทิไก่

ส่วนประกอบ

มะเขือหั่น	200 กรัม
เนื้อไก่ปาดับ	300 กรัม
หน่อไม้สับ	150 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ คนให้ละลายเข้ากัน ใส่หน่อไม้ต้มให้เดือดแล้วเปิดฝาเพื่อให้อไอน้ำออกไป ใส่หัวกะทิมะเขือพอเดือดอีกหนใส่เนื้อไก่สับ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

มะเขือพวงแกงคั่วไก่หรือนกกะทา

ส่วนประกอบ

มะเขือพวง	150 กรัม
เนื้อไก่หรือนกกสับชิ้น	350 กรัม
เม็ดขนุน	20 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกง	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เม็ดขนุนแกะเปลือกแข็งออกผ่ากลางตั้งพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากันผัดจนหอม ใส่เม็ดขนุนผ่า ผัดต่อตามด้วยมะเขือพวง หางกะทิ รอเดือดใส่ไก่หรือตามด้วยนกกสับชิ้น ใบมะกรูดฉีก รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

จำพวกแกงเผ็ด

มะเขือยาวแกงเผ็ดกบ

ส่วนประกอบ

มะเขือยาว	250 กรัม
กบสับ	300 กรัม

เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบรา	10 ใบ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กบตอกหนังตัดสี่ส่วนล่างสะเด็ดน้ำรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลาย ใส่มะเขือยาวรอเดือด ใส่เนื้อกบพอสุกใส่ใบราปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

จำพวกแกงส้ม

มะเขือเปราะแกงส้มปลาน้ำจืด

ส่วนประกอบ

มะเขือเปราะ	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาแห้งชิ้น	400 กรัม
น้ำมะนาวควาย	1 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะเขือผ่าสองส่วนล่างน้ำรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาวควายตามด้วยมะเขือที่เตรียมไว้ รอ มะเขือสุกใส่ปลาพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทผัดหรือทอด

มะเขือยาวผัดเต้าเจี้ยวเค็ม

ส่วนประกอบ

มะเขือยาวหั่น	300 กรัม
---------------	----------

เต้าเจี้ยว	4 ช้อนโต๊ะ
กากหมู	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
พริกสดทุบ	6 ดอก
กระเทียมทุบ	6 กลีบ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะเข็ยขาวสดล้างน้ำตัดท่อนยาว 2 นิ้วผ่า 4 ส่วนตั้งพักรอไว้ เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่กระเทียม เจียวไฟอ่อนให้พอหอมใส่มะเข็ยที่เตรียมไว้ ผัดคลุกให้ทั่วกันเอาฝามือปิดไว้ให้มะเข็ยสุกพร้อมกัน ใส่เต้าเจี้ยว พริกทุบ และกากหมู ผัดคลุกอีกจนมะเข็ยนี้มันได้ที่ แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

มะเข็ยลวกกะทิ

ส่วนประกอบ

มะเข็ยขาวหั่นท่อน	80 กรัม
มะเข็ยเปรา	80 กรัม
มะเข็ยพวง	50 กรัม
มะแว้ง	30 กรัม
หางกะทิ	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่มะเข็ยที่เตรียมไว้ ปิดฝาจนสุกนิ่มขกลง

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทนี้
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือพลา

มะเขือเปราะ

ส่วนประกอบ

มะเขือเปราะ	250 กรัม
กุ้งสดปอก	100 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
ตะไคร้หั่นบาง	20 กรัม
พริกชี้หนูหั่น	7 ดอก
หอมซอย	3 หัว
กระเทียมทุบสับ	1 หัว
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ใบ

วิธีปรุง

กุ้งปอกเปลือกหั่นตัวโตหั่นชิ้นเล็กพักรอไว้ ซอยมะเขือเปราะเป็นชิ้นบางๆ ใส่น้ำเพื่อไม่ให้ดำเสร็จแล้วเอาขึ้นเคี่ยวน้ำไว้ ใส่ภาชนะคลุกกับกุ้ง กะปิ(ยีให้ยุ่ย) น้ำมะนาว น้ำตาล ใบมะกรูดซอย เมื่อคลุกเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

มะเขือเผาะ

ส่วนประกอบ

มะเขือยาวเผา	300 กรัม
กุ้งฝอยลวก	150 กรัม
ตะไคร้หั่นบาง	30 กรัม

พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
กระเทียมทุบ	1 หัว
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กึ่งฝอยลวกพริกเอาไว้ มะเข็ยยาวเผาออกผิวออกตัดชิ้นใส่ภาชนะ ตามด้วยกึ่งลวก น้ำมะนาว กระเทียมสับ น้ำตาล เกลือ คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทผักเครื่องเคียง

มะเข็ยชนิดต่างๆเอามาเป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งสดหรือลวกต้มก่อน

มะตูม

ชื่อวงศ์ Rutaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aegle marmelos* (L.) Correa ex Roxb. มะตูมเป็นพืชยืนต้น ใบรีปลายใบแหลม โคนใบสอบ ผิวใบมัน มีหนามตามกิ่ง ดอกช่อออกตามซอกใบและปลายกิ่งสีขาวมีกลิ่นหอม ผลกลมรีผิวเรียบเปลือกผลแข็ง เมื่อสุกเนื้อในนุ่มมีลักษณะขื่นเหนียวภายในมีเมล็ดฝังอยู่

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่น แก่น้ำดีพิการ แก้หืด หอบ แก้ไอ แก้ไข้ ขับลม แก้มดกิด ใบ ขับลมในลำไส้ ผลทั้งสุกและแห้งขงต้มบำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร แก้โรคลำไส้ แก้ท้องเสียท้องผูก แก้บิด ใช้รักษาโรคลำไส้เรื้อรัง บำรุงตับ ปอด หัวใจ ชะลอความแก่ เป็นยาอายุวัฒนะ

การใช้ประโยชน์ ผลใช้ทำน้ำมะตูม ชามะตูม ยอดอ่อนใช้เป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัดหรือทอด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม**น้ำมะตูม****ส่วนประกอบ**

มะตูมสดหรือแห้ง	400 กรัม
น้ำตาลทราย	100 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟต้มกับมะตูม ตักเอากากออก ใส่น้ำตาลปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นของว่างหรือน้ำสมุนไพร

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือปลา

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยางหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดมะตูมใช้กินสดเป็นผักเครื่องเคียงอาหารรสจัด รวมกระทั่งเป็นผักเครื่องเคียงขนมจีนได้ดี

มะปริง

ชื่อวงศ์ Anacardiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bouea oppositifolia* (Roxb.) Meisn. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง 8-20 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกว้างๆ เปลือกเรียบสีเทาปนดำ ใบเดี่ยวออกตรงข้าม แต่ละคู่สลับทิศทางกัน รูปขอบขนานหรือรูปหอก กว้าง 2-6 ซม. ยาว 10-20 ซม. โคนใบมนหรือสอบเข้าเล็กน้อย ปลายใบเรียวและเป็นติ่งหุ้ๆ เนื้อใบหนาเกลี้ยงเป็นมัน ก้านใบยาว 1-2 ซม. ใบอ่อนสีม่วงห้อยลง ดอกสีเหลืองปนเขียวออกเป็นช่อตามง่ามใบปลายกิ่ง ผลแก่สีเขียวรสเปรี้ยวสุกสีเหลืองรสอาจเปรี้ยวหรือหวาน เนื้อเมล็ดในสีม่วง

สรรพคุณทางสมุนไพร แก่น แก้ไข้ผัดสำแดง ผลเป็นยาระบาย ขับเสมหะ เมล็ดในแก้แผลในปาก แก้ท้องเสียท้องเดิน ใบต้มน้ำอาบแก้คันน้ำเหลืองเสีย

การใช้ประโยชน์ ผลแก่ ยอดอ่อน เอามาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง**จำพวกแกงกะทิ**

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม**มะปริงแกงส้มปลาแขยง****ส่วนประกอบ**

มะปริง	100 กรัม
ปลาแขยง	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยีให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกมะปริง(ผ่าซีกเอาเมล็ดออก) พอเดือดนุ่มตักออกบางส่วน ใส่ปลาแขยงที่เตรียมไว้ รอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะปริงแกงส้มปลาหัวอ่อน**ส่วนประกอบ**

ปลาหัวอ่อน	300 กรัม
มะปริง	150 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนชา

น้ำตาล ½ แวน

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟต้มกับผลมะปริงจนเดือดตักออกบ้างบางส่วน ใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน เดือดอีกครั้งใส่ปลาหัวอ่อนที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม ปลาหัวอ่อนคล้ายปลาแขยงแต่ตัวโตกว่า อาศัยอยู่ตามระบบนิเวศน้ำกร่อย จึงมักพบได้ง่ายตามป่าชายเลน

ประเภทผัก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

มะปลิงต้มปลาข้างเหลือง

ส่วนประกอบ

มะปลิง 150 กรัม

ปลาข้างเหลือง 400 กรัม

หอมแดงทุบ 3 หัว

พริกชี้หนูทุบ 7 ดอก

เกลือ 1 ช้อนชา

น้ำตาล ½ ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาข้างเหลืองเอาไส้ออกล้างเตี้น้ำรอ เอาน้ำและหอมทุบใส่หม้อตั้งไฟต้มกับมะปริงจนเดือดยี่ให้แตกเพื่อส่วนเนื้อ(เปรี้ยว)หลุดออกมา ตักเมล็ดหรือเลือกผลออกบ้างบางส่วน เดือดอีกครั้งใส่ปลาพอปลาสุกใส่พริกชี้หนูทุบแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนี้
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล้ำ

มะปริงยำกุ้งฝอย

ส่วนประกอบ

มะปริงซอยบาง	200 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งฝอยลวก	150 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกชี้หนูหัน	7 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กะปิย่างไฟให้สุกยี่คลุกกับมะปริงซอย หอมซอย พริกหันและน้ำตาล ให้เข้ากัน ใส่กุ้ง
ลวก คลุกอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

มะปริงยำกุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

มะปริงซอยบาง	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	30 กรัม
หอมซอย	2 หัว
พริกชี้หนูหัน	7 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ยี่เกะปิคลูกมะพร้าวคั่วกึ่งแห้ง มะปริงซอย ใส่น้ำมัน พริก และน้ำตาล เข้าก้นคั่วแล้วใส่กึ่ง
ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทย่ำหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง**มะปริงดอง****ส่วนประกอบ**

มะปริง	1 กก.
เกลือ	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะปริงผ่าแคะเม็ดออกพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือพอเดือดยกลงพักรอเย็น เท
ใส่ขวดปากกว้างหรือไหใส่ตามด้วยมะปริงที่เตรียมไว้ ปิดฝา รอ 2-3 วันเอาออกมา
บริโภคได้

การบริโภค

รับประทานเป็นของว่างกับพริกเกลือน้ำตาลทราย

ประเภทน้ำพริก**น้ำพริกมะปริง****ส่วนประกอบ**

มะปริงเอาแต่เนื้อ	70 กรัม
หอมแดง	2 หัว
กระเทียม	7 กลีบ
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	9 ดอก

วิธีปรุง

โพลกหอม กระเทียม น้ำตาล และพริกเข้าด้วยกัน แหลกลีแล้วใส่กะปิโพลกต่อ ใส่ตาม
ด้วยมะปริง โพลกคลุกเมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทผักเครื่องเคียง

ใบอ่อนของมะปรางใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้ โดยอาจจะเอามากินสดหรือสับไฟเสียก่อน

มะพร้าว

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cocos nucifera* Linn. ไม้ยืนต้น ใบประกอบขนนก ใบย่อยแคบ
ยาวก้านกลางใบแข็ง ดอกออกเป็นช่อที่กาบใบ ดอกย่อยขนาดเล็ก ผลกลมรีเปลือกนอกเรียบเกลี้ยง ผล
โดยทั่วไปสีเขียวอ่อน เหลืองเขียว แดงเหลืองเมื่อสุกแห้งสีน้ำตาลลอยน้ำได้ดี

การใช้ประโยชน์ สรรพคุณทางสมุนไพร เปลือกต้นสดเผาให้เป็นเถ้านำมาสีฟัน แก้เจ็บฟันเจ็บ
เหงือก เนื้อผลเป็นยาบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ ขับพยาธิ แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ น้ำมะพร้าว แก้ท้องเสีย ขับ
ปัสสาวะ แก้พิษ แก้กระหายน้ำ แก้นิว แก้อาเจียนเป็นโลหิตและบวม น้ำ น้ำมันมะพร้าว รับประทาน
เป็นยาบำรุงกำลัง ทาแก้กลากเกลื้อน แก้โรคผิวหนังต่างๆ ทาแผลน้ำร้อนลวก ทาแก้ผิวหนังแตกแห้ง
ทาผมให้ดกดำอ่อนนุ่ม กะลาแก้ท้องเสีย แก้ปวดกระดูกและเอ็น ดอกแก้เจ็บคอ แก้ปากเปื่อย แก้
ท้องเสีย แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ กลุ่มเสมหะ บำรุงโลหิต รากแก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ อมบัว
ปากแก้เจ็บคอ แก้ปวดฟัน

สรรพคุณทางสมุนไพร ดอก ราก แก้พิษตาลซาง แก้ตกเลือดของสตรี ใบต้มน้ำล้างพิษบาดแผล
น้ำบำรุงกำลัง น้ำมันจากผลบำรุงข้อกระดูกและเส้นเอ็น เนื่องจากผลบำรุงกำลัง ยอดอ่อนบำรุงข้อ บำรุง
กระดูก บำรุงเส้นเอ็น บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุงผิวหนัง กะลาเผาให้ป่นถ่านบดละลายน้ำผึ้งปั้นกลอน กิน
แก้กระเพาะอาหารเป็นแผล

การใช้ประโยชน์ ก้านใบใช้ทำเครื่องจักสานงานหัตถกรรมได้หลากหลาย ลำต้นแปรรูปเป็นไม้
ใช้ทำเครื่องเรือน ช่อดอกให้น้ำหวาน ผลใช้ประโยชน์ได้ทั้งอ่อนและสุก ประกอบเป็นอาหารได้
หลากหลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดมะพร้าวแกงกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ยอดมะพร้าวหั่น

250 กรัม

ไ้สับชิ้นเล็ก	300 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ยอดมะพร้าวที่หั่นเตรียมไว้ รอเดือดใส่เนื้อไ้สับพอสุกใส่หัวกะทิ เคี่ยวอีกจนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือรับประทานกับข้าวนาซิดาแคะ

มะพร้าวเหมงแกงกะทินกุ่ม

ส่วนประกอบ

เหมงมะพร้าวหั่น	250 กรัม
นกุ่มสับชิ้น	300 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เหมงมะพร้าวซอยพักเอาไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากัน ใส่เหมงมะพร้าวซอยที่พักไว้ รอเดือดใส่เนื้อนกุ่ม พอสุกใส่หัวกะทิ เคี่ยวอีกจนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เหมงมะพร้าวคือกะลาที่ยังไม่แข็ง ชาวบ้านจะเก็บผลอ่อนที่ร่วงหรือเพราะถูกกระรอกกระแตเจาะกินน้ำ มาผ่าแคะเอาเหมงมาปรุงอาหารหรือกินเล่น

มะพร้าวเหมงแกงกะทิเนื้อ

ส่วนประกอบ

เหมงมะพร้าว	250 กรัม
เนื้อหั่น	250 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยี้ให้ละลาย ใส่เหมงมะพร้าวที่หั่นเตรียมไว้ รอเดือดใส่เนื้อ เตือดอีกหนใส่ตัวกะทิ ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

มะพร้าวแก้ว คย

ส่วนประกอบ

หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	3 ถ้วย
ตะไคร้หั่นฝอย	50 กรัม
พริกแห้ง	20 กรัม
ขมิ้น	5 กรัม
หอมแดง	10 กรัม
กระเทียม	6 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
พริกไทย	3 กรัม
กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาเครื่องแกงโขลกเข้าด้วยกันแหลกดีแล้วใส่กะปิ โขลกต่อให้เข้ากันตั้งพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องที่โขลกลงผัดจนหอม ใส่หางกะทิ น้ำตาล ผัดไฟอ่อนต่อให้พองวด ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง นิยมทำพอกพาดินทางเพราะเก็บได้ไม่เสีง่าย

น้ำแกงขนมจีนน้ำยาบักขี้ไต้**ส่วนประกอบ**

พริกชี้หนูแห้งป่น	2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแห้ง	10 เม็ด
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นฝอย	3 กรัม
ตะไคร้ซอย	2 ต้น
ขมิ้นซอย	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	4 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย	3 ช้อนโต๊ะ
กระชายซอย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
ปลาแดงต้มเอาแต่เนื้อ	500 กรัม
กะทิสด	4 ถ้วย
กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

โขลกเครื่องแกงให้แหลกตามด้วยเนื้อปลาที่เตรียมไว้ โขลกต่อให้เข้ากัน เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟรอเดือดใส่เครื่องแกง คนให้ละลาย เคี่ยวไฟอ่อนๆพอน้ำแกงหอมใส่หัวกะทิ รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับขนมจีน ผักสด ไข่ต้ม

ไก่กอลและ

ส่วนประกอบ

ไก่ขนาดกลาง	1 กก.
กะทิ	4 ถ้วย
พริกชี้หนูคั่ว	10 เม็ด
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
เนย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลโตนด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ไก่ล้างสะอาดตัดสี่ส่วนวางเต็ดน้ำ เอาไปทอดกับเนยจนเหลืองพักรอไว้เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่ไก่ที่ทอดแล้วเคี่ยวจนไก่เนื้อนุ่ม ใส่พริกชี้หนูคั่ว น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา เคี่ยวต่อจนน้ำแกงเข้าเนื้อไก่ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือกับแก้ม

แกงมัสมั่นเนื้อ

ส่วนประกอบ

เนื้อน่อง	2 กิโลกรัม
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงเทศ	100 กรัม
พริกชี้หนูแห้ง	10 เม็ด
ลูกผักชี คั่วป่น	1 ช้อนโต๊ะ
ยี่หระ คั่วป่น	1 ช้อนชา
ก้านพลู คั่วป่น	1 ช้อนชา
อบเชย คั่วป่น	1 ช้อนชา
กระวานคั่วป่น	20 เม็ด
หอมเผาซอย	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเผา	2 ช้อนโต๊ะ

ข้าวเผาหั่น	1 ซ้อนโต๊ะ
ตะเภาไคร้หั่น	2 ซ้อนโต๊ะ
หัวหอมใหญ่ ผ่า	1 หัว
มันฝรั่งหั่น	3 หัว
ถั่วลิสงคั่ว	50 กรัม

วิธีปรุง

เอาเครื่องแกงที่เตรียมไว้ตำให้แหลก เอากะทิบางส่วนใส่กระทะตั้งไฟผัดกับเครื่องแกงให้หอมแตกมัน ใส่เนื้อมันฝรั่งที่หั่นเตรียมไว้ผัดคลุกให้เข้ากัน เดิมกะทิส่วนที่เหลือเคี่ยวไฟอ่อนต่อจนเนื้อยุ่ย ใส่น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ ใส่ถั่วลิสงคั่ว เคี่ยวต่อไปให้รสแกงเข้าเนื้อ ปรุงแต่งชิมรสให้ได้เค็มนำหวาน

การบริโภค

รับประทานกับข้าว หรือรับประทานกับข้าวนาซิดาแค

แกงมัสมั่นพะพะ

ส่วนประกอบ

เครื่องแกงเทศ	100 กรัม
เนื้อพะพะ	1 กิโลกรัม
สั้มแขก	10 แว่น
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
หอมเจียว	1 ซ้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ซ้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสด	10 เม็ด
น้ำปลา	2 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2 ซ้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

กะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมเจียว พอเดือดใสเนื้อพะพะตามด้วยใบมะกรูดหั่นฝอยปล่อยให้เดือดจัดละลายเครื่องแกงใส่ ตามด้วยสั้มแขกและพริกขี้หนู ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยอดมะพร้าวแกงเลียงปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดมะพร้าวหั่น	200 กรัม
ปลาอย่าง	80 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
ยอดตำลึง	40 กรัม
ยอดย่านนาง	20 กรัม
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 โตะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่หอมแดงทุบ ตามด้วย ยอดมะพร้าวต้มเดือดจนสุกได้ที่ ใส่ปลาอย่างและผักที่เตรียมไว้ พอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

จำพวกแกงคั่ว

มะพร้าวแกงคั่วกับกุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

ยอดมะพร้าวสับ	250 กรัม
กุ้งแห้ง	40 กรัม
มะเขือพวง	20 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	3 ใบ

วิธีปรุง

กึ่งแห้งแช่ล้างเตี้น้ำพักรอ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกง และกะปิให้ละลายผัดให้วอดหอม ใส่ยอดมะพร้าวที่สับเตรียมไว้และกึ่งแห้ง ผัดต่อ เติมหางกะทิใส่ใบมะกรูดฉีก รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด**แกงไตปลาใส่กะทิ****ส่วนประกอบ**

ไตปลาช่อน	½ ถ้วย
เนื้อปลาอย่าง	60 กรัม
เครื่องแกงไตปลา	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา
สั้มแขก	7 แฉ่น
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยไตปลา พอเดือดยกกลงกอลองเอาแต่น้ำ ละลายกับเครื่องแกงและกะปิ ตั้งไฟอีกหน พอเดือดใส่น้ำเนื้อปลาอย่าง สั้มแขก ใบมะกรูด หัวกะทิ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือขนมจีน ด้วยผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

จำพวกแกงส้ม**ยอดมะพร้าวแกงส้มกุ้ง****ส่วนประกอบ**

ยอดมะพร้าวหั่น	250 กรัม
กุ้งปอกผ่าหลัง	250 กรัม
น้ำมะขามเปียก	1 ถ้วย

เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยี้ให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่น้ำมะขามเปียกตามด้วยยอดมะพร้าวหั่น รอเดือดใส่กุ้ง พอสุกปรุงแต่งรสชิมตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

ซามมะพร้าว

ส่วนประกอบ

มะพร้าวขูด	400 กรัม
ตะไคร้ซอย	20 กรัม
หอมแดงซอย	20 กรัม
ขิงซอย	20 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอามะพร้าวขูดใส่กระทะตั้งไฟผัดคั่วให้แห้งกรอบ โขลกมะพร้าวที่คั่วให้ละเอียด โขลกตะไคร้หั่น หัวหอมแดง ขิงและเกลือ น้ำตาลทรายให้ละเอียด แล้วนำมาคลุกเคล้ากับมะพร้าวที่โขลกไว้ก่อน ชิมรสชาติตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะพร้าวคั่วเคย

ส่วนประกอบ

มะพร้าวขูด	200 กรัม
กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่น	2 ถ้วย

กรเทียม	15 กรัม
หอม	15 กรัม
ขมิ้น	10 กรัม
พริกชี้หนู	20 กรัม
เกลือ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาเครื่องแกงโขลกเข้าด้วยกันให้แหลกดีแล้ว ใส่มะพร้าวขูดโขลกต่อให้เข้ากันกับเครื่องพกรอไว้ เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องที่โขลกเตรียมไว้ลงผัดจนสุกหอม ยกลง

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ชาวบ้านนิยมทำกินในฤดูฝนเพราะเชื่อว่าช่วยแก้หนาว

ประเภทต้ม

ต้มกะทิจิ้งจั้ง

ส่วนประกอบ

จิ้งจั้ง	½ ถ้วย
กะทิ	2 ถ้วย
น้ำมะขามเปียก	5 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกชี้หนูทุบ	5 ดอก
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ตามด้วยน้ำมะขามเปียก หอมแดงทุบ พริกชี้หนูทุบ น้ำตาล และปลาจิ้งจั้ง คนให้เข้ากันรอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ(ให้ได้รสเปรี้ยวหวานเค็ม)

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวร่วมผัดเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

ต้มกะทิปลาแป้น

ส่วนประกอบ

ปลาแป้นสด	400 กรัม
-----------	----------

หางกะทิ	3 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
ส้มน้แฉก	15 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูทุบ	7 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยหอมแดงทุบ ส้มน้แฉก กะปิ พริกชี้หนู พอเดือดใส่ปลาเป็น เตือดอีกหนใส่หัวกะทิปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ต้มกะทิปลากระดี

ส่วนประกอบ

กะทิสด	2 ถ้วย
ปลากระดี	300 กรัม
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
ใบมะกรูดฉีก	5 ใบ
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกชี้หนูทุบ	10 เม็ด
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลากระดีที่ขูดเกล็ดตัดหัวบีบขึ้นออกล้างเต็ดน้ำพักไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ ตะไคร้ทุบ หอมแดงทุบ พริกชี้หนูทุบ รอเดือดจัดใส่ปลากระดีที่เตรียมไว้ พอปลาสุก ใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ต้มกะทิถั่วง

ส่วนประกอบ

ถั่วงปอกผ่ากลาง	100 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
ตะไคร้ทุบ	1 ต้น
หอมทุบ	2 หัว
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูทุบ	5 เม็ด
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ถั่วง ตะไคร้ หอม พริกขี้หนู น้ำมะขามเปียก น้ำตาล พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ต้มกะทิปลาพอง

ส่วนประกอบ

ปลาน้ำจืด(ตายพอง)	500 กรัม
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
ข้าวสารคั่วดำ	3 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
หอมแดงทุบ	5 หัว
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
ตะไคร้ทุบ	3 ต้น
พริกขี้หนูสดทุบ	10 เม็ด
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาขอดเกล็ดเอาชื้อออกล้างเต็ดน้ำคลุกกับเกลือ ข้าวสารคั่ว น้ำตาลทราย ใส่ในภาชนะ ปิดฝา หมักไว้ 2-3 คืน เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงทุบ กระเทียมทุบ ตะไคร้และ พริกขี้หนูทุบ รอเดือดใส่ปลาที่เตรียมไว้ เดือดอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานกับข้าวสวย

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ข้าวเหนียวขามะพร้าว

ส่วนประกอบ

ข้าวเหนียวดำหรือขาวสุก	600 กรัม
มะพร้าวแก่ขูด	150 กรัม
เกลือป่น	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาข้าวเหนียวดำหรือขาวนึ่งสุก คลุกมะพร้าวขูดและเกลือป่นให้เข้ากัน เมื่อได้ที่แล้วเอาใส่กะละมัง หม้อ ปั่นโต หรือภาชนะที่มีฝาปิด(รองไว้ด้วยใบตอง)แล้วตักข้าวเหนียวขามะพร้าวที่กำลังอุ่นๆวางบน ปิดฝาจะได้กลิ่นใบตองหอมน่ากินเมื่อเปิดออก

การบริโภคร

ข้าวเหนียวขามะพร้าวกินกับ ปลาแล้งเค็ม ปลาจวดเค็ม ปลาแห้ง รวมทั้งเนื้อเค็ม โดยทำให้สุกด้วยการทอดหรือห่อใบขมิ้นปิ้ง นิยมทำกินในฤดูทำนาหรือเมื่อมีการลงแขกขอแรงช่วยงาน ซึ่งผู้ออกปากขอแรงมักจะทำข้าวเหนียวขามะพร้าวมาเป็นสิ่งตอบแทน หรือในช่วงฤดูกาลทำนาพอบ้านแม่บ้าน ไม่ค่อยมีเวลาหาสิ่งต่างๆมาปรุงแต่งเป็นอาหาร ข้าวเหนียวขามะพร้าวทำง่ายเสร็จไวและอึดนาน จึงเหมาะสมกับฤดูกาลของช่วงเวลาที่รีบเร่ง โดยสามารถกินเป็นอาหารมื้อหลักหรือเป็นอาหารว่างก็ได้ หากเป็นอาหารว่างจะมีแต่ข้าวเหนียวสุกคลุกกับมะพร้าวแก่ขูดและเกลือป่น แต่หากกินเป็นมื้อหลักจะมีสิ่งอื่นประกอบ ซึ่งก็มักจะเป็นจำพวกปลาเค็มเนื้อเค็ม(ผู้เต่าในชนบทกล่าวว่ปลาแห้งจีหนอนกินกับข้าวเหนียวขามะพร้าวในฤดูฝนหรือย่นักแล)

ประเภทหลน

หลนเต้าเจี้ยว

ส่วนประกอบ

กะทิ	2 ถ้วย
หอมซอย	3 หัว

พริกชี้หนูทูป	5 ดอก
น้ำตาลแว่น	1 แวน
น้ำมะขามเปียก	3 ช้อนโต๊ะ
เต้าเจี้ยวเค็ม	½ ถ้วย

วิธีปรุง

กะทิตั้งไฟพอเดือดใส่เต้าเจี้ยว ตามด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลแว่น เนื้อปูแกะ พริกชี้หนูทูป หอมซอย เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ(ให้เปรี้ยว เค็ม หวาน)

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

หลน บูด

ส่วนประกอบ

น้ำบูดู	½ ถ้วย
กะทิ	2 ถ้วย
ตะไคร้ทูป	2 ต้น
ปลาช่อน	40 กรัม
น้ำมะขามเปียก	4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำตาลแว่น	3 แวน
พริกชี้หนูทูป	7 ดอก

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่ตะไคร้และหอมทูป พอเดือดใส่ตามด้วยน้ำบูดูและปลาช่อน (นึ่งเอาแต่เนื้อ) รอเดือดใส่พริกทูปแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ(ให้เปรี้ยว เค็ม หวาน)

การบริโภค

รับประทานกับผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

หลนเต้าหู้

ส่วนประกอบ

เต้าหู้	4 ก้อน
น้ำตาลแว่น	1 แวน
กะทิ	2 ถ้วย
กุ้งสดสับ	½ ถ้วย

พริกหยวกหั่น	3 ดอก
หอมแดง	2 หัว
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
น้ำมะขามเปียก	4 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่เต้าเจี้ยวยีให้ละเอียดตามด้วยหอมแดงทุบ ตะไคร้ทุบ พอเดือดใส่กุ้งสดสับ ตามด้วยพริกหยวกหั่นเฉียงๆ พอพริกสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

ประเภทยาหรือปลา

ยอดมะพร้าวยำ

ส่วนประกอบ

ยอดมะพร้าวสับ	400 กรัม
กุ้งแห้ง	60 กรัม
น้ำมะนาว	45 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอย	2 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	¼ ถ้วย
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งแห้งลวกให้นิ่มเติมน้ำพักไว้ เอายอดมะพร้าวสับใส่ภาชนะ ตามด้วยน้ำมะนาว หอมแดงซอยกุ้งที่เตรียมไว้และน้ำตาลคลุกให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

ประเภทยางหรือปิ้ง

มะพร้าวเผา

ส่วนประกอบ

มะพร้าวอ่อน	5 ลูก
กองไฟ	1 กอง

วิธีปรุง

ใช้เศษไม้ ทางใบ กาบเปลือก หรือกะลามะพร้าว ก่อไฟให้ลุกหรือเป็นถ่าน เอามะพร้าวอ่อนทั้งเปลือกที่เตรียมไว้ใส่กองไฟเผาให้มะพร้าวสุก โดยใช้ไฟอ่อนหากใช้ไฟแรงมะพร้าวจะแตก หากไม่สุกจะแคะเนื้อในมะพร้าวออกยาก เมื่อสุกดีแล้วเอาออกจากกองไฟ ต้่งพักไว้ให้เย็น ปอกเปลือกออกนอกให้หมด

การบริโภค

เอาสันมีดเคาะกะลามะพร้าวเบาๆที่ตำแหน่งแนวแบ่งส่วนพูลิง กะลามะพร้าวจะปริเป็นวงกลม ใช้มีดแงะเปิดกะลาออก

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดและเหมงของมะพร้าวเอามาบริโภคเป็นผักเครื่องเคียงได้

มะพูด

ชื่อวงศ์ Guttiferae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia dulcis* (Roxb.) Kurz มะพูดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 15 เมตร ใบรูปหอกปลายทู่ เนื้อใบหนาผิวหลังใบเรียบมันสีเขียว ดอกช่อก้านสั้น ออกตามปลายกิ่ง กลีบดอกหนาสีเขียวเหลือง ผลใหญ่ขนาดส้มเขียวหวาน ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีเหลือง เมื่อสุกเนื้อในผลสีเหลืองอ่อน รสเปรี้ยวอมหวานมี 2-5 เมล็ดในหนึ่งผล

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่น แก่กษัย ผลเป็นยาระบาย น้ำคั้นจากผล แก้ไอ ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ และแก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต รากแก้ไข้ แก้ร้อนใน ถอนพิษผิดสำแดง เปลือกใช้รักษาแผล ขางจากผลทาแก้หูด

การใช้ประโยชน์ ใบและเปลือกทำสีย้อมเส้นไหมให้สีเหลืองดอกบวบ ผลใช้ประกอบอาหารให้รสเปรี้ยว

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

มะพูดแกงคั่วปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

มะพูดหั่นฝอย	8 แว่น
น้ำกะทิ	3 ถ้วย

ไก่สับจืด	400 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดให้หอม ใส่น้ำไก่ผัดต่อให้พอสุก ใส่มะพุดหั่นฝอยตามด้วยน้ำกะทิคนให้เข้ากันรอเดือดใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

มะพุดแกงส้มปลาหม้อหึ่ง

ส่วนประกอบ

มะพุดหั่น	60 กรัม
ปลาหม้อหึ่ง	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาหม้อหึ่งหั่นชิ้นล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะพุดฝาน(สดหรือแห้งก็ได้)ตามด้วยเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ปลา พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม ส้มพุดฝานตากแดดไว้ปรุงอาหารได้นอกฤดูที่ผลสดหายาก

ประเภทต้ม

มะพูดต้มปลากระบอก

ส่วนประกอบ

ผลมะพูด	60 กรัม
ปลากระบอก	400 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่หอมทุบ ส้มพูดฝาน(สดหรือแห้งก็ได้) พอเดือดจัดใส่ตามด้วยปลาที่ตัดท่อนล้างเตรียมไว้ รอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะม่วง

ชื่อวงศ์ Anacardiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mangifera sp.* มะม่วงมีหลายชนิดพันธุ์ เช่น *M. indica* Linn.(มะม่วงสวน) *M. quadrifida* Jack (มะม่วงคั่น) *M. flava* Evrard (ปายหรือแปบ) *M. caesia* Jack(บิณฑาหรือลำไย) เป็นไม้ยืนต้น ใบเดี่ยวขอบใบเรียบมันโดยทั่วไปปลายใบแหลม ดอกช่อขนาดเล็กออกที่ปลายกิ่ง ผลของมะม่วงขนาดและรูปร่างแตกต่างกัน ผลแก่เปลือกสีเขียวอ่อนรสเปรี้ยว ผลสุกส่วนใหญ่สีเหลืองอ่อนรสหวานหอม ภาคใต้นิยมปลูกมะม่วงเบาไว้ตามข้างบ้าน ตามหัวไร่ปลายนา ผลมะม่วงเบาขนาดเล็กก่อนข้างกลม ออกที่ปลายกิ่งเป็นช่อประมาณ 5-20 ผล มักออกผลตลอดปี

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก่นเปลือกต้นต้มน้ำใช้ชะล้างแผลเน่าเปื่อยเรื้อรัง ใบแก้บิดปิดธาตุ ผลทั้งแก่และสุกเป็นยาระบาย ผลแก่ขับเสมหะ ฟอกโลหิต เมล็ดในใช้รักษาแผลทั้งภายในและภายนอก แก่น้ำเหลืองเสีย แก้วริมหหรืองูสวัด

การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้ใช้ทำเครื่องเรือนทำด้ามมีด จอบ ขวาน ผลมะม่วงเอามาบริโภคได้ทุกระยะอายุของผล และประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดมะม่วงแกงกะทิปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

ใบอ่อนมะม่วงหั่น	70 กรัม
ปลาอย่างนึ่งชิ้น	100 กรัม

เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิสด	3 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิสดใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน
ใส่ปลาอย่าง ไบม่วงหั่น รอคือคปปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด

มะม่วงผัด(ไก่-หมู)

ส่วนประกอบ

ไก่สับ	250 กรัม
มะม่วงแก่	80 กรัม
กระเทียมสับ	1 หัว
หอมซอย	2 หัว
พริกชี้หนูทุบ	5 ดอก
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 1 ช้อนชา

น้ำปลา 2 โตะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมสับ หอมซอย พริกชี้หนูทุบ ผัดให้หอม ใส่ตามด้วยไก่ ผัดต่อพอเริ่มสุกใส่มะม่วงหั่นบางผัดต่อจนสุกทั่วกัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม หากมะม่วงเปรี้ยวจัดไม่ต้องปอกเปลือก ฝนเล็บบแมวหรือหั่นเป็นชิ้นบางจะช่วยให้รสเปรี้ยวน้อยลง แต่หากมะม่วงชนิดไม่เปรี้ยวควรปอกเปลือกมิเช่นนั้นจะออกรสฝาด

ประเภทต้ม

ยอดมะม่วงต้มเนื้อ(วัว หมู ไก่ กบ)

ส่วนประกอบ

เนื้อ 300 กรัม

ยอดม่วง 80 กรัม

หอมแดงทุบ 2 หัว

กระเทียมทุบ 5 กลีบ

ตะไคร้ทุบ 2 ต้น

น้ำปลา 1 ช้อนโตะ

เกลือ 1 ช้อนชา

กะปิ 1 ช้อนโตะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ตะไคร้ทุบ หัวหอมแดงทุบ กระเทียมทุบ รอคือคจัดใส่น้ำพอสุกใส่ตามด้วยยอดมะม่วงหั่น เดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับเป็นข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนี้
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือปลา

มะม่วงยามะพร้าวคั่ว

ส่วนประกอบ

มะม่วงแก่	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
กุ้งแห้ง	30 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	3 หัว
พริกชี้หนูแห้ง	8 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะม่วงทั้งเปลือกสับชิ้นเล็กหรือถูเล็บแมว กุ้งแห้งตำพอหยาบ กะปิย่างยีให้ยุ่ย หอมซอย พริกชี้หนูแห้ง มะพร้าวคั่วใส่ภาชนะคลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เป็นกับแกล้ม หรือเป็นอาหารว่าง

มะม่วงย้ากากหมู

ส่วนประกอบ

มะม่วงแก่	150 กรัม
กากหมู	80 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกชี้หนูแห้ง	7 ดอก
ตะไคร้หั่นบาง	1 ต้น
น้ำตาล	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เอามะม่วงสับเป็นชิ้นเล็ก หอมซอย ตะไคร้หั่น ที่เตรียมไว้คลุกผสมกับกากหมู เข้ากันดีแล้วใส่น้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา พริกหั่น ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง**มะม่วงดอง****ส่วนประกอบ**

มะม่วง	1 กก.
เกลือ	2 ช้อนโต๊ะ
ขวดปากกว้าง	1 ใบ

วิธีปรุง

มะม่วงแก่ผ่าซีกแกะเมล็ดทิ้งล้างเด็ดน้ำไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือต้มให้เดือดยกลงตั้งให้เย็น เอามะม่วงผ่าใส่ขวดตามด้วยน้ำเกลือที่เย็นแล้วให้ท่วม ปิดฝา 4-5 วันเริ่มรับประทานได้

การบริโภค

รับประทานกับพริกเกลือเป็นอาหารว่าง

ประเภทน้ำพริก**น้ำพริกมะม่วง****ส่วนประกอบ**

มะม่วงแก่ซอย	3 ลูก
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	2 หัว
กระเทียม	5 กลีบ
พริกชี้หนูสด	10 เม็ด
กุ้งแห้ง	20 กรัม
น้ำตาล	แฉ่น

น้ำปลา

½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

โขลกหอมกระเทียมพริกชี้หนูรวมกันให้แหลก ใส่กะปิย่างน้ำตาลตำพอเข้ากัน ใส่ มะม่วงซอยกึ่งแฉ่งตำคลุกให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดมะม่วง ผลมะม่วงอ่อนเอามารับประทานเป็นผักเครื่องเคียงได้

มะม่วงหิมพานต์

ชื่อวงศ์ Anacardiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Anacardum occidentale* Linn เป็นไม้ยืนต้นมีหลายชื่อ เช่น หัวครก ขาร่วง ยาโหย ท้ายล่อ เล็ดล่อ กาหยู กาหยิ ฯลฯ ผลเมื่อสุกบางต้นสีขาวเหลือง บางต้นสีแดงอ่อน ใบเดี่ยว ขอบใบเรียบ ปลายใบมน เนื้อใบแข็ง ผิวนใบเรียบมัน ดอกช่อออกที่ปลายกิ่ง ผลรูปกระดิ่งพัฒนามาจากฐานรองดอก ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีส้มแดงส้มหรือสีเหลืองอ่อน มีเมล็ดติดอยู่นอกผล

สรรพคุณทางสมุนไพร เปลือกต้นต้มใช้ชะล้างแผลเน่าเปื่อยเรื้อรัง แก่นรากแก้กษัย แก้ปวดข้อ ใบอ่อนแก้แผลในปาก เปลือกเมล็ดแก้โรคเรื้อน เนื้อเมล็ดแก้เส้นเอ็นบวมข้อ บำรุงกระดูก บำรุงร่างกาย

การใช้ประโยชน์ ยางเหลวจากต้นใช้เป็นกาบติดกระดาษ ยอดใบอ่อน ผลแก่ เมล็ดอายุต่างๆ ผ่าเอาเมล็ดในมาเป็นอาหารได้ วิธีผ่าชาวบ้านตำมือด้วยปูนขาวหรือปูนแดงเพื่อป้องกันไม่ให้ยางกัดมือ(ใส่ถุงมือก็ได้)แล้วใช้กรรไกรหนีบหมาก หนีบลงตรงกลางเมล็ดตามยาวออกเป็นสองซีก จากนั้นแกะเอาเมล็ดในสีขาวออกมาแช่น้ำปูนใสก่อนนำไปประกอบอาหาร

ประเภทแกง**จำพวกแกงกะทิ****มะม่วงหิมพานต์แกงเทโพปลาช่อนแห้ง****ส่วนประกอบ**

ผลมะม่วงหิมพานต์ผ่า	250 กรัม
ปลาช่อนแห้งหั่นท่อน	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขก	7 ชิ้น

กะทิสด	3 ถ้วย
น้ำตาล	1 แวน
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ผสมมะม่วงหิมพานต์ครึ่งสุกครึ่งแก้ตัดหัวท้ายผ่าสี่ส่วนล่างพักไว้เอากะทิตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ปลาแห้งตามด้วยมะม่วงหิมพานต์และส้มแขกที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

เม็ดยะม่วงหิมพานต์แกงกะทิเนื้อ

ส่วนประกอบ

เม็ดยะม่วงหิมพานต์สด	150 กรัม
เนื้อวัวหั่น	300 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่เนื้อที่เตรียมไว้ เดือดอีกคนใส่หัวกะทิตามด้วยเม็ดยะม่วงสด(ผ่าเอาแต่เม็ดในและเปลือกหุ้มเมล็ดออก) รอสุกปรุงแต่งรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

เม็ดยะม่วงหิมพานต์แกงจืดวุ้นเส้น

ส่วนประกอบ

เม็ดยะม่วงฯผ่า	80 กรัม
วุ้นเส้น	150 กรัม

กระดุกหมู	100 กรัม
ยอดคำลิง	50 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียมทุบ	1 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

อุ่นเส้นแช่น้ำให้อ่อนนุ่มพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงและกระเทียมทุบ พอน้ำเดือดใส่กระดุกหมู ยอดคำลิง อุ่นเส้นที่เตรียมไว้ตามด้วยเม็ดมะม่วงฯ(ผ่าเอาแต่เม็ดใน) พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

เม็ดมะม่วงหิมพานต์แกงคั่วกับยอดมะขาม

ส่วนประกอบ

เม็ดมะม่วงฯ	100 กรัม
ยอดมะขาม	250 กรัม
ปลาช่อน	150 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกง	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลแว่น	½ แว่น
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากันผัดให้งวดหอม ใส่ปลาช่อน ยอดมะขามตามด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ผัดต่อพอสุกเติมหางกะทิ ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผลมะม่วงหิมพานต์แกงคั่วยอดมะขามอ่อน

ส่วนประกอบ

ผลมะม่วงหิมพานต์ผ่า	200 กรัม
ยอดมะขามอ่อน	100 กรัม
เห็ดเสม็ดลวก	70 กรัม
เครื่องแกง	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3ใบ

วิธีปรุง

ผลมะม่วงหิมพานต์ครึ่งแกงครึ่งสุกตัดหัวท้ายผ่าสี่ส่วนพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะ ตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงยีคนให้ละลายผัดให้หอม เติมหางกะทิคนให้เข้ากันพอเดือดใส่ผลมะม่วงหิมพานต์ที่ผ่าเตรียมไว้ตามด้วยยอดมะขามอ่อน เห็ดเสม็ดลวก ใบมะกรูดฉีก รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

มะม่วงหิมพานต์แกงส้มหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

ผลมะม่วงหิมพานต์ผ่า	250 กรัม
หมูสามชั้นหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
มะขามเปียก	½ ถ้วย

น้ำตาล ½ ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามเปียกยีให้ละลาย ตักกากออกบางส่วน
ใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยหมูหันรสปรุงแต่ง
ชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัก

มะม่วงหิมพานต์ผัด(ไก่-หมู)

ส่วนประกอบ

ผลมะม่วงหิมพานต์ผ่า 250 กรัม

เนื้อหั่น 200 กรัม

กระเทียมทุบ 6 กลีบ

น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาผลมะม่วงหิมพานต์ครึ่งแฉกครึ่งสุกตัดหัวท้ายผ่าสี่ส่วนล้างน้ำพักรอไว้ เอากระทะตั้ง
ไฟใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมทุบเจียวพอหอม ใส่มะม่วงหิมพานต์ที่เตรียมไว้ผัด
พอใกล้สุกใส่เนื้อที่เตรียมไว้ ผัดต่อให้เนื้อสุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ต้มเกลือ

ส่วนประกอบ

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 300 กรัม

หอมแดงทุบ 2 หัว

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เมล็ดมะม่วงหิมพานต์สดผ่าเอาแต่เมล็ดในแช่น้ำไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงทุบ
พอน้ำเดือดใส่เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ที่เตรียมไว้ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก**ผลมะม่วงหิมพานต์ลวก****ส่วนประกอบ**

ผลมะม่วงหิมพานต์ผ่า	500 กรัม
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผลมะม่วงหิมพานต์ครึ่งแฉ่ครึ่งสุกตัดหัวท้ายผ่าสี่ส่วนพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่
ตามด้วยเกลือ พอน้ำเดือดใส่ผลมะม่วงหิมพานต์ผ่าที่เตรียมไว้ ปิดฝาหม้อพอผล
มะม่วงฯ เฉาก๊วยออกทิ้ง

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงลวก

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า**มะม่วงหิมพานต์ยำกุ้งแห้ง****ส่วนประกอบ**

ผลมะม่วงหิมพานต์	300 กรัม
กุ้งแห้งแช่น้ำให้นิ่ม	40 กรัม
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูหั่น	8 ดอก

น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	3 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ผสมมะม่วงหิมพานต์เปลือกที่พอกสุก ปอกเปลือกตัดหัวท้ายแล้วซอยบางสลับด้าน ใส่ภาชนะคลุกรวมกันกับ พริกหั่น หอมซอย กะปิย่าง กุ้งแห้ง เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกินเป็นอาหารว่าง

ยอดมะม่วงหิมพานต์ยำกุ้งฝอย

ส่วนประกอบ

ยอดมะม่วงหิมพานต์หั่น	250 กรัม
กุ้งฝอยลวก	200 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	10 เม็ด
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากุ้งฝอยลวกเด็ดน้ำไว้ ใส่ใส่ภาชนะรวมกับยอดมะม่วงหิมพานต์หั่น กะปิย่าง หอมแดงซอย พริกขี้หนูหั่นที่เตรียมไว้ คลุกให้ละลายเข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะม่วงหิมพานต์ยำปลาจิ้งหรีด

ส่วนประกอบ

ยอดมะม่วงหิมพานต์ซอย	80 กรัม
ปลาจิ้งหรีดฝอย	150 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ

ถั่วฝักยาวหั่นบาง	20 กรัม
พริกชี้หนูหิ้น	10 ดอก
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาภาชนะใส่กะปิย่างยี่คลุกกับมะพร้าวคั่ว ถั่วฝักยาว ยอดมะม่วงหิมพานต์หั่น พริกชี้หนูหิ้น หอมแดงซอย เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกงส้ม

ประเภทย่างหรือปิ้ง

เม็คมะม่วงหิมพานต์เผา

ส่วนประกอบ

เม็คมะม่วงหิมพานต์แก่	2 ลิตร
ปื้บผ้าซีกหรือกะละมังเก่า	1 ใบ
คอปไฟทางมะพร้าว	1 อัน
ไม้ยาว 2.50 เมตร	1 ท่อน
ไม้พ้อเหมาะมือยาว	1 ฟุต
ท่อนไม้หรือก้อนหิน	1 ก้อน

วิธีปรุง

เอาเม็คมะม่วงหิมพานต์แก่ตาก 2-3 แดด(จะช่วยให้ยางน้อยลง)ใส่ปื้บผ้าหรือกะละมัง เอาคอปจุดไฟจนเผาเม็คมะม่วงหิมพานต์ ไฟจะติดไหม้ไฟที่ไหลเยิ้มออกมาจากเม็ค ใช้ไม้ยาว 2.50 เมตรคน(ระวังยางกระถูกตัว)ให้ไหม้สม่ำเสมอจนเปลือกเม็คไหม้ดำ คับไฟพักไว้รอให้เย็น เอาเม็คมะม่วงหิมพานต์ที่เย็นแล้ววางบนท่อนไม้หรือ ก้อนหิน จับให้ด้านสันเม็คขึ้นข้างบน แล้วใช้ไม้ยาว 1 ฟุตที่เตรียมไว้เคาะบนเม็คมะม่วงๆเผาเบาๆ เปลือกที่ไหม้ไฟแล้วจะแตกออก เก็บเอาเม็คในที่สุดกรอบหอมใส่ภาชนะที่ต้องการ

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่าง ใช้เป็นส่วนประกอบ ของอาหารจำพวกยำ ใช้เป็นส่วนประกอบ อาหารได้ทั้งคาวและหวาน

จำพวกแกงจืด

เม็คมะม่วงหิมพานต์แกงเลียง

ส่วนประกอบ

เม็คมะม่วงหิมพานต์	70 กรัม
หน่อไม้ป่าสับชิ้นเล็กๆ	60 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูอ่อน	10 ดอก
มะเขือขาวหั่น	50 กรัม
ยอดลำเต็ง	20 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
หอมแดง	2 หัว
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หน่อไม้สับต้มเดือดเทน้ำออกทิ้งเพื่อคลายขมหั่น เติมน้ำลงหม้อตั้งไฟใหม่อีกหน พอเดือดใส่ตามด้วยหอมแดงทุบ กะปิ(ยีให้ละลาย) พริกไทยดำ พริกชี้หนูอ่อน มะเขือพวง เม็คมะม่วงหิมพานต์ ยอดลำเต็ง รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นอาหารว่าง

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

มะม่วงหิมพานต์ใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งยอดและผล

มะมุด

ชื่อวงศ์ Anacardiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mangifera foetida* Lour. เป็นไม้ยืนต้นจำพวกมะม่วง เรือนยอดเป็นพุ่มทรงค่อนข้างกลม ต้นตรงเปลือกสีน้ำตาลอมเขียวคล้ำ แตกเป็นสะเก็ดหยาบ แผ่นใบขอบขนานแกมรีแฉ่นกลาง เนื้อใบแข็งสีเขียวเข้ม ดอกช่อขนาดเล็กออกปลายกิ่ง สีชมพูแดง ผลรูปไข่มีจุดสีน้ำตาลขนาดเล็กประ เมื่อระยะแก่ผิวผลสีเขียวอมเหลืองเมื่อสุกสีเหลืองอมเขียว ผลสุกกินหอมแรง เนื้อในผลสีเหลืองมีเส้นใยมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก่นแก้ปวดข้อ ปวดเส้นเอ็น แก้กษัย ดอก ผลแก่ แก้ไอ ขับเสมหะ ฟอกโลหิต เมล็ดใช้รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง ช่วยระบายท้อง ผลอ่อนที่หั่นตามโคนต้นหั่นทิ้งเปลือกเป็นชิ้นบางๆกินเป็นผักเครื่องเคียงขนมจีน ผลแก่สับรื้อมาใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้สีขีดขาวดอกตะปung่าย นิยมแปรรูปทำกรงนก ผลสุกใช้กินเป็นผลไม้ตามฤดูกาลสหวานมัน

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

มะมุดแกงส้มหมูป่าย่าง

ส่วนประกอบ

เนื้อหมูป่าย่างหั่นชิ้น	250 กรัม
มะมุดแก่	80 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

มะมุดแกะปอกเปลือกหั่นชิ้นหนาตามขวางพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่มะมุดที่พักไว้ตามด้วยเนื้อหมู ป่า รอให้เดือดอีกครึ่งปรุงแต่งรสชิมตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทผัดหรือทอด

มะมุดผัดไข่

ส่วนประกอบ

ไข่ล้น	250 ถ้วย
มะมุดแกะซอยบาง	50 กรัม
กระเทียมสับ	1 หัว
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
พริกขี้หนูทุบ	7 ดอก
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 โตะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมสับ หอมซอย พริกขี้หนูทุบ ผัดให้หอม ใส่มะมุดซอยผัดต่อ พอเริ่มสุกใส่ตามด้วยไข่ล้น พริกไทยดำ ผัดต่อจนสุกทั่วกัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

ประเภทต้ม

มะมุคต้มส้มปลากระบอก

ส่วนประกอบ

มะมุคแก่	70 กรัม
ปลากระบอก	400 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
ขมิ้นทุบ	10 กรัม
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ
น้ำตาล	1 แว่น
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะมุคแก่ปอกเปลือกหั่นซอยตามขวางพักไว้ ปลากระบอกขอดเกล็ดตัดท่อนล้างเด็ดน้ำพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ตะไคร้ หอมแดงทุบ ขมิ้นทุบ ใบมะกรูดฉีก มะมุคซอย รอคือจนมะมุคสุกนุ่ม ตามด้วยปลากระบอกหั่น พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือกับแกเล็ม

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

มะมุคยำ

ส่วนประกอบ

มะมุคแก่	250 กรัม
----------	----------

กะป๋าย่าง	1 ซ้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
กุ้งแห้งตำ	4 ซ้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอย	1 ซ้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนโต๊ะ
เกลือ	1ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาลูกมะมุดปอกเปลือกแล้วผ่าครึ่งตามยาว แล้วใส่ภาชนะคลุกกับมะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูหั่น หอมแดงซอย กุ้งแห้ง กะปิ น้ำปลา น้ำตาลทราย เกลือเล็กน้อย เมื่อคลุกเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เป็นกับแกล้ม หรือเป็นอาหารว่าง

ประเภทยางหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

มะมุดดอง

ส่วนประกอบ

ผลมะมุดอ่อน	1 กก.
เกลือ	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะมุดอ่อนปอกเปลือกออกผ่าสี่ส่วนตัดกลางล้างเด็ดน้ำพักไว้ ต้มน้ำให้เดือดใส่เกลือ ขกกลงรอเย็น เอามะมุดที่พักไว้ใส่โถดองแล้วใส่น้ำเกลือที่เตรียมไว้ให้พอท่วม ปิดฝา รอ 3-4 วันเอาออกมาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานกับพริกเกลือเป็นอาหารว่าง

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกมะมุด

ส่วนประกอบ

มะมุดแก่	100 กรัม
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	3 หัว
กระเทียม	5 กลีบ
น้ำตาล	1 แว่น
พริกขี้หนูสด	10 ดอก

วิธีปรุง

มะมุดแก่ปอกซอยบางพักรอไว้ เอากะปิย่าง พริกสด หอมแดง กระเทียม ใส่ครกตำให้แหลกเข้ากัน ใส่ตามด้วยมะมุดที่พักรอไว้ น้ำตาลตำต่อให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ผลอ่อนของมะมุดที่ร่วงหล่นชาวบ้านนิยมนำมารับประทานเป็นผักเครื่องเคียงขนมจีน บูดู แอง ไตปลา น้ำพริก เป็นต้น

มะเม่า

ชื่อวงศ์ Euphobiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Antidesma leuocladon* Hook. F. เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ต้นทรงสูงแตกกิ่งมาก กิ่งอ่อนและยอดอ่อนมีขน ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่ ผิวด้านบนเกลี้ยงด้านล่างมีขนสั้นๆ ดอกออกเป็นช่อที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยขนาดเล็กมีจำนวนมาก ผลแก่สีเขียวสด รูปทรงกลมมีเมล็ดเดี่ยวเมื่อสุกสีแดงคล้ำถึงดำ ขนาดโตประมาณเมล็ดถั่วเขียว

สรรพคุณทางสมุนไพร แก่นราก แก้พิษตาลซาง ใบอ่อนแก้เสมหะ ผลที่ใกล้สุกแก้ไอ ผลสุกแก้ท้องผูก ช่วยระบายอ่อนๆ

การใช้ประโยชน์ ผลแก่กินได้รสเปรี้ยวอมฝาด ผลสุกรสหวานอมเปรี้ยว ยอดอ่อนกินเป็นผักเครื่องเคียง และปรุงอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยอดมะเมาะแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ยอดเมาะ	150 กรัม
ผลนุกอ่อน	50 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	50 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงทุบ พริกไทยดำ กะปิ กุ้งแห้ง ให้เดือดจนกุ้ง
นี้มใส่ผลนุกอ่อน ยอดมะเมาะ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นอาหารว่าง

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยอดมะเฒ่าต้มกะทิ

ส่วนประกอบ

ยอดมะเฒ่า	250 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
กุ้งแห้ง	40 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งแห้งล้างพักรอไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ โขลกหอมแดงกับกะปิใส่คนให้ละลาย พอเดือดใส่กุ้งแห้งที่ล้างเตรียมไว้ รอเดือดใส่ยอดมะเฒ่าแล้วเติมหัวกะทิลงไป พอยอดมะเฒ่าสุกนึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ยอดมะเฒ่าลวก

ส่วนประกอบ

ยอดมะเฒ่า	300 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่เกลือ ใส่ตามด้วยยอดมะเฒ่าปิดฝา รอให้น้ำเดือดน้ำไว้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริกชนิดต่างๆและแกงรสจัด

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือปลา

ยาลูกมะเม่า

ส่วนประกอบ

ผลมะเม่า	200 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาช่อนย่าง	50 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกขี้หนูแห้ง	6 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผลมะเม่าครึ่งแ่ครึ่งสุกแกะออกจากช่องล้างเด็ดน้ำไว้ เอากะปิย่างและหอมโกลกเข้าด้วยกันใส่ภาชนะ คลุกกับมะเม่าที่พักรอไว้ ใส่ตามด้วยปลาช่อนนึ่งชิ้นเล็ก พริกขี้หนูแห้ง เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล้ม

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกมะเม่า

ส่วนประกอบ

ผลมะเม่าที่ใกล้สุก	70 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ

หอมแดง	2 หัว
กระเทียม	5 กลีบ
น้ำตาล	1 แว่น
พริกขี้หนูสด	10 ดอก

วิธีปรุง

เอากระเทียม หอมแดง พริกขี้หนูใส่ครกตำให้แหลกเข้ากัน ใส่กะปิย่าง น้ำตาล มะเข่าที่เตรียมไว้ ตำให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับผักเครื่องเคียง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดมะเข่าเอามารับประทานได้ทั้งสดและลวกเป็นผักเครื่องเคียงขนมจีน แกงไตปลา บูด จิ้งจั้ง เป็นต้น

มะยม

ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus acidus* (L.) Skeels เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางแตกกิ่งมากเปลือกต้นขรุขระสีเทาปนน้ำตาล ใบเป็นใบรวม มีใบย่อยออกเรียงแบบสลับกัน ดอกขนาดเล็กออกเป็นช่อตามกิ่ง ดอกย่อยมีสีเหลืองอมน้ำตาล ผลอ่อนสีเขียวอมเหลืองเมื่อแก่สีเหลืองเนื้อนุ่ม เนื้อไม้สีซีดขาวเปลาะห้กได้ง่าย

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้ไข้ รักษาโรคผิวหนังน้ำเหลืองเสียผื่นคัน ใบต้มน้ำอาบแก้คัน แก้ไข้เหือดหัด อีสุกอีใส ใช้เป็นส่วนผสมในยาเขียวแก้ไข้ ต้มกับใบมะเฟืองใบหมากผู้หมากเมียทำน้ำอาบแก้คันจากพิษไข้หัว(มีไข้ร่วมกับอาการผื่นคันหรือมีตุ่ม) เปลือกต้มน้ำดื่มแก้ไข้ ต้มอาบแก้เม็ดผดผื่นคัน ดอกแก้ไอ ผลแก้เสมหะ แก้ไอ บำรุงโลหิต แก้ท้องผูก

การใช้ประโยชน์ ใบอ่อนกินเป็นผัก ผลใช้ปรุงอาหารได้หลากหลาย

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

มะยมแกงกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ไก่สับชิ้น	400 กรัม
ผลมะยมสด	80 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน
ใส่มะขามทุบพอเดือดใส่ไก่ รอสุกเติมหัวกะทิปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกงส้ม

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

มะขามต้มกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ไก่สับชิ้น	400 กรัม
ผลมะขาม	80 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย

ขมิ้นทูป	10 กรัม
หอมแดงทูป	2 หัว
ตะไคร้ทูป	2 ต้น
ข่าอ่อนทูป	7 กรัม
พริกขี้หนูทูป	7 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยหอมแดงทูป ขมิ้นทูป ตะไคร้ทูป ข่าทูป หอมแดงทูป และผลมะขมทูป รอเดือดจัดใส่ไก่สับ เคี่ยวอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือกินเป็นกับแกล้ม

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

มะขมย่ำ

ส่วนประกอบ

มะขมทูป	200 กรัม
กุ้งแห้งตำ	40 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	10 ดอก
หอมแดงซอย	2 หัว
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะขมทุบเอาเมล็ดออกใส่ภาชนะตามด้วย มะพร้าวคั่ว น้ำตาลทราย พริกขี้หนูแห้ง
หอมแดงซอยและเกลือ กุ้งแห้งตำ คลุกให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เป็นกับแกล้ม หรือเป็นอาหารว่าง

ประเภทยาลูกอม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง**มะขมดอง****ส่วนประกอบ**

ผลมะขมแก่	1 กก.
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะขมล้างตัดเต้าน้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เกลือกกลงรอเย็น เอา
มะขมใส่โถดองตามด้วยน้ำเกลือที่เตรียมไว้ให้พอท่วม ปิดฝารอ 3 วัน เอามาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่างกับพริกเกลือผสมน้ำตาลทราย

ประเภทน้ำพริก**น้ำพริกมะขม****ส่วนประกอบ**

มะขมเอาแต่เนื้อ	½ ถ้วย
หอมแดง	3 หัว
กระเทียม	7 กลีบ
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น
พริกขี้หนู	8 ดอก

วิธีปรุง

โขลกหอม กระเทียม น้ำตาล และพริกเข้าด้วยกัน แหลกแล้วใส่กะปิโขลกต่อ ใส่ตาม
ด้วยมะยม เมื่อโขลกเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินกับผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดอ่อนของมะยมนำไปรับประทานเป็นผักเครื่องเคียงกับ ส้มตำ ขนมหิน แกงไตปลา บูด
จิงจ้ง เต้าเจี้ยวหลน เป็นต้น

มะรุม

ชื่อวงศ์ Moringaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Moringa oleifera* Lam. มะรุมเป็นพืชยืนต้นขนาดกลาง
ใบประกอบแบบขนนกสามชั้น ออกดอกเป็นช่อสีขาวยาว 5 กลีบ เกสรสีเหลืองเข้ม ผลเป็นฝักยาวสีเขียว
เปลือกหนา ชอบขึ้นตามที่ชื้น

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้ปวดต้นแก้ลม ใบ แก้โรคท้องมาร แก้กึ่งเสียท้องเดิน แก้
บิดปิตธาตุ แก้ปวดตามข้อของร่างกาย ถอนพิษงู บำรุงหัวใจ ดอกเป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ เมล็ดช่วยลด
ไข้ แก้ไอ แก้บวม แก้ปวดตามข้อ

การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อนและ ฝักอ่อนปรุงเป็นอาหารได้

ประเภทแกง**จำพวกแกงกะทิ**

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ผักมะรุมแกงส้มปลาหมอ

ส่วนประกอบ

ปลาหมอหัน	300 กรัม
ผักมะรุมหันฝ้าซีก	200 กรัม
น้ำมะขามเปียก	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาหมอขอดเกล็ดตัดหัวเอาช่อก้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามเปียกยีให้เนื้อละลายตักเอากากออกบางส่วน ใส่เครื่องแกงส้มและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน เคี่ยวดีแล้วใส่ปลาและมะรุมที่เตรียมไว้ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะรุมแกงส้มปลาช่อน

ส่วนประกอบ

ปลาช่อนหัน	400 กรัม
ยอดมะรุม	200 กรัม
น้ำมะขามสด	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ยอดมะรุมนวดเอาแต่ส่วนอ่อนพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่มะขามสดพอเดือดมะขามสุกยี่ให้เนื้อมะขามละลายออก ตักเอากากและเปลือกทิ้ง ใส่เครื่องแกงส้มและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ปลาและยอดมะรุมนที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะรุมนแกงส้มปลาตุก**ส่วนประกอบ**

ปลาตุกนาหั้น	400 กรัม
ยอดมะรุมน	250 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ยอดมะรุมนวดเอาแต่ส่วนอ่อนพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงส้มและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาว ตามด้วยปลาตุกหั้น และยอดมะรุมนที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผักหรือทอด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลาวก

ยอดมะรุมลวก

ส่วนประกอบ

ยอดมะรุมลวก	500 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟต้มให้เดือด ใส่ยอดมะรุมลวกให้เฉาเหนือน้ำร้อนออก ใส่น้ำเย็นเททิ้ง ใส่น้ำเย็นอีกหน ตักใส่ภาชนะ

การบริโภค

เป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทนี้

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดอ่อนของมะรุมลวกใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้

มะละกอ

ชื่อวงศ์ Caricaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Carica papaya* Linn. เปลือกสีน้ำตาลขาว ลำต้นตรง ไม่มีแก่นกลางต้นกลวงไม่ชอบแตกกิ่งหากยอดไม้หัก มีรอยแผลใบชัดเจนติดลำต้น ขางสีเขียวขึ้น ใบเดี่ยวเรียงสลับ ขอบใบเว้าเป็นแฉกลึก ก้านใบเป็นยาวกลมกลวง ดอกสีเขียวออกตามซอกใบ ต้นเพศผู้เป็นช่อยาวห้อยลง ดอกเพศเมียเป็นกระจุกมีขนาดใหญ่กว่าดอกเพศผู้ ผลรูปกระสวยผิวเรียบเปลือกบาง ผลอ่อนสีเขียวมียางมาก ผลสุกสีเหลืองส้มเมล็ดกลมสีดำ มีเยื่อหุ้มเมล็ดสีขาวใส

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้น ต้มน้ำกินแก้ภัย ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะกะปริดะปรอย แก้ไข้ รากต้มน้ำดื่มแก้ธาตุพิการอาหารไม่ย่อย ช่วยขับปัสสาวะ ใบสดย่างไฟแล้วบดประคบบริเวณที่ปวดตามข้อ ผลสุกบำรุงผิวพรรณ บำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย ต้มน้ำอาบแก้คัน ขางจากผลแก้หูด(ใช้ทาแก้หูด) เมล็ด ช่วยดับกระหาย มีฤทธิ์ช่วยขับพยาธิ ดอกต้มน้ำดื่มช่วยขับประจำเดือนสตรี ขางช่วยย่อยสลายโปรตีนช่วยให้เนื้อสัตว์เปื่อยนุ่ม ช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ผลสุกเป็นยาระบาย

การใช้ประโยชน์ ผลแก่ ยอดของต้นและใบอ่อน ปรุงเป็นอาหารได้หลากหลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผลมะละกอแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

มะละกอแก่	300 กรัม
กุ้งปอก	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาล	1 แว่น
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขก	5 แว่น

วิธีปรุง

ผลมะละกอแก่ปอกหั่นซอยชิ้นบางล้างเตี้น้ำไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ ส้มแขก มะละกอที่เตี้น้ำไว้ รอเดือดใส่กุ้งพอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ใบมะละกอแกงกะทิกับปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดมะละกอ	300 กรัม
เนื้อปลาอย่าง	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
สั้มแขก	5 แวน

วิธีปรุง

เอาใบมะละกออ่อนหั่นใส่หม้อต้มให้เดือด2-3 น้ำ แล้วยกลงวางไว้จนเย็นป็นน้ำออก (เหมือนทำยอดขี้เหล็ก) หั่นอีกหนแล้วตั้งพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่ ยอดมะละกอหั่นที่พักรอไว้ สั้มแขก เนื้อปลาอย่าง รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ใบอ่อนมะละกออาจหาได้จากยอดอ่อนกลางต้น หรือจากแขนงที่แตกออกข้างๆลำต้น ซึ่งชาวบ้านมักปลิดแขนงออกแล้วเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยอดมะละกอแกงคั่วปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดมะละกอ	300 กรัม
เนื้อปลาอย่าง	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย

หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขก	5 แวน
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ

วิธีปรุง

ยอดมะละกออ่อนหั่นใส่หม้อต้มให้เดือดน้ำทิ้ง 2-3 น้ำ พักไว้ให้เย็นปั่นน้ำออกอีกหนพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิยี่ละลาขคนให้เข้ากันผัดจนหอม ใส่หางกะทิ ยอดมะละกอที่พักรอไว้ ตามด้วยส้มแขก เนื้อปลาขิงฉีกชิ้นเล็ก ใบมะกรูดฉีก รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะละกอแกงคั่วกุ้ง

ส่วนประกอบ

ยอดมะละกอ	300 กรัม
กุ้งปอก	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

ยอดใบมะละกออ่อนหั่นใส่หม้อต้มให้เดือดน้ำทิ้ง 2-3 น้ำ พักไว้ให้เย็นปั่นน้ำออกแล้วหั่นอีกหนพักรอไว้ ไข่เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยี่ละลาขคนให้ละลายเข้ากันผัดจนหอม ใส่หางกะทิ ตามด้วยยอดมะละกอหั่นที่พักรอไว้ รอเดือดใส่กุ้ง ใบมะกรูดฉีก พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ดอกมะละกอแกงเผ็ดปลาหมอ

ส่วนประกอบ

ดอกมะละกอฝู	250 กรัม
ใบรา	10 ใบ
ปลาหม้อ่นกลาง	300 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อน	1 ช้อนโต๊ะ
ข้าวอ่อนซอยบาง	15 แวน
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาหม้อ่นทอดเกล็ดตัดท่อนล้างเตี้น้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ดอกมะละกอ เดือดอีกครั้งใส่ปลาหม้อ่นที่เตรียมไว้ ใบรา พริกไทยอ่อน ตามด้วยข้าวอ่อนหั่นบาง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

ยอดมะละกอแกงส้มปลา

ส่วนประกอบ

ยอดมะละกอ	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาน้ำจืด	300 กรัม
น้ำมะนาว	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอายอดอ่อนของต้นมะละกอมาเหลาเปลือกออกแล้วเดือนบางล้างน้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่

น้ำส้มมะนาว ใส่ยอดมะละกอเดือนบางที่เตรียมไว้ รวดเคี้ยวยอดมะละกอสุก
 นิ่มใส่ปลา เตือกอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ชาวบ้านอาจเอายอดอ่อนของต้นมะละกอที่หักล้มมา
 ใช้ให้เกิดประโยชน์

ประเภทผัก

มะละกอผัดไข่

ส่วนประกอบ

มะละกอแก่สับชิ้นเล็ก	250 กรัม
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
ไข่ไก่	3 ฟอง
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมทุบเจียว พอหอมใส่มะละกอผัดให้
 มะละกอสุก ตอกไข่ใส่ผัดคลุกให้ละลายเข้ากันอีกครั้ง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะละกอผัดหมู

ส่วนประกอบ

มะละกอสับ	300 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	4 กลีบ
เนื้อหมูหั่น	150 กรัม
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะละกอแก่ปอกเปลือกออกสับชิ้นเล็ก(เหมือนสับทำส้มตำ) เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน
พอร้อนใส่กระเทียมทุบเจียวพอหอมใส่มะละกอสับ ผัดจนเริ่มสุกใส่หมูผัดต่อจนสุก
ทั่วกัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม**มะละกอต้ม****ส่วนประกอบ**

มะละกอแก่	500 กรัม
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผลมะละกอแก่ปอกเปลือกผ่าซอตามยาวเป็นชิ้นกว้างประมาณสองนิ้ว เอาน้ำใส่หม้อ
ตั้งไฟใส่มะละกอและเกลือ ต้มให้พอสุกยกกลงน้ำทิ้ง ใส่น้ำเย็นทันทีให้คลายร้อน
(ช่วยไม่ให้และ)เทออกเติคน้ำใส่จาน

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงกับ แกงไตปลา บูด จิงจ้ง น้ำพริก เป็นต้น

ประเภทลวก**ยอดมะละกอลวก****ส่วนประกอบ**

ใบยอดอ่อนมะละกอหั่น	500 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ยอดใบอ่อนมะละกอหั่นหยาบพักไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือ รอให้เดือดจัดใส่
ยอดมะละกอหั่นที่เตรียมไว้ลงไปปิดฝา พอเฉาขกกลงน้ำร้อนออกใส่น้ำเย็นทันทีพอ
ยอดมะละกอทั้งหมดเย็นดีแล้วเทออกเติคน้ำแล้วใส่จาน

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงลวก

ประเภทนี้
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือปลา

ดอกมะละกอยำ

ส่วนประกอบ

ดอกมะละกอ	300 กรัม
มะพร้าวขี้	40 กรัม
ปลาอย่าง	60 กรัม
มะขามอ่อน	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิย่าง	1 ซ้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	5 ดอก
น้ำตาลทราย	½ ซ้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

ดอกมะละกอผู้ลวกน้ำเดือดให้เอนเทออกเค็ดน้ำไว้ มะขามอ่อนซอยบางพักไว้เอา
มะพร้าวขี้ใส่ภาชนะยี้กับกะปิย่างคลุกให้ละลายเข้ากัน ตามด้วยดอกมะละกอลวก
มะขามอ่อนซอย ปลาอย่างฉีกชิ้นเล็ก พริกขี้หนูแห้ง น้ำตาลทราย คลุกให้ละลายเข้ากัน
แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม ชาวบ้านอาจเก็บเอาดอกมะละกอผู้มา
ประกอบการทำอาหารเพราะมะละกอผู้มีแต่ดอกเป็นจำนวนมาก

ส้มตำมะละกอ

ส่วนประกอบ

มะละกอแก่สับ	200 กรัม
มะเขือเทศ	20 กรัม
ถั่วฝักยาว	10 กรัม
กุ้งแห้ง	3 ซ้อนโต๊ะ

ถั่วลิสงคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูสด	6 ดอก
กระเทียม	4 กลีบ

วิธีปรุง

โขลกกระเทียมและพริกชี้หนูพอแหลก ใส่กุ้งแห้ง น้ำตาล ถั่วลิสงคั่วโขลกเข้าด้วยกัน
ใส่น้ำมะนาว มะเขือเทศผ่าสี่ส่วน ถั่วฝักยาวหั่นท่อนตำพอแตกใส่มะละกอตำคลุกให้
เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับผักพื้นบ้าน เช่น ยอดผักบุ้งแดง ยอดขมิ้น ยอดมะยม ยอดทองหลาง
ยอดเลียบ ยอดตำม้ง ยอดไฟสามกอง เป็นต้น

ประเภทย่ำหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

มะละกอดอง

ส่วนประกอบ

มะละกอสับ	1 กก.
น้ำส้มตาล โตนด	1 ถ้วย
น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะละกอปอกสับหรือขูดให้เป็นเส้นพักไว้ เอน้ำเล็กน้อยใส่หม้อตั้งไฟต้มกับน้ำส้ม
เกลือและน้ำตาลให้เดือด ยกตั้งพักให้เย็นเทใส่ขวดโหล ใส่มะละกอสับให้น้ำพอ
ท่วมปิดฝา 2-3 วันรับประทานได้

การบริโภค

นิยมใช้กินเป็นผักเครื่องเคียงขนมจีน

มะละกอเค็ม

ส่วนประกอบ

รากกลางมะละกอ	2 กก.
เกลือ	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ถอดต้นมะละกอที่โคนเสมอดินโตประมาณเท่านี้ไว้ ปล่อยให้เหี่ยวและรากแขนงทิ้งเอาแต่รากกลาง ล้างน้ำตากแดดให้เฝ้านึ่งหนึ่งแดด จากนั้นเอาไปใส่ขวดปากกว้างหรือไหโรยเกลือสลับเป็นชั้นๆ ปิดฝาเก็บไว้เมื่อต้องการ

การบริโภค

เอามาต้มกระดูกหมู หรือหั่นซอยผัดกับเนื้อหมู หรือทอดรับประทานกับข้าวสวยร้อนหรือข้าวต้ม ชาวบ้านมักถอดต้นมะละกอที่ขึ้นถี่เกินไปออก เอาใบอ่อนยอดอ่อนไปเป็นอาหารก่อน ส่วนรากหมักเกลือไว้ใช้ในโอกาสต่อไป

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อนหรือแก่ เอามาต้มหรือลวกใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้

มะสัง

ชื่อวงศ์ Rutaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Feroniella lucida* (Scheff.) Swing เป็นพืชยืนต้นชอบขึ้นตามที่ชื้นสูง 4-8 เมตร ลำต้นและกิ่งมีหนามแข็งยาว 1-3 ซม. ทรงพุ่มมีกิ่งก้านมาก ใบประกอบแบบขนนกออกสลับใบย่อย 3-11 ใบรูปไข่กลับกว้าง 1-1.5 ซม. ยาว 1-2 ซม. ปลายมน โคนสอบ ดอกสีเหลืองกลิ่นหอมออกเป็นช่อตามซอกใบ ผลกลมสีเขียว

ราก แก่น แก้วใช้ทุกชนิด แก้วขัดเบา กษัย ผอมเหลือง ใบ ช่วยขับลมในลำไส้ ผลแก้อาเจียน แก้เสมหะ การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเอายอดอ่อนมาเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยอดมะสังข์ปลาจิ้งห้อยย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดมะสังข์หั่นละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ

ปลาจิ้งห้อยย่างนึ่ง 300 กรัม

ตะไคร้หน้บง	3 ต้น
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกขี้หนูหน้	7 ดอก
น้ำส้มตาล โตนด	4 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาปลาอย่างน้กข้ขึ้นเล็กใส่ภาชนะ ตามด้วยตะไคร้ซอย หอมแดงซอย พริกขี้หนูหน้ ยอดมะสังหน้ น้ำส้ม คลุกให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกล้ม

ประเภท่างหรือป้

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดมะสังอ่อนเอามารับประทานสดเป็นผักเครื่องเคียงได้

มะอ้

ชื่อวงศ์ Solanaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Solanum ferox* Linn. เป็นพืชม่าพวกมะเขือใบสีเขียว กว้างขอบหยักมีหนาม ที่ใบและลำต้นมีขน ออกดอกที่โคนก้านใบ ดอกสีม่วงเกสรตัวผู้สีเหลือง ผลกลุ่ม มีขนสั้นคลุม ๓-๕ ผลต่อช่อ ผลกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑.๕ ซม. ผลอ่อนสีเขียวเมื่อสุกสีเหลือง มีรสเปรี้ยว

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้น แก่ดีฝ่อ แก่ดีกระดูก(นอนสะดุ้งผวา หลับๆ ตื่นๆ) แก่ไขสันนิบาต คับพิษร้อนภายใน แก่ไข้ ขับปัสสาวะ แก่ร้อนในกระหายน้ำ ผลสุกแก่ออ แก่น้ำลายเหนียว

กัตฟอกเสมหะ แก่หอบเหนื่อย ใบตำทาแก้ริมนหรืองูสวัด ขนชูดใส่ติดกับไข่ทอดให้เด็กกินช่วยขับพยาธิ
 ผลสุกแก้เสมหะ แก้ไอ แก้เสลดหางวัว แก่น้ำลายเหนียว แก้ไข้สันนิบาต
 การใช้ประโยชน์ ผลสุกใช้ประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

แกงส้มมะอึ๊ก

ส่วนประกอบ

ปลาน้ำจืด	400 กรัม
ผลมะอึ๊ก	40 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผลมะอึ๊กขูดขนออกล้างผ่าสี่ส่วนตั้งพักรอไว้ ปลาเอาไส้ออกหั่นชิ้นล้างพัก
 เด็ดน้ำไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่
 มะอึ๊กพอเดือดใส่ปลารอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว หากเปรี้ยวน้อยใส่ส้มชนิดอื่นเพิ่ม

ประเภทผัดหรือทอด**มะอึกทอดไข่****ส่วนประกอบ**

ผลมะอึกฝานบาง	300 กรัม
ไข่ไก่	4 ฟอง
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผลมะอึกขูดขนออกล้างฝานบางตั้งพักรอไว้ ตอกไข่ใส่ภาชนะใส่หอมซอยน้ำปลาและมะอึกตีให้เข้ากันพักไว้ เอน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนได้ที่ เทไข่ลงทอด กลับพลิกสลับข้างให้สุกหอมตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือปลา

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยางหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก**น้ำพริกมะอึก****ส่วนประกอบ**

กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสด	8 ดอก
มะอึกหั่น	1 ถ้วย
กุ้งแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	2 หัว
กระเทียม	5 กลีบ
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

ผลมะอึกขูดขนออกล้างผ่าสี่ส่วนพักรอไว้ เอาพริกขี้หนูหอมกระเทียม โขลก ตามด้วย น้ำตาลกะปิย่าง โขลกให้เข้ากัน ใส่ตามด้วยกุ้งแห้ง โขลกต่อ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับปลาอย่าง ข้าวสวย ผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

น้ำพริกมะอึกปูนา**ส่วนประกอบ**

กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสด	10 ดอก
มะอึกหั่นฝอย	1 ถ้วย
ปูนาอย่าง	3 ตัว

หอมแดง	3 หัว
กระเทียม	6 กลีบ
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

ผสมะอึกขูดขนออกล้างผ้าสีส่วนพักรอไว้ เอาพริกชี้หนูหอมกระเทียมน้ำตาลกะปิใส่ครกโขลกให้แหลก ปูนาอย่างไฟลึกกระดองออกทิ้ง ใส่ครกต่อให้แหลกเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ หากไม่พอเปรี้ยวใช้ส้มอื่นตามฤดูกาลช่วย

การบริโภค

รับประทานกับปลาอย่าง ข้าวสวย ผักเครื่องเคียง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

มันขี้หนู

ชื่อวงศ์ Labiatae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coleus parvifolius* Benth เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ชอบดินร่วนชื้นเป็นกอสูงประมาณครึ่งฟุต ลำต้นสีเหลี่ยมอวบน้ำมีขนทอดขยายแตกกอจับกลุ่มแผ่อยู่ติดดิน ใบเดี่ยวกลมแกมไข่ ขอบใบหยัก ปลายใบมน ออกตรงข้ามสลับตั้งฉาก ดอกขนาดเล็กสีขาวอมม่วง ออกที่ปลายยอดชูตั้งขึ้นสูงแต่ไม่ค่อยติดผล หัวใต้ดินขนาดประมาณนิ้วหัวแม่มือผิวเปลือกหัวสีดำ หัวทรงกระบอกหัวท้ายป้านพัฒนามาจากรากที่ข้อของลำต้น

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้ม ใบ แก้วไข่ ถอนพิษคัมภีษ ขับปัสสาวะ หัวแก้ริมหหรืองูสวัด ขับน้ำ แก้วไฟไหม้น้ำร้อนลวก

การใช้ประโยชน์ หัวของมันขี้หนูเอามาประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

มันขี้หนูแกงกะทิบัวบก

ส่วนประกอบ

มันขี้หนูเอาเปลือกออก	150 กรัม
บัวบกหั่นตำพอช้ำ	200 กรัม
กุ้งนา	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

มันจี่หนูย่ำกับฝางของรวงข้าวหรือใส่ในกระสอบป่านกดยีด้วยฝ่ามือ เพื่อให้เปลือกสีน้ำตาลออก เลือกหัวที่โตผ่ากลางล้างแช่น้ำไว้ บัวบกล้างหั่นซอยตำพอเข้าพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่มันจี่หนูพอมันสุกใส่บัวบกตามด้วยหัวกะทิ กุ้ง รอเดือดอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มันจี่หนูแกงกะทิ(หมู-วัว)

ส่วนประกอบ

มันจี่หนู	200 กรัม
เนื้อหมู หรือวัว	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

หัวมันจี่หนูตัดรากฝอยออกหัวที่มีขนาดโตผ่าครึ่งล้างเด็ดน้ำไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่มันจี่หนูสุกแล้วใส่เนื้อ กุ้ง หมู หรือวัวใส่ตามด้วยหัวกะทิ รอเดือดอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

มันจี่หนูแกงคั่วหมูป่า

ส่วนประกอบ

มันจี่หนู	200 กรัม
เนื้อหมูป่าหั่น	300 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีทำ

หั่นมันจี่หนูตัดรากฝอยออกหัวที่มีขนาดโตผ่าครึ่งล้างเตี้น้ำไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่หมูป่าหั่นชิ้นเล็ก มันจี่หนู ใบมะกรูด รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

มันจี่หนูแกงเผ็ดไก่

ส่วนประกอบ

มันจี่หนู	200 กรัม
ใบรา	20 กรัม
ไก่สับชิ้นเล็ก	400 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มันจี่หนุยีเปลือกออกล้างพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกง และกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่มันจี่หนุที่เตรียมไว้ เคี่ยวอีกครั้ง ใส่ไก่สับ ใบรา ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

จำพวกแกงส้ม**มันจี่หนุแกงส้มปลาช่อน****ส่วนประกอบ**

มันจี่หนุ	200 กรัม
ปลาช่อนหัน	400 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

มันจี่หนุขยำกับฝางของรวงข้าวเอาเปลือกสีดำให้หลุดออกเปลือกหัวที่โตผ่า กลางล้างพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้า กัน รอเดือดใส่มันจี่หนุรสสุก ใส่ปลาเคี้ยวอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ชาวบ้านอาจจะหาปลาได้หลากหลายชนิดรวมกันมา ตัวที่ ตายอาจจะแกงรวมกัน ตัวที่เป็นขังไว้เป็นอาหารมื้ออื่นๆ

ประเภทผักหรือทอด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม	
มันจี่หนูต้ม	
ส่วนประกอบ	
มันจี่หนู	500 กรัม
เกลือ	3 ช้อนชา
วิธีปรุง	
มันจี่หนูตัดครากฝอยออกล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่มันจี่หนูปิดฝา พอเดือดใส่เกลือรสสุกดีแล้วยกลงเทน้ำออก	
การบริโภค	
นิยมต้มรับประทานในช่วงฤดูฝน โดยรับประทานเป็นอาหารว่าง	

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

มันปู

ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Glochidion Perakense* Hook.f. *Glochidion Perakense* Hook.f. มันปูตามธรรมชาติพบได้ในป่าดิบชื้นที่ราบเชิงเขา ปัจจุบันชาวบ้านนิยมปลูกใกล้บ้าน เป็นไม้พุ่มขนาดกลางสูงประมาณ 15 เมตร ปลายกิ่งห้อยลง ใบเดี่ยวเรียงสลับ ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม โคนใบมน แผ่นใบรูปรี ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน ก้านใบสั้น ใบอ่อนและก้านใบสีม่วงแดง ใบแก่สีเขียว ก้านใบเขียว ดอกช่อออกเป็นกระจุกตามง่ามใบ ผลแตกเมื่อแห้ง มี 10-12

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้ม แก้ไข้ แก้ปวดพิษสัตว์กัดต่อย ใบใช้รักษาแผลสดแผลเรื้อรัง ดับพิษตาลชาง

การใช้ประโยชน์ ใช้ใบอ่อนบริโภคนอก

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัดหรือทอด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยอดมันปูต้มไข่แดง

ส่วนประกอบ

ยอดมันปู	250 กรัม
ไข่แดง	150 กรัม
หัวหอมทุบ	3 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงทุบ พอเดือดใส่ยอดมันปูลงไปตามด้วยไข่แดงปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ยอดมันปูลวกกะทิ

ส่วนประกอบ

ยอดมันปู	400 กรัม
หางกะทิ	1 ถ้วย
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่กะปิผัดคนให้ละลาย พอเดือดใส่ยอดมันปู คลุกให้เปียกกะทิทั่วกัน ปิดฝาพอสุกยกลง

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกชนิดต่างๆ

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือปลา

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยางหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดอ่อนมันปูสามารถนำมาเป็นผักเครื่องเคียงอาหารอื่นๆ ได้ทั้งสดและลวก

มันสำปะหลัง

ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae วิทยาศาสตร์ *Manihot esculenta* Crantz มันสำปะหลังคนภาคใต้บางจังหวัดเรียกว่ามันเทศ มันไม้ มันทุ้หรือมันทุ้ง เป็นพืชชอบขึ้นตามที่ดอนดินร่วน ปลูกง่ายใช้ส่วนของลำต้นขยายพันธุ์

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้ม ขับปัสสาวะ ใบต้มน้ำอาบแก้คัน หัวแก้ริ้วหรืองูสวัด แก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แก้ฟกบวม ฝึหนอง

การใช้ประโยชน์ ใช้ลำต้นปักเป็นแนวเอาไม้ไผ่ขนาบ ผูกมัดด้วยเถาย่านนางทำเป็นรั้วบ้าน หัวและใบอ่อน คนสมัยก่อนใช้เป็นอาหารหลักยังชีพ จึงมักปลูกไว้ใกล้ที่อยู่อาศัย เพราะเป็นอาหารได้ทั้งสัตว์เลี้ยงและคน

ประเภทแกง**จำพวกแกงกะทิ**

ยอดมันสำปะหลังแกงกะทิ(กุ้ง หมู วัว)

ส่วนประกอบ

ยอดมันสำปะหลังหั่น	400 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย

หางกะทิ	2 ถ้วย
เนื้อหมูหรือวัวหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

ขูดมันหั่นล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ขูดมันหั่นต้มเดือดเทน้ำทิ้งสองครั้ง เติ่น้ำไว้พอเย็นปั่นเป็นก้อนหั่นอีกครั้งพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงยีคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ขูดมันที่พักรอไว้ตามด้วยหัวกะทิ พอเดือดใส่ กุ้ง หมู หรือวัว รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ขูดมันสำปะหลังต้มเดือดเทน้ำทิ้งสองครั้งเพื่อขจัดพิษในใบออกทิ้งไป

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

หัวมันสำปะหลังแกงส้มปลาชุก

ส่วนประกอบ

ปลาชุกคัตท่อน	300 กรัม
หัวมันสำปะหลัง	150 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ถ้วย

กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

หิวมันสำปะหลังหั่นท่อนปอกเปลือกออก ผ่าชิ้นเล็กประมาณนิ้วโป้งพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยี่คนให้ละลายเข้ากันใส่ หิวมัน น้ำมะนาว เดือดอีกครั้งใส่ปลาคุกหั่นที่เตรียมเอาไว้ รอปลาสุกปรุงแต่ง ชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมันสำปะหลังแกงส้มปลาทุ

ส่วนประกอบ

ปลาทุหั่น 300 กรัม

ยอดใบมันสำปะหลัง 150 กรัม

เครื่องแกงส้ม 2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว ½ ถ้วย

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดมันสำปะหลังรวบหั่นหยาบพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ใส่ยอดมันหั่น ต้มเดือด เทน้ำทิ้งสองครั้ง เติมน้ำตั้งไฟใหม่พอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิใส่ คนให้กันพอ เดือดใส่น้ำมะนาวและปลาทุหั่นที่เตรียมไว้ รอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ยอดมันสำปะหลังต้มเดือดเทน้ำทิ้งสองครั้งเพื่อขจัดพิษในใบ ออกทิ้งไป

ประเภทผัดหรือทอด

ประเภทต้ม

มันสำปะหลังต้ม

ส่วนประกอบ

มันหั่นท่อน 500 กรัม

เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวแก่ขูด	1 ถ้วย

วิธีปรุง

หว่านสำปะหลังหั่นท่อนปอกเปลือกออกกลางพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่มันปิดฝา ต้มจนเดือดใส่เกลือ พอสุกยกกลงเทน้ำออกพักไว้เอามะพร้าวแก่ขูดคลุกกับเกลือป่นให้พอมีรสเค็ม

การบริโภค

นิยมทำรับประทานเป็นอาหารว่างในช่วงฤดูฝน โดยหีบมันต้มขณะยังอุ่นๆ ไปเปิบให้ติดมะพร้าวแก่คลุกเกลือกิน

ประเภทลาวก**ยอดมันสำปะหลังลาวก****ส่วนประกอบ**

ยอดมันสำปะหลัง	500 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือ พอเดือดใส่ใบยอดมันต้มเดือด ยกกลงน้ำทิ้งใส่น้ำเย็นที่นที เทออกเค็มน้ำ

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริก บูด จิ้งจั้ง เป็นต้น

ประเภทหนึ่ง**ขนมหว่ามัน****ส่วนประกอบ**

หว่ามันดิบ	400 กรัม
หว่ากะทิ	1 ถ้วย
มะพร้าวแก่ขูดฝอย	100 กรัม
น้ำตาลทราย	70 กรัม

วิธีปรุง

เอาหว่ามันดิบปอกเปลือกคลุกกับหว่ากะทิและน้ำตาลให้เข้ากัน เทใส่ถาดโรยหน้าด้วยมะพร้าวแก่ขูดผสมเกลือ แล้วเอาไปนึ่งไฟแรงให้สุก ยกกลงพอเย็นตัดชิ้น

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่าง

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล้ำ

ยำยอดมันสำปะหลัง

ส่วนประกอบ

ยอดมันหั่น	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
กุ้งแห้งหรือกุ้งลวก	50 กรัม
หอมซอย	2 หัว
พริกขี้หนูซอย	8 ดอก
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอายอดมันที่หั่นเตรียมไว้ต้มพอเดือดเทคือน้ำเพื่อให้ส่วนที่เป็นพิษออกไป แล้วใส่ภาชนะคลุกกับมะพร้าวคั่ว กุ้ง หอมซอย พริกขี้หนูซอย น้ำตาล น้ำปลา และน้ำมะนาว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ประเภทยำหรือปล้ำ

มันสำปะหลังย่าง

ส่วนประกอบ

มันปอกล้างตัดท่อน	1 กก.
น้ำตาลปีบ	2 แว่น
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เกลือ	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำตาล หัวกะทิ เกลือ ผสมคนให้ละลายเข้ากันพักรอไว้เป็นน้ำราด หัวมันปอกปิ้งไฟถ่านให้สุกแล้วหั่นหรือกดทับให้แบน เอาใส่จานราดบนชิ้นมันทับด้วยน้ำส่วนผสมที่เตรียมพักรอไว้

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่าง

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดมันสำปะหลังลวกเป็นผักเครื่องเคียงได้ ที่ประเทศอินโดนีเซียนิยมใช้ยอดมันสำปะหลังลวกเป็นผักเครื่องเคียงอาหารมาก จึงมักพบประกอบโต๊ะอาหารตั้งแต่ระดับครัวเรือนจนถึงโรงแรมภัตตาคาร

ยอ

ชื่อวงศ์ Rubiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morinda citrifolia* Linn. เป็นไม้ยืนต้นเปลือกสีน้ำตาลแตกเป็นสะเก็ดหลุดออกง่าย กิ่งอ่อนเป็นสีเหลี่ยมสีเขียว ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม ขอบใบเรียบ แผ่นสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกช่อสีขาวออกตามซอกใบ กลีบดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยก 5 แฉกมีกลิ่นหอม ผลรวมสีเขียวรูปร่างค่อนข้างกลม เมื่อสุกสีดำกลืนเหม็นเอียน เมล็ดสีน้ำตาลมีหลายเมล็ด

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้พิษงู ใบแก้ไข้ แก้เหา แก้ท้องอืด แก้อาเจียน ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุ กระตุ้นความหิว ช่วยเจริญอาหาร แก่นแก้โลหิตตกหมก(ตกใน) ต้มดื่มเป็นยาฟอกโลหิตขับลม บำรุงกำหนัด

การใช้ประโยชน์ ใช้ทำสีเหลืองย้อมผ้าหรือปรุงแต่งอาหาร เนื้อไม้ใช้ทำโรงเรือนชั่วคราวทำบายขัดหม้อ ทำเสากระเบือ ส่วนของลำต้นหรือกิ่งขนาดค้ำจอบยาวหนึ่งวานิยมปักทำเสารั้วเพราะติดเป็นต้นใหม่ได้ง่าย ใบและผลใช้ประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ใบยอแกงกะทิไข่มดแดง

ส่วนประกอบ

ไข่มดแดง	200 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
ยอดใบยอหั่น	400 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ซ้อน โຕ้ะ
กะปิ	1 ซ้อน โຕ้ะ
น้ำตาล	1 ซ้อนชา
น้ำปลา	1 ซ้อน โຕ้ะ

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ใบยอหั่นเดือดอีกหนึ่งใส่ไข่มดแดง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ใบยอแกงกะทิปลามิหลัง(ปลาตุกทะเล)

ส่วนประกอบ

ปลามิหลังหั่น	300 กรัม
ใบยอหั่นฝอย	250 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อน โຕ้ะ
กะปิ	1 โຕ้ะ
น้ำปลา	2 ซ้อน โຕ้ะ
น้ำตาล	2 ซ้อนชา

วิธีปรุง

เอายอดใบยอหั่นขยำกับน้ำเกลือ ลวกน้ำร้อนตั้งพักไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่เนื้อปลาพอสุกใส่ตามด้วยใบยอลวกที่พักไว้ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ลูกยอแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ผลยอตำ	60 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	3 หัว
ก้านบัวสาย	100 กรัม
ยอดพริกขี้หนู	10 กรัม
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งตำ	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิ หอมแดงทุบ พริกไทยดำ ก้านบัวสายหั่น ยอดพริกขี้หนู คนให้เข้ากัน พอเดือดใส่กุ้งแห้งที่ตำพอชุ่ม ใส่ตามด้วยผล ลูกยอตำ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นอาหารว่าง

จำพวกแกงคั่ว

ใบยอแกงคั่วหอยแครง

ส่วนประกอบ

ใบยอหั่นฝอย	250 กรัม
เนื้อหอยแครง	200 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่
หอยแครงที่เตรียมไว้ รอเดือดอีกครั้งใส่ใบยอหั่น รอสุกใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุง
แต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงคั่วใบยอกับปลา-วัว-หมู**ส่วนประกอบ**

ใบยอหั่นฝอย	300 กรัม
เนื้อปลา วัว หรือหมู	250 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

ขูดยอหั่นลวกให้นิ่มตั้งพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยกลง
ยีให้ละลายเข้ากัน เดือดอีกครั้งใส่เนื้อปลาหรือเนื้อ สุกแล้วใส่ใบยอที่เตรียมไว้ ปรุง
แต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ใบยอห่อหมกปลาไหล

ส่วนประกอบ

ใบยอแห้งหยาบ	200 กรัม
ปลาไหลแห้ง	250 กรัม
กะทิ	2 ถ้วย
ผิวมะกรูด	1 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบกล้วย	½ ใบ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ใบกล้วยตากแดดให้เเฉา ปลาไหลแห้งล้างพักรอไว้ เอากะทิใส่ภาชนะตามด้วยเครื่องแกง น้ำตาลทราย เกลือ คลุกให้เข้ากัน ใส่ปลาไหลแห้งคลุกต่อ เอาใบยอที่เตรียมไว้วางบนใบกล้วย ตักปลาไหลแห้งที่คลุกกับเครื่องแล้วใส่ทับบนใบยอหั่น ห่อพับด้วยใบกล้วยทั้งสองใบมัดหรือถัดกันคลายออก หมกจี่เต้าได้กึ่งไฟจนสุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือพลา

ยาใบยอ

ส่วนประกอบ

ยอดยอหั่นฝอย	250 กรัม
ตะไคร้หั่นบาง	2 ต้น
กุ่มแห้งตำ	20 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูหั่น	5 ดอก
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ใบยอลนไฟพอเหี่ยว หั่นฝอย ใส่ภาชนะคลุกกับตะไคร้ กะปิย่าง(ให้ร่วนก่อน) กุ่มแห้งและส่วนประกอบ อื่นๆ ให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

ชาวบ้านนิยมทำกินฤดูฝนเพราะกับข้าวหายาก และเชื่อว่าเมื่อกินยาใบยอจะทำให้ร่างกายอบอุ่นดี

ประเภทยาหรือปิ้ง

ยอดใบยอห่อหมกปลาช่อน

ส่วนประกอบ

ยอดใบยอหั่น	250 กรัม
ปลาช่อนหั่น	300 กรัม
ข้าวอ่อน	10 แว่น
พริกชี้หนู	10 ดอก
หอมแดง	2 หัว
ตะไคร้หั่น	1 ต้น
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	5 กลีบ
ขมิ้น	10 กรัม

มะพร้าวขูด ½ ถ้วย

ใบตองลนไฟ ½ ใบ

วิธีปรุง

เอาข่า ฟริก หอม ตะไคร้ กะปิ กระเทียม ขมิ้น ใส่ครกตำพอแหลก ใส่มะพร้าวตำต่อให้เข้ากัน แล้วตักมาคลุกกับใบยอที่หั่นฝอยเตรียมไว้ ตักใส่ใบตองตามด้วยปลาห่อหลายๆรอบ แล้วเอาไปหมกขี้เถ้าใต้กองไฟให้สุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

ย่านาง

ชื่อวงศ์ Menispermaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Limacia blumei* (Boerl.)Diels เป็นพืชเถาเลื้อยตามพื้นดินหรือบางครั้งพบพันขึ้นต้นไม้อื่น ใบเป็นใบเดี่ยวยาวรีผิวใบเรียบสีเขียวเข้มเป็นมัน ยอดอ่อนมีขนสีเทา ส่วนเถาแก่มีผิวเกลี้ยงสีเขียวเข้มมีความเหนียว ดอกสีเหลืองมีขนาดเล็กเป็นช่อสั้นๆ ออกตามง่ามใบ ผลกลมสีเขียวเมื่อสุกมีสีแดงเข้มเมล็ดในสีดำ

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบใช้ดับพิษถอนพิษ แก้ไข้ทุกชนิด ราก เถา แก้เส้นเอ็น ข้อกระดูกอักเสบ บวม กระทุ้งพิษ ไข้ภายใน แก้พิษสัตว์กัดต่อย ต้มดื่มใช้เป็นยาแก้พิษและแก้ไข้เกือบทุกชนิด เช่น ไข้หวัด ไข้ฮูดงอีโส ไข้เซื่องซึม ช่วยถอนพิษสุราและแก้เมาเห็ดได้ดี เป็นต้น คุณค่าทางสารอาหารพบว่าใบย่านางมีสารเบต้า - แคโรทีน แคลเซียม และธาตุเหล็กในปริมาณที่สูง

การใช้ประโยชน์ เถาใช้เป็นเชือกผูกมัดหลังคาโรงเรือนและใช้ผูกมัดสิ่งของอื่นๆ ได้ดีหรือใช้ทำช้อนตักปลาโดยใช้เถาย่านางกลองกับก้านกะพ้อ ใบสรรพคุณเหมือนกับราก แต่ส่วนใหญ่จะนำมาประกอบอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ใบย่านางแกงกะทิสรรम

ส่วนประกอบ

ยอดย่านาง	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
หน่อไผ่ป่าสับ	150 กรัม
สะตองอก	50 กรัม
มะเขือพวง	20 กรัม
มะเขือยาวผ่าหั่น	1 ลูก
เนื้อหมูหรือวัว	100 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่หน่อไผ่สับ สะตอ ยอดย่านาง มะเขือ พอผักสุกใส่เนื้อหั่น เคี่ยวอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

แกงเลียงยอดย่านาง

ส่วนประกอบ

ยอดย่านาง	80 กรัม
หน่อไผ่ป่าสับชิ้นเล็กๆ	100 กรัม
มะเขือพวง	20 กรัม
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	30 กรัม
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

หอมแดงทุบ	2 หัว
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหน่อไม้ปอกเปลือกซอยแล้วต้มพ่น้ำทิ้งควายหินพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ตามด้วย ยอดย่านาง มะเขือพวง กะปิ เกลือ หอม หน่อไม้ที่เตรียมไว้ พริกไทยดำ คนให้เข้าด้วยกัน ใส่กุ้งแห้ง โขลกพอให้กุ้งซ้า(หากไม่โขลกควรแช่น้ำให้คลายแข็งก่อน) รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

ระกำ

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Salacca wallichiana* C. Mart. เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวขึ้นอยู่ตามระบบนิเวศป่าดิบชื้น ก้านใบมีหนาม ผลออกเป็นช่อเช่นเดียวกับสละแต่ระกำมีขนที่เปลือกผลซึ่งสละไม่มี ผิวเปลือกสละสีนวลคล้ายหนังงู

สรรพคุณทางสมุนไพร ต้น ราก บำรุงโลหิต ผลรสเปรี้ยวแก้เสมหะ แก้ไอ เมล็ดแก้ปวดข้อเส้นเอ็น

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักเอาหนามและใบย่อยออกให้เหลือแต่ก้านใบแล้วใช้ก้านฝาบ้าน ทำฝาอก หรือทำเครื่องใช้ภายในบ้าน เช่น จุกขวด กรงนก ฟันแคร่ นั่งหรือนอน คั้นเบ็ด เป็นต้น ผลแก่และสุกที่มีรสเปรี้ยวนิยมนำมาปรุงประกอบอาหารได้หลายชนิด

ประเภทแกง**จำพวกแกงกะทิ**

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม**ระกำแกงส้มปลาตุก****ส่วนประกอบ**

ระกำปอกเอาแต่เนื้อ	80 กรัม
ปลาตุก	400 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่เนื้อระกำพอเดือดจัดใส่ปลา รอดุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล้ำ

ระกำยำกุ้งแห้ง

ส่วนประกอบ

ระกำปอกซอยเอาแต่เนื้อ	150 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
พริกชี้หนูหัน	7 ดอก
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อน
กุ้งแห้ง	40 กรัม

วิธีปรุง

เอาเนื้อระกำซอย หอมซอย พริกชี้หนูสับ กุ้งแห้งที่ล้างดำพอชุ่ม ใส่ภาชนะ
คลุกให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทย่างหรือปิ้ง
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ระกำดอง

ส่วนประกอบ

ระกำปอกเปลือก	2 กก.
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เกลือคนให้ละลายยกตั้งให้เย็น เอาระกำใส่ขวดปากกว้างใส่น้ำเกลือให้พอท่วม ปิดฝารอ 2 คืน เอาออกมารับประทานได้

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่างกับพริกเกลือน้ำตาลทราย

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกสุกกระทำ

ส่วนประกอบ

สุกกระทำซอย	70 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	1 หัว
กระเทียม	4 กลีบ
พริกขี้หนูสด	6 ดอก
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

สุกกระทำปอกเปลือกซอยเอาแต่เนื้อใส่ครกตามด้วย กระเทียม พริกขี้หนู โขลกก่อนเล็กน้อย ตามด้วยกะปิ น้ำตาลแวน โขลกต่อแหลกเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

น้ำพริกสุกกระทำกระชายอ่อน

ส่วนประกอบ

เนื้อสุกกระทำ	1 ถ้วย
กระชาย	3 หัว
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ

กุ่มแห้ง	2 ซ้อนโต๊ะ
กระเทียม	5 กลีบ
พริกขี้หนูสด	7 ดอก
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

ลวกกะป๋อกลงเลือกซอยเอาแต่เนื้อ กระเทียม พริกขี้หนู กะปิ กระชาย โขลกก่อนเล็กน้อยแล้วตามด้วยกุ่มแห้งและลวกกะป๋อที่เตรียมไว้ใส่ลงไปโขลกต่อแล้วตามด้วยน้ำตาลแวน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

รา

วงศ์ Apiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum Gratissimum* Linn. เป็นพืชขนาดเล็กตระกูลเดียวกับ โหระพา กระเพรา มีกลิ่นเฉพาะ ชอบดินร่วนใบเดี่ยวขอบใบหยัก ออกดอกที่ยอดเป็นช่อ ก้านยาว ดอกย่อยสีขาว

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ใบ ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ ขับพยาธิ ขับลมในลำไส้ ขับลมในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการปวดท้อง ช่วยรักษาอาการอาหารไม่ย่อย บำรุงธาตุ แก้โรคเบื่ออาหาร

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านนิยมเก็บเอาใบอ่อนมาประกอบการปรุงอาหารรสจัด หรือใช้ใส่อาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของปลาหรือเนื้อ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

โบราณแกงเผ็ดกบย่าง

ส่วนประกอบ

โบราณ	20 กรัม
กบย่างฉีกชิ้นเล็ก	300 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อน	1 ช้อนโต๊ะ
ข่าอ่อนซอย	15 แวน
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่เนื้อกบย่างที่เตรียมไว้เดือดอีกครั้งใส่โบราณ พริกไทยอ่อนตัดท่อนกลางช่อ ตามด้วยข่าอ่อนหั่นบาง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

โบราณแกงเผ็ดปลาน้ำจืด

ส่วนประกอบ

โบราณ	20 กรัม
ปลาน้ำจืด	500 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	5 ใบ
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาขอดเกล็ดเอาชื้อออกหั่นท่อนพักรอไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟรอเดือด ใส่เครื่องแกงเผ็ดและกะปิผัดให้ละลายเข้ากัน เดือดดีแล้วใส่ปลาที่เตรียมไว้ปิดฝา รอเดือดใส่โบราณ ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

โบราณแกงเผ็ดเนื้อ(ไก่ หมู วัว)

ส่วนประกอบ

โบราณ	20 กรัม
เนื้อหั่นชิ้นบาง	400 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่เครื่องแกงและกะปิผัดคนให้ละลายเข้ากัน รอให้เดือดจัดใส่เนื้อที่เตรียมไว้ตามด้วยโบราณ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัดหรือทอด

โบราณผัดเผ็ดหมูป่า

ส่วนประกอบ

เนื้อหมูป่าหั่นชิ้นเล็ก	300 กรัม
โบราณ	30 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อน	50 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	6 ใบ
น้ำปลา	2 โตะ
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาเนื้อหมูป่าหั่นใส่กระทะรวนให้แห้งก่อนแล้วตักขึ้นพักรอไว้ เอาน้ำมันใส่กระทะเล็กน้อยตามด้วยเครื่องแกงเผ็ดและกะปิผัดให้หอม ใส่น้ำตาลแวนลงไปผัดให้ละลาย

เข้ากัน ใส่เนื้อที่เตรียมไว้ เติมน้ำเล็กน้อยรอให้เดือดตามด้วย ไบรา ไบมะกรูดฉีก และ พริกไทยอ่อนตัดกลางซ่อ ประูแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ไบราผัดเผ็ดปลาตุก

ส่วนประกอบ

ปลาตุกนาหั้น	300 กรัม
ไบรา	30 กรัม
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ไบมะกรูดฉีก	2 ใบ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดให้หอม ใส่ปลาตุกที่เตรียมไว้ ผัดต่อปิดฝารอสุก ใส่ไบมะกรูดแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ไบราผัดเผ็ดเปิด

ส่วนประกอบ

เปิดสับ	300 กรัม
ไบรา	30 กรัม
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ไบมะกรูดฉีก	5 ใบ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดให้หอม ใส่วุ้นที่เตรียมไว้ ผัดต่อปิดฝาพอสุก ใส่วุ้นมะกรูดนึ่งแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

ลำแตง(ผักกูดแดง)

ชื่อวงศ์ Pteridaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Stenochlaena palustris*(Bunrm.f.)Bedd. เป็นเฟิร์นเลื้อย เถา มีลักษณะกลมสีเขียว ใบย่อยเป็นใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับ แผ่นใบรูปขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม ฐานใบกลม ขอบใบหยักไม่เป็นระเบียบ มีหนามที่ปลายหยัก ใบย่อยสร้างสปอร์ แผ่นใบรูปรี ขอบใบม้วนขึ้นด้านบน ด้านล่างมีอับสปอร์ สีน้ำตาลปกคลุม ใบอ่อนมีสีแดงอ่อนถึงแดงเข้ม ลำแตงพบทั่วไปในป่าที่มีน้ำท่วมขังแสงแดดส่องถึงและหากพบขึ้นในที่โล่งจะแผ่ขยายเป็นวงกว้าง หนาแน่น

สรรพคุณทางสมุนไพร เถา ราก แก้ไข้ แก้ปวดข้อ ปวดเส้นเอ็น ปวดกระดูก ขับปัสสาวะ ขับพิษร้อน ใบแก้พิษฝี เริมหรืองูสวัด ยิปัดแผลห้ามเลือด

การใช้ประโยชน์ เถาแก้ลดใบออกตากแดดพอมาดใช้ผูกมัดได้ดีและทนความเปียกชื้น นิยมใช้เถาลำแตงผูกมัดหมักน้ำที่ทำจากกาบใบของต้นหลาวชะโอน ใบอ่อนใช้ประกอบอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยอดลำแตงแกงเลียงปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดลำแตง	150 กรัม
เนื้อปลาอย่าง	80 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดลำแตงเด็ดเอาแต่ส่วนที่เป็นใบอ่อน(สีออกม่วงแดง) เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่กะปิยกลงให้ละลายแล้วใส่ตามด้วยปลาอย่างจึกเป็นชิ้นเล็กๆ พริกไทยดำ หอมแดงทุบ ยอดลำแตง รอดูกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นอาหารว่าง

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยอดลำเท็งต้มส้ม

ส่วนประกอบ

ยอดลำเท็ง	300 กรัม
ยอดผักกูด	100 กรัม
ผักหนาม	100 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิและกะปิใส่หม้อตั้งไฟคนให้ละลาย ตามด้วยยอดลำเท็งและผักต่างๆ ปิดฝา พอเดือดยกลง

การบริโภคร

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทลวก

ล้าเท็งลวก

ส่วนประกอบ

ขอดล้าเท็ง 400 กรัม

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือพอเดือดใส่ขอดล้าเท็ง รอให้เหี่ยวอ่อนลงเทน้ำร้อนออก แล้วใส่น้ำเย็นทันที เมื่อผักเย็นดีแล้วเทออกเด็ดน้ำ

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทนี้

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ขอดล้าเท็งลวกใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้

เล็บครุฑ

ชื่อวงศ์ Araliaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Polyscias fruticosa* (L.) Hama เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ใบประกอบขอบใบหยัก ปลายใบแหลมคล้ายหนาม

ราก ต้น แก้วไข่ แก้วพิษงู พิษสัตว์กัดต่อย ขับปัสสาวะ ใบแก้พิษฝี แก้วเริ่มหรืองูสวัด

การใช้ประโยชน์ นิยมเอามาปลูกเป็นไม้ประดับ บางชนิดเอาใบอ่อนนำมาประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัดหรือทอด

ใบเล็บครุฑกึ่งทอด

ส่วนประกอบ

ใบเล็บครุฑชอย	100 กรัม
กุ้งฝอย	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
แป้งทอด	1 ถ้วย

น้ำมันทอด	3 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาแป้งทอด เครื่องแกง เกลือใส่ภาชนะใส่น้ำตามยี่คนให้เข้ากัน(ใส่น้ำทีละน้อยอย่าให้เหลวเกินไป) เมื่อได้ที่แล้วใส่กุ้งและใบเล็บครุฑคลุกให้ละลายเข้ากัน เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนดีแล้วตักแป้งคลุกใส่ลงทอด เขี่ยให้แผ่นบางพองามรสสุกเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักเต็ดน้ำมันไว้

การบริโภค

รับประทานกับน้ำจิ้มรสเปรี้ยวอมหวาน

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ใบเล็บครุฑหลวงใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้

เลียบ

ชื่อวงศ์ Moraceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ficus infectoria* Roxb. เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ผลัดใบทั้งต้น ใบเป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ มีสีเขียวรูปรี หรือรูปไข่ปนขอบขนาน ปลายใบมนทู่ ขอบใบเรียบ ผิวใบมัน ใบอ่อนสีชมพู หรือชมพูอมเขียวมีปลอกหุ้มใบในระยะเริ่มแรก พอเจริญเต็มที่ ใบอ่อนกลายเป็นใบแก่ปลอกหุ้มใบร่วงหลุดไป ดอกออกเป็นช่อ ตามซอกใบ ผลอ่อนสีเขียวเปลี่ยนเป็นสีชมพูแดงม่วง หรือดำเมื่อสุก

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่นแก้ไข้เรื้อรัง แก้กษัยพอมเหลือง เนื้อไม้ผสมยาต้มกินเป็นยาสมานและคุมธาตุ แก้ไข้สะบัดร้อนสะบัดหนาว ดอกบำรุงโลหิต ผลแก้โรคผิวหนัง

การใช้ประโยชน์ ผลสุกเป็นอาหารของสัตว์ป่า ภูมิปัญญาไทยหากเห็นต้นเลียบผลัดใบเมื่อเริ่มออกยอดดุดมแล้ว ให้เลือกเก็บกิ่งก้านไว้ได้ภายในระยะเวลาประมาณสามวัน ไม่เช่นนั้นใบจะแก่เกินการยอดเลียบสามารถนำไปทำประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดเลียบแกงกะทิสรรम

ส่วนประกอบ

ยอดเลียบ	200 กรัม
หน่อไผ่ป่าซอย	100 กรัม
ดอกเข็ม	½ ถ้วย
กุ้ง	150 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากัน
เดือดดีแล้วใส่หน่อไม้พอนหน่อไม้สุกใส่ยอดเลียบตามด้วยดอกเข็มและกุ้ง รอ
กุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยอดเลียบแกงส้มปลาข้างเหลืองแห้ง

ส่วนประกอบ

ยอดเลียบ	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาข้างเหลืองแห้ง	300 กรัม
น้ำมะนาวควาย	1 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากัน ใส่
น้ำมะนาวควายรอเดือดใส่ปลาแห้ง เดือดอีกครั้งใส่ยอดเลียบ ปรุงแต่งชิมรส
ตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ต้มกะทียอดเลียบปลาลังเค็ม(ปลาทูเค็ม)

ส่วนประกอบ

ยอดเลียบ	300 กรัม
ปลาลังเค็ม	300 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
พริกสดทุบ	7 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาทูเค็มล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอม ตะไคร้ทุบ พริกสด ทุบ พอเดือดใส่ปลาทูเค็มแล้ว วางสลับชั้นกับยอดเลียบ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ปลาลังเค็มเก็บไว้ได้นาน ชาวชนบทมักซื้อปลาลังสดในฤดูที่มี มากปลาราคาถูก เอามาใส่เกลือทำปลาลังเค็มติดที่พักอาศัยไว้เพราะนำมาใช้ได้ง่ายยาม ขาดสน

ประเภทลวก

ยอดเลียบลวกกะทิ

ส่วนประกอบ

ยอดเลียบ	300 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
หอมแดงทุบ	3 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่กะปิ หอมแดง คนให้ละลายเข้ากันพอเดือด ใส่ยอดเลียบ
ปิดฝาพอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทหนึ่ง**ยอดเลียบห่อหมกปลาชิว****ส่วนประกอบ**

ยอดเลียบ	200 กรัม
ไข่	2 ฟอง
ใบกล้วยตานี	½ ใบ
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาชิวเอาชี้ออก	300 กรัม
ใบโหระพา	100 กรัม
หัวกะทิ	2 ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	4 ใบ
ไม้กัสด	1 กำมือ

วิธีปรุง

ใบกล้วยตากแดดพอเเฉา เอาเครื่องแกง และกะปิ คลุกกับปลา ไข่ และกะทิให้เข้ากัน
ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ(อาจจะเอาใส่กระทะลองทอดหรือย่างไฟชิมก่อน) เมื่อได้ที่
แล้วเอา ยอดเลียบใส่ใบตองตักปลาที่คลุกเครื่องไว้ใส่ทับบนแล้วห่อหลายชั้นเอาไป
หมกจี่เต้าข้างกองไฟให้สุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือปลา

ย่ายอดเลียบกึ่งแห้ง

ส่วนประกอบ

ยอดเลียบ	200 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูหัน	7 ดอก
หอมแดงซอย	2 หัว
กึ่งแห้ง	40 กรัม
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากึ่งแห้งแช่น้ำทิ้งไว้ให้ตัวนุ่มแล้วเติมน้ำใส่ครกตำพอเข้าพักรอไว้ เายอดเลียบช้อนกันแล้วหันฝอยคล้ายหมวดข้าวยา ใส่ภาชนะตามด้วยกึ่งแห้งที่เตรียมไว้ พริกชี้หนูหัน หอมแดงซอย คลุกเข้าด้วยกันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยอดเลียบห่อหมกปลาชิว

ส่วนประกอบ

ยอดเลียบ	200 กรัม
ใบกล้วย	½ ใบ
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
ปลาชิวเอาซี่ออก	300 กรัม
ใบโหระพา	100 กรัม
ไข่ไก่	3 ฟอง
หัวกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	6 ใบ
เถาย่านนาง	5 เมตร

วิธีปรุง

ใบกล้วยตากแดดให้เฉาพักรอไว้ เอาเครื่องแกง ไข่ หัวกะทิ เกลือ น้ำตาลใส่ภาชนะ คลุกให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ เมื่อรสได้ที่ตามต้องการแล้วใส่ปลาคลุก ต่อให้ละลายเข้ากันพักรอไว้ เอาใบกล้วยตัดกลางซ้อนกันสองใบ ใส่ยอดเลียบบน ใบตองแล้วใส่ทับด้วยปลาผสมเครื่องที่เตรียมไว้ วางบนด้วยใบโพธิ์พาดตามด้วยใบมะกรูดฉีก แล้วห่อพับให้เป็นก้อน เอาใบตองส่วนที่เหลือห่อทับให้หมดแล้วผูกมัดกับเถาย่านนางหรือดอกไม้ไผ่ จากนั้นเอาไปหมกก็เข้าได้กองไฟให้สุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทตอง**ยอดเลียบตองน้ำส้มตาลโตนด****ส่วนประกอบ**

ยอดเลียบลวกน้ำเดือดพอเฉา	2 กก.
น้ำส้มตาลโตนด	3 ถ้วย
เกลือป่น	1 โตะ

วิธีปรุง

เอาน้ำส้มใส่ไหปากแคบพร้อมเกลือป่นคนให้ละลายเข้ากัน แล้วใส่ยอดเลียบ เอาไม้ไผ่ขัดให้ยอดเลียบจมน้ำส้ม แล้วใช้กะลามะพร้าวครอบเป็นฝาไห พักรอไว้สองถึงสามวันเริ่มเอาออกมารับประทานได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริก ขนมหิน แกงไตปลา แป้งแดง เคยคั่ว ฯลฯ

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดเลียบใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งสดและลวก

ส้มแขก

ชื่อวงศ์ Guttiferae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia cambogia* Desr. เป็นพืชยืนต้นขึ้นอยู่ในระบบนิเวศป่าดิบชื้น พบมากแถบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใบเดี่ยวขอบขนาน ขอบใบเรียบ แผ่นใบสีเขียวหนา ผิวใบเป็นมัน ดอกเดี่ยวออกตามซอกใบปลายกิ่ง เปลือกต้นสีเทาเข้ม ใบเรียงเป็นคู่ตรงข้ามกัน ใบหนาเป็นมันวาว มีทั้งต้นตัวผู้และต้นตัวเมีย ต้นตัวเมียมีทั้งดอกสมบูรณ์เพศและไม่สมบูรณ์เพศในต้นเดียวกัน ต้นตัวผู้มีเฉพาะดอกไม่สมบูรณ์เพศ ลักษณะของผลเป็น ผลเดี่ยว กลม มีร่องคล้ายซี่ฟัน มียางเหนียวสีเหลือง ผลกลมเป็นกลีบเว้าเมื่อสุกสีเหลืองใส ใบและผลรสเปรี้ยว

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่น แก้วใช้ทำระดู แก่นิ้ว แก้วกระษัย ใบอ่อนแก้อาหาร เป็นยาระบาย ลดไขมันส่วนเกิน ดอกแก้อาหาร ลดความดัน ขับเสมหะ

การใช้ประโยชน์ ผลสุกที่ร่วงหล่นอยู่ตามโคนต้น ผานแว่นตากแดดเป็นส้มแขกแห้งเก็บไว้ได้นาน ใบอ่อนและผล ชาวบ้านเอามาเป็นส่วนประกอบ อาหาร ได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ส้มแขกแกงคั่วกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ส้มแขกหั่นฝอย	8 แว่น
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
ไก่สับชิ้น	400 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดให้หอม ใส่น้ำ
ไก่ผัดต่อให้พอสุก ใส่น้ำส้มแขกหั่นฝอยตามด้วยน้ำกะทิคนให้เข้ากันรอเดือดใส่
ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด**ส้มแขกผัดไก่กับสะตอ****ส่วนประกอบ**

ส้มแขกหั่นฝอย	¼ ถ้วย
สะตอ	½ ถ้วย
ไก่สับ	250 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
กระเทียมสับ	5 กลีบ
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนเจียวกระเทียมให้หอมเหลือง ใส่น้ำมันหอมแดงซอยและ
ไก่สับผัดต่อพอสุกใส่กะปิ น้ำตาล เกลือ สะตอแกะเม็ด ส้มแขกหั่นฝอย ผัดให้สุกทั่ว
กัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ใช้ส้มแขกสดจะได้รสชาติดีกว่าส้มแขกแห้ง แต่หากใช้ส้ม
แขกแห้งต้องแช่น้ำให้พองน้มนก่อน

ส้มแขกผัดหมูกับผักเขียว

ส่วนประกอบ

ส้มแขกสดหั่นฝอย	¼ ถ้วย
ผักเขียวหั่นบาง	250 กรัม
หมูหั่นบาง	200 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	4 กลีบ
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่หอมแดงเขียวกับกระเทียมให้สุกเหลือง ใส่หมูลงผัดพอสุกใส่กะปิ น้ำตาล น้ำปลา ผักเขียวหั่นบาง ส้มแขก ผัดรวมกันจนสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว โดยปกติชาวบ้านนิยมส้มแขกผัดสะตอมากกว่า แต่เมื่อเวลาที่ไม่มีสะตอ ไทย(ผักเขียว) ซึ่งเป็นพืชที่มักปลูกไว้ตามหัวไร่ปลายนา ผลแก่เก็บไว้ได้นานเอามาแทนสะตอได้

ประเภทต้ม

ส้มแขกต้มปลาทุ

ส่วนประกอบ

ส้มแขก	10 แว่น
ปลาทุเอาไส้ออก	500 กรัม
กระเทียมทุบ	6 กลีบ
หอมแดงทุบ	3 หัว
เต้าเจี้ยวเค็ม	¼ ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ส้มแขก เต้าเจี้ยว กระเทียมทุบ หอมแดงทุบ รอให้น้ำเดือดจัด ใส่ปลารอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว

ส้มแขกต้มเนื้อหมู

ส่วนประกอบ

เนื้อหมูหั่นชิ้น	500 กรัม
ส้มแขกแห้ง	12 แว่น
หอมแดงทุบ	3 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	2 แว่น

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่เนื้อหมูหั่น ส้มแขก หอม พอสุก ต้มไฟอ่อนจนเปื่อย แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ส้มแขกต้มหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้นหั่น	500 กรัม
ส้มแขกแห้ง	12 แว่น
หอมแดงทุบ	3 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด จัดใส่หมูสามชั้นหั่น ต้มไฟแรงจนสุก ใส่ส้มแขก หอม ลดไฟอ่อนต้มต่อจนเปื่อยแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ส้มแขกคัมเนื้อวัว

ส่วนประกอบ

เนื้อวัวหั่นชิ้น	500 กรัม
ส้มแขกแห้ง	12 แว่น
หอมแดงทุบ	4 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอาเนื้อวัวใส่หม้อตั้งไฟใส่ชิ้นส้มแขก พอเดือดใส่เนื้อ เกลือ น้ำตาล ตั้งไฟอ่อนจนเนื้อเปื่อย ปรุงแต่งรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ส้มแขกยำ

ส่วนประกอบ

ส้มแขกสดถูเล็บเมว	1 ถ้วย
มะพร้าวคั่ว	½ ถ้วย
หอมแดงซอย	3 หัว
ปลาช่อนจุกชิ้นเล็ก	½ ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนชา
พริกขี้หนูหั่น	6 ดอก

กะป๋อง 1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะป๋องใส่ภาชนะยี่ให้ยู่ยคลุกกับมะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย ปลาย่าง น้ำตาลและ
พริกชี้หนูหันให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทย่ำหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกส้มแขก

ส่วนประกอบ

ส้มแขกสดสับ	100 กรัม
กะป๋อง	2 ซ้อนโต๊ะ
กระเทียม	5 กลีบ
กุ้งแห้ง	3 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น
พริกชี้หนูหัน	10 ดอก
น้ำปลา	½ ซ้อนโต๊ะ

วิธีทำ

เอากระเทียม พริก กะปิ โขลกให้แหลกเข้ากัน ใส่ส้มแขก น้ำตาล กุ้งแห้ง ตำให้เข้ากัน
แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับผักเครื่องเคียง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

ส้มกระ(ส้มจัด)

ชื่อวงศ์ Rutaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrius halimii* B.C.Stone เป็นพืชยืนต้นพุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งแขนงเป็นพุ่มแน่น ใบรูปไข่ สีเขียวแก่เป็นมัน ดอกเดี่ยวสีขาวมีเกสรตัวผู้รวมกันเป็นกลุ่ม ติดผลดก ผลกลมคล้ายส้มเขียวหวานโตประมาณเท่าเหรียญสิบ ผลแก่สีเขียว ผลสุกสีเหลืองรสเปรี้ยวจัด กลิ่นเฉพาะสรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่น แก้ไข้ ใบ แก้ไข้สันนิบาต ผล แก้เสมหะ ไอ เจ็บคอ แก้ท้องผูก การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเอามาเป็นส่วนประกอบ อาหารที่ให้รสเปรี้ยว

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ส้มกระแกงส้มปลาตุก

ส่วนประกอบ

ปลาตุกหันชิ้น	400 กรัม
น้ำส้มกระ	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้เข้ากัน ใส่น้ำส้ม
กระ พอดีจืดใส่ปลาตากแห้ง รอเดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงส้มกระแตงไร้หมูป่า**ส่วนประกอบ**

เนื้อหมูป่าหั่นชิ้นเล็ก	300 กรัม
น้ำส้มกระ	1 ถ้วย
แตงไร้สุกปอกหั่นชิ้น	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน รอ
เดือดใส่น้ำส้มกระ พอดีจืดอีกครั้งใส่น้ำหมูที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งใส่แตง
ไร้ปิดฝาพอแตงสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด**น้ำส้มกระราดปลาดุกร้า****ส่วนประกอบ**

ปลาดุกร้า	2 ตัว
น้ำส้มกระ	4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่ปลาคุกร้าทอดไฟอ่อนให้สุกหอม ตักขึ้นใส่ภาชนะ โรยน้ำตาลทรายใส่ตามด้วยหอมซอย ราดน้ำส้มกระ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ชาวบ้านนิยมทำกินในช่วงฤดูฝนทั้งนี้เพราะอาจเอาปลา ร้ามาใช้ได้เมื่อเวลาออกไปหาอาหารชนิดอื่นไม่สะดวก

ประเภทต้ม**ส้มกระตัมยำปลากระป๋อง****ส่วนประกอบ**

น้ำส้มกระ	1 ถ้วย
หอมแดงซอย	3 หัว
ปลากระป๋อง	2 กระป๋อง
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
ข่าทุบ	15 กรัม
พริกขี้หนูทุบ	7 ดอก
ใบมะกรูดฉีก	5 ใบ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำเกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงข่าและตะไคร้ทุบรอเดือด ใส่ปลากระป๋อง น้ำส้มกระ เต็ดอีกครึ่งใส่พริกขี้หนูทุบตามด้วยใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ส้มกระตัมพุงปลา(ไตปลา)**ส่วนประกอบ**

น้ำพุงปลา	1 ถ้วย
ตะไคร้ซอยบาง	½ ถ้วย
ถั่วลิสงป่น	½ ถ้วย
น้ำส้มกระ	¼ ถ้วย
น้ำตาล	½ แวน

หัวหอมแดงซอย	3 หัว
พริกขี้หนูแห้ง	10 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาพุงปลาใส่หม้อเติมน้ำเล็กน้อยตั้งไฟจนเดือดดีแล้วกลวง กรองเอาแต่น้ำใส่หม้อตั้งไฟอีกหน ใส่ตามด้วยตะไคร้ซอย หอมแดงซอย ถั่วลิสงป่น น้ำตาลแว่น พอเดือดใส่น้ำส้มกระ พริกขี้หนูแห้งคนให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ส้มกระยำปลากระป๋อง

ส่วนประกอบ

น้ำส้มกระ	3 ช้อนโต๊ะ
ปลากระป๋อง	1 กระป๋อง
หอมแดงซอย	2 หัว
ตะไคร้อ่อนซอย	1 ต้น
พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เปิดปลากระป๋องเทลงถ้วย หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูแห้ง ตามด้วยน้ำส้มกระ คลุกให้ละลายเข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ส้มกระน้ำบุดู

ส่วนประกอบ

บุดู	½ ถ้วย
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำส้มกระ	6 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน
พริกขี้หนูแห้ง	10 ดอก
ปลาคุยก่าง	1 ตัว
ตะไคร้ซอยบาง	1 ต้น

วิธีปรุง

เอาน้ำบุดูใส่หม้อต้มจนเดือด เทใส่ถ้วยตามด้วยปลาคุยก่างนึ่งชิ้นเล็ก หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูแห้ง น้ำตาล น้ำส้มกระ คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานกับข้าวสวยร้อนและผักเครื่องเคียง

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกส้มกระ

ส่วนประกอบ

น้ำส้มกระ	4 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมปอก	4 กลีบ
หอมแดง	2 หัว
พริกขี้หนูสวน	10 เม็ด

กะป๋าย่าง	2 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระเทียม พริกชี้หนู หอมแดง โขลกรวมกันให้แหลก ใส่ตามด้วยน้ำตาลปีบ กุ้งแห้ง กะปิ โขลกต่อแหลกได้ตามต้องการแล้วใส่น้ำส้มกระคลุกในครกให้ละลายเข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่ถ้วย

การบริโภค

รับประทานกับข้าวร่วมกับผักเครื่องเคียง

ส้มกระกับจิ้งจั่ง

ส่วนประกอบ

จิ้งจั่ง	½ ถ้วย
น้ำส้มกระ	¼ ถ้วย
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกชี้หนูหัน	10 ดอก
น้ำตาลทราย	½ ซ้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดซอย	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาจิ้งจั่งใส่หม้อเติมน้ำตั้งไฟให้เดือด เทใส่ถ้วยตามด้วยหอมแดงซอย พริกชี้หนูหัน น้ำตาลทราย น้ำส้มกระ ใบมะกรูดซอยคลุกให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

ประเภทผักเครื่องเคียง

สะเดา

ชื่อวงศ์ Meliaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Azadirachta indica* A. Juss. var. *siamensis* Valetton เป็นพืชยืนต้นต้น สูง 5-10 เมตร เปลือกต้นแตกเป็นร่องลึกตามยาว ยอดอ่อนสีน้ำตาลแดง ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับรูปใบหอก กว้าง 3-4 ซม. ยาว 4-8 ซม. โคนใบมนไม่เท่ากัน ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย แผ่นใบเรียบ สีเขียวเป็นมัน ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งขณะแตกใบอ่อน ดอกสีขาว นวล กลีบเลี้ยงมี 5 แฉก โคนติดกัน กลีบดอกโคนติดกัน ปลายแยกเป็น 5 แฉก ผล รูปทรงรี ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลืองส้ม เมล็ดเดี่ยว รูป ใบและยอดรสขม

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่น แก้วไข่มุกคั้ง แก้วไข่มุกนิบาต แก้วเซ็งซิม รากแก้วเสมหะจุก
คอและแน่นในอก เปลือกเป็นยาเจริญอาหาร แก้วไข่มุก บิดมูกเลือด แก้วทองร่วง กษัย (โรคชুবผอมแห้งแรง
น้อย) แก้วเสมหะ ต้มน้ำแก้วเซ็งซิมแก้ที่ริดสีดวงทวาร กระพี้แก่น้ำดีพิการ(บำรุงน้ำดี) แก้วไข่มุกคั้ง เนื้อไม้
ใช้ทำโรงเรือนทำที่อยู่อาศัยได้ ใบ ดอก แก้วไข่มุกคั้ง

การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้ใช้ปลูกสร้างโรงเรือนได้ดี ใบแก้วไข่มุกเป็นส่วนผสมทำสารไล่แมลง ยอด
และดอกบริโภคเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัดหรือทอด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

สะเดาลวก

ส่วนประกอบ

ยอดสะเดา	1 กก.
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ภูมิปัญญาของปู่ย่าตายายบอกเล่าไว้ว่า การลวกสะเดาเพื่อลดความขมทำได้หลายวิธี เช่น ลวกกับน้ำขาวข้าว ลวกในน้ำต้มมะขาม ลวกกับน้ำเกลือ เป็นต้น ซึ่งทำได้ดังนี้ คือ ต้มน้ำดังกล่าวข้างต้นให้เดือด ใส่ยอดสะเดาปิดฝาจนเผาเหน้าออก เค็ดน้ำไว้รอบริโภค

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงกับอาหารจำพวกน้ำพริก จิ้งจัง บูด หรืออาหารรสจัดอื่นๆ ในการเลือกสะเดาว่าขมมากหรือน้อยนั้น หากยอดหรือดอกสีออกแดงจะขมมาก ยอดหรือดอกสีออกเขียวปนขาวจะขมน้อย ยอดสะเดาจากต้นที่แก่หรืออายุมากจะขมน้อยกว่าต้นที่มีอายุน้อย

ประเภทนี้

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยอดสะเดาดอง

ส่วนประกอบ

ยอดสะเดาสด	1 กก.
------------	-------

น้ำส้มตาลโตนด 3 ถ้วย

วิธีปรุง

ยอดสะเดาล้างฟุ้งลมให้น้ำแห้ง ใสในภาชนะที่จะคอง เช่น หม้อเคลือบ ใโท ขวดแก้ว ปากกว้าง เอาน้ำส้มเทลงใส่ให้ท่วมยอดสะเดา แช่ไว้สามวันเริ่มเอามารับประทานได้

การบริโภค

นิยมกินเป็นผักเครื่องเคียงร่วมกับอาหารชนิดอื่นๆ

ประเภทน้ำพริก

สะเดาน้ำปลาหวาน

ส่วนประกอบ

ยอดสะเดา	300 กรัม
ปลาดุกย่าง	2 ตัว
กะปิย่าง	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 แว่น
หอมซอย	2 หัว
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่สะเดาลงลวกให้พอเจนน้ำทิ้งเอาไปใส่ในน้ำเย็นทันที เมื่อยอดสะเดาเย็นดีแล้วเอาขึ้นวางเด็ดน้ำพักรอไว้ เอากระทะใส่น้ำมันตั้งไฟพอร้อนใส่หอมซอยเจียวให้พอหอมตักออกเด็ดน้ำมันพักไว้ เอน้ำ 1 แก้วใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่น้ำตาลเคี้ยวให้ละลายงวดลงพอเหนียวใส่กะปิย่างยีคนให้ละลายเข้ากันใส่ตามด้วยหอมเจียวแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่ถ้วย

การบริโภค

นิยมทำกินร่วมกับปลาดุกย่างเป็นกับข้าวหรือเป็นอาหารว่าง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดสะเดาใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งสดและลวก

สะตอ

ชื่อวงศ์ Mimosaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pakria speciosa* Hassk. เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูงมากว่า 30 เมตร โคนต้นมีพูพอนลำต้นตรงเปลาเปลือกสีน้ำตาลแดง ใบประกอบแบบขนนก ใบยาว 15-50 ซม. ก้านใบย่อยยาว 5-10 ซม. ดอกช่อออกตามซอกใบปลายกิ่ง เป็นกระจุกก้านดอกยาวยาว 20-30 ซม. ผลเป็นฝักเมื่อยังแก่สีเขียวฝักสุกสีดำ เนื้อหุ้มเมล็ดสีเหลือง เมล็ดกลมรีแบนเรียงขวางความยาวฝัก

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่น แก้วไข่ ขับปัสสาวะ แก้ผอมเหลือง เปลือกต้นแก้ริบหรืองูสวัด เปลือกฝักแก้ฝีหนองพุพอง ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เมล็ดช่วยให้เจริญอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันเบาหวาน ขับลมในลำไส้ ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะปวดขัดกะปริบกะปรอย หรือชุ่มชื้นเหลืองแดง

การใช้ประโยชน์ ดอก ผล และยอดอ่อนของสะตอ มาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

สะตอแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

สะตอแกะเอาแต่เมล็ด	80 กรัม
หน่อไผ่ตงสับ	200 กรัม
มะเขือพวง	½ ถ้วย
เมล็ดขนุนผ่าปอก	½ ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนละลายให้ละลายเข้ากัน ใส่หน่อไผ่สับ สะตอ เมล็ดขนุน และส่วนประกอบ อื่นๆ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือรับประทานกับข้าวเหนียวห่อใบกระพ้อ

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

สะตอแกงคั่วกุ้ง

ส่วนประกอบ

สะตอแกะเอาแต่เมล็ด	250 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งปอก	200 กรัม
หน่อไม้ตงสับ	100 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาล	½ แว่น
เกลือ	1 ช้อนชา
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลาย
เข้ากันผัดจนหอม ใส่หน่อไม้ตงสับ เม็ดสะตอ ผัดต่ออีกครั้ง ใส่กุ้งปอกทอด
ใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สะตอแกงคั่วซีโครงหมู

ส่วนประกอบ

สะตอแกะเอาแต่เมล็ด	½ ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ซีโครงหมู	300 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาล	½ แว่น
เกลือ	1 ช้อนชา
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน
เคี่ยวคั่วแล้วใส่ซี่โครงหมูสับ พอสุกใส่ตามด้วยสะตอ เคี่ยวอีกครั้งใส่ใบ
มะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด**สะตอแกงเผ็ดเนื้อ(วัว ไก่ หมู)****ส่วนประกอบ**

สะตอแกะเอาแต่เมล็ด	200 กรัม
เนื้อหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบรา	30 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน พอเคี่ยว
ใส่เนื้อตามด้วยสะตอแกะเม็ดพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**สะตอแกงส้มปลาน้ำจืด****ส่วนประกอบ**

ปลาน้ำจืด	300 กรัม
สะตอ	150 กรัม
น้ำส้มมะขี้	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น

เกลือ ½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

สะตอทั้งฝักขูดฝิวนอกฝักออกด้วยช้อนลิดขอบฝักออกทิ้ง ตัดฝักเป็นเม็ดๆทั้งเปลือก แต่ละเม็ดผ่าครึ่ง(ยังมีเปลือกหุ้มเมล็ดอยู่)พักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีให้ละลายเข้ากัน รอเดือดน้ำส้ม รอเดือดใส่ปลาตามด้วยสะตอ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สะตอแกงส้มกุ้ง

ส่วนประกอบ

สะตอ	200 กรัม
กุ้งปอก	150 ตัว
น้ำมะนาว	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

สะตอทั้งฝักขูดฝิวนอกฝักออกด้วยช้อนลิดขอบฝักออกทิ้ง ตัดฝักเป็นเม็ดๆทั้งเปลือก แต่ละเม็ดผ่าครึ่ง(ยังมีเปลือกหุ้มเมล็ดอยู่)พักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีให้ละลายเข้ากัน รอเดือดน้ำส้ม รอเดือดใส่ปลาตามด้วยสะตอ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด

สะตอผัดกุ้งหรือผัดหมู

ส่วนประกอบ

กุ้งหรือหมู	200 กรัม
สะตอเอาแต่เมล็ด	150 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว

น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากระทะใส่น้ำมันตั้งไฟพอร้อนใส่กระเทียมทุบ หอมแดงซอย ตามด้วยกุ้งหรือหมู หั่นชิ้นผัดให้พอสุก ใส่สตอที่เตรียมไว้ ผัดต่อพอสะดอเฉา ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สตอผัดเปรี้ยวหวาน

ส่วนประกอบ

สตอแกะเอาแต่เม็ด	80 กรัม
กุ้งปอกผ่าหลัง	200 กรัม
แตงกวาหั่นเฉียง	150 กรัม
หอมแดง	2 หัว
กระเทียมสับ	4 กลีบ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะพอร้อนใส่ตามด้วยหอมซอย กระเทียมทุบ แตงกวา ผัดจนแตงสุก ใส่ตามด้วยน้ำตาล น้ำมะนาว ผัดให้ละลายเข้ากัน ใส่กุ้งและสตอผัดต่อจนกุ้ง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าว

สตอผัดหมู

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้นหั่นบาง	200 กรัม
สตอแกะเอาแต่เม็ด	150 กรัม

พริกชี้หนูแดงทุบ	10 ดอก
หัวหอมแดงซอย	3 หัว
กระเทียมทุบ	2 หัว
น้ำมันพืช	¼ ถ้วย
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะใส่น้ำมันตั้งไฟพอร้อนใส่กระเทียมเจียวพอหอม ใส่น้ำมันหมูผัดพอสุก ใส่น้ำมันหอมระเหย พริกชี้หนูทุบ ตามด้วยกะปิผัดให้เข้ากันแล้วใส่สะตอ ผัดต่อพอสุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สะตอผัดเครื่องแกงกับกุ้ง

ส่วนประกอบ

กุ้งปอก	200 กรัม
สะตอแกะเมล็ด	150 กรัม
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะใส่น้ำมันตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดรวมกันจนหอม ใส่น้ำมันผัดต่อให้พอเผา ใส่น้ำมันตามด้วยกุ้งปอกที่เตรียมไว้ผัดต่อพอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สะตอผัดเผ็ดหมู

ส่วนประกอบ

สะตอแกะเอาเฉพาะเม็ด	200 ก
หมู 3 ชั้นหั่นบาง	200 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิลงผัดให้พอหอม ตามด้วยเนื้อหมู หอมแดงซอย สะตอ ผัดต่อพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สะตอผัดเผ็ดไก่

ส่วนประกอบ

สะตอแกะเอาแต่เม็ด	½ ถ้วย
ไก่สับ	300 กรัม
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิลงผัดพอหอม ตามด้วยเนื้อไก่สับเมื่อสุกแล้วใส่สะตอ ผัดต่อพอสะตอเฝ้า ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ตะตอย่างหรือตะตอเผา

ส่วนประกอบ

ตะตอ 5 ฝัก

วิธีปรุง

ถ่านหุงข้าวติดไฟให้ทั่วกัน เอาตะตอทั้งฝักวางบนไฟถ่านจนเปลือกเปลี่ยนสีจากเขียวเป็นน้ำตาลอ่อนเปลือกบางส่ายผิวนอกไหม้เล็กน้อยมีกลิ่นหอม เอาออกมารอให้อุ่น หักหรือตัดเป็นท่อนๆละประมาณห้าเมล็ด

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงกับ น้ำพริก แกงไตปลา จิงจั่ง นูดุ เป็นต้น ใช้นิวโป้งกับ นิวซี่บิบบนเปลือกเมล็ดตะตอเผา เมล็ดในจะหลุดออกมาโดยง่าย

ประเภทดอง

ตะตอดองเมล็ด(1)

ส่วนประกอบ

ตะตอ(เมล็ด) 1 กก.

น้ำ	5 ถ้วย
เกลือ	2 ช้อนโต๊ะ
สั้มแขก	10 แวน
น้ำตาลปีบ	½ แวน

วิธีปรุง

เอาสะตอทั้งฝักลวกให้พอบีบเม็ดยกง่าย เทน้ำร้อนออกพักไว้ พอเย็นแล้วใช้มือบีบเอาแต่เม็ดยกออกมา ล้างใส่กระชอนวางเด็ดน้ำไว้ เอน้ำใส่เกลือต้มให้เดือดยกลงรอให้เย็น เทใส่ลงในภาชนะที่ใช้ดอง (เช่น ขวดโหล ไห กระปุก) ใส่แวนสั้มแขก น้ำตาลปีบ คนให้ละลายเข้ากันแล้วใส่สะตอที่เตรียมไว้ให้จมน้ำที่ดอง ปิดฝาให้สนิทสะตอจะไม่ดำ ประมาณ 5 วัน เริ่มนำมาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริก แกงไตปลา จิงจั่ง บูด เป็นต้น

สะตอดองเมล็ด(2)

ส่วนประกอบ

สะตอ (แกะเอาแต่เมล็ด)	400 กรัม
น้ำ	2 ถ้วย
หอมแดงทุบ	5 หัว
พริกขี้หนูสุก	15 ดอก
เกลือ	20 กรัม
สั้มแขก	15 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาสะตอทั้งฝักลวก พอเย็นแกะบีบเอาแต่เม็ด ล้างใส่กระชอนพักเด็ดน้ำไว้ เอน้ำใส่เกลือต้มให้เดือดใส่น้ำตาลทรายคนให้ละลายเข้ากันยกลงตั้งพักรอเย็น เอาสะตอที่พักไว้ หอมแดงทุบ พริกขี้หนูสุกที่เตรียมไว้ใส่ขวดปากกว้าง เทน้ำเกลือลงไปให้ท่วม ปิดฝาให้สนิท ประมาณ 1 สัปดาห์นำมาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน หรือเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริก แกงไตปลา จิงจั่ง บูด

สะตอดองฝัก

ส่วนประกอบ

สะตอ	20 ฝัก
เกลือ	50 กรัม
ส้มแขก	60 กรัม
น้ำตาล	2 แว่น

วิธีปรุง

เอาสะตอสดไม่ต้องแกะเม็ดลวก พอเย็นตัดท่อนประมาณท่อนละห้าเม็ด ใส่ไผ่ปนกับ แว่นส้มแขกพักไว้ เอน้ำเกลือใส่น้ำต้มให้เดือด ใส่น้ำตาลปี๊บ คนให้ละลายเข้ากันยก ลงรอเย็น เทใส่ไหสะตอที่เตรียมไว้ให้พอท่วม ปิดฝาให้สนิท ประมาณหนึ่งสัปดาห์ เอามาบริโภคได้

การบริโภค

ใช้น้ำซึ่กับหัวแม่มือบีบออกมารับประทานเป็นผักเคียงกับ น้ำพริก แกงไตปลา จิงจ้ง บูด เป็นต้น

สะตอดองช่อ

ส่วนประกอบ

สะตอ	20 ช่อ
เกลือ	100 กรัม
ส้มแขก	100 กรัม
น้ำตาลแว่น	4 แว่น
ไม้ซัดปากโอง	2 อัน

วิธีปรุง

กระทะตั้งไฟใส่น้ำ พอเดือดเอาสะตอทั้งช่อลวกวางพักรอเย็น จัดลงโองปนกับส้มแขก กดลงซัดปากโองพักรอไว้ เอน้ำใส่เกลือต้มให้เดือด ใส่น้ำตาลแว่นคนให้ละลายเข้า กันยกลงรอเย็น เทใส่สะตอในโองที่เตรียมไว้ให้พอท่วม เอากาบหมากปิดปากโองมัด ด้ายเถย่านนาง ประมาณ 1 สัปดาห์ นำมาบริโภคหรือขายได้

การบริโภค

ใช้น้ำซึ่กับหัวแม่มือบีบออกมารับประทานเป็นผักเคียงกับ น้ำพริก แกงไตปลา จิงจ้ง บูด เป็นต้น

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

สะดวกรับประทานเป็นเครื่องเคียงกับอาหารทั้ง ยอดอ่อน ดอกอ่อน เมล็ดแก่ เมล็ดสุก เมล็ดดอง

สับปะรด

ชื่อวงศ์ Bromeliaceae ชื่อทางวิทยาศาสตร์: *Ananas comosus* (L.) Merr. แดกกอ สูง 50-80 ซม. ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับซ้อนกันถี่รอบต้น กว้าง 6.5 ซม. ไม่มีก้านใบ ดอกช่อ ออกจากกลางต้น มีดอกย่อยจำนวนมาก ผลเป็นผลรวม รูปทรงกระบอกมน มีกระจุกที่ปลายผลใช้ขยายพันธุ์

สรรพคุณทางสมุนไพร จุกสับปะรดเขียว เจ้าส่วนใต้ดินต้มน้ำดื่มใช้รักษาโรคหนองในหรือกามโรค ใบตำพอกแผล เนื้อผลใช้เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ แก่น(ไส้กลางผล)คั้นเอาน้ำให้กินกระตุ้นการรู้รส หรือกระตุ้นความอยากกินอาหาร เหง้าใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก่นนี้ ลำต้นและผลมีเอนไซม์ย่อยโปรตีน ชื่อ brome lain ใช้เป็นยาลดการอักเสบและบวมจากการถูกกระแทกบาดแผลหรือการผ่าตัด การใช้ประโยชน์ ผลและจุกของสับปะรดปรุงแต่งเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

สับปะรดแกงกะทิเนื้อ(ไก่ หมู วัว)

ส่วนประกอบ

สับปะรดแก่เฉือนบาง	300 กรัม
เนื้อหั่นบาง	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

สับปะรดแก่ปอกเอาตาออกเฉือนเป็นชิ้นบางพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่เนื้อที่เตรียมไว้ตามด้วยสับปะรด พอสุกเติมหัวกะทิ เดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริก

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

จุกสับประรดแกงคั่วกะทิกับไก่

ส่วนประกอบ

จุกปอกเอาส่วนอ่อนสับ	300 กรัม
ไก่สับชิ้นเล็ก	250 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

จุกสับประรดปอกเอาแต่ส่วนอ่อนสับเป็นชิ้นเล็กๆ เอาหางกะทิใส่กระทะตั้งไฟ ผัดกับเครื่องแกงและกะปิให้พอร่ม เติมหางกะทิส่วนที่เหลือคนให้เข้ากัน รอเดือดใส่เนื้อไก่สับและสับประรดที่เตรียมไว้ พอสุกเติมหัวกะทิ เดือดอีกคน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

สับประรดแกงส้มปลาช่อน

ส่วนประกอบ

สับประรด	250 กรัม
ปลาช่อนหัน	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

ปลาช่อนขอดเกล็ดหันชิ้นล้างพักไว้ สับประรดแกะปอกเอาตาออกเดือนบางๆ พักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งพ้อเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาวและสับประรด เดือดอีกครั้งใส่ปลารอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

สับประรดผัดเปรี้ยวหวานกับหมู

ส่วนประกอบ

สับประรดหัน	200 กรัม
หมูสามชั้น	200 กรัม
หอมแดงซอย	10 กรัม
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะเจียวหอมกระเทียม ไล่ไล่ตามด้วยสับประรด น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ผัดให้ละลายเข้ากัน ใส่มูหั่นชิ้นบางผัดต่อจนหมูสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล้ำ

สับปรดยำ

ส่วนประกอบ

สับปรดครึ่งแ่ครึ่งสุก	300 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
พริกขี้หนูหั่น	6 ดอก
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปอกสับปรดผ่ากลางเป็นซุงเล็กๆแล้วซอยบางๆใส่ภาชนะไว้ ยีกะปิย่างใส่ตามด้วยหอมแดงซอย พริกหั่น และเกลือ คลุกให้ละลายเข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

ชาวบ้านนิยมรับประทานเป็นกับข้าวเมื่อเที่ยง

ประเภทย่างหรือปิ้ง
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

สาอุ

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Metroxylon sagu* Rottb. เป็นพืชยืนต้นใบเลี้ยงเดี่ยว ชอบขึ้นตามขอบห้วยหนองคลองบึงที่เป็นน้ำจืด ใบประกอบแบบขนนกสีเขียวยาว 4-5 เมตร ใบย่อย 1-1.5 เมตร เมื่อตัดทางใบจะมียางใสออกมา ลำต้นเหนือดินตั้งตรง ดอกช่อออกที่ยอดเมื่อออกผลแล้วต้นจะตาย

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อน แก้เส้นเอ็นบวมข้อ บำรุงกระดูก รากแก้ไข้จับยัสสาวะ ผลแก้บิดปูดธาตุ ขางจากทางใบ แก้ริบหรืองูสวัด แผลไฟไหม้ ใช้ทาหน้าลอกผิวหนัง ลอกฝ้า

การใช้ประโยชน์ ใบเย็บมุงหลังคาหรือกั้นฝาบ้าน ก้านทางใบใช้ทำกรงนกหรือทำฝาบ้าน ต้นตัดท่อนยาวประมาณ 50 ซม. ตั้งนอนไว้ให้เป็ดไก่จิกกินส่วนที่เหลือแช่น้ำไว้ใช้ในวันต่อไป ลำต้นที่กำลังอยู่ในระยะมีช่อดอกเป็นเขากวาง จะมีแป้งในลำต้นมาก ใช้ทำแป้งลาคุ ยอดลำต้นอ่อนเอามาปรุงอาหารได้เช่นเดียวกับยอดมะพร้าว ชาวบ้านสมัยก่อนมักตัดแบกเอามาช่วยงานหรือเป็นของกำนัลแก่ผู้อาศัยในระบบนิเวศที่หายาก เพื่อเอามาประกอบอาหารใช้เลี้ยงแขกที่มาช่วยงานได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดสาอุแกงกะทิ(กุ้ง ไข่ หมู วัว)

ส่วนประกอบ

ยอดสาอุสับ	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
เนื้อหั่น	250 กรัม
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดจัดใส่ยอดสาอุ สุกนึ่มดีแล้วใส่เนื้อ รอดูปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยอดสาकुต้มกระดูกหมู

ส่วนประกอบ

ยอดสาकुหั่นชิ้น	300 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระดูกหมูสับ	300 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมทุบ พอเดือดใส่กระดูกหมูสับให้เดือดซักระยะหนึ่งแล้วตั้งไฟอ่อนจนเนื้อเริ่มเปื่อย ใส่ยอดสาकुต้มต่อจนสุกนุ่ม ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ยอดสาकुแกงคั่ว(ไก่ หมู วัว)

ส่วนประกอบ

ยอดสาकुสับ	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
เนื้อหั่น	250 กรัม
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิขีคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ยอดสาकु ต้มจนสุกนุ่มดีแล้วใส่น้ำ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยอดสาकुแกงเผ็ดปลาน้ำจืด

ส่วนประกอบ

ยอดสาकुสับ	200 กรัม
ปลาน้ำจืดหั่น	300 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ยอดสาकु สุกนึ้มีติแล้วใส่นื้อปลา รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ยอดสาकुแกงส้มปลาน้ำจืด

ส่วนประกอบ

ยอดสาकुหั่นชิ้น	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
นื้อปลาหั่น	300 กรัม
น้ำมะนาวควาย	1 ถ้วย
น้ำตาล	½ แวน
น้ำเกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟละลายกะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาวควาย ยอดสาकु ปลาหั่นที่เตรียมไว้ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

ยอดสาเกผัด

ส่วนประกอบ

ยอดสาเกสับชิ้นเล็ก	300 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	200 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูทุบ	5 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กะปิผัดกับพริกชี้หนูทุบให้พอหอมใส่ยอดสาเกสับ ผัดต่อจนสุกใส่กุ้งปอกพอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือปลา

อากาศยอดสาकु

ส่วนประกอบ

น้ำส้มสายชู	½ ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
ยอดสาकु	400 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกชี้ฟ้าซอย	1 ดอก
ใบผักชีสับ	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำส้มสายชูผสมน้ำตาลทราย เกลือ คนจนละลายเข้ากันใส่ภาชนะพักรอไว้ นำยอดอ่อนของสาकुมาหั่นขวางบางๆเป็นชิ้นพองามใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยหอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าเขียวซอย ราดด้วยน้ำอากาศที่พักรอไว้ โรยด้วยใบผักชีเล็กน้อย

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม เสิร์ฟพร้อมของทอด เช่น ทอดมันปลาหรือกุ้ง

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

สาหร่ายผสมนาง

ชื่อวงศ์ Gracilariaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gracilaria fisheries* (Xia et Abbott) Abbott, Zhang et Xia) เป็นสาหร่ายที่ขึ้นอยู่ใต้น้ำในระบบนิเวศที่มีน้ำกร่อย เกาะอยู่กับวัสดุใต้น้ำ เช่น เปลือกหอย ก้อนกรวด ตอไม้ ลักษณะต้นเป็นเส้นกลมยาวเล็กสีเขียวแก่ ขนาดประมาณ 1-5 เซนติเมตร

การใช้ประโยชน์ ด้านการแพทย์แผนปัจจุบัน ใช้ทำยารักษาโรคกระเพาะ ยาระบาย และยาแก้โรคคอพอก ทำแคปซูลสำหรับหุ้มยา ใช้รักษาโรคกระเพาะหย่อน ถ้าใส่ใหญ่อักเสบ ริดสีดวงทวาร ใจเต้น ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแข็ง ข้ออักเสบ โรคอ้วนต่างๆ หากรับประทานสาหร่ายเป็นประจำ จะช่วยให้อาการทุเลาลงได้ ทางผลิตภัณฑ์อาหารใช้ทำวุ้นในอุตสาหกรรมแยม ขนมปัง เนย มาของเนส และลูกกวาด โดยใช้เป็นตัวช่วยให้หนึ่มนุ่มและขึ้น ใช้ใส่ในอาหารกระป๋องช่วยป้องกันสนิม ใช้ผสมเครื่องคิม เช่น ไวน์ เบียร์ ช่วยทำให้สีใสไม่ตกตะกอน ต้นรับประทานสดหรือแห้งได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล้ำ

ยำสาหร่ายผมนางแห้ง

ส่วนประกอบ

สาหร่ายแห้ง	300 กรัม
ตะไคร้ซอย	1 ต้น
หอมแดงซอย	2 หัว
มะพร้าวคั่ว	30 กรัม
พริกชี้หนูแห้ง	10 ดอก
น้ำพริก	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มตาลโตนด	5 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

นำพริกชี้หนูแห้งไปล้างน้ำให้สะอาด ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ภาชนะตามด้วยตะไคร้ซอย หอมแดงซอย มะพร้าวคั่ว พริกชี้หนูแห้ง น้ำพริกที่พริกชี้หนูแห้ง คั่วให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยำสาหร่ายผมนางสด

ส่วนประกอบ

สาหร่ายสด	400 กรัม
ถั่วลิสง	40 กรัม
กุ้งแห้ง	50 กรัม
ตะไคร้ซอย	1 ต้น
หอมแดงซอย	2 หัว
มะพร้าวคั่ว	½ ถ้วย
พริกชี้หนูแห้ง	10 ดอก
น้ำบูดู	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

น้ำบูดูตั้งไฟให้เดือดพักรอไว้ สาหร่ายแห้งล้างเด็ดน้ำ ใส่ภาชนะตามด้วยตะไคร้ซอย หอมแดงซอย มะพร้าวคั่ว พริกชี้หนูแห้ง น้ำมะนาว น้ำตาล น้ำบูดูที่พักรอไว้ คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

โสน

ชื่อวงศ์ Leguminosae-Papilionoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesbania javanica* Mig โสนเป็นพืชอายุปีเดียวต้นสูง 1-2 เมตร เนื้อไม้เบาเพราะไม่มีแก่น ชอบขึ้นตามขอบหนองบึง ใบประกอบแบบขนนกปลายใบคี่ ดอกช่อสีเหลือง ผลเป็นฝักยาว มีเมล็ดมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้น ใบ แกะไข ขับปัสสาวะ แก้ผอมเหลือง ดอก แก้ปวดมวนท้อง แก้โรคผิวหนังคัน กลากเกลื้อน ช่วยระบายอ่อนๆ ต้นย่างไฟให้เกรียมแล้วต้มน้ำดื่มเป็นยาขับปัสสาวะ

การใช้ประโยชน์ โสน เอามาเป็นอาหารได้ทั้งดอกและยอดอ่อน

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ดอกโสนแกงส้มปลาตุก

ส่วนประกอบ

ปลาตุกหั่น	300 กรัม
ดอกโสนสด	200 กรัม
น้ำมะขามเปียก	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามเปียกยีให้เนื้อละลายตักเอากากออก ใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยัดคนให้ละลายเข้ากัน ปล่อยให้เดือดดีแล้วใส่ปลาตามด้วยดอกโสนที่เตรียมไว้ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

ดอกโสนผัดหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

โสน	300 กรัม
หมูหัน	250 กรัม
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟเจียวกระเทียมให้หอม ใส่หมูผัดต่อให้พอเริ่มสุก ใส่ดอกโสนผัดต่อพอสุกแล้วทั้งหมดดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ดอกโสนลวก

ส่วนประกอบ

ดอกโสน	500 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เกลือพอเดือดใส่ดอกโสนลวกให้พอเฉา เติมน้ำร้อนออกใส่น้ำเย็นทันที เทออกเด็ดน้ำ

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือพลา

ยาดอกโสน

ส่วนประกอบ

ดอกโสน	300 กรัม
กึ่งปอกผ่าลวก	150 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก

วิธีปรุง

ดอกโสนเด็ดเอาแต่ดอกลวกตั้งพักรอไว้ ลวกกึ่งพอขาวเหนียวออกใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยดอกโสน มะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย น้ำมะนาว กะปิย่าง(ยี้ให้ยุ่ยก่อน)คลุกให้ละลายเข้ากัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือเป็นกับแกล้ม

ประเภทย่างหรือปิ้ง
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก
ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ดอกและยอดอ่อนของ โสนใช้บริโภคเป็นผักเครื่องเคียงได้

หมากหมก

ชื่อวงศ์ Opiliaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lepionurus sylvestris* Blume ไม้พุ่มขนาดเล็กสูงประมาณ 1 – 4 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่ขอบขนาน แผ่นใบหนารูปหอกหรือไข่กลับ ดอกออกเป็นช่อที่ซอกมุมใบ ผลกลมรียาวประมาณ 1 ซม. ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดงสด

สรรพคุณทางสมุนไพร รากใช้กินดิบๆหรือเติวกกับน้ำ 3 ส่วนให้เหลือ 1 ส่วนดื่มบำรุงกำลัง กระตุ้นความกำหนัด รากตากแห้งบดผสมน้ำผึ้ง ปั่นกลอนขนาดปลายก้อยกินวันละ 3 เม็ดเป็นยาบำรุงกำลัง รากต้มกินแก้ตานขโมย แก้อาเจียนในเด็ก รักษาฝีในปาก ทั้งต้นแก้โรคไตโรคนิ้วขมับปีศาจ

การใช้ประโยชน์ ใบอ่อนนำมาปรุงประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

หมากหมกแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ใบหมากหมกอ่อน	200 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	50 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาเนื้อใส่หม้อตั้งไฟใส่กะปิ หอมแดงทุบ พริกไทยดำ รอให้น้ำเดือดใส่กุ้งแห้ง ใบหมากหมก พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัดหรือทอด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม**หมากหมกต้มสมรม****ส่วนประกอบ**

ยอดหมากหมก	100 กรัม
ยอดผักหวาน	100 กรัม
ถั่วฝักยาว	50 กรัม
มะเขือยาว	50 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
หางกะทิ	2 ถ้วย
มะเขือพวงทุบ	40 ถ้วย
กะปิกุ้ง	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิยัดคนให้ละลาย ใส่หอมแดงทุบและผักทั้งหมดที่เตรียมไว้ลงไป รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวและผักเครื่องเคียง

ประเภทลวก

หมากหมกลวกกะทิ

ส่วนประกอบ

ยอดหมากหมก	500 กรัม
กะทิสด	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
หอมแดงทุบ	3 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดหมากหมกปลิดแต่ใบอ่อนล้างเด็ดน้ำพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิยีให้ละลายเข้ากันแล้วใส่ตามด้วยหอมแดงทุบ เกลือ ใส่ตามด้วยยอดหมากหมกที่เตรียมไว้ รอผักสุกนึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว และเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกชนิดต่างๆ

ประเภทนี้

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดหมากหมากหลวงน้ำร้อนหรือลวกกะทินิยมใช้เป็นผักเครื่องเคียง

หวาย

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Calamus sp.* เป็นพืชจำพวกปาล์มที่เลื้อยเกาะเกี่ยวไปตามต้นไม้อื่น ใบประกอบแบบขนนก ปลายใบย่อยมีหนามแหลมปลายโค้ง หวายมีหลากหลายชนิด

สรรพคุณทางสมุนไพร หวายมีมากชนิด เถาหวายทุกชนิดแก้ไข้ ขับปัสสาวะ แก้หอมเหลือง แก้ไข้เรื้อรัง ผลหวายแก่น้ำเหลืองเสีย แก้แผลพุพอง แก้แผลในปาก แก้บิดปูดธาตุ แก้ท้องร่วงท้องเดิน แต่หากให้มากเกินไปจะทำให้ท้องผูก

การใช้ประโยชน์ ในอดีตชาวบ้านมักเก็บเอายอดอ่อนมาทำเป็นอาหาร เมื่อทำการหักล้างางพงหรือเมื่อตัดเอาลำต้นแก่มาใช้ประโยชน์ก็เอายอดมาบริโภครด้วย ปัจจุบันยอดหวายมีราคาแพงจึงมีเกษตรกรปลูกเอาไว้ในพื้นที่ เพราะสามารถเอามาใช้ประโยชน์ได้ทั้งลำต้น หน่อ และยอดเอามาปรุงแต่งเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัดหรือทอด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

เห็ด

เห็ดที่รับประทานได้มีหลายชนิด และแต่ละชนิดก็อยู่ในระบบนิเวศที่แตกต่างกัน การอนุรักษ์ความหลากหลายของระบบนิเวศ จะช่วยให้มีเห็ดที่รับประทานได้หลากหลายชนิดพันธุ์ด้วย เช่น เห็ดโคน เห็ดเสม็ด เห็ดตับเต่า เห็ดแครง เห็ดเพาะ เห็ดนา เห็ดไข่ไก่ เป็นต้น ในอดีตชาวบ้านรู้ฤดูกาลและระบบนิเวศที่จะหาเห็ดชนิดต่างๆ แล้วเอามาปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

สรรพคุณทางสมุนไพร เห็ดทุกชนิดที่กินได้ ประโยชน์ทางยา บำรุงตับ บำรุงปอด บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง ชนิดกินไม่ได้แก้โรคผิวหนัง

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

แกงกะทิเห็ดเสม็ด ใส้สับประรด

ส่วนประกอบ

เห็ดเสม็ดลวก	200 กรัม
สับประรดหั่นชิ้น	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟรอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน เดือดอีกครั้งใส่เห็ดเสม็ด ตามด้วยสับประรด พอสุกปรุงแต่งรสชิมตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงกะทิเห็ดเสม็ดยอดมะขาม

ส่วนประกอบ

เห็ดเสม็ดลวก	200 กรัม
ยอดมะขามอ่อน	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีคนให้ละลายเข้ากัน เคี่ยวอีกครั้งให้เห็ดเสม็ด ตามด้วยยอดมะขามที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งรสชิมตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

เห็ดเสม็ดแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

เห็ดเสม็ดตาก	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งสดปอกเปลือก	250 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำปลา	1 ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีคนให้ละลายเข้ากัน ปล่อยให้เห็ดใส่กุ้งตามด้วยเห็ดเสม็ดรอสุกปรุงแต่งรสชิมตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

แกงคั่วเห็ดแครงกับเนื้อวัว

ส่วนประกอบ

เห็ดแครง	250 กรัม
เนื้อวัวหั่นบาง	250 กรัม

เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	1ช้อนชา
น้ำปลา	1ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิผัดกับกะปิและเครื่องแกงให้ละลายเข้ากัน พอหอมใส่หางกะทิ รอเดือดใส่เนื้อวัวรสสุกใส่เห็ดแครงคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงคั่วเห็ดแครงกับกุ้ง

ส่วนประกอบ

เห็ดแครงสด	200 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
น้ำตาล	1ช้อนชา
น้ำปลา	1ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เห็ดแครงสดตัดตีนล้างพักรอไว้ เอาหัวกะทิผัดกับกะปิและเครื่องแกงให้ละลายเข้ากัน พอหอมเทหางกะทิลงใส่คนให้ละลายเข้ากัน แล้วใส่ตามด้วยเห็ดแครงที่เตรียมไว้ รอสุกใส่กุ้งคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดอีกหนใส่ใบมะกรูดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงส้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผัด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม**เห็ดโคนต้มเกลือ****ส่วนประกอบ**

เห็ด โคนจิก	250 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟกับหอมทุบ พอเดือดใส่เห็ดตามด้วยเกลือปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง**ห่อหมกเห็ดแครง****ส่วนประกอบ**

เห็ดแครง	250 กรัม
หมูสับ	½ ถ้วย
ไข่เป็ด	2 ฟอง
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบกล้วย	½ ใบ

วิธีปรุง

เอาเห็ดแครงตัดตีนใส่ครกตำพอชำพกรอไว้ เอากะทิคลุกกับเครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยหมูสับ ไข่ เห็ด คลุกอีกหนจนเข้ากันดีแล้วอาจห่อใบตองไปย่างไฟลงชิม ปรุงแต่งจนได้รสตามต้องการ เมื่อได้ที่ตามชอบแล้ว ตักใส่ใบกล้วยห่อทับกันหลายๆชั้น แล้วเอาไปหมกขี้เถ้าใต้กองไฟจนสุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยำเห็ดเสม็ด

ส่วนประกอบ

เห็ดเสม็ดต้ม	200 กรัม
มะปริงซอย	½ ถ้วย
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	7 ดอก
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำตาล	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะปิย่างยีให้ยุ่ย คลุกกับมะปริงซอย ใส่ตามด้วยพริกขี้หนู หอมแดงซอย และเห็ด ให้ละลายเข้ากัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว(ทำเสร็จกินทันทีจะได้รสชาติดี)

ประเภท่างหรือปิ้ง

เห็ดขาวหรือเห็ดแครงทรงเครื่อง

ส่วนประกอบ

เห็ดขาวหรือเห็ดแครง	300 กรัม
ใบขมิ้น	10 ใบ
ตะไคร้หั่น	2 ซ้อนโต๊ะ
ขมิ้นซอย	1 ซ้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	6 ดอก
พริกไทยดำ	1 ซ้อนชา
กระเทียม	4 กลีบ
เกลือ	½ ซ้อนชา

วิธีปรุง

เอาเห็ด โขลกให้พอเข้าพกรอไว้ เอาส่วนประกอบ เครื่องแกง โขลกให้แหลกคลุกกับเห็ดให้ละลายเข้ากัน แล้วตักใส่ใบขมิ้นทำเป็นห่อ เอาไปหนีบไม้ตบย่างไฟถ่านให้สุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกินเป็นกับแกล่อม

เห็ดแครงปิ้ง

ส่วนประกอบ

เห็ดแครงตัดต้น	200 กรัม
ตะไคร้ซอย	1 ต้น
ขมิ้น	10 กรัม
พริกขี้หนู	5 ดอก
กระเทียม	5 กลีบ
หอม	2 หัว
น้ำตาล	1 ซ้อนชา
น้ำปลา	2 ซ้อนโต๊ะ
ใบตองลนไฟ	½ ใบ

วิธีปรุง

เอาตะไคร้ ขมิ้น พริก หอม กระเทียม น้ำตาลใส่ครกตำให้แหลก แล้วใส่ตามด้วยน้ำปลาและเห็ด ตำต่อให้ละลายเข้ากันและเห็ดพอเข้า ตักใส่ใบตองที่เตรียมไว้ ห่อทับกันหลายชั้นแล้วเอาไปย่างไฟอ่อนให้สุก

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

เห็ดเสม็ดน้ำพริก

ส่วนประกอบ

เห็ดเสม็ดลวก	1 ถ้วย
มะปริงซอย	1/2 ถ้วย
หอมแดง	2 หัว
กระเทียม	4 กลีบ
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	5 ดอก

วิธีปรุง

โขลกหอม กระเทียม น้ำตาล และพริกเข้าด้วยกันแหลกแล้วใส่ กะปิ โขลกต่อ แหวกดี แล้วใส่ตามด้วยมะปริงซอย โขลกต่อ เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

น้ำพริกจิ้มเห็ดเสม็ดกินกับข้าวสวยร้อน ชาวบ้านนิยมทำกินในช่วงฤดูฝนเพราะเห็ดเสม็ดหาง่ายตามป่าพรุบริเวณที่มีต้นเสม็ดขาวขึ้นอยู่

เห็ดเสม็ดน้ำพริกข่า

ส่วนประกอบ

ข่าอ่อน	10 แว่น
น้ำส้มจืด	4 ช้อนโต๊ะ
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น
หอมแดง	2 หัว
พริกขี้หนู	8 ดอก

วิธีปรุง

โบลกหอมแดง ข้าวอ่อน พริกชี้หนูให้แหลกแล้วใส่กะปิย่าง โบลกต่อให้ละลายเข้ากัน
ใส่ตามด้วยน้ำตาลน้ำส้มจืดใช้สากยีให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับเห็ดเสม็ดลวกเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

ทรง

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Livistona speciosa* Kurz เป็นพืชยืนต้นตระกูลปาล์ม ต้นสูงได้
ถึง 15 เมตร ใบเดี่ยวสีเขียวรูปฝ่ามือแผ่กว้าง 1-1.5 เมตร ขอบก้านใบมีหนามแหลม ต้นแก่มีใบเป็นพุ่มที่
ยอด ดอกช่อออกที่กาบใบ ผลกลมสีฟ้าขาวขนาดประมาณนิ้วหัวแม่มือไปึ่ง

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อนบำรุงตับ บำรุงปอด บำรุงข้อ บำรุงเส้นเอ็น บำรุงกระดูก ราก
แก้ไข้ผอมเหลือง ขับปัสสาวะ

การใช้ประโยชน์ ใบใช้ทำหลังคา ห่อผลผลิตการเกษตร ก้านใบทำเครื่องมือเครื่องใช้ในบ้าน
ต้นใช้ทำเครื่องเรือนหรือเสาโป๊ะดักปลา ยอดอ่อนใช้ปรุงอาหารได้หลายรูปแบบ เช่นเดียวกับยอด
มะพร้าว

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดทรงแกงกะทิ(หมู วั้ว ใก่)

ส่วนประกอบ

ยอดอ่อนของทรง	300 กรัม
เนื้อ(หมู ใก่ แพะ แกะ วั้ว) 250 กรัม	
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิสด	3 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

สับยอดทรงเหมือนสับมะละกอทำส้มตำ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่ยอดทรงสับ ปิดฝา รอเดือดใส่เนื้อ เดือดอีกครั้งใส่ตัวกะทิ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด**ยอดทรงต้มเนื้อหรือกระดูกหมู****ส่วนประกอบ**

ยอดทรงหั่นชิ้น	250 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
เนื้อหรือกระดูกหมูสับ	300 กรัม
น้ำตาล	½ แว่น
เกลือ	½ ช้อน โตะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมทุบ พอเดือดใส่เนื้อต้มไฟอ่อนจนเนื้อเริ่มเปื่อย ใส่ยอดทรงต้มต่อจนสุกอ่อนนุ่มแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว**ยอดทรงแกงคั่ว****ส่วนประกอบ**

ยอดทรงสับ	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อน โตะ
กะปิ	1 ช้อน โตะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เนื้อ	250 กรัม
น้ำตาล	1 ช้อน โตะ
น้ำปลา	1 ช้อน โตะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดจัดใส่ยอดเหียงสับ เคี่ยวจนสุกนุ่มดีแล้วใส่เนื้อ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด**ยอดเหียงแกงเผ็ดเนื้อ****ส่วนประกอบ**

ยอดเหียงสับ	300 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อหั่นบาง	250 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดจัดใส่ยอดเหียงสับ สุกนุ่มดีแล้วใส่เนื้อ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**ยอดเหียงแกงส้มปลาช่อน****ส่วนประกอบ**

ยอดเหียงหั่นชิ้น	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาช่อนหั่น	300 กรัม
น้ำส้ม	1 ถ้วย
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟละลายกะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำส้มตามด้วยยอดเหง ปลา รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด**ยอดเหงผัดหมูหวาน****ส่วนประกอบ**

ยอดเหงหั่นชิ้นเล็ก	250 กรัม
หมูหวาน	½ ถ้วย
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหมู	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันหมูใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กระเทียมผัดพอหอมใส่ยอดเหง ผัดจนสุกใส่หมูหวานผัดต่อให้ละลายเข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม**ยอดเหงต้มกะทิ****ส่วนประกอบ**

ยอดอ่อนของเหงสับ	300 กรัม
กะทิ	2 ถ้วย
หอมแดงทุบ	3 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่กะปิ หอมแดงทุบตามด้วยยอดเหงสับ พอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยอดเหรียญกึ่งนา

ส่วนประกอบ

ยอดเหรียญ	250 กรัม
กึ่งนาลวก	200 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกชี้หนูหิ้น	5 ดอก

วิธีปรุง

เอายอดเหรียญใส่ภาชนะคลุกด้วยกับกึ่งนาลวก น้ำมะนาว น้ำตาล หอมแดงซอย พริกชี้หนูหิ้น เข้าก้นดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

เหรียญ

วงศ์ Leguminosae-Mimosoideae ชื่อพฤกษศาสตร์ *Parkia timoriana* Merr. เป็นพืชยืนต้นขนาดใหญ่ มีพุ่มสูงได้ถึง 7 เมตร ชอบแสงแดดร้อนยอดเป็นพุ่มกลมไม่แผ่กว้าง เป็นไม้ชั้นบนสูงได้ถึง 50 เมตร ชอบที่มีฝนตกชุกความชุ่มชื้นในอากาศสูง ลำต้นเปลาตรง เนื้อไม้เปราะไม่มีแก่น เริ่มผลัดใบขณะที่ออกช่อดอก ใบร่วงหมดต้นเมื่อผลเริ่มแก่ แล้วผลิออกมาใหม่ทั้งเรือนยอด ใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้นเรียงสลับกัน ใบย่อยรูปขอบขนานปลายใบโค้งไปทางด้านหน้า ดอกออกเป็นช่อกระจุกกลมก้านช่อดอกยาว ผลช่อเป็นฝักแคบแบนแข็งไม่บิด ฝักแก่ไม่เห็นเมล็ดนูนอย่างเด่นชัดเหมือนสะตอ เมล็ดขนาด 11 x 20 มม. ประมาณ 20 เมล็ดต่อฝัก เปลือกหุ้มเมล็ดแข็งหนาสีคล้ำ

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก เนื้อไม้ แก้วหอมเหลือง ขับปัสสาวะ แก้กษัย เปลือกต้นแก้แผลพุพอง แก้โรคมหรืองูสวัด เมล็ดบำรุงเส้นเอ็น บำรุงข้อ บำรุงกระดูก ฝักที่เอาเมล็ดออกแล้วต้มน้ำใช้ชะล้างแผลหรือแช่ชำระริดสีดวงทวาร

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเก็บเอาฝักที่หล่นอยู่ตามโคนต้นมาแกะเอาเมล็ด รวบรวมไว้พอได้จำนวนตามความต้องการแล้ว อาจจะไปขายหรือเอาไปตัดเปลือกแข็งออกบางส่วนออกแล้วแช่น้ำให้ซึมเข้าถึงเมล็ดใน จากนั้นเอาไปเพาะ แล้วเอาใบเลี้ยงมาปรุงเป็นอาหาร ได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ลูกเหรียญแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

เมล็ดลูกเหรียญเพาะ	100 กรัม
หน่อไผ่ตงสับ	80 กรัม
มะเขือหั่น	½ ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนละลายให้ละลายเข้ากัน ใส่หน่อไม้ สะตอ มะเขือ และส่วนประกอบ อื่นๆ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือรับประทานกับข้าวเหนียวห่อใบกระพ้อ

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

ลูกเหริยงแกงคั่วเนื้อ(ไก่-หมู-วัว)

ส่วนประกอบ

เมล็ดลูกเหริยงเพาะ 200 กรัม

เครื่องแกงคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

เนื้อหั่น 300 กรัม

หน่อไผ่ป่าสับ 100 กรัม

กะทิ 3 ถ้วย

น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน เดือดแล้วใส่หน่อไผ่ป่า ลูกเหริยง เดือดอีกครั้งใส่เนื้อรอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

แกงเผ็ดลูกเหริยงกับเนื้อ(ไก-หมู-วัว)

ส่วนประกอบ

เมล็ดลูกเหริยงเพาะ	200 กรัม
เนื้อหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่เนื้อตามด้วยลูกเหริยงรสสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ลูกเหริยงแกงส้มหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

เม็ดเหริยงเพาะ	200 กรัม
เนื้อหมูสามชั้นหั่นชิ้น	200 กรัม
มะขามสด	80 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามสดรสสุกต้กชิ้นใส่ครกยี่ด้วยสากให้แตกคอกเอาแต่น้ำกลับใส่หม้อ ใส่น้ำตามด้วยเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่หมู ใส่มะเม็ดเหริยง สุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

ลูกเหริยงผัดเผ็ดซี่โครงหมู

ส่วนประกอบ

เมล็ดเหริยงเพาะ	200 กรัม
ซี่โครงหมูสับ	300 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1/2 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนผัดเครื่องแกงและกะปิให้หอม ใส่ซี่โครงสับผัดต่อให้พอสุก ใส่ตามด้วยลูกเหริยง ใบมะกรูด ผัดต่อให้ละลายเข้ากัน สุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ลูกเหริยงผัดเปรี้ยวหวาน

ส่วนประกอบ

ลูกเหริยงเพาะ	150 กรัม
กุ้งปอก	200 กรัม
แตงกวาหั่น	150 กรัม
หอมแดง	40 กรัม
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	¼ ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1/2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ต้มน้ำพอเดือดใส่เกลือตามด้วยลูกเหริยงลงลวกจนสุกเทน้ำทิ้งวางพักรอไว้เอาน้ำมันใส่กระทะเจียวหอมกระเทียมให้พอหอม ใส่ตามด้วยแตงกวา กุ้ง น้ำปลา น้ำตาล น้ำ

มะนาว ผัดให้ละลายเข้ากัน พอแดงใส่วุ้นใส่วุ้นหรือขมิ้นผัดต่อจนแดงสุก ปรุงแต่งชิม
รสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทย่างหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทดอง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

เมล็ดหรือขมิ้นพะไซใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งสดและดอง

อ้อดิบ

ชื่อวงศ์ Araceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Microlepia speluncae* Moore ไม้ล้มลุกสูง 50-70 ซม. ชอบดินร่วนและชื้น ลำต้นเป็นหัวใต้ดินรูปทรงกลม เนื้อในหัวสีขาว ใบเดี่ยวออกเรียงสลับเป็นวงบริเวณหัวดิน แผ่นใบกว้างประมาณ 50 ซม. ขอบใบเรียบ ก้านใบยาวสีเขียวอ่อน

สรรพคุณทางสมุนไพร อ้อดิบ อ้อขาว อ้อดำ แก้พรรดึก ริดสีดวงดำไส้ ริดสีดวงทวาร กัดเถาดาน ใบตำปัดฝี

การใช้ประโยชน์ กาบใบและใบอ่อนกินเป็นผักเครื่องเคียงได้ ชาวบ้านนิยมปลูกไว้ตามข้างที่พักอาศัยข้างบ่อน้ำ หากไม่สะดวกขัดสนกับข้าวก็จะเอามาทำอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

อ้อดิบแกงกะทิกับเนื้อหมู

ส่วนประกอบ

ก้านใบตัดท่อน	300 กรัม
กะทิสด	3 ถ้วย
เนื้อหมู	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากัน ใส่อ้อดิบเมื่อสุกนุ่มแล้วใส่หมูรสสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

อ้อดิบแกงคั่วไก่

ส่วนประกอบ

อ้อดิบหั่นท่อน	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ไก่สับ	300 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิละลายให้ละลายเข้ากัน เมื่อเดือดดีแล้วใส่อ้อดิบ เดือดอีกครั้งใส่ไก่ รอสุกใส่หัวกะทิ ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด**แกงเผ็ดอ้อดิบปลา****ส่วนประกอบ**

ก้านใบอ้อดิบหั่น	300 กรัม
ใบรา	20 กรัม
ปลากระเบนหั่นชิ้นเล็ก	200 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อน	1 ช้อนโต๊ะ
ข่าอ่อนซอยบาง	10 แว่น
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ก้านอ้อดิบลอกเปลือกออกหั่นท่อนพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่อุคพิษที่เตรียมไว้

เดือดอีกครั้งใส่ปลากระเบนหัน ไบรา พริกไทยอ่อนตัดท่อนกลางช่อ ตามด้วย
ข้าวอ่อนหั่นบาง ปรุงแต่งจิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

จำพวกแกงส้ม

ออดิบแกงส้มปลาช่อน

ส่วนประกอบ

ออดิบ	200 กรัม
ปลาช่อน	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขก	10 แว่น
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่เครื่องแกงและกะปิ คนให้ละลายเข้ากันแล้วใส่
ส้มแขก รอเดือดใส่ ออดิบ ปลาช่อนพอลากุ่กปรุงแต่งจิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ประเภทผัด

ออดิบผัดไก่บ้าน

ส่วนประกอบ

ออดิบลอกหนังพอกำ	300 กรัม
ไก่บ้านสับ	250 กรัม
กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

อ้อดิบหั่นล้างน้ำเกลือเติมน้ำพักรอไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันเจียวหอมกับกระเทียม
ใส่ไก่สับผัดพอใกล้สุกใส่อ้อดิบ น้ำตาล น้ำปลา หรือเกลือ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

อ้อดิบเอามาผัดได้หลายรูปแบบนอกเหนือจากที่แนะนำมาแล้ว เช่น ผัดไข่ ผัดหมู ผัด
ผักรวม เป็นต้น

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยำหรือปล่า**ยำอ้อดิบ****ส่วนประกอบ**

อ้อดิบหั่นบางลวก	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	½ ถ้วย
กุ้งแห้ง	40 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสดหั่น	8 เม็ด

วิธีปรุง

เอาอ้อดิบลอกเปลือกออกหั่นบางแล้วลวกน้ำเดือดใส่เกลือ ตักขึ้นเด็ดน้ำไว้ เอาใส่ภาชนะคลุกกับมะพร้าวคั่ว หอมซอยน้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา และพริกชี้หนูให้ละลายเข้ากันใส่กุ้งแห้ง(แช่น้ำก่อนให้คลายความแข็งวางสะเด็ดน้ำไว้แล้วใส่ครกตำให้พอหยาบ) เมื่อคลุกส่วนผสมเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยางหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทผักเครื่องเคียง

ก้านใบอ้อดิบใช้เป็นผักเครื่องเคียงได้

อุตุพิศ

ชื่อวงศ์ Araceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Typhonium trilobatum* (L.) Schott เป็นพืชล้มลุกจำพวกบอน ชอบขึ้นตามที่ชื้นดินร่วนทราย ใบสีเขียวเป็นรูปดาวสามแฉก ก้านใบยาวประมาณ 1 คืบออกจากหัวใต้ดิน ลำต้นเป็นหัวใต้ดินรูปทรงกลม เนื้อในหัวสีขาวนวล มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใบเดี่ยวสีเขียวออกเรียงสลับเป็นวงบริเวณผิวดิน ดอกออกเป็นช่อยาวรูปแท่งทรงกระบอก แต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อยเรียงอัดกันแน่น ออกดอกที่ยอดมีใบประดับรองรับ ปลายใบประดับแหลมขอบม้วนเข้าหากัน ดอกแยกเพศอยู่ในช่อเดียวกัน ดอกสีสดใสแต่มีกลิ่นเหม็นเหมือนอุจจาระ

สรรพคุณทางสมุนไพร แก้เถาตาน แก้ริดสีดวง แก้พรรดิก แก้ไอ ใบตำปัดหัวฝี

การใช้ประโยชน์ กินอุตุพิศจะช่วยขับเสมหะ ทำให้เสียงดี ชาวบ้านจึงมักนิยมนำแกงอุตุพิศไปถวายพระนักเทศเพราะเป็นทั้งอาหารและโอสถ ใช้ประกอบเป็นอาหารได้ทั้งก้านใบและยอดใบอ่อน ชาวบ้านในอดีตนิยมนำกินในช่วงฤดูฝนเพราะอุตุพิศแตกหน่อขึ้นมาใหม่มีใบอ่อนมาก

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

उत्पिठแกงกะทิปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

ก้านอุตพิठหั่นฝอย	300 กรัม
ปลาอย่าง	80 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	4 ใบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

อุตพิठลอกหั่นฝอยคั่วให้พอแห้งพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยี่ละลายให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่อุตพิठที่เตรียมไว้ให้เดือดต่ออีกเล็กน้อยใส่ปลาอย่าง ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ขณะปรุงเป็นอาหารห้ามปิดฝา ห้ามเติมน้ำเพื่อให้ส่วนที่เป็นพิษ(ทำให้คัน)ระเหยออกไป

จำพวกแกงจืด

ยังไม่พบข้อมูล

จำพวกแกงคั่ว

उत्पिठแกงคั่วเนื้อ(หมู-ไก่-วัว)

ส่วนประกอบ

อุตพิठหั่นท่อน	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อหั่น	300 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย

น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
--------	------------

น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
--------	------------

วิธีปรุง

ก้านใบอูดพิดลอกเปลือกหั่นท่อนพักไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยี่ละลายให้ละลายเข้ากัน เมื่อเดือดดีแล้วใส่อูดพิดที่เตรียมไว้เดือดอีกครั้งใส่ไก่ รอสุกใส่หัวกะทิ ใบมะกรูดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

อูดพิดแกงเผ็ดปลากระเบน

ส่วนประกอบ

อูดพิดหั่นท่อน	300 กรัม
----------------	----------

ใบรา	20 กรัม
------	---------

ปลากระเบนหั่นชิ้นเล็ก	200 กรัม
-----------------------	----------

เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
----------------	------------

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
------	------------

พริกไทยอ่อน	1 ช้อนโต๊ะ
-------------	------------

ข่าอ่อนซอยบาง	10 แว่น
---------------	---------

น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
--------	------------

วิธีปรุง

ก้านอูดพิดลอกเปลือกออกหั่นท่อนพักรอไว้เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยี่คนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่อูดพิดที่เตรียมไว้เดือดอีกครั้งใส่ปลากระเบนหั่น ใบรา พริกไทยอ่อนตัดท่อนกลางช่อ ตามด้วยข่าอ่อนหั่นบาง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

จำพวกแกงส้ม

อูดพิดแกงส้มปลาดุก

ส่วนประกอบ

ปลาดุกหั่น	300 กรัม
------------	----------

อุคพิคหั่น	200 กรัม
น้ำส้มจืดหรือส้มมะฮัว	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน
เดือดดีแล้วใส่ปลาอุคหั่นและอุคพิคที่เตรียมไว้ตามด้วยน้ำส้มจืด รอสุกปรุง
แต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ประเภทผัด

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทต้ม

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทลวก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทนึ่ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทหลน

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภทยาหรือปลา

ยาอุตพิค

ส่วนประกอบ

ก้านใบอุตพิคแห้ง	200 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	5 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ก้านใบอุตพิคลอกผิวออกหั่นขวางบางๆ เอาไปขยำกับน้ำเกลือแล้วคั้นน้ำออก ใส่ภาชนะคลุกกับหอมซอย น้ำมะนาว กะปิย่าง พริกขี้หนูแห้งให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือรับประทานเป็นอาหารว่าง(ช่วยขับเสมหะ)

ประเภทยาหรือปิ้ง

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภตน้ำพริก

ยังไม่พบข้อมูล

ประเภตผักเครื่องเคียง

ยังไม่พบข้อมูล

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ. 2527. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กัญจนาดิวิเศษ. 2542. ผักพื้นบ้านภาคใต้. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศของประเทศไทย.
- เต็ม สมิตินันท์. 2544. ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ส่วนพฤกษศาสตร์ป่าไม้ สำนักวิชาการป่าไม้ กรมป่าไม้.
- ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี. 2552. การศึกษาและพัฒนาใช้ประโยชน์ผักและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาไทยท้องถิ่นภาคใต้. ประชุมวิชาการและนิทรรศการ “ทรัพยากรไทยพันธุ์วิถีใหม่ในฐานไทย” โครงการ อพ.สธ. ครั้งที่ 4 วันที่ 19-25 ตุลาคม 2552 ณ สวนสัตว์เปิดเขาเขียว จังหวัดชลบุรี.
- มณฑิรา ทองคำ. 2550. อาหารใต้. กรุงเทพฯ : ไทยควอลิตี้บุ๊กส์.
- ฉันทม จอนจวบทรง. 2534. ผักพื้นบ้านภาคใต้ ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศของประเทศไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. 2539. พืชผักพื้นบ้านภาคใต้. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข. องค์การส่งเสริมการค้าต่างประเทศของประเทศไทย.
- อุไร จิรมงคลการ. 2547. ผักพื้นบ้าน เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์.
- อำไพ ไสร์จจะพันธุ์. 2536. อาหารท้องถิ่นภาคใต้. สงขลา : ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยครูสงขลา.



หมอ สมพร ชาญวณิชย์สกุล

พ.ศ. 2538 เรียนแพทย์แผนโบราณที่สมาคมเภสัชอายุรเวชวัดเลียบ อ. เมือง จ.สงขลา
พ.ศ. 2542 ได้ใบประกอบโรคศิลป์ จากกระทรวงสาธารณสุข สาขาเภสัชกรรมและ
เวชกรรมแผนโบราณ

พ.ศ. 2545 ได้ใบประกอบโรคศิลป์สาขาผดุงครรภ์และสาขานวดแผนโบราณ จาก
ศูนย์การแพทย์แผนไทย วัดศาลามีชัย จ.นครศรีธรรมราช

พ.ศ. 2550 จบ ปวส. (บริหารธุรกิจ)จากวิทยาลัยการอาชีพอำเภอนาทวี จังหวัด
สงขลา

ประสบการณ์ทำงาน

พ.ศ. 2505 เริ่มต้นเป็นหมอพื้นบ้าน โดยรับถ่ายทอดจากคุณตาและคุณพ่อ เป็นหมอพื้นบ้านและเผยแพร่
ภูมิปัญญามาแล้วกว่า 50 ปี

พ.ศ. 2548 - ปัจจุบัน เป็นอาจารย์พิเศษ สอนที่คณะกรรมการแพทย์แผนไทย ของมหาวิทยาลัย สงขลา
นครินทร์ และเป็นวิทยากร เกี่ยวกับแพทย์แผนไทยให้กับโรงพยาบาล หน่วยงานสาธารณสุข และผู้สนใจทั่วไป



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี

พ.ศ. 2517 ปวช. (เกษตรกรรม) โรงเรียนเกษตรกรรมตรัง

พ.ศ. 2519 ปม.ก. (ครุมัธยมเกษตร) วิทยาลัยเกษตรกรรมบางพระชลบุรี

พ.ศ. 2522 วท.บ. (เทคโนโลยีการเกษตร) วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาบางพระ

พ.ศ. 2528 วท.ม.(วนศาสตร์) สาขาการจัดการลุ่มน้ำ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ค.ศ.1990 Ms.c (Botanique Tropicale) Montpellier II University, France.

ค.ศ.1994 Ph.D(Biologie des population et écologie) Montpellier II University, France.

ประสบการณ์ทำงาน

พ.ศ. 2519 – ปัจจุบัน เป็นอาจารย์สอนที่คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประสบการณ์สอนและวิจัย

งานสอนเกี่ยวกับ วิชาเครื่องยนต์เครื่องท่อนแรงฟาร์ม วิชาหลักการจัดการลุ่มน้ำ วิชาหลักวนเกษตร
วิชาทรัพยากรธรรมชาติ(ป่าไม้และสัตว์ป่า)

งานวิจัยเกี่ยวกับ การอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืช โดยใช้แนวคิดปรัชญาเกษตรพอเพียง ภูมิปัญญาชาวบ้าน
วนเกษตร ความหลากหลายทางชีวภาพ ทั้งนี้เพื่อจัดการลุ่มน้ำที่ยั่งยืน



ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและ
ไม้ผลพื้นเมืองประยุกต์

โดย

ผศ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี

สุพัตรา ทองธรรมชาติ

คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2554

คำนำ

หนังสือ สำหรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ (ประยุกต์) เป็นหนังสือที่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของพืชผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองของภาคใต้ ที่สามารถประยุกต์ปรุงเป็นอาหารร่วมสมัยได้มากมาย หลากหลาย และยังแสดงความสามารถของคนไทยในความสามารถที่เป็นครัวของโลก การทานอาหารที่เป็นผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ นอกจากได้สารอาหาร ยังมีคุณค่าทางยาและ โภชนาการที่เป็นธรรมชาติที่พืชพรรณ ผลิตผลหลายชนิดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระค่อนข้างสูง

การประยุกต์ให้เป็นอาหารร่วมสมัย จะช่วยให้การนำไปใช้ประโยชน์กับคนรุ่นใหม่ ๆ ได้กว้างขวางขึ้น ตามแนวทางของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (โครงการ อพ.สข.) ที่มุ่งเน้นให้มีการขยายการนำไปใช้ประโยชน์ของทรัพยากรพรรณพืชท้องถิ่น ที่หากมีการนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดความคงอยู่ของพืชพรรณต่าง ๆ ไว้ได้อย่างยั่งยืน และมีการนำไปประยุกต์ให้กว้างขวางขึ้น

การจัดทำตำรา สำหรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ภาคใต้ (ประยุกต์) โดย ผศ.ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี เล่มนี้ จึงเป็นการสนองเจตนารมณ์ของโครงการพระราชดำริฯ ได้อย่างดี ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางการใช้ประโยชน์และพัฒนาให้เกิดประโยชน์และความก้าวหน้าต่อไป

คณะทรัพยากรธรรมชาติ ขอขอบคุณ ผศ.ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี และผู้มีส่วนในการพัฒนาประยุกต์สำหรับอาหารจากผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมือง เพื่อมีการใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติของไทยให้มีค่าเพิ่มขึ้นและต่อเนื่องสืบไป



รศ.ดร. วัลลภ สันติประสา
คณบดีคณะทรัพยากรธรรมชาติ

7 พฤศจิกายน 2554

คำนำ

หนังสือตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้(ประยุกต์)เล่มนี้ เป็นผลต่อ
เนื่องมาจากหนังสือตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้
(เดิม) ที่เขียนขึ้นโดยใช้ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยโครงการ “ศึกษาและพัฒนาการใช้ประโยชน์ผัก
พื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้” เพื่อต้องการเสนอให้ทราบว่าคนภาคใต้ได้
นำเอาพืชผักพื้นบ้านมาใช้เป็นอาหารรูปแบบใดบ้าง ส่วนตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผล
พื้นเมืองประยุกต์ เล่มนี้ ได้พัฒนาขึ้นเพื่อต้องการจุดประเด็นสนองโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช
อันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (โครงการ อพ.สธ.)
เพื่อแสดงให้เห็นว่า ทรัพยากรไทยสามารถผันสู่วิถีใหม่ในฐานไทยได้ ดังตัวอย่างตำรับอาหารจาก
ผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองประยุกต์ที่เสนอไว้นี้ และหากมีการศึกษาต่อยอดปรับปรุง ก็จะช่วยให้
ทรัพยากรไทยก้าวสู่โลกกว้างอย่างมั่นใจ เกิดประโยชน์แท้แก่มหาชนต่อไป

อนึ่ง ได้ดำเนินการตามนักโภชนาการหลายท่านที่ผู้เขียนมีโอกาสปริกษาหารือ ซึ่ง
แนะนำให้เขียนเป็นสูตรตำรับอาหาร จึงได้กำหนดปริมาณส่วนประกอบไว้เป็นกลางๆ ซึ่งผู้สนใจ
ต้องลดเพิ่มให้เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง เพราะรสนิยมของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน
และยินดีรับข้อคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป



(ผศ. ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี)

คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

7 พฤศจิกายน 2554 2554

สารบัญ

	หน้า
กง	1
กระเจี๊ยบ	3
กระถิน	5
กระท้อน	6
กะทือ	9
กล้วย	11
กะพ้อ	17
ขจร	19
ขนุน	21
จิง	23
ชำ	25
จีพรีไฟ	26
จีเหล็ก	29
จาก	31
ชะพลู	33
ชะมวง	34
ชะอม	36
ดาหลา	37
ตะไคร้	40
ตะลิงปลิง	41
ตาลโตนด	44
ตำลึง	48
เตย	52
เต้าร้าง	53
แตงโม	55
ถั่วพู	58
เถาคัน	60
ทองหลาง	62
บอนส้ม	64
บัวบก	67

บัวสาย	70
บัวหลวง	72
บุก	74
ปาล์ม	75
ปุดน้อง	79
ผักกระเฉด	80
ผักกูด	82
ผักหอม	84
ผักบุ้งแดง	85
ผักริ้น	88
ผักเสี้ยน	89
ผักหนาม	91
ผักเหมียง	94
ไผ่	100
เพกา	106
พริกไทย	109
พื้กทอง	109
มะขาม	112
มะเขือ	116
มะปริง	119
มะพร้าว	120
มะม่วง	131
มะม่วงหิมพานต์	133
มะมุด	138
มะเมาะ	140
มะยม	142
มะรุม	145
มะระจีนก	145
มะละกอ	147
มะอึ๊ก	155
มันขี้หนู	156
มันปู	159

มันสำปะหลัง	159
ขอ	161
ย่านนาง	167
ระกำ	169
ลองกอง	171
ลำเท็ง	172
เล็บครุฑ	173
เลียบ	174
ส้มแขก	178
ส้มจี๊ด	184
สะตอ	188
สับปะรด	194
สาकु	195
สำหรับมนาง	199
โสน	200
หมากหมก	201
เห็ด	202
เหรีียง	204
อ้อดิบ	206
โหรพา	209
อูดพิษ	210
บรรณานุกรม	212

ภูมิปัญญาผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง(ประยุกต์)

ภูมิปัญญาผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองประยุกต์ตามเอกสารนี้ ได้นำข้อมูลการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่น มาปรับปรุงหรือที่ตรวจเอกสารพบมาเสนอเป็นตัวอย่าง เพื่อความเหมาะสมกับกาลเวลา และคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งได้มีการปรุงแต่งเสริมรสที่ใช้ส่วนประกอบแตกต่างไปจากภูมิปัญญาดั้งเดิม เช่น คนปัจจุบันมักนิยมใช้ กุ้งสด ปลาสด เนื้อสด มาปรุงแต่งเป็นอาหารร่วมกับพืชผักพื้นบ้าน เพราะมีผู้เฒ่าเก็บรักษา หากต้องการเค็มก็ใช้น้ำปลาดีๆ ต้องการหวานใช้น้ำตาลทรายขาว ต้องการเปรี้ยวใช้น้ำส้มกลั่น ใช้น้ำมันหอย คนสมัยก่อน ใช้ส่วนประกอบที่ไม่ยุ่งยากและที่หาได้ในท้องถิ่น เป็นต้น ปัจจุบันนี้หากรู้จักนำเอาผักพื้นบ้านไม้ผลพื้นเมืองมาเข้าร่วมรวมประกอบอาหารได้มากเท่าไร ก็จะเป็นการนำเอาปัจจัยภายในมาสร้างมูลค่าเพิ่มให้มีมูลค่ามากขึ้น และอยู่ร่วมกับความหลากหลายทางชีวภาพ เอาสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์

การเสนอข้อมูลนี้ได้ดำเนินการเป็นลำดับ เรียงตามตัวอักษรของแต่ละชนิดพืช โดยได้บอกชื่อวิทยาศาสตร์และชื่อวงศ์ไว้ด้วยในเอกสารนี้ รวมกระทั่งส่วนประกอบของเครื่องปรุงประเภทอาหารรูปแบบต่างๆ เช่นเดียวกับที่ได้เสนอไว้ใน “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองตามภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ (เดิม)” แต่ในเอกสารเล่มนี้วัตถุประสงค์และการปรุงแต่งแตกต่างกัน ตามเหตุผลดังกล่าวข้างต้น และให้ชื่อว่า “ตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองประยุกต์” รายละเอียดตามตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

กงหรือผักกระชับ

ชื่อวงศ์ Philydraceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Philydrum lanuginosum* Endl. พืชใบเลี้ยงเดี่ยวสามารถพบเห็นตามธรรมชาติที่น้ำจืด ดินชื้นแฉะหรือตามระบบนิเวศพื้นที่ชุ่มน้ำซึ่งแสงแดดส่องถึง มักพบได้ง่ายตามที่น้ำค้างหรือตามขอบของหนองบึง ขึ้นปะปนอยู่กับวัชพืชต่างๆ ลำต้นเป็นข้อสั้นๆ แตกเป็นกอสูงประมาณ 1 ฟุต ใบแบนยาวรูปดาบออกสลับสองข้าง ดอกสีเหลือง ออกดอกที่ยอด ประชาชนชาวบ้านบอกว่ามีสองชนิดคือกงเขียวและกงแดง

สรรพคุณทางสมุนไพร ป้องกันไข้ ขับปัสสาวะ แก้พิษคันคันตามผิวหนัง(ใช้กงแดงรักษาโรคผิวหนัง)

การใช้ประโยชน์ เอาส่วนใบอ่อนมาเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

แกงกะทิกุ้งแม่น้ำ

ส่วนประกอบ

แกงอ่อนหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เนื้อกุ้งปอก	200 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งปอกผ่าหลังเว้นหางล้างเด็ดน้ำพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ คนให้ละลายเข้ากันพอเดือดใส่แกงอ่อน รอเดือดอีกหนใส่กุ้งที่เตรียมไว้ ตามด้วยหัวกะทิ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

แกงส้มปลาสำลี

ส่วนประกอบ

ส่วนอ่อนของแกง	200 กรัม
น้ำส้มมะนาว	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาสำลีหั่น	250 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิ คนให้ละลายเข้ากันพอเดือดใส่แกงอ่อนหั่น น้ำมะนาว รอเดือดใส่น้ำปลาพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือปลา

กษัยกึ่งสด

ส่วนประกอบ

กษัยฝานบาง	200 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	250 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
กะปิย่าง	1 ช้อนชา
พริกชี้หนูหิ้น	7 ดอก
น้ำทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอา กษัยที่ฝานบางขย้าน้ำให้นุ่ม แล้วปั่นบิบน้ำออกใส่ภาชนะตั้งพักรอไว้ ตามด้วยกะปิย่าง หอมซอย พริกชี้หนูซอย น้ำตาล น้ำมะนาว และกุ้งปอกเปลือก คลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

กระเจี๊ยบ

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดและเนื้อผลกระเจี๊ยบช่วยฟอกโลหิตเสีย ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ลดอาการไอ เมล็ดกระเจี๊ยบใช้ขับพยาธิไส้เดือน

การใช้ประโยชน์ ในอดีตเมื่อชาวบ้านทำไร่หรือเผาปรนแล้ว มักเอาเมล็ดกระเจี๊ยบซัดเหยียงไว้ในพื้นที่ พอเข้าหน้าฝนเมล็ดก็จะงอกขึ้นมา ชาวบ้านเอายอดอ่อนและผลสดมาใช้ประกอบอาหาร หรือแกะเมล็ดในผลออกแล้วตากแห้งรวบรวมไว้ขาย กระเจี๊ยบให้รสเปรี้ยว เอามาปรุงแต่งประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดกระเจี๊ยบแกงกะทิปลาโอ

ส่วนประกอบ1

ยอดกระเจี๊ยบ	80 กรัม
ปลาโอหั่น	250 กรัม
หางกะทิ	1 ถ้วย
หัวกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ซ้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ปลาโอหั่นที่เตรียมไว้ เดือดอีกครึ่งใส่ยอดกระเจี๊ยบตามด้วยหัวกะทิ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

กระเจี๊ยบแกงส้มปลาชား

ส่วนประกอบ

เปลือกผลกระเจี๊ยบ	80 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
ปลาชားหั่น	250 กรัม
น้ำตาล	1 ซ้อนชา
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่เปลือกผลกระเจี๊ยบ รอเดือดจัดใส่เนื้อปลา พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือปลา

กระเจียบแดงย่ำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

เนื้อผลกระเจียบสับ	80 กรัม
มะพร้าวคั่ว	½ ถ้วย
กุ้งปอกเปลือก	200 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูแห้ง	7 ดอก
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

แกะผลกระเจียบเอาแต่เนื้อแล้วสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใ้ภาชนะคลุกกับกุ้งสด มะพร้าวคั่ว กะปิ พริก หอมซอย เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ หากไม่ใช้มะพร้าวคั่ว ใช้หัวกะทิตั้งไฟผสมแป้งข้าวโพดคนให้เข้ากัน พักให้เย็นแล้วราดบนแทนก็ได้

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

กระถิน

เป็นไม้พุ่มกิ่งไม้ต้นขนาดเล็ก ชื่อวงศ์ Leguminosae-Mimosoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Leucaena leucocephala*(Lam.) de Wit. ใบเป็นใบประกอบ ก้านใบยาว 15-30 ซม. แดกออกเป็น ก้านย่อยยาวกว่า 10 ซม. ใบย่อยขนาดเล็กคล้ายใบมะขามขอบขนานปลายแหลม ยาว 6-21 มม. กว้าง 1.5-5 มม. ดอกช่อเมื่อบานแล้วแต่ละดอกขนาดประมาณหัวแม่มือ รูปทรงกลมฟูสีขาวมีกลิ่นหอมเล็กน้อย ผลช่อเป็นฝักแบน ยาว 12-18 ซม. กว้างประมาณ 2 ซม. เมล็ดภายในเรียบมีประมาณ 15-30 เมล็ด คนภาคใต้บางพื้นที่เรียกชื่อว่า “ตอเบา” หรือ “สะตอเบา”

สรรพคุณทางยาส่วนของดอกใช้บำรุงตับ แก้เกล็ดกระดี่ขึ้นตา ส่วนของราก ใช้ขับลม ขับระดูขาว เป็นยาอายุวัฒนะ ส่วนของฝักมีฤทธิ์เป็นยาฝาดสมาน เมล็ดแก้เกือบแห้ง ใช้ขับพยาธิ หมายเหตุ ใบกระถินมีโปรตีนสูงนิยมใช้ผสมในอาหารสัตว์ แต่มีสาร leucenine รายงานการวิจัย

พบว่า หากให้สัตว์กินจำนวนมากเกินไปจะมีผลทำให้ขนร่วง ประสิทธิภาพการผสมพันธุ์ต่ำหรือเป็นหมันได้

การใช้ประโยชน์ เม็ดแห้งใช้เป็นอาหารสัตว์ หรือทำหัตถกรรมสิ่งประดิษฐ์ได้ ชาวบ้านนิยมปลูกกระถินไว้ตามรั้วหรือข้างที่พักอาศัย เพราะจะได้เอามาเป็นอาหารได้ง่าย

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

เม็ดกระถินแกงกะทิสมรมกุ้งสด

ส่วนประกอบ

เม็ดกระถินแกะ	50 กรัม
กุ้งปอก	150 กรัม
มะเขือยาวหั่น	40 กรัม
หน่อไม้ตงสับ	30 กรัม
เม็ดขนุนซอย	20 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังล้างพักไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่ผักต่างๆที่เตรียมไว้ ชนิดที่สุกยากใส่ก่อน พอทั้งหมดสุกดีแล้วใส่กุ้งปอก เดือดอีกครึ่งใส่หัวกะทิ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

กระท้อน

พืชยืนต้นพบได้ทั่วไปตามที่ดอน ชื่อวงศ์ Meliaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sandoricum koetjape* (Burm. f.) Merr. เป็นไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูง 15-40 เมตร แตกกิ่งต่ำระดับต่ำ เปลือกค่อนข้างเรียบสีเทาอมน้ำตาล ไม้ผลัดใบพร้อมกันทั้งต้น ใบช่อ ยาว 20-40 ซม. ช่อดิดเรียงสลับเวียนกันไป ใบปลายช่อเป็นใบเดี่ยว ใบแก่ก่อนร่วงสีแดงอิฐหรือสีแดง ดอกช่อออกปลายกิ่งมี

ขนนุ่มทั่วไป ดอกเล็ก สีเหลืองอ่อน หรือเขียวอ่อนอมเหลือง ดอกสมบูรณ์เพศ กลิ่นหอมอ่อนๆ ผลกลมหรือแป้น อุ่มน้ำ ผลอ่อนสีเขียว ผลสุกสีเหลืองมีทั้งรสเปรี้ยวและหวาน ขนาดของผลแตกต่างกันตามแต่ละชนิดพันธุ์ เมล็ดรูปไต เรียงตามแนวตั้ง

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบสดใช้ขับเหงื่อ ต้มอาบแก้ไข้ เปลือกรักษาโรคผิวหนัง กลากเกลื้อน เปลือกผลเปี้ยวฝาดสมานแผลภายนอกภายใน เนื้อรอบเมล็ดช่วยระบายอ่อนๆ ราก ขับลม แก้ท้องเสีย บิด เป็นยาธาตุ การ เนื้อไม้ใช้เป็นเครื่องเรือน ผลสุกประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

กระท้อนแกงกะทิปุนิม

ส่วนประกอบ

ปุนิมตัดชิ้น	250 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
กระท้อนสับ	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

กระท้อนสุกปอกเปลือกฝืนนอกออกสับเป็นชิ้นเล็กๆ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟรอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากันกระท้อนสับนี้ให้ลุยเอาเมล็ดออกบางส่วนใส่ตาม รอเดือดกระท้อนนุ่มใส่ปุนิมที่เตรียมไว้พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด

กระท้อนผัดกะปอกไก่

ส่วนประกอบ

กระท้อนปอกสับ	200 กรัม
พริกชี้หนูทุบ	6 ดอก

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	7 กลีบ
เนื้อมะเขือเทศ	200 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กระท้อนสุกปอกเปลือกหิวออกสับชิ้นเล็กๆ แล้วแกะเอาแต่เนื้อเปลือกที่สับ ใส่ภาชนะขยำในน้ำเกลือปั่นน้ำออกพักไว้ เอากระทะใส่น้ำมันตั้งไฟพอร้อนใส่กระเทียมสับเจียวให้หอม ใส่ตามด้วยอกไก่หั่นผัดต่อพอใกล้สุกใส่กะปิผัดให้เข้ากัน แล้วใส่กระท้อนพริกขี้หนูทุบผัดต่อให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

กระท้อนผัดเปรี้ยวหวานสันในหมู

ส่วนประกอบ

กระท้อนปอกสับ	150 กรัม
แตงกวาหั่น	200 กรัม
พริกขี้ทุบ	7 ดอก
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
เนื้อสันในหมูหั่นชิ้น	150 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	½ ถ้วย

วิธีปรุง

กระท้อนสุกลวกน้ำเดือดประมาณ 2 นาที ตักออกใส่น้ำเย็นปอกเปลือกหิวออกสับชิ้นเล็กๆ บีบให้แยกแคะเอาเมล็ดออกบางส่วน เอากระทะใส่น้ำมันตั้งไฟพอร้อนใส่กระเทียมทุบลงเจียว ตามด้วยเนื้อสันในหมูหั่นผัดจนใกล้สุกใส่กระท้อน แตงกวาหั่นพริกขี้หนูทุบ ผัดต่อปิดฝาให้สุกทั่วทั้งกระทะ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

กะทือ

เป็นพืชล้มลุกจำพวกขิงข่า ชอบขึ้นตามที่ขึ้นดินร่วน แดกเป็นกอจากเหง้า ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber zerumber* (L.) Smith ลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดินเนื้อในสีเหลืองอ่อนกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใบออกตรงข้ามสลับตั้งฉากกัน ใบยาวเรียวยาวสีเขียว ช่อดอกโผล่ขึ้นจากเหง้าอัดกันแน่นสีแดง ดอกมีลักษณะเป็นหลอด ที่ปลายกลีบมีรูปร่างเหมือนปากอ้า

สรรพคุณทางสมุนไพร หัวกะทือใช้เป็นยาขับลมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง แก้บิด(ปวดเบ่งและมีมูกหรืออาจมีเลือดปนด้วย) ใช้เหง้าสดขนาด 20 กรัม อย่างไฟพอสุก นำมาฝนหรือโขลกกับน้ำปูนใส ประมาณ 1/2 แก้ว (110 มิลลิลิตร) คั้นเอาน้ำมาดื่มเมื่อมีอาการ

การใช้ประโยชน์ หน่ออ่อน ใบอ่อน ดอก และหัว สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารยาได้ บำรุงน้ำนมสตรีหลังคลอด

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

หัวกะทือแกงกะทิกุ้งสด

ส่วนประกอบ

หัวกะทือชอย	70 กรัม
กุ้งปอก	250 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังล้างพักไว้ หัวกะทือล้างน้ำหั่นใส่ครกตำให้พอแหลกพักไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยีให้ละลายเข้ากันเคี่ยวให้พอหอมใส่ตามด้วยหัวกะทือ รอเดือดอีกครั้งใส่กุ้งปอก พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยำกะทือกุ้งสด

ส่วนประกอบ

หัวกะทืออ่อนซอยบาง	150 กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	5 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
มะพร้าวคั่ว	½ ถ้วย
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
กุ้งสดปอกเปลือกลวก	200 กรัม
น้ำมะนาว	2 ผล
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะทือซอย พริกขี้หนูแห้ง หอมแดงซอย ใส่ภาชนะคลุกกับมะพร้าวคั่วและกะปิย่าง ใส่ตามด้วยน้ำมะนาวและกุ้งลวกคลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือกับแก้ม อาหารยาแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นเหียน อาเจียน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกกะทือปลาตุ๋น

ส่วนประกอบ

หัวกะทือแห้งบาง	15 กรัม
พริกแห้งคั่ว	10 เม็ด
กระเทียมเผา	4 กลีบ
หอมแดงเผา	5 หัว
น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาตุ๋น	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

โพลกปลาตากย่างกับเกลือให้แหลกเข้ากันตัดออกพักรอไว้ ใส่งลิตตามด้วยหอม กระเทียม กะทือโพลกให้แหลก ใส่งปลาอย่าง น้ามะขามเปียก โพลกต่อให้เข้ากันแล้ว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

กล้วย

กล้วยชื่อวงศ์ Musaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa sapientum* Lin. มีหลายชนิดขนาดและความสูงของต้นแตกต่างกัน เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยตานี กล้วยหอมทอง กล้วยหอมเขียว กล้วยหิน กล้วยไข่ กล้วยหักมุก กล้วยเล็บมือนาง กล้วยส้ม กล้วยนาค กล้วยพังลา กล้วยงาช้าง ฯลฯ ใบยาวใหญ่ก้านใบตอนล่างเป็นกาบยาวห่อซ้อนกันเป็นลำต้น ออกดอกกลางลำต้นที่ปลายยอด ผลแต่ละชนิดขนาดต่างกัน

สรรพคุณทางสมุนไพร ผลกล้วยแก่มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุอาการท้องเสีย ตำรายาไทยให้กินผลแก่(มีสารแทนนินมาก)ครั้งละครึ่งหรือ 1 ผล รักษาโรคกระเพาะอาหาร โดยใช้ผลแก่หั่นแว่นตากแห้งบดผง กินวันละ 4 ครั้งๆ ละ 1-2 ช้อนแกง ก่อนอาหารและก่อนนอน(หากทำให้มีอาการท้องอืดกินร่วมกับขิง) ผลกล้วยสุกงอมแก่ท้องผูก ช่วยให้ปอดชุ่มชื้น แก้กระหายน้ำ

การใช้ประโยชน์ แทบทุกส่วนของกล้วยสามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

กล้วยน้ำว้าแก่แกงกะทิเนื้อส้นว้า

ส่วนประกอบ

ลูกกล้วยแก่	250 กรัม
เนื้อส้นว้าหั่นบาง	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลวกกล้วยน้ำว้าแก่ลอกผิวเปลือกออกหั่นเฉียงขนาดนิ้วโป้งล้างแช่น้ำเกลือพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกกล้วยหั่นที่เตรียมไว้เคี่ยวให้สุก ใส่ตามด้วยเนื้อสันหั่นบาง หัวกะทิ รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

หยวกกล้วยอ่อนแกงกะทอกไก่

ส่วนประกอบ

หยวกกล้วยอ่อน	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
อกไก่หั่น	200 กรัม
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

หยวกอ่อนตัดท่อนยาว 2 นิ้ว ซอยตามยาวเป็นชิ้นเล็กพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยหยวกอ่อนที่เตรียมไว้เคี่ยวให้หยวกสุกนุ่ม ใส่เนื้ออกไก่หั่น รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือกับแก้ม

จำพวกแกงจืด

หัวปลีแกงเลียงกุ้งสด

ส่วนประกอบ

หัวปลีฝานซอยบาง	200 กรัม
กุ้งสดปอกเปลือก	100 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	4 หัว

พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กึ่งสลดปอกเว้นหางล้างเตี้น้ำไว้ โขลกหอมแดง พริกไทยดำ กะปิ ให้แหลกเข้ากันรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องที่โขลกคนให้เข้ากัน พอเดือดใส่หัวปลีซอย ตามด้วยกุ้งที่เตรียมไว้รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นอาหารว่าง

จำพวกแกงคั่ว

หยวกอ่อนแกงคั่วหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

หยวกอ่อนหั่นซอย	150 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หมูสามชั้นหั่น	200 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิละลายให้เข้ากัน ผัดให้หอม ใส่หมูหั่นผัดต่อพอใกล้สุกใส่หัวกะทิตามด้วยหยวกซอย รอทั้งหมดสุกดีแล้วใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือกับแกเล็ม

จำพวกแกงส้ม

หยวกกล้วยอ่อนแกงส้มซี่โครงหมู

ส่วนประกอบ

ซี่โครงหมูสับ	200 กรัม
หยวกกล้วยอ่อนหั่นซอย	200 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงส้มและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดจัดใส่ซี่โครงหมูสับเกี่ยวไฟอ่อนจนเปื่อยนุ่ม ใส่น้ำมะนาวและหยวกกล้วยที่เตรียมไว้ รอหยวกสุกปรุงแต่งรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ประเภทต้ม

ปลีกกล้วยต้มกุ้งแม่น้ำ

ส่วนประกอบ

ปลีกกล้วย	300 กรัม
กุ้งแม่น้ำปอกเปลือก	200 กรัม
พริกชี้หนูทุบ	7 ดอก
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งแม่น้ำปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังล้างพักรอไว้ ปลีกกล้วยตัดสองท่อนผ่าสี่ส่วนเอากาบแก่ออกต้มไฟแรงให้สุก ตักขึ้นใส่น้ำเย็น นึกเป็นเส้นๆ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ปลีกกล้วยนึ่ง พอเดือดใส่น้ำมะขามและกุ้งสดที่พักรอไว้ รอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือปลา

หัวปลีย่านั่งหมุ

ส่วนประกอบ

หัวปลีอ่อนซอยบาง	200 กรัม
หนังหมูต้มสุกหั่นฝอย	150 กรัม
พริกขี้หนูซอย	10 เม็ด
หอมแดงซอย	5 หัว
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	40 กรัม
หัวกะทิ ต้มสุก	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิย่าง	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลีกกล้วยอ่อนซอยตามขวางชิ้นบางๆล้างน้ำเกลือเด็ดน้ำไว้ หนังหมูต้มสุกซอยบางใส่ภาชนะตามด้วยหัวปลีที่เด็ดน้ำไว้ คลุกกับน้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา กะปิให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ราดหัวกะทิต้มสุก โรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

หัวปลียาอกไก่

ส่วนประกอบ

หัวปลีอ่อนซอยบาง	200 กรัม
อกไก่ต้มสุก	200 กรัม
พริกขี้หนูซอย	10 เม็ด
หอมแดงซอย	4 หัว
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	50 กรัม
หัวกะทิ ต้มสุก	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิย่าง	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลีกด้วยลอกส่วนแก่ออกชอยตามขวางขึ้นบางๆล้างน้ำเกลือพักเต็ดน้ำไว้ เอา
อกไก่ต้มสุกฉีกฝอยใส่ภาชนะ ตามด้วยหัวปลีที่เตรียมไว้คลุกกับ น้ามะนาว
น้ำตาลทราย น้ำปลา กะปิให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัว
กะทิต้มสุก โรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

หยวกกล้วยอ่อนยำกุ้งสด**ส่วนประกอบ**

หยวกกล้วยอ่อนหั่น	200 กรัม
หัวกะทิ ต้มสุก	½ ถ้วย
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	30 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	200 กรัม
หอมแดงชอย	5 หัว
น้ามะนาว	2 ผล
พริกขี้หนูสวนหั่น	6 เม็ด

วิธีปรุง

หยวกกล้วยอ่อนหั่นขวางยาวสองซ้นิ้วมือแล้วชอยขนาดประมาณนิ้วก้อย ลวก
เต็ดน้ำใส่ภาชนะ ตามด้วย หอมแดงชอย พริกขี้หนูหั่น น้ามะนาว คลุกให้เข้ากัน
แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยเม็ดมะม่วงหิม
พานต์คั่ว

การบริโภค

กินเป็นกับข้าว หรือ กินเป็นกับแก้ม

ประเภทผัดหรือทอด**หัวปลีทอดมัน****ส่วนประกอบ**

เนื้อปลาอุย่าง	150 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวปลีหั่น	200 กรัม

น้ำมันพืช	1 ถ้วย
น้ำตาล	2 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

โหลเครื่องแกง กะปิ น้ำตาล เกลือ เนื้อปลาตุ๋นอย่างให้เข้ากันเติมน้ำเล็กน้อย เอาไปคลุกกับหัวปลีหั่นให้เข้ากัน เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน ทำแผ่นพองามทอดให้สุก ตักขึ้นเด็ดน้ำมัน

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้มืดด้วยอาจดองแฉะ

กระพ้อ

กระพ้อเป็นพืชจำพวกปาล์ม ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Licuala spinosa* Thunb. ชอบดินร่วนทรายที่ชุ่มชื้น ใบประกอบลักษณะคล้ายฝ่ามือทรงกลมเรียงเวียนรอบลำต้น แผ่นใบสีเขียวเป็นมัน ใบย่อยจักเว้าลึกถึงสะดือ ใบย่อยมี 8-12 ใบขอบขนานกว้าง 10-20 เซนติเมตร ยาว 20-30 เซนติเมตร แผ่นใบย่อยเป็นรอยจีบตามยาวของใบ ปลายใบย่อยเป็นรอยหยัก ก้านใบสีเขียวยาว 50-100 เซนติเมตร ขอบก้านใบมีหนามแข็งปลายโค้ง ดอกออกระหว่างกาบใบเป็นช่อแยกแขนง ดอกสมบูรณ์เพศช่อดอกยาวได้ถึง 2 เมตร ผลสดแบบมีเนื้อเมล็ดเดี่ยว ทรงกลมขนาดโตประมาณดินสอดำ ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดงเปลือกเรียบ

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดกระพ้อบำรุง ดับ ปวด ข้อต่อ รากและต้นขับปัสสาวะ ใบเคี้ยวกับน้ำมันมะพร้าวใช้ทาแผล

การใช้ประโยชน์ ใบแก่ใช้ทำหลังคาที่พักโรงเรือนชั่วคราว ใบอ่อนใช้ห่อขนมข้าวเหนียว ในโอกาสงานเทศกาล ทำภาชนะใช้ตักน้ำ หรือใช้ทำวัสดุจักสาน เช่น ทำพัด ทำดอกไม้ประดิษฐ์ ก้านใบใช้ทำซอญตักปลาตามช่องทางน้ำไหล ใช้ทำดอกเย็บจากมุงหลังคา ใช้สานเสื่อ ใช้สานทำภาชนะใส่ของ ลำต้นเป็นไม้ใช้สอย ทำค้ำมิดค้ำขวาน ทำเสากระเบือ ผลอ่อนเด็กๆกินเล่นรสฝาดมัน หรือใช้ใบย่อยทำเรือลอยน้ำเล่น ยอดอ่อนของต้นกินเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

ยอดกระพ้อแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

ยอดกระพ้อ	250 กรัม
หัวกะทิสด	1 ถ้วย
หางกะทิสด	2 ถ้วย

เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งปอกเปลือก	200 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังล้างเต้าน้ำไว้ ยอดกระพ้อสับเป็นชิ้นเล็ก เอาหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิละลายให้เข้ากัน รอเดือดใส่ยอดกระพ้อที่เตรียมไว้ สุกดีแล้วใส่กุ้งปอกและหัวกะทิ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือพลา

ยอดกระพ้อย่างสด

ส่วนประกอบ

ยอดกระพ้อ	250 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิต้มสุก	½ ถ้วย
ถั่วคั่ว	40 กรัม
หอมแดงซอย	5 หัว
พริกขี้หนูแห้ง	5 เม็ด
กุ้งปอกลาวก	200 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังลวกพักไว้ ยอดกระพ้อสับเป็นชิ้นเล็กคล้ายทำส้มตำลวกเต้าน้ำ ใส่ภาชนะคลุกกับกุ้งลวก หอมซอย น้ำมะนาว พริกขี้หนู เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยหน้าด้วยถั่วคั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกินเป็นกับแกล้ม

ขจร

ชื่อวงศ์ Asclepiadaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *TelosmaMinor* Craib เป็นไม้เถาเลื้อย ใบรูปหัวใจปลายแหลมยาว 6-11 ซม. กว้าง 4-7.5 ซม. มีก้านใบยาว 1.2-2 ซม. ใบมีสีเขียวอมแดงเล็กน้อย ดอกแข็งออกช่อเป็นพวงคล้ายอุบะออก ดอกตามซอกหรือตามซอกกิ่งเป็นพวงกลั่นหอมคล้ายกลั่นดอกชามะนาศหรือกลิ่นของใบเตย กลีบดอกสีเหลืองหรือเขียวอมเหลือง ผลมีลักษณะกลมยาวคล้ายผลนุ่นขนาดเล็ก ผลแก่แตกออกได้มีเมล็ดเกาะติดกับใยสีขาวและปลิวตามลมคล้ายนุ่น

สรรพคุณทางสมุนไพร ดอกแก้ไข้ รากสกัดผสมยาหยอดตาและหากนำมากินทำให้อาเจียน ถอนพิษเมื่อเมาเหล้า เมาเห็ด ดับพิษและทำให้รู้รสอาหาร

การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อน ดอกอ่อน ดอกบาน ผลอ่อนของขจรใช้เป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ดอกขจรแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ดอกขจร	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	4 ถ้วย
เห็ดนางฟ้า	50 กรัม
ยอดมะพร้าว	50 กรัม
สะตอ	50 กรัม
มะเขือยาวหั่น	50 กรัม
เนื้อหมูหั่นชิ้น	150 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ยอดมะพร้าวสับ สะตอ มะเขือหั่น ดอกขจร เห็ด พอผักสุกใส่เนื้อตามด้วยหัวกะทิ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ดอกขจรฝัดน้ำมันหอม

ส่วนประกอบ

ดอกขจร	100 กรัม
กึ่งขนาดกลางปอก	100 กรัม
หอมซอย	2 หัว
กระเทียมสับ	4 กลีบ
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสดทุบ	5 ดอก
น้ำมันหอม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อน

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมและหอมผัดพอเณา ใส่ดอกขจรที่ล้างเด็ดน้ำไว้และพริกขี้หนูทุบผัดให้สุก ใส่ตามด้วยกึ่งปอกน้ำมันหอมแล้วผัดคลุกเข้าด้วยกันพอกึ่งสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือพลา

ดอกขจรยำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ดอกขจรลวก	200 กรัม
กุ้งปอกผ่าลวก	150 กรัม
หัวกะทิต้มสุก	3 ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	20 กรัม
หอมแดงซอย	5 หัว
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	10 ดอก

วิธีปรุง

ดอกขจรลวกเต๋นน้ำตั้งพักรอไว้ กุ้งปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังลวกพอขาวเทออก เต๋นน้ำใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยดอกขจรลวก หอมแดงซอย กะปิย่าง พริกชี้หนูหัน น้ำมะนาว กุ้งลวก คลุกให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิตีมรส โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือเป็นกับแกล้ม

ขนุน

ชื่อวงศ์ Moraceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Artocarpus heterophyllus* Lamk. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ลำต้นสูงประมาณ 8-15 เมตร มียางสีขาว ใบรูปกลมรี ยาว 7-15 ซม. ก้านใบยาว 1-2.5 ซม. เนื้อใบเหนียวและหนา ดอกออกเป็นช่อ ช่อดอกตัวเมียและตัวผู้อยู่ต้นเดียวกัน ช่อดอกตัวผู้ ออกที่ปลายกิ่ง เป็นแท่งยาวประมาณ 2.5 ซม. ช่อดอกตัวเมียเป็นแท่งกลมยาวออกที่ลำต้น และตามกิ่งก้านขนาดใหญ่ ผลรวมกลมยาวขนาดใหญ่ หนักหลายกิโลกรัม เมล็ดกลมรี เนื้อหุ้มเมล็ดสีเหลือง เมื่อผลสุกมีกลิ่นหอม

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบสดเอามาตำให้ละเอียดอุ่นพอกแผล รักษาหนองเรื้อรัง ใบเผาไฟเป็นถ่านผสมน้ำปูนใสหยอดหูแก้ปวดหู ใบแห้งบดเป็นผง โรยแผล ใส้ในผลต้มกินแก้ตกเลือด เมล็ดกินแก้ปวดท้อง ราก แก้ท้องร่วง แก้ไข้ แก้ธาตุน้ำกำเริบ โลหิตพิการ ฝาดสมาน บำรุงกำลัง บำรุงโลหิต แก่นบำรุงโลหิต แก้กามโรค ขับพยาธิ ระวังประสาท แก้โรคลมชัก ยางแก้ไอเสบวม แผลมีหนองเรื้อรัง แก้ต่อน้ำเหลืองอักเสบ ขับพยาธิ ขับน้ำนม เนื้อหุ้มเมล็ดบำรุงกำลัง ชูหัวใจให้ชุ่มชื้น เนื้อในเมล็ด บำรุงน้ำนม ขับน้ำนม บำรุงกำลัง ต้นขนุนเป็นไม้มงคล

การใช้ประโยชน์ เป็นไม้มงคลนิยมปลูกไว้หลังบ้าน เนื้อไม้ทำเครื่องเรือน เครื่องดนตรี สีข้อมอาหาร ใบอ่อนนำมาเป็นผักเครื่องเคียง ผลอายุต่างๆ ใช้เป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ขนุนแกงกะทิหมู

ส่วนประกอบ

ขนุนแก่	200 กรัม
เนื้อสันหมูหัน	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย

เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เนื้อสันหมูหั่นชิ้นเล็กล้างเด็ดน้ำรอไว้ เอาลูกขุนนกลางอ่อนกลางแก่ปอกผิวเปลือกเอาไส้ออกหั่นเป็นชิ้นหนา 1 นิ้ว ล้างน้ำตักพักไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ขุนนหั่นพอสุกนึ่งใส่เนื้อสันหมูหั่นชิ้น ตามด้วยหัวกะทิรอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภท่างหรือปิ้ง

เม็ดขุนนบาบิคว

ส่วนประกอบ

สับปะรดหั่นย่อย	200 กรัม
เม็ดขุนนปอกต้มสุก	200 กรัม
เนื้อสันหั่นลูกเต๋า	200 กรัม
หอมใหญ่ผ่าสี่ส่วน	200 กรัม
พริกหยวกผ่าสี่ส่วน	200 กรัม
ซอสมะเขือเทศ	1 ถ้วย
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
แมกกี	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	½ ถ้วย
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
ไม้เสียบ	1 ห่อ

วิธีปรุง

เอาเนื้อที่เตรียมไว้ใส่ภาชนะ ตามด้วย ซอสมะเขือเทศ เกลือป่น น้ำตาล แมกกี้ กระเทียมสับ พริกไทยป่น คลุกให้เข้ากันหมักไว้ 3 ชั่วโมง เอาเนื้อมาเสียบไม้สลับกับผัก แล้วนำไปย่างไฟถ่าน ทาน้ำมันพืชเป็นระยะระหว่างย่าง

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

จึง

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale* Roscoe เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปีแตกกอสูง 1.5-2 เมตร เป็นพืชที่มีลำต้นหรือเหง้าอยู่ใต้ดินเห็นข้อปล้องชัดเจน เนื้อในสีเหลืองมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว รสเผ็ดร้อน ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอกช่อออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็กกลีบดอกสีขาวผลแห้งแตกได้ รูปกลม

สรรพคุณทางสมุนไพร ลดการบีบตัวของลำไส้ ลดการอักเสบ ยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร แก้ท้องขึ้น ท้องอืดเพื่อ ขับลม แก้อาหารเป็นพิษ แก้อลมพิษ รักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา

การใช้ประโยชน์ ชาวชนบทมักนิยมนำปลุกไว้ตามข้างที่พักอาศัยหรือตามหัวไร่ปลายนา ใ้ใช้เป็นยาและอาหาร การเอามาเป็นส่วนประกอบอาหารนั้น ใ้ใช้ได้ทั้ง สด แห้ง และหน่ออ่อน

ปลาจระเม็ดคราดจึง

ส่วนประกอบ

ปลาจระเม็ด	300 กรัม
จึงหั่นฝอย	80 กรัม
น้ำมันพืช	½ ถ้วย
กระเทียม	10 กลีบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาเอาไส้ออกล้างตั้งสะอาดน้ำไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืชพอร้อนใส่ปลาลงทอดพอสุกตักออกพักรอไว้ เอน้ำมันใส่กระทะ 2 ช้อนโต๊ะพอร้อนใส่กระเทียมทุบ ผัดให้กระเทียมเหลืองหอม จึงหั่นฝอยผัดต่อ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ได้ที่ แล้วเอาราดบนปลาทอดที่พักรอไว้

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว

ยำจิงอ่อนกึ่งกุลาดำ

ส่วนประกอบ

จิงอ่อน	200 กรัม
กึ่งกุลาดำปอก	150 กรัม
เห็ดหูหนูลวก	20 กรัม
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ผักชี	4 ใบ

วิธีปรุง

จิงอ่อนปอกหั่นเป็นชิ้นเล็กใส่ครกโขลกหยาบๆ คั้นเอาน้ำออกบางส่วน(ลดความเผ็ดร้อน)พักไว้ กึ่งขนาดกลางปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังล้างลวกเด็ดน้ำใส่ภาชนะตามด้วยจิงที่เตรียมไว้ เห็ดหูหนูลวก น้ำมะนาว คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานวางบนด้วยใบผักชี

การบริโภคร

รับประทานกับข้าวหรือกับแกล่อม

ยำจิงอ่อนหมูเนื้อสัน

ส่วนประกอบ

จิงอ่อน	200 กรัม
หมูเนื้อสัน	100 กรัม
เห็ดหูหนูลวก	30 กรัม
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ผักชี	4 ใบ

วิธีปรุง

จึงอ่อนปอกหั่นเป็นชิ้นเล็กใส่ครกโขลกหยาบๆ คั้นเอาน้ำออกบางส่วน(ลดความเผ็ดร้อน)พักไว้ หมูเนื้อสันนึ่งพอสุกหั่นบางใส่ภาชนะ ตามด้วยขิง เห็ดหูหนูลวก น้ำมะนาว คลุกให้เข้ากับ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานวางบนด้วยใบผักชี

การบริโภค

รับประทานกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ข่า

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia galanga* (Linn.) Willd. เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปีแตกกอสูง 1.5-2 เมตร เป็นพืชที่มีลำต้นหรือเหง้าอยู่ใต้ดินเห็นข้อปล้องชัดเจน เนื้อในสีเหลืองมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว รสเผ็ดร้อน ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปวงรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอกช่อออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็กกลีบดอกสีขาวผลแห้งแตกได้ รูปกลม

สรรพคุณทางสมุนไพร ลดการบีบตัวของลำไส้ ลดการอักเสบ ขับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร แก้ท้องขึ้น ท้องอืดเพื่อ ขับลม แก้อาหารเป็นพิษ แก้อลมพิษ รักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา

การใช้ประโยชน์ ชาวชนบทมักนิยมนำปลุกไว้ตามข้างที่พักอาศัยหรือตามหัวไร่ปลายนา ไว้ใช้เป็นยาและอาหาร การเอามาเป็นส่วนประกอบอาหารนั้นใช้ได้ทั้ง สด แห้ง และหน่ออ่อน

ข่าต้มกะทิปลาจลาม

ส่วนประกอบ

ปลาจลามหั่น	300 กรัม
หัวข่าทุบ	15 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หอมแดงทุบ	3 หัว
ขมิ้นทุบ	10 กรัม
พริกขี้หนูทุบ	5 ดอก
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาฉลามตัดชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าโตประมาณ 2 นิ้วล้างเตี้น้ำพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่ตามด้วยหัวข่าทุบ พริกขี้หนูทุบ ขมิ้นทุบ หอมแดงทุบ พอเดือดจัดใส่ปลาฉลามหั่นชิ้น รอสุกใส่หัวกะทิปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

เป็นกับข้าวและกับแก้ม

จีพรั้าไฟ(ผักข้าว)

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica cochinchinensis* Spreng. เป็นพืชเถาเลื้อยขึ้นพันต้นไม้อื่น เถายาวได้กว่า 20 เมตร มีมือเกาะออกตามง่ามใบ เถากิ่งแก่กิ่งอ่อนมีลักษณะกลม เปลือกสีเทา มีปมสีน้ำตาลเข้มกระจายโดยทั่วไป เถาสีเหลี่ยมเปลือกสีเขียวไม่มีปม ผลกลมโตประมาณกำปั้น เปลือกนอกเป็นหนามคล้ายหนามขนุน เมล็ดในผลแบนอัดแน่นมีจำนวนมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร หัว ใบ ราก แก้วไข่ เถาแก้เส้นเอ็นพิการ ข้อต่อพิการ กระดูกพิการ เมล็ดแก้ผิวหนังคัน มะเร็งบางชนิด เนื้อของผลแก้วไข่ ขับ

การใช้ประโยชน์ บั๊สสาวะ ผักข้าวเป็นพืชมากคุณค่าสามารถใช้ประโยชน์เป็นอาหารได้ทั้งส่วนยอด ผลดิบ ผลสุกและเยื่อหุ้มเมล็ด เป็นพืชโตเร็ว ไม่ต้องการการดูแลรักษานัก สามารถปลูกเป็นพืชสวนครัวไว้ใช้ในครัวเรือนเป็นพืชผักพื้นบ้าน

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

จีพรั้าไฟแกงกะทิปลาตุก

ส่วนประกอบ

จีพรั้าไฟหั่น	200 กรัม
ปลาตุกหั่น	100 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	3 ถ้วย
หน่อไม้สับ	80 กรัม
มะเขือพวง	30 กรัม
เม็ดขนุนปอก	10 เม็ด
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล

½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาคุกตัดชิ้นล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ จี้อะโวคาโดปอกเอาไส้ออกหั่นพักไว้ หน่อไม้ปอกสับพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกง และกะปิคนให้ละลายเข้ากัน เดือดดีแล้วใส่หน่อไม้สับปล่อยเดือดระยะหนึ่ง(ให้กลิ่นหื่นหน่อไม้ออกไป) ใส่จี้อะโวคาโดที่เตรียมไว้ เม็ดขมิ้น(ปอกผ่ากลางเม็ดสี่ส่วน) มะเขือพวง รอผักสุกดีแล้วใส่ปลาคุกที่เตรียมไว้ พอปลาคุกใส่ตามด้วยหัวกะทิ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือปลา**ยอดจี้อะโวคาโด****ส่วนประกอบ**

ยอดจี้อะโวคาโด	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	30 กรัม
กุ้งลวก	100 กรัม
กระเทียมสับ	5 กลีบ
พริกขี้หนูหั่น	8 ดอก
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังลวกเด็ดน้ำไว้ ยอดจี้อะโวคาโดลวกแล้วหั่นยาวประมาณ 2 นิ้วเด็ดน้ำใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วย กระเทียมสับ พริกขี้หนูหั่น กะปิย่าง น้ำมะนาว เกลือ กุ้งลวก คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

ยอดฉ่ำพริ้วไฟผัดน้ำมันหอย

ส่วนประกอบ

ยอดฉ่ำพริ้วไฟหั่น	250 กรัม
กุ้งปอก	200 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางเอาเส้นดำออกพักไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันเจียว กระเทียมให้หอม ใส่ยอดฉ่ำพริ้วไฟผัดให้พอเฉา ตามด้วยกุ้งปอกที่พักไว้และน้ำมันหอย ผัดต่อให้พอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทดอง

ยอดฉ่ำพริ้วไฟดอง

ส่วนประกอบ

ยอดฉ่ำพริ้วไฟ	300 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	2 ถ้วย
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอายอดฉ่ำพริ้วไฟใส่ชวดปากกว้าง ตามด้วยน้ำส้มตาลโตนด(หากไม่มีใช้น้ำส้มจาก) ผสมเกลือให้พอท่วม ปิดฝาดองไว้ 2 วันเริ่มเอาออกมาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง

ประเภทผักเครื่องเคียง

ผลอ่อนจี๊พร้าวไฟต้มสุก ลวกหรือเอาไปคองก่อน ใช้เป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริกหรืออาหาร
รจจืดได้

จี๊เหล็ก

ชื่อวงศ์ Fabaceae (Leguminosae) ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cassia siamea* (Lamk.) Irwin et
Barneby เป็นพืชยืนต้นขนาดกลางสูงประมาณ 8-15 เมตร ลำต้นที่ออมากมมักคดงอเป็นปุ่ม แก่น
ของเนื้อไม้สีดำ เปลือกสีเทาถึงสีน้ำตาลดำ ยอดอ่อนสีเขียวแดง เรือนยอดแผ่ขยายเป็นพุ่ม ใบแบบ
ขนนกเรียงสลับ แผ่นใบรูปขอบขนาน เนื้อใบค่อนข้างบางสีเขียวเข้มเป็นมัน ขอบใบเรียบ ดอก
ออกเป็นช่อปลายกิ่งสีเหลืองสด กลีบรองกลีบดอกโค้งมีขน ผลเป็นฝักภายในมีเมล็ดรูปไข่ยาวแบน
สีน้ำตาลอ่อนเรียงตามขวาง ประมาณ 20-30 เมล็ด

สรรพคุณทางสมุนไพร แก้อาการท้องผูก แก้อาการนอนไม่หลับ ช่วยเจริญอาหาร บำรุง
น้ำดี และบำรุงโลหิต ใช้ทำความสะอาดเส้นผม แก่รังแค ทำให้ผมชุ่มชื้นเป็นเงางาม จี๊เหล็กทั้งห้าแก้
ไข้กลับ ไข้ซ้ำ เป็นต้น

การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้แข็งเหนียว แก่นสีแสดนิยมนำมาแปรรูปเป็นไม้ใช้สอยหรือทำ
เครื่องมือต่างๆ เช่น กบไสไม้ ค้อนจอบ ค้อนมีด ค้อนพร้าว ค้อนขวาน ค้อนจิกหรือทัพพี พานท้ายป็น
ดอกและใบอ่อนของต้นจี๊เหล็ก ใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

แกงจี๊เหล็กคอกหมูย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดจี๊เหล็กต้ม	300 กรัม
น้ำกะทิสด	3 ถ้วย
คอกหมูย่าง	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 โตะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาใบจี๊เหล็กมาต้มจนเดือดแล้วเทน้ำออก 3-4 ครั้งเพื่อคลายขมหาก
ต้องการขมน้อยให้ต้มเทน้ำออกหลายๆครั้ง ต้มพักไว้ให้เย็นแล้วปั่นน้ำ

ออกหั่นซอยหยาบๆพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกง และกะปิยกลงให้เข้ากันรอเดือด ใส่ใบชีเหล็กที่เตรียมไว้ตามด้วยคอกหมู อย่างหั่นชิ้นพอ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกล่อม

ชีเหล็ก แกงกะทิดังสาธุ

ส่วนประกอบ

ตัวด้วงสาธุ	200 กรัม
ชีเหล็กต้ม	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	1 ซ้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

ด้วงสาธุผัดน้ำมันให้สุกแห้งพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน เดือดดีแล้วใส่ชีเหล็กต้มที่เตรียมไว้ รอเดือดใส่หัวกะทิ ตามด้วยตัวด้วงสาธุผัดที่พักรอไว้ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล่อม

ประเภทยาหรือพลา

ดอกชีเหล็กยำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ดอกชีเหล็กต้ม	200 กรัม
กุ้งสดปอกเปลือก	150 กรัม
หัวกะทิต้มสุก	½ ถ้วย
หอมแดงซอย	15 กรัม
พริกขี้หนูหั่น	5 ดอก
น้ำมะนาว	4 ซ้อนโต๊ะ

ถั่วลิสงคั่ว	10 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาดอกจี่เหล็กทั้งบานและตุ้มใส่หม้อต้มรินน้ำออก 3-4 ครั้งพอเย็นปั่นน้ำออกพัก รอไว้ กุ้งปอกเว้นหางผ่าหลังลวกพักไว้ เอากะปิย่างยีให้ยุ่ย คลุกกับกุ้งลวก หอมแดงซอย พริกขี้หนูหั่น น้ำมะนาว เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล่อม

จาก

ชื่อวงศ์ Palmae วงศ์ย่อย Nypoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nypa fruticans* Wurmb เป็นปาล์มขนาดเล็กที่ขึ้นตามป่าชายเลน มีลำต้นอยู่ใต้ดินแตกเป็นกอ เป็นพืชโบราณชนิดหนึ่งพบซากดึกดำบรรพ์อายุ 70 ล้านปีมาแล้ว ขึ้นตามระบบนิเวศน้ำกร่อย โผล่ใบและช่อดอกขึ้นมาเหนือเลนใบมีกะเปาะอากาศ ช่วยพยุงให้ชูขึ้นเหมือนชูชีพ อาจชูใบขึ้นได้สูงถึง 9 เมตร ใบประกอบแบบขนนก เรียงตรงข้าม ใบย่อยรูปขอบขนาน กว้าง 5-6 เซนติเมตร ยาว 90-120 เซนติเมตร ปลายใบเรียวแหลม โคนใบรูปลิ้ม แผ่นใบหนา รูปรางน้ำคว่ำ ผิวใบด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน ผิวใบด้านล่างมีสีนวล กาบใบใหญ่ห่อโคนต้น ก้านใบที่แตกใหม่เป็นสีม่วงแดง ดอกช่อกลม สีเหลือง ออกเป็นกระจุกแน่นระหว่างกาบใบ ดอกตัวเมียที่ปลาย ดอกตัวผู้อยู่ตรงโคนช่อ ช่อดอกชูตั้งขึ้นและโค้งลง ยาว 25-65 เซนติเมตร ผลกลุ่มเป็นทะลายเมื่อแก่เปลือกผลสีน้ำตาลแข็ง ข้างในมีเนื้อเมล็ดสีขาว เมื่อสุกเต็มที่ผลหลุดแยกลอยน้ำออกไป

สรรพคุณทางสมุนไพร ดอกแก้พิษตาลขางเด็ก เนื้อในผลบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ รากแก้ท้องเสีย แก้บิด ใบแก้ลมจร ขับเสมหะ ดับพิษบาดแผล

การใช้ประโยชน์ ใบแก่ของจากใช้ทำจากมุงหลังคา ยอดใบอ่อนตากแห้งใช้ช้มนยาเส้นสูบ เป็นบุหรี่ปาก ช่อดอกให้น้ำหวานใช้ทำน้ำตาล ทำน้ำส้ม ก้านช่อดอกทุบให้แตกใช้ทำเชือกผูกมัด หรือทำงานฝีมือหัตถกรรมต่างๆ ผลอ่อนใช้เป็นอาหาร ผลิตภัณฑ์ของจากนำมาแปรรูปประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ลูกจากอ่อนแกงกะทิเนื้อสันวัว

ส่วนประกอบ

ลูกจากอ่อนหั่น	200 กรัม
สันในวัวหั่น	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

หั่นลูกจากอ่อนหั่นบางล้างเตี้น้ำพักรอไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิยี่ละลายคนให้เข้ากัน ใส่ลูกจากอ่อนที่เตรียมไว้ พอเดือดจัดใส่เนื้อสันหั่น รอสุกปรุงแต่งรสชิมตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ลูกจากอ่อนในที่นี้หมายถึงลูกจากที่อยู่ในระยะที่ยังไม่แข็งหรือยังไม่แก่ ที่ส่วนหัวของผลอ่อนที่ติดอยู่กับแกนข้อมีสีขาว หั่นออกมาใช้บริโภคได้

ลูกจากอ่อนแกงคั่วกุ้ง

ส่วนประกอบ

ลูกจากอ่อน	200 กรัม
เนื้อกุ้งปอก	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลแว่น	½ แว่น
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	4 ใบ

วิธีปรุง

ส่วนอ่อนของลูกจากซอยบางขยำนวดกับน้ำเกลือ(เพื่อให้คลายฝาด) ล้างเตี้น้ำพักรอไว้ กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังล้างเตี้น้ำพักไว้เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิละลายผัดรวมกัน

ให้หอม ใส่ลูกจากอ่อนที่เตรียมไว้ ผัดต่อพอสุกใส่ตามด้วยหัวกะทิ รอ
เดือดใส่กุ้ง ใบมะกรูดฉีก ประดับแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ชะพลู

ชื่อวงศ์ Piperaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper sarmentosum* Roxb.) เป็นพืชเถาชอบขึ้นตาม
ที่ดินมีความชื้น แสงแดดไม่จัดมากเกินไป สูงประมาณ 60 ซม. ไม้ขึ้นค้างหรือเกาะต้นไม้อื่นเหมือน
พุ่มที่กินกับหมาก ใบคล้ายกันแต่ชะพลูใบเล็กกว่า ปลายใบแหลมและรสเผ็ดร้อนน้อยกว่า ใบรูป
หัวใจสีเขียวเข้มเป็น

สรรพคุณทางสมุนไพร ช่วยขับลม ขับเสมหะแก้ไอ บำรุงน้ำมันไขข้อ แก้หอบหืดจากพิษ
เสมหะ ดอกทำให้เสมหะแห้ง ช่วยขับลมในลำไส้ รากและต้นขับเสมหะให้ออกมาทางระบบขับถ่าย
ขับลมในลำไส้ ใบรสเผ็ดร้อน ทำให้เจริญอาหาร ใบชะพลูมีสารเบต้า-แคโรทีนสูงมาก

การใช้ประโยชน์ ชะพลูสามารถเอามาเป็นอาหารทำได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงคั่ว

ใบชะพลู แกงคั่วหอยนางรม

ส่วนประกอบ

ใบชะพลูหั่น	200 กรัม
เนื้อหอยนางรม	200 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	4 ใบ

วิธีปรุง

หอยนางรมล้างและเอาแต่เนื้อพักไว้ ใบชะพลูซอยหยาบพักไว้ เอาหัวกะทิ
ใส่กระทะตั้งไฟตามด้วยเครื่องแกงคั่วและกะปิคนให้ละลายเข้ากันผัดจน

จวดหอม ใส่เนื้อหอยนางรมที่เตรียมไว้ ตามด้วยใบชะพลูซอยฝัดต่อให้เข้ากัน ใส่หางกะทิหรือเตี๋อดใส่ใบมะกรูดฉีกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

ประเภทผัดหรือทอด

ชะพลูทอดมัน

ส่วนประกอบ

เนื้อปลาคุยก่าง	150 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบชะพลูหั่นหยาบ	200 กรัม
น้ำมันพืช	1 ถ้วย
น้ำตาล	2 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

โขลกเครื่องแกง กะปิ น้ำตาล เกลือ เนื้อปลาคุยก่างให้เข้ากันแล้วเติมน้ำเล็กน้อย เอาไปคลุกกับใบชะพลูหั่นให้เข้ากัน ทำเป็นแผ่นพองาม ทอดให้สุก วางเต็ดน้ำมัน

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม ร่วมกับอาจาดแตงกวาหรืออาจาดสาธุ

ชะมวง

ชื่อวงศ์ Clusiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia cowa* Roxb. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นตรง เปลือกแตกกิ่งสาขาตอนบนของลำต้น เปลือกสีน้ำตาลเข้ม ใบเป็นใบเดี่ยวขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม ใบอ่อนสีเขียวหรือเขียวอมม่วงแดง ใบแก่สีเขียวเข้ม ใบค่อนข้างหนาและแข็งกลอบ ดอกขนาดเล็กมี 3 กลีบ กลีบดอกแข็งคล้ายดอกมะดัน สีส้มเหลืองมีกลิ่นหอม ดอกออกตามกิ่ง ผลกลมข้างผลเว้าเป็นพู เมื่อสุกมีสีเหลืองส้ม

สรรพคุณทางยา เนื้อไม้แห้งใช้ทำเครื่องเรือน ผลและใบขับเสมหะแก้ไอ เป็นยาระบายอ่อนๆ รากและต้นเป็นยาถอนพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน ผลสุกแก้ธาตุพิการ แก้กระหายน้ำ ฟอกโลหิต

การใช้ประโยชน์ หั่นตากแห้งเก็บไว้ใส่ปรุงอาหาร ใบอ่อนและผลของชะมวงมีรสเปรี้ยว ใช้ประกอบเป็นอาหารยาได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงคั่ว

ใบชะมวงแกงคั่วซี่โครงหมูอ่อน

ส่วนประกอบ

ซี่โครงหมูอ่อน	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	3 ซ้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
ใบชะมวงหั่น	100 กรัม
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น
ใบมะกรูด	3 ใบ

วิธีปรุง

สับซี่โครงหมูอ่อนล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ ใบชะมวงลนไฟเด็ดกำชอยบางพักไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงและกะปิแล้วผัดจนหอม ใส่ซี่โครงหมูสับผัดต่อให้สุก ใส่หางกะทิตามด้วยใบชะมวงหั่นผอย รอเดือดใส่น้ำปลาใบมะกรูดเล็กน้อย ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ใบชะมวงคั่วปลาตุ๋น(ปลายอดจาก)

ส่วนประกอบ

ปลาตุ๋น	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	3 ซ้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
ใบชะมวงหั่น	100 กรัม
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น
ใบมะกรูด	3 ใบ

วิธีปรุง

ปลาตุ๋นหั่นท่อนล้างเตี้น้ำพักไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กะปิ เครื่องแกงผัดให้หอม ใส่ปลาตุ๋นหั่นที่พักไว้ผัดต่อพอสุกใส่หางกะทิตามด้วยใบชะมวงซอยบาง รอเดือดใส่ใบมะกรูดฉีกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทต้ม**ชะมวงต้มเนื้ออกไก่****ส่วนประกอบ**

เนื้ออกไก่หั่นชิ้น	300 กรัม
ใบชะมวงอ่อน	60 กรัม
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
ขมิ้นทุบ	5 กรัม
หอมแดงทุบ	10 กรัม
กระเทียม	5 กรัม
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เนื้ออกไก่ตัดชิ้นพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมแดงทุบ ตะไคร้ทุบ ขมิ้นทุบ และกระเทียมทุบ รอเดือดจัดใส่เนื้ออกไก่ที่เตรียมไว้ตามด้วยใบชะมวง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

ชะอม

ชื่อวงศ์ Leguminosae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia Pennata (L.) Willd. Subsp. Insuavis Nielsen* ชะอมเป็นพืชเถาหรือเลื้อยมีหนามสั้นๆ อายุหลายปี ใบเป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น กลางวันหรือเวลาแดดจัดใบแผ่กางออกตอนเย็นหรือแสงน้อยใบจะหุบลง ดอกเล็กสีขาวออกเป็นช่อตามซอกใบ ชาวบ้านชอบปลูกเป็นรั้ว ทนแล้งได้ดี มีกลิ่นแรง คนไทยคุ้นเคยกับการบริโภคมาก หาซื้อได้ตามตลาดทั่วไป

สรรพคุณด้านสมุนไพร ชะอมช่วยบำรุงสายตา มีใยอาหารที่ช่วยในการระบาย รากชะอม ผนกับน้ำปูนใสหรือกับน้ำข้าวข้าวช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ท้องอืดเฟ้อและอาการปวดเสียวในท้อง สตรีมีครรภ์และที่กำลังให้นมบุตรถือเป็นของต้องห้าม เพราะมีความเชื่อกันว่าหากกินหรือได้กลิ่นจะทำให้สุขภาพของแม่ไม่แข็งแรง ชาวอีสานเชื่อว่าหากกินในช่วงให้นมบุตรแม่จะมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น หน้ามืดเป็นลม ส่วนชาวเหนือเชื่อว่าหากกินในช่วงตั้งครรภ์จะทำให้เลือดลมผิดปกติ หากกินในช่วงให้นมบุตรจะทำให้ลูกปวดท้อง

การใช้ประโยชน์ ยอดชะอมเอามาประกอบเป็นอาหารยาได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ชะอมทอดไข่แกงกะทิหน่อไม้

ส่วนประกอบ

ชะอมทอดไข่	150 กรัม
หน่อไม้สับ	150 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ชะอมทอดไข่ตัดสี่เหลี่ยมลูกเต๋าพักไว้ หน่อไม้ปอกสับชิ้นเล็กพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิละลายคนให้เข้ากัน ใส่หน่อไม้สับที่เตรียมไว้พอสุกใส่ชะอมทอดหั่นชิ้น หัวกะทิ รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ดาหลาหรือกาหลา

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Etilingera elatior* (Jack) R.M. Smith ดาหลามีลักษณะคล้ายข่า มีต้นใต้ดินหรือเหง้า เป็นบริเวณที่เกิดของหน่อดอกและหน่อต้น ส่วนลำต้นเหนือดินเป็นกาบใบที่ซ้อนแน่น สูงเหนือดินประมาณ 2-3 เมตร มีสีเขียวเข้ม ใบ

ยารีกกลางใบกว้างแล้วค่อย ๆ เรียวไปหาปลายใบ และฐานใบ ไม่มีก้านใบ ผิวใบเกลี้ยงทั้งด้านบนและด้านล่าง ใบยาว 30-80 ซม. กว้าง 10-15 ซม. ปลายใบแหลมฐานใบเรียวลาดเข้าหาก้านใบ เส้นกลางใบปรากฏชัดทางด้านล่างของใบ ดอกเป็นดอกช่อมีกลีบประดับ 2 ขนาด ส่วนโคนเป็นกลีบประดับใหญ่กว้าง 2-3 ซม. และมีกลีบประดับเล็กอยู่ส่วนบนของช่อดอกความกว้างกลีบประมาณ 1 ซม. สีเดียวกับกลีบประดับ ก้านช่อดอกยาว 30-150 ซม. ลักษณะก้านช่อดอกแข็งตรงดอกออกตลอดปี

การใช้ประโยชน์ และสรรพคุณทางสมุนไพร เหง้าแก้ท้องอืดเฟ้อ ดอกขับลมในลำไส้เล็กลำไส้ใหญ่ แก่นในของต้นแก้เสมหะแก้ไอ ดาหาลาปลุกเป็นไม้ประดับได้ ดอกและผลใช้เป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ดอกดาหลาแกงกะทิกุ้งแม่น้ำ

ส่วนประกอบ

กลีบดอกดาหลา	200 กรัม
กุ้งแม่น้ำ	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

กุ้งแม่น้ำปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังล้างเตี้น้ำพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงกับกะปิยีให้ละลายเข้ากัน ใส่กลีบดอกดาหลาที่เตรียมไว้พอเดือดใส่กุ้งปอก รอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ดอกดาหลา แกงส้มปลาชะ

ส่วนประกอบ

ดอกดาหลาแห้ง	200 กรัม
--------------	----------

ปลาซาบะห์	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขกสด	10 แว่น
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาเนื้อปลาใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน ละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้เข้ากัน ใส่ดอกดาหลาหั่นที่เตรียมไว้รอเดือดจัดใส่น้ำปลาหั่น พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวสวย

ประเภทยำหรือปล้ำ

ดอกดาหลายำ

ส่วนประกอบ

ดอกดาหลาหั่นฝอย	100 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	30 กรัม
หัวกะทิต้มสุก	½ ถ้วย
กุ้งสดลวก	100 กรัม
หอมแดงซอย	5 หัว
กระเทียมซอย	5 กลีบ
พริกขี้หนูหั่น	10 ดอก
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังลวกพักรอไว้ ดอกดาหลาซอยบางคลุกกับ หอมแดงซอย กระเทียมสับ พริกขี้หนูหั่น กะปิย่าง น้ำมะนาว กุ้งลวก เมื่อทั้งหมดเข้ากันดีแล้ว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกงส้ม

ตะไคร้

ชื่อวงศ์ Poaceae (Gramineae) ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citratus* Stapf. เป็นพืชจำพวกหญ้าขึ้นอยู่รวมเป็นกอ สูงประมาณ 1 เมตร ลำต้นตั้งตรงมีข้อและปล้องสั้นถี่ค่อนข้างแข็ง กาบใบเรียงซ้อนสลับกันแน่นเป็นลำต้นเทียม แผ่นใบยาวเรียวยาวมีขน ดอกเป็นช่อยาวมีดอกเล็กฝอยเป็นจำนวนมาก

การใช้ประโยชน์ และสรรพคุณ จัดเป็นพืชสมุนไพร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด แก่หวัด แก่ปวดศีรษะ แก่ไอ แก่ปวดข้อ แก่ปวดกระเพาะอาหาร แก่ท้องเสีย ขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุ แก่บวมน้ำ แก่โรคทางเดินปัสสาวะ แก่โรคหืด ช่วยลดความดันโลหิตสูง แก่ผมแตกปลาช เป็นยาช่วยลมเบ่งขณะคลอดบุตร แก่เบื่ออาหาร ตะไคร้มีกลิ่นหอม เป็นพืชที่นิยมนำมาประกอบอาหารสมุนไพร เช่น

ตะไคร้ยา

ส่วนประกอบ

ตะไคร้ซอยบาง	1 ถ้วย
เนื้อปลากระพง	10 ชิ้น
กุ้งขนาดกลาง	10 ตัว
น้ำพริกเผา	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอย	7 เม็ด
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดซอย	2 ใบ

วิธีปรุง

กุ้งปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลัง เนื้อปลากระพงหั่นชิ้นพองาม เอากุ้งและปลาลวกพอสุกเด็ดน้ำพักไว้ เอน้ำพริกเผาใส่ภาชนะตามด้วยน้ำตาล น้ำมะนาว พริกขี้หนูซอย คนให้เข้ากัน ใส่ ตะไคร้ซอย กุ้งและปลาลวก คลุกให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่ถ้วยโรยหน้าด้วยใบมะกรูดซอยบาง

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ตะลิงปลิง

ชื่อวงศ์ Oxalidaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Averrhoa bilimbi* Linn. เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านมาก เปลือกต้นสีชมพู ผิวเรียบมีขนนุ่มปกคลุมตามกิ่ง ดอกช่อมีกลิ่นออกตามต้นหรือกิ่ง เกสรกลางดอกมีสีเขียว ผลกลมยาวปลายมน ผลยาวประมาณ 4-6 ซม. โคนประมาณนิ้วโป้ง ผิวเรียบ สีเขียว ผลให้รสเปรี้ยว ชาวบ้านมักปลูกไว้ใกล้ที่พักอาศัย หรือตามข้างบ่อน้ำ ชอบดินร่วนทราย

สรรพคุณทางสมุนไพร ต้น ใบ ราก ต้มน้ำอาบแก้คัน ผล เจริญอาหาร แก้เสมหะเหนียว ฟอกโลหิต บำรุงแก้ปวดมดลูก แก้ไอ แก้วร้อนใน แก้กระหายน้ำ ฝาดสมาน บำรุงกระเพาะอาหาร แก้โลหิตออกในกระเพาะอาหารและลำไส้ ขับพิษร้อนของไข้ แก้วริดสีดวงทวารเป็นยาระบายอ่อนๆ แก้คางทูม แก้ไขข้ออักเสบ รักษาสิ่ว บรรเทาโรคเก๊าท์ ใบ ตำพอกแก้คัน ต้มน้ำดื่มรักษาอาการอักเสบของลำไส้ใหญ่ รักษาซิฟิลิส แก้ไขข้ออักเสบ รักษาคางทูม รักษาสิ่ว ดอก ชงเป็นชา แก้ไอ ผล การใช้ประโยชน์ ผลแก่นำมาเป็นส่วนประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ตะลิงปลิงแกงกะทิปลาชะบะ

ส่วนประกอบ

ปลาชะบะหัน	300 กรัม
ตะลิงปลิงแก่	80 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

ปลาชะบะหันชิ้นล้างเด็ดน้ำรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตะลิงปลิง(ผ่าสองซีกตัดกลาง) รอเดือดจัดใส่ปลาที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ตะลิงปลิงแกงส้มปลากระพง

ส่วนประกอบ

ปลากระพง	300 กรัม
ผลตะลิงปลิง	80 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลากระพงขอดเกล็ดหันชิ้นพองามล้างพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงส้มและกะปิแล้วยีคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยตะลิงปลิง รอเดือดจัดตะลิงปลิงออกรส ใส่ปลากระพงที่พักรอไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ตะลิงปลิงต้มอกไก่

ส่วนประกอบ

อกไก่ตัดชิ้น	300 กรัม
ตะลิงปลิง	80 กรัม
ข่าอ่อนทุบ	5 กรัม
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
หอมทุบ	5 หัว
ขมิ้นทุบ	5 กรัม
เกลือ	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

อกไก่ตัดชิ้นพองามล้างเด็ดน้ำรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ตามด้วยข่า ตะไคร้ ทุบ และหอมทุบ ส่วนตะลิงปลิงผ่าสองซีกแล้วตัดกลาง จากนั้นรอให้เดือดจัดใส่อกไก่ หั่น พอไก่สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทยาหรือปลา

ตะลิงปลิงย่าง

ส่วนประกอบ

ตะลิงปลิงซอยบาง	80 กรัม
กุ้งลวก	200 กรัม
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิต้มสุก	½ ถ้วย
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	3 หัว
พริกชี้หนูแห้ง	8 ดอก
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	30 กรัม

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังลวกพักรอไว้ กะปิย่างใส่ภาชนะยี่ให้ยู่แล้วใส่ตามด้วย ตะลิงปลิงซอย หอมซอย น้ำตาล พริกชี้หนูแห้ง กุ้งลวก คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว หรือกับแก้ม

ตะลิงปลิงยำปูแสมดอง

ส่วนประกอบ

ตะลิงปลิงซอยบาง	60 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
ปูแสมดอง	7 ตัว
มะนาว	1 ผล
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูแห้ง	7 ดอก

วิธีปรุง

ปูลูกกระดองออกสับกลางแล้วคดทับให้พอแตกด้วยมีดใ้ภาชนะ ตามด้วย ตะลิงปลิง(ซอยบางแล้วสับเป็นชิ้นเล็ก) หอมแดงซอย น้ำมันาว พริกขี้หนูหั่น คลุกให้เข้ากันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

तालटनद

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Borassus flabellifer* Linn. เป็นไม้ยืนต้นไม่แตกกอ ใบเป็น ใบประกอบแบบฝ่ามือ ก้านใบแบนแข็งหนามีหยักบางคมตลอดแนวขอบก้านใบ ดอกเพศผู้และเมีย อยู่คนละต้น ช่อดอกแทงออกจากต้นระหว่างกาบใบ ดอกออกเป็นช่อกิ่งแขนง ผลรวมเป็นทะลาย ไม่มีขั้วและหางหนูเหมือนมะพร้าว ผลกลมใหญ่ เมื่ออ่อนสีเขียวอมเหลือง เมื่อสุกผลผิวนอกสีดำ เนื้อผลด้านในสีเหลืองมีกลิ่นหอมและมีเส้นใยมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร รากใช้แก้พิษตาลขางในเด็ก หัวของผลแก้ไข้ น้ำจากทางก้นใบใช้ บำรุงเส้นผม ช่อดอก(งวง)แก้แผลในปาก แก้เริ่มหรืองูสวัด ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใบเผาไฟให้เป็น จี้แก้ผสมน้ำประสานทองสตุ ป้ายลิ้นแก้ขางเด็ก

การใช้ประโยชน์ เนื้อลูกตาลอ่อน ผลสุกใช้ทำขนมได้ ช่อดอกใช้ทำน้ำตาลสด หรือนำมา แปรรูปเป็นน้ำตาลเหลว น้ำตาลแวน สาโท น้ำส้มสายชูหมักหรือกินเป็นน้ำตาลสด ใบใช้เป็นวัสดุ ทำหลังคา ทำของเล่นเด็ก ลำต้นใช้ทำเครื่องเรือน ก้านใบใช้ทำรั้วบ้าน ทำเครื่องจักสาน ทำฝืน กาบใบใช้ทำเชือก ทำแปรง ผลสุกนำไปเพาะเอาจาวตาล หลังจากแกะเอาจาวแล้วใช้เป็นเชื้อเพลิง ฯลฯ บริเวณหัวของผลอ่อนนำมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ลูกตาลโตนดแกงกะทิเนื้อสัน(วัว หมู)

ส่วนประกอบ

ลูกตาลโตนดสับ	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เนื้อสันหั่นชิ้น	200 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลูกตาลโตนดอ่อนสับหั่วเป็นชิ้นเล็กๆเอาแต่ส่วนอ่อนพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ละลายเครื่องแกงและกะปิใส่แล้วคนให้เข้ากัน ตามด้วยเนื้อลูกตาลสับที่พักไว้ ปล่อยให้เดือดจนสุกนุ่มแล้วใส่เนื้อสันหั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

จำพวกแกงจืด

ลูกตาลโตนดอ่อนแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ลูกตาลโตนดสับ	100 กรัม
บวบหั่น	50 กรัม
จี่พริ้วไฟหั่น	30 กรัม
ยอดมะรุุม	20 กรัม
เนื้อปลาซาบะเผา	50 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

ลูกตาลโตนดอ่อนสับหั่วเอาแต่ส่วนอ่อนพักรอไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ โขลก พริกไทย หอมแดง กะปิ เนื้อปลาซาบะเผาให้แหลกเข้ากัน ตักใส่หม้อคนให้ละลาย รอเดือดจัดใส่ตามด้วยเนื้อลูกตาลสับ จี่พริ้วไฟหั่น ปล่อยให้เดือดจนสุกนุ่ม ใส่บวบหั่น ยอดมะรุุม พอสุกทั่วกันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

น้ำส้มตาลโตนดต้มปลากระบอก

ส่วนประกอบ

ปลากระบอกตัดชิ้น	400 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
หอมแดงทุบ	3 หัว
กระเทียมทุบ	3 กลีบ
ขมิ้นทุบ	5 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

ปลากระบอกขอดเกล็ดตัดชิ้นล้างเต็ดน้ำรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำส้มตาลโตนด ตามด้วย ตะไคร้ทุบ หอมแดงทุบ กระเทียมทุบ ขมิ้นทุบ แล้วรอให้น้ำเดือดจัด ใส่ปลาที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

น้ำส้มตาลโตนดต้มปลาชား

ส่วนประกอบ

ปลาชားตัดชิ้น	400 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
หอมแดงทุบ	3 หัว
กระเทียมทุบ	3 กลีบ
ขมิ้นทุบ	5 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

ปลาชားตัดชิ้นล้างเต็ดน้ำรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำส้มตาลโตนด ตามด้วย ตะไคร้ทุบ หอมแดงทุบ กระเทียมทุบ ขมิ้นทุบ แล้วรอให้น้ำเดือดจัด ใส่ปลาที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

น้ำส้มตาลโตนดต้มปลาชี่ตั้ง

ส่วนประกอบ

ปลาชี่ตั้ง	400 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
หอมแดงทุบ	3 หัว
กระเทียมทุบ	3 กลีบ
ขมิ้นทุบ	5 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

ปลาชี่ตั้งเปิดเหงือกผ่าไส้ออกล้างเด็ดน้ำรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำส้มตาลโตนด ตามด้วยหอมแดงทุบ กระเทียมทุบ ขมิ้นทุบ แล้วรอให้น้ำเดือดจัด ใส่ปลาที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทยาหรือปลา

ลูกตาลโตนดยำกุ้งสดยอดมะสัง

ส่วนประกอบ

เนื้อตาลโตนดสับ	200 กรัม
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
ยอดมะสังซอย	2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งลวก	150 กรัม
หอมแดงซอย	4 หัว
พริกขี้หนูซอย	10 เม็ด
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	½ ช้อนชา
หัวกะทิต้มสุก	½ ถ้วย
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	½ ถ้วย

วิธีปรุง

ล้างขนาดกลางปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังลวกเต๋นน้ำไว้ สับหัวลูกตาลโตนดอ่อนใส่ภาชนะคลุกกับน้ำส้มตาลโตนดให้เข้ากัน เทน้ำออกทิ้งครึ่งหนึ่ง แล้วใส่ตามด้วยหอมซอย พริกขี้หนูซอย ยอดมะสังซอย กุ้งลวก คลุกเข้าด้วยกัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยหรือกินเป็นกับแกล้ม

ลูกตาลโตนดยำกุ้งสดมะพร้าวคั่ว

ส่วนประกอบ

เนื้อลูกตาลอ่อนสับ	200 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3 หัว
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มตาลโตนด	½ ถ้วย
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
ใบมะสังหั่น	2 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	½ ถ้วย

วิธีปรุง

ล้างขนาดกลางปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังลวกเต๋นน้ำไว้ ลูกตาลสับเอาแต่ส่วนหัวอ่อนใส่ภาชนะ ตามด้วยกะปิย่าง หอมแดงซอย พริกขี้หนู เกลือ น้ำส้มตาลโตนด มะพร้าวคั่ว กุ้งลวก ใบมะสังหั่นฝอย คลุกเข้าด้วยกัน แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล้ม

ตำลึง

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coccinia grandis*(L.) Voigt. เป็นไม้เถาเลื้อยที่คนไทยรู้จักกันดี มีส่วนที่เป็นมือจับเกาะยึดต้นไม้อื่น ใบเดี่ยวออกสลับกัน ผิวใบเรียบมัน ก้านใบสั้น ดอกสีขาว แยกเป็นดอกเพศผู้และเพศเมีย กลีบรองดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นรูปประฆังสั้น ปลายดอก

มี 5 แฉกจ๊กกลีกลงไปครึ่งกลีบ ด้านในมีขน ผลรูปลักษณะคล้ายเตงกวา เมื่อแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดง มีเมล็ดจำนวนมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร ตำราแพทย์แผนไทย ถือว่าตำลึงเป็นยาเย็น บำรุงกำลัง ผลอ่อนขับปัสสาวะ แก่เข้าไม่มีกำลัง แก่เริ่มหรือสูงอายุ แก่ฟื้นคืน เกาอ่อนบำรุงข้อ บำรุงเส้นเอ็น น้ำในเถาแก้ตาแดง ใบช่วยขับพิษ และถอนพิษไข้ แก่อาการแพ้แมลงมีพิษกัดต่อย แก่แสบคัน ด้วยการใช้ใบตำลึงสดๆ ประมาณ 1 กำมือ มาล้างให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด ผสมน้ำเล็กน้อย นำมาทาบริเวณที่มีอาการคัน แพทย์แผนปัจจุบันเชื่อว่าตำลึงมีสารเบต้าแคโรทีน ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ลดน้ำตาลในเลือดและหัวใจขาดเลือด มีแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มีฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ไนอาซิน และวิตามินซี

การใช้ประโยชน์ ใบอ่อนและผลแก่มาปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ลูกตำลึงแกงกะทิตะโพกไก่

ส่วนประกอบ

ลูกตำลึงอ่อน	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	3 ถ้วย
เนื้อตะโพกไก่หั่น	200 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แว่น
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลูกตำลึงอ่อนใช้มีดตัดให้แตกพักรอไว้ เนื้อตะโพกไก่หั่นชิ้นพองามพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยลูกตำลึงที่เตรียมไว้ ปล่อยให้เดือดให้สุกนุ่มใส่เนื้อตะโพกหั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ลูกตำลึง แกงคั่วกุ้งแม่น้ำ

ส่วนประกอบ

ลูกตำลึงอ่อนทุบแตก	200 กรัม
กุ้งแม่น้ำ	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อน	30 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ

วิธีปรุง

กุ้งปอกเว้นหางผ่าหลังล้างเตี้น้ำไว้ ลูกตำลึงอ่อนใช้ข้างมีคตบให้พอแตก พักไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากันผัดจนงวดหอมใส่ลูกตำลึงอ่อนที่เตรียมไว้ ผัดต่อให้สุก ใส่ตามด้วยหางกะทิ รอเดือดอีกครั้งใส่กุ้ง พอกุ้งสุกใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ตำลึงต้มมามา

ส่วนประกอบ

มามา	3 ห่อ
ยอดตำลึง	150 กรัม
ลูกชิ้นปลา	50 กรัม

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ลูกชิ้นปลา เส้นมามา ยอดตำลึง พอเส้นนุ่มใส่เครื่องมามาปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารมื้อหลัก หรือเป็นอาหารว่าง

ประเภทยาหรือปลา

ใบตำลึงย่ำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ใบตำลึงลวก	200 กรัม
กุ้งลวก	100 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
พริกชี้หนูหิ้น	½ ซ่อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ซ่อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ซ่อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ซ่อนโต๊ะ
หัวกะทิต้มสุก	6 ซ่อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	3 ซ่อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ใบตำลึงเด็ดเอาแต่ส่วนอ่อนลวกเด็ดน้ำพักไว้ กุ้งขนาดกลางปอกเปลือกผ่าหลัง ลวกเด็ดน้ำใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยใบตำลึงที่เตรียมไว้ หอมซอย น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนูหิ้น กุ้งลวก คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ประเภทผัดหรือทอด

ตำลึงผัดไฟแดง

ส่วนประกอบ

ยอดตำลึง	200 กรัม
น้ำมัน	3 ซ่อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	3 กลีบ
น้ำมันหอย	1 ซ่อนโต๊ะ
พริกชี้หนูทุบ	5 ดอก
น้ำปลา	1 ซ่อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟแรงพอร้อนได้ที่ ใส่ยอดตำลึงกระเทียมทุบพริกชี้หนูทุบ ผัดคลุกให้สุก ใส่ตามด้วยน้ำมันหอย แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานกับข้าวสวยหรือข้าวต้ม

เตยหนาม

ชื่อวงศ์ Pandanaceae มีหลายชนิด เช่น ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pandanus Kaidus* Kurz. (เตย) *Pandanus odoratissimus* Linn.f. (ลำเจียก หรือ ป่าหนัน) *Pandanus calcis* H.St.John. (ลำค่าย) เป็นพืชที่ชอบขึ้นในที่ใกล้แหล่งน้ำคูคลอง ลำต้นตั้งตรงหรือเอนชูดขึ้น เมื่อเจริญเติบโตได้ระยะหนึ่งจะแตกออกเป็นกอหรือเป็นกิ่ง ลำต้นกลมมีข้อ ใบสีเขียวเข้มก้านใบถี่ ใบรูปขอบขนานเรียวยาว ปลายใบแหลม ผิวใบเรียบเป็นมัน กลางใบเป็นร่องตามยาว ขอบใบและสันหลังใบมีหนามแหลมปลายโค้งถี่ตลอดใบ มีรากอากาศงอกออกจากลำต้น ดอกช่อออกที่ปลายยอด ใบประดับสีขาวเรียวยาวเป็นกาบหุ้ม ดอกสีขาวอฉัด มีกลิ่นหอมแรงมาก ผลรวมทรงกลมคล้ายสับปะรด ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดง

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อนบำรุงข้อและเส้นเอ็น รากอากาศ แก้ไข้ แก้กษัยไตพิการ ขับปัสสาวะ ขับน้ำ แก้หนองใน แก้หมาดขาว(ระดูขาว) ขับเสมหะ รากแก้พิษเสมหะ ขับปัสสาวะ ดอกแก้ลม บำรุงหัวใจ แก้ไข้ ผลแก้โรคผิวหนัง

การใช้ประโยชน์ ใบใช้ทำสาด(เสื่อ) ใช้ทำกระเปาะเพาะเมล็ดพืชก่อนนำไปปลูกลงดิน เช่น เม็ดยาสูบ มะเขือ พริกขี้หนู เป็นต้น หรือใช้ทำวัสดุงานหัตถกรรม ยอดลำต้นอ่อนนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดเตยแกงกะทิตะโพกไก่

ส่วนประกอบ

ยอดอ่อนเตยสับ	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อตะโพกไก่หั่น	200 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ตัดยอดเตยปอกเอาแต่ส่วนอ่อนสับเป็นชิ้นเล็กพักรอไว้ เอน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ละลายเครื่องแกงและกะปิยัดคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดดีแล้วใส่ยอดเตยที่เตรียมไว้ ปล่อยให้เดือดให้เตยสุกนุ่ม ใส่เนื้อตะโพกไก่หั่น พอไก่สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

จำพวกแกงคั่ว

ยอดเตยแกงคั่วเนื้อหมูย่าง

ส่วนประกอบ

เนื้อหมูย่างหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
ยอดเตยสับ	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	4 ใบ

วิธีปรุง

ยอดเตยสับฝอยตั้งพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กะปิและเครื่องแกงยัดให้เข้ากันผัดจนงวดหอม ใส่ยอดเตยสับที่เตรียมผัดต่อจนสุก ใส่เนื้อหมูย่างหั่นตามด้วยหางกะทิ ใบมะกรูดฉีก รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ตำรา

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Caryota bacsonensis* Magalon เป็นพืชจำพวกปาล์มแตกกอลำต้นตั้งตรง ชอบดินร่วน ระบายน้ำดี แสงแดดไม่จัดเกินไป ใบประกอบแบบขนนกสองชั้นเรียงสลับ ใบย่อยรูปสามเหลี่ยมหยักเว้า กว้างประมาณ 13 ซม. ยาว 20-30 ซม. ปลายใบคล้ายหาง

ปลา โคนใบรูปกลม แผ่นใบสีเขียวเป็นมัน ดอก สีขาวอมเหลือง ออกเป็นช่อแบบช่อแยกแขนง ระหว่างกาบใบ ช่อดอกยาว 60-80 ซม. ช่อดอกที่ออกหลังลดระดับต่ำลงเป็นลำดับ(ออกช่อดอกจากบนลงล่าง) ผลสดแบบมีเนื้อเมล็ดเดี่ยวสีเขียวแกมเหลือง เมื่อสุกสีส้มหรือสีแดงเข้ม

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อนบำรุงข้อเส้นเอ็น กระดูก ดับพิษดับ ปวด ราก ขับปัสสาวะ แก่หัวใจพิการ ทางใบต้มน้ำอาบแก้คัน

การใช้ประโยชน์ ผลสุกรับประทานได้ ขุยที่กาบใบใช้เป็นเชื้อไฟ(เชื้อไฟ)หรือใช้ติดหาง ลูกดอกล่าสัตว์ของเงาะป่าซาไก ปัจจุบันเต่าร้างนิยมปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่งอาคารสถานที่ ยอดอ่อนเอามาประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

ยอดเต่าร้างแกงกะทิปูม้า

ส่วนประกอบ

ปูม้าตัดสองส่วน	200 กรัม
ยอดเต่าร้างสับชิ้น	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
พริกไทยอ่อน	3 ช่อ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปูม้าเปิดกระดองสับแยกส่วนล้างเด็ดน้ำไว้ เอน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกง และกะปิผัดจนให้ละลายเข้ากันรอเดือด ใส่ยอดเต่าร้างสับชิ้นเล็ก พริกไทยอ่อนตัดช่อแบ่งย่อย เคี่ยวอีกจนใส่ปูม้าที่จัดเตรียมไว้ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

จำพวกแกงคั่ว

ยอดเต่าร้างแกงคั่วปูนิ่ม

ส่วนประกอบ

ปูนิ่ม	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ยอดเต้าร้างหั่น	150 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	2 แวน
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ป้อนี่มัดกลางพักรอไว้ ยอดเต้าร้างสับชิ้นเล็กๆพักไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงคั่วและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ผัดต่อจนงวดหอม ใส่เต้าร้างสับที่เตรียมไว้ ตามด้วยหางกะทิ รอจนสุกชิมใส่ปูเคี้ยวอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

แตงโม

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrullus lanatus*(Thunb.) Matsun. & Nakai เป็นพืชเถา ขึ้นได้ดีตามดินทรายหรือดินร่วนปนทรายน้ำไม่ขัง มีหลายพันธุ์ เนื้อของเปลือกหนาหรือบาง ขนาดของผลเล็กหรือโต รวมทั้งสีของเนื้อในมีความแตกต่างกันไปตามชนิดพันธุ์

สรรพคุณทางสมุนไพร แตงโมเป็นผลไม้ที่มีคุณสมบัติเย็น ราก ใบ เถาอ่อน ช่วยลดอาการไข้ คอแห้ง บรรเทาแผลในปาก ขับปัสสาวะ เปลือกแตงโมต้มเดือดแล้วเติมน้ำตาลทราย ดื่มเพื่อป้องกันเจ็บคอ เนื้อสีแดงบำรุงหัวใจ เมล็ดขับพยาธิ บำรุงข้อเส้นเอ็นและกระดูก

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านตามชนบทเอายอดอ่อน ยอดอ่อน ผลอ่อน เปลือก เอามาประกอบเป็นอาหารได้หลากหลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดแตงโมแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ยอดแตงโมอ่อนหั่น	150 กรัม
เม็ดหริยงพะาะ	50 กรัม
หน่อไม้สับ	50 กรัม
จี่พร้าวไฟ	50 กรัม

เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อเป็ดย่าง	150 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เกลือ	ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน เคี่ยวดีแล้วใส่ยอดแตงโมอ่อนหั่น จี๊พริ้วไฟ หน่อไม้สับ เม็ด เหยียง เพาะ ปล่อยให้จกจนสุกทั่วกันใส่น้ำเนื้อเป็ดย่าง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นอาหารว่าง

จำพวกแกงจืด

แกงอ่อนแกงเลียง

ส่วนประกอบ

แกงอ่อนเนียนบาง	100 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	2 หัว
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
เนื้อปลาหูช้าง	½ ถ้วย
ยอดย่านนาง	½ ถ้วย
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	½ ถ้วย
ยอดพริกขี้หนู	½ ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ตำเนื้อปลากับหอมแดงให้เข้ากันพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิ ปลาหูช้างที่พักไว้ คนให้เข้ากัน ใส่ตามด้วย พริกไทยดำ ยอดย่านนาง ยอดพริกขี้หนู เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นอาหารว่าง

จำพวกแกงส้ม

ยอดแตงโมแกงส้มปลาอินทรี

ส่วนประกอบ

ยอดแตงโมหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาอินทรีหั่น	200 กรัม
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาอินทรีหั่นชิ้นล้างเด็ดน้ำไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกง และกะปิผัดจนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยน้ำมะขามเปียก ยอดแตงโมหั่น รอคือคจัดใส่ปลาที่เด็ดน้ำไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

เปลือกแตงโมแกงส้มกุ้ง

ส่วนประกอบ

เปลือกแตง	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
กุ้งปอกผ่าหลัง	150 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เปลือกแตงโมปอกผิวออก เฉือนบางใส่ภาชนะรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดจนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาว เปลือกแตงโมเฉือนบาง รอคือคใส่กุ้งปอก พอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ถั่วพู

ชื่อวงศ์ Papilionoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC. ถั่วพูเป็นพืชเถาพันไม้อื่น ชอบน้ำมาก ๆ และขึ้นได้ดีในทุกสภาพภูมิอากาศ แต่หากเป็นฤดูฝนที่ฝนชุกก็เป็นที่ชอบออกดอกของถั่วพูมากที่สุด ใบ เป็นใบย่อยสามใบรูปไข่ ดอกสีขาวอมม่วง ผลเป็นฝักแบนมีปีก 4 ปีก เล็ก ๆ ฝักยาวประมาณ 3-6 นิ้ว เมล็ดกลมเรียบเป็นมัน รากเป็นหัวอยู่ใต้ดินมีปม

สรรพคุณทางสมุนไพร หัวใช้บำรุงกำลังหลังฟื้นไข้ แก้อ่อนเพลีย ทำให้รู้สึกปลอดโปร่ง แก้อ่อนในกระหายน้ำ วิธีใช้โดยนำมาตากแห้ง หั่นแล้วคั่วไฟให้เหลือง ชงดื่ม เหมาะสำหรับผู้ที่มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยไข้ ราก ใช้รักษาอาการปวดมวนท้อง รักษาโรคลมพิษกำเริบ ฝักอ่อนบำรุงกำลัง ใบอ่อนและเมล็ดมีโปรตีนสูง ช่วยย่อยไขมันอิ่มตัว(คนธาตุน้ำเจ้าเรือนไม่ควรกินถั่วพูเพราะจะทำให้เป็นลมได้ง่าย)

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักปลูกไว้ตามข้างที่พักอาศัย เพราะเก็บเอาฝักอ่อนมาเป็นส่วนประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ถั่วพูแกงกะทิปลาช่อน

ส่วนประกอบ

ถั่วพูหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาช่อนหั่น	200 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ถั่วพูหั่นเฉียงล้างเด็ดน้ำรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ละลายเครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน เดือดดีแล้วใส่ถั่วพูที่พักไว้ เดือดอีกหนใส่ปลาช่อนหั่นขึ้น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ถั่วพูแกงส้มปลาสำลี

ส่วนประกอบ

ถั่วพูหั่น	150 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
ปลาสำลีหั่น	200 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยน้ำมะนาว ถั่วพูหั่นเจียง รอคือคิใส่ปลาสำลีหั่น พอสุกปรุง แต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือปล่า

ถั่วพูยำกุ้งแม่น้ำ

ส่วนประกอบ

ถั่วพูหั่นบาง	150 กรัม
กุ้งแม่น้ำ	150 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	30 กรัม
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิต้มสุก	½ ถ้วย
พริกขี้หนูหั่น	7 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งแม่น้ำปอกเปลือกเว้นหางผ่ากลางลวกเด็ดน้ำรอไว้เอากะปิย่างใส่ภาชนะยี่ให้ยุบ ใส่ตามด้วยถั่วพูซอยบาง หอมแดงซอย น้ำมะนาว พริกขี้หนูหั่น กุ้งลวก คลุกให้

เข้ากัน ประดงแต่งชิมรสตามชอบ ราดหัวกะทิต้มสุก โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วง
หิมพานต์คั่ว

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล่อม

ถั่วพูยาปลากะพง

ส่วนประกอบ

ถั่วพูหั่นบาง	150 กรัม
ปลากะพงทอด	150 กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	30 กรัม
กะป๋อง	1 ซ้อนโต๊ะ
หัวกะทิต้มสุก	½ ถ้วย
พริกขี้หนูหั่น	7 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำมะนาว	4 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เนื้อปลากะพงหั่นลูกเต๋ารูปร่างนิ้วโป้งทอดไฟอ่อนเติมน้ำมันรอไว้ เอากะป๋องใส่
ภาชนะยี่ให้ยู่ ใส่ตามด้วยถั่วพูซอยบาง หอมแดงซอย น้ำมะนาว พริกขี้หนูหั่น
ปลากะพงทอดที่พักไว้ คลุกให้เข้ากัน ประดงแต่งชิมรสตามชอบ ราดหัวกะทิต้มสุก
โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล่อม

เถาคัน

ชื่อวงศ์ Vitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cayratia trifolia* (L.) Domin เป็นไม้เถาเกาะพันต้นไม้
อื่น ชอบขึ้นที่ดินชื้นแฉะหรือตามขอบห้วย คลอง หนอง บึง มีสองชนิดคือ เถาคันขาวและเถาคัน
แดง ใบประกอบแบบขนนก มี ๓-๕ ใบย่อยเรียงสลับ ขอบใบจัก ดอกช่อ ผลกลมเป็นนอออกเป็นช่อ
เมื่อยังอ่อนหรือแก่สีเขียวใส รสเปรี้ยว เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีดำ

สรรพคุณทางสมุนไพร รากและใบ ฝาดสมาน ลดไข้ เถา ขับเสมหะ ขับลม แก้ไข้ใน ฟอก
โลหิต แก้ลมวิงเวียน แก้กระษัย ปวดเมื่อย บำรุงโลหิต ใบ แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ไข้ แก้รังแค
รักษาแผลในจมูก แก้ปวดเมื่อย เมล็ดแก้ลมเบ่ง เถาคันทั้ง ๕ เป็นยาธาตุ (ใบเถาคันแดงแก้พิษงู)

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักเก็บเอาผลแก่มาประกอบปรุงเป็นอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

เถาคันแกงกะทิปลาหมอ

ส่วนประกอบ

ลูกเถาคัน	100 กรัม
ปลาหมอ	200 กรัม
กบอ่อนหั่น	100 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาหมอตัวใหญ่ขอดเกล็ด เปิดเหงือกเอาไส้ออก(ไม่ตัดท่อน) กรีดข้างล่างเติมน้ำไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ละลายให้ละลายเข้ากันใส่ตามด้วยลูกเถาคัน รอเดือดยี้ให้แตก ใส่ปลาหมอที่เตรียมไว้ พอปลาใกล้สุกใส่กบอ่อนหั่น สุกทั้งหมดดีแล้วใส่หัวกะทิ เดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ลูกเถาคัน แกงส้มปลาตุก

ส่วนประกอบ

ลูกเถาคัน	100 กรัม
ปลาตุกหั่น	250 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน ใส่ลูกเค้านพอสุกยี้ให้พอแตกแล้วใส่ปลาคูที่เตรียมไว้ พอปลาคูปรุงแต่งชิมรสตามชอบ (หากไม่พอเปรี้ยวใส่น้ำมะนาว)

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ทองหลางน้ำ

ชื่อวงศ์ Papilionoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Erythrina Fusca* Lour. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ชอบที่ชื้นและขึ้นได้ดีตามขอบห้วย หนอง คลอง บึง ที่มีแสงแดดจัด ทนน้ำขังได้ ที่ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามเล็ก ๆ ใบประกอบสีเขียวปลายใบคี่มี 3 ใบย่อย ลักษณะของใบรูปหัวใจหรือคล้ายใบถั่วพู ออกดอกหลังพลัดใบ ดอกออกที่ปลายกิ่งสีแดงเป็นช่อ ลักษณะแต่ละดอกคล้ายดอกแคแดง ภายในดอกมีน้ำหวาน ผลเป็นฝักตรงยาวประมาณ 20 ซม. โด 2 ซม. สีน้ำตาลอ่อน

การใช้ประโยชน์ ปลูกตามที่พักอาศัยเป็นไม้บังคล เปลือกและใบทองหลางเอามาต้มน้ำดื่ม ช่วยขับเสมหะ แก้ลมพิษ ตาแดง ตาฟาง ตาแฉะ ราก แก้พยาธิในท้อง แก้ตาฟาง แก้เสมหะและลม แก้ไข้หวัด พอกแผลแก้อาการปวดแสบปวดร้อน กิ่งใช้ทำฝืนสามารถตีไฟได้แม้ยังสด ใบที่ร่วงหล่นย่อยสลายเป็นปุ๋ยธรรมชาติได้ง่าย ชาวบ้านเก็บใบอ่อนมาเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

ยอดทองหลางแกงกะทิปลาย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดทองหลางน้ำหั่น	200 กรัม
ปลาซาบะย่าง	100 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาซาบะย่างแกะเอาแต่เนื้อเป็นชิ้นเล็กๆพักรอไว้ ยอดทองหลางหั่นล้างพักไว้

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิละลายให้เข้ากัน พอเดือดใส่ปลาอย่างที่เตรียมไว้ ตามด้วยยอดทองหลางหั่น หัวกะทิ รอดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทหมกหรือหนึ่ง

ใบทองหลางห่อหมกปลาอินทรี

ส่วนประกอบ

เนื้อปลาอินทรี	300 กรัม
กะทิ	2 ถ้วย
ไข่ไก่	2 ฟอง
ใบทองหลางหั่น	200 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 แวน
พริกแห้ง	10 ดอก
หอมแดง	40 กรัม
กระเทียม	20 กรัม
ตะไคร้ซอย	50 กรัม
ข่าซอย	5 แวน
ผิวมะกรูด	1 ช้อนโต๊ะ
ขมิ้น	4 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	2 ช้อนชา
ใบตอง	2 ใบ
ไม้กลัด	1 กำ

วิธีปรุง

ใบทองหลางอ่อนล้างเด็ดน้ำหั่นพักรอไว้ ใบกล้วยตากแดดให้เเฉแล้วฉีกย่อยโตประมาณฝ่ามือพักรอไว้ โขลกเครื่องปรุงให้แหลกเข้ากัน ตักใส่ภาชนะตามด้วยกะทิและไข่คลุกให้เข้ากัน ใส่เนื้อปลาชิ้นปลาอินทรีหั่นคลุกกันอีกหนจนได้ที่ เอาใบทองหลางใส่วางทับแผ่นใบตองที่ฉีกเตรียมไว้ ตักปลาคลุกเครื่องหอยอดทับใบ

ทองหลาง ห่อปิดแบบขนมสอดไส้แล้วกลัดห่อไว้ เมื่อทำหมดที่เตรียมไว้หมดแล้ว
เอาไปใส่หม้อนึ่งไฟแรงให้สุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทยาหรือพลา

ยอดทองหลางน้ำยำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ยอดทองหลางหันหยาบ	200 กรัม
หัวกะทิต้มสุก	¼ ถ้วย
ตะไคร้ซอยบาง	10 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	6 ดอก
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังลอกเด็ดน้ำพักไว้ เอาภาชนะใส่กะปิย่างยีให้ยุบ
ใส่ตามด้วยหอมแดงซอย ตะไคร้ซอย น้ำมะนาว พริกขี้หนูแห้ง กุ้งลวก คลุกให้เข้า
กัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยหน้าด้วย เม็ดมะม่วง
หิมพานต์คั่ว

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

บอนส้ม

ชื่อวงศ์ Araceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Homalomena rostrata* Griff. พืชจำพวกบอนชอบขึ้นตาม
ป่าดิบชื้นมักพบเห็นได้ง่ายตามที่ขึ้นริมห้วยริมคลอง ตามสวนสมรม ตามป่าชายพาราที่มีแสงแดด
ส่องถึงดินได้บ้าง ลำต้นเป็นเหง้าใต้ดิน ใบเดี่ยวรูปหัวใจ ฐานใบรูปเจียงหัวลูกศรสีเขียว ก้านใบโต
ประมาณนิ้วก้อย ยาวประมาณ 15-20 ซม. ดอกช่อทรงกระบอกยาว กาบหุ้มช่อดอกสีเขียวอ่อน
ดอกสีขาวนวล

สรรพคุณทางสมุนไพร รากและใบแก้ไข้ ขับปัสสาวะและบำรุงตับ ปอด ใบตำพอกฝีแรงให้
 สุกแตกเร็ว หัวเกี่ยวกับน้ำมันใช้ใส่แผลเรื้อรัง

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักเอาเหง้าอ่อนและก้านใบมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

บอนส้มแกงกะทิหมู

ส่วนประกอบ

ก้านใบบอนตัดท่อน	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	3 ถ้วย
เนื้อหมูแดงหั่น	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

ลอกเปลือกผิวนอกของก้านใบบอนส้มออกทิ้ง หักหรือตัดที่ปอกแล้วเป็น
 ชิ้นยาวประมาณสองซัอนิ้วมือพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด
 ใส่กะปิและเครื่องแกงยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่บอนส้มที่เตรียมไว้พอ
 เดือดใส่เนื้อหมูหั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

บอนส้มแกงส้มกด

ส่วนประกอบ

ปลากดตัดชิ้น	200 กรัม
บอนส้มหั่นท่อน	150 กรัม
น้ำมะขมสด	1 ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ลอกเปลือกผิวนอกของก้านใบบอนส้มออกหั่นชิ้นพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่น้ำมะขามสด บอนส้มหั่น ปล่อยให้เดือดจัดใส่ตามด้วยปลาตากแห้ง รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด**บอนส้มแกงเลียงปลาตาก****ส่วนประกอบ**

บอนส้มหั่น	100 กรัม
ยอดตำลึง	30 กรัม
ยอดผักหวาน	30 กรัม
ผักเขียวหั่น	50 กรัม
เนื้อปลาข้าง	60 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ	40 กรัม
พริกไทยดำ	2 ช้อนชา
หอมแดงทุบ	3 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

บอนส้มลอกเปลือกหั่นพักรอไว้ โขลกพริกไทยเข้ากับเนื้อปลาลากข้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิยีคนให้ละลายแล้ว ใส่ตามด้วยหอมแดงทุบ ผักเขียวหั่น เดือดดีแล้วใส่เนื้อปลาโขลก บอนส้ม ยอดตำลึง ผักหวาน เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยา

บอนส้มย่างไก่

ส่วนประกอบ

บอนส้มหั่น	150 กรัม
เนื้ออกไก่	150 กรัม
กะทิต้มสุก	¼ ถ้วย
พริกชี้หนูหั่น	10 เม็ด
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	30 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ผล

วิธีปรุง

ล้างบอนส้มลอกผิวเปลือกฝานซอยลวกน้ำเกลือปั่นน้ำออกพักไว้ อกไก่ย่างสุกฉีกฝอยใส่ภาชนะ ตามด้วยบอนส้มหั่นที่พักไว้ หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย น้ำปลาน้ำมะนาว อกไก่นึ่ง คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก(หากไม่ชอบไม่ใส่ก็ได้) โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

บัวบก

ชื่อวงศ์ Umbelliferae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (L.) Urb. ขึ้นได้ดีตามที่ดินชื้นชอบแสง มักพบได้ง่ายตามคันนา ตามขอบป่า หรือตามขอบหนองบึง บัวบกขึ้นเป็นกอ ลำต้นเลื้อยไปตามพื้นดิน แตกรากและใบตามข้อ ใบเดี่ยวรูปไข่ดอกเป็นกระจุก ขอบใบหยัก ก้านใบยาว ดอกสีม่วงแดงเป็นช่อเล็กๆ ประมาณ 3-4 ดอก ผลแบน

สรรพคุณทางสมุนไพร ทั้งต้นและรากแก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำ แก้ไข้ใน ใบตำคั้นเอาน้ำผสมน้ำผึ้งและน้ำมะนาวจิบแก้ไอ ใบตำพอกฝี ใบตำทาแก้ริ้วหรืองูสวัด ใบตำกับพริกไทยกินแก้ลม ฯลฯ แพทย์แผนปัจจุบันเชื่อว่าบัวบกมีสรรพคุณหลากหลาย เช่น รากแก้พิษงู ใช้รักษาแผลสดแผลเรื้อรัง หรือแผลหลังผ่าตัด แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก บัวบกจะช่วยลดอาการอักเสบ ช่วยให้แผลหายเร็ว และช่วยให้แผลเป็นมีขนาดเล็กลง เพราะบัวบกมีฤทธิ์ลดการอักเสบ มีฤทธิ์แก้ปวด มีฤทธิ์ต้านพิษแมลงกัดต่อย มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา มีฤทธิ์สมานแผล เมื่ออดีตใช้ใบบัวบกสดทั้งต้น 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นแผลเป็นบ่อยๆ

หรือใช้กากพอกจะช่วยลดอาการอักเสบและทำให้แผลหายเร็วขึ้น กินแก้ซำใน รักษาแผลใน
กระเพาะอาหาร ปัจจุบันทำเป็นพลาสติกปิดแผล เป็นยาฉีด เป็นครีมทาแผล

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักเก็บถอนบัวบกไปขาย หรือประกอบอาหารรับประทานใน
ครอบครัวเป็นอาหารยา

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

บัวบกแกงกะทิมันจี่หนู

ส่วนประกอบ

บัวบกชอย	200 กรัม
มันจี่หนู	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ซ้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ้อนโต๊ะ
เนื้อกุ้งปอก	100 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	1 ซ้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกไว้หางผ่าหลังล้างพักเด็ดน้ำไว้เอาบัวบกล้างแล้วกำหนด
เป็นชิ้นเล็กใส่ครกตำให้พอขำ เพื่อช่วยให้ส่วนของก้านและใบนุ่มอมน้ำ
แกงได้ดีขึ้น เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิ คน
ให้ละลายเข้ากัน ใส่มันจี่หนู(ขยำเปลือกออกก่อน)พอสุกใส่บัวบกที่
เตรียมไว้ รอเดือดใส่กุ้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

บัวบกแกงคั่วหอยแมลงภู

ส่วนประกอบ

เนื้อหอยแมลงภู	100 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	3 ซ้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
บัวบกหั่นฝอย	200 กรัม
ข่าซอย	7 แวน
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	5 ใบ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

บัวบกหั่นตำพอชำพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟผัดกับเครื่องแกง และกะปิ ใส่ตามด้วยข่าซอยเคี้ยวให้งวดพอหอม ใส่หางกะทิรอให้เดือด ใส่เนื้อหอยแมลงภู่นึ่งและใบบัวบกที่เตรียมไว้ รอสุกใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือพลา

บัวบกยาไข่ปลาตุก

ส่วนประกอบ

บัวบกหั่นฝอย	200 กรัม
ไข่ปลาตุก	150 กรัม
พริกขี้หนูหั่น	10 เม็ด
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ผล
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	¼ ถ้วย
ผักชี	1 ต้น

วิธีปรุง

ไข่ปลาตุกทอดพักไว้ ล้างบัวบกซอยละเอียดตำพอชำใส่ภาชนะ ตามด้วยไข่ปลาตุกทอด หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน โรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว ผักชีหั่น

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

บัวสาย

ชื่อวงศ์ Nymphaeaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nymphaea lotus* L. var. *pudescens* Hook.f. & Thomson บัวสายพบเห็นได้ง่ายตามหนองบึงในสภาพพื้นที่ธรรมชาติ ขึ้นได้ในน้ำลึกประมาณ 80 - 100 ซม. มีลำต้นใต้ดินคล้ายหัวเผือก ใบเดี่ยวออกสลับ แผ่นใบค่อนข้างกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 15-20 ซม. โคนใบเว้าลึกขอบใบจัก ใบลอยติดผิวน้ำเป็นวงกลมรอบกอ ผิวใบด้านบนเป็นมันสีเขียวเข้มท้องใบสีน้ำตาลแดง ก้านใบและก้านดอกอ่อนไม่มีหนาม ดอกเดี่ยวสีชมพูอมม่วงชูขึ้นเหนือน้ำเล็กน้อย กลีบดอกเรียงซ้อนกันหลายชั้น เมื่อบานเต็มที่เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10-15 ซม. เกสรตัวผู้จำนวนมาก ผลค่อนข้างกลม ภายในมีเมล็ดจำนวนมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้ไข้ แก้กระหายน้ำ แก้อ่อนใน ขับปัสสาวะ รักษาครรภ์ เภสัช บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ

การใช้ประโยชน์ คนไทยโบราณเชื่อว่า บ้านใดปลูกบัวไว้จะทำให้เกิด ความเบิกบาน เปรียบเทียบเหมือนดอกบัวที่ชูพื้นผิวน้ำ เป็นผู้ที่หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เป็นผู้ดี ผู้รู้ ผู้เบิกบาน นอกจากนี้ยังมีความเชื่ออีกว่าช่วยทำให้เกิดความรัก ความหวังใจ ความผูกพันของคนในครอบครัว ตัดไม่ขาดเหมือนสายใยบัว ชาวบ้านมักเอามาปลูกไว้ตามสระน้ำข้างที่พักอาศัย เพราะนอกจากดอกสวยงามแล้ว ก้านดอกยังเอามาประกอบเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

บัวสายแกงกะทิสรรम

ส่วนประกอบ

ก้านบัวสาย	200 กรัม
เห็ดฟาง	30 กรัม
สะตอ	50 กรัม
ผักชีไต้หั่น	40 กรัม
มะเขือพวง	30 กรัม
กุ้งปอก	100 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อน โຕ้ะ
กะปิ	1 ช้อน โຕ้ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย

หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่มะเขือพวง สะตอ บัวสาย เห็ดฟาง ผักชีได้ พอสุกใส่น้ำกุ้งปอก เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

บัวสายแกงส้มกุ้งสด

ส่วนประกอบ

สายบัวลอกตัดชิ้น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งขนาดกลาง	150 กรัม
มะขามแก่	5 ผล
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำตาล	2 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

สายบัวลอกตัดชิ้นพักไว้ กุ้งปอกเว้นหางผ่าหลังล้างเด็ดน้ำรอไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามแก่ต้มจนสุก ยีให้ฝักแตกกลองกาออก ใส่กะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากันตามด้วยสายบัวที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งใส่กุ้งปอก น้ำมะนาว รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

บัวสายแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ก้านบัวสาย	100 กรัม
------------	----------

กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
ปลาทูนึ่ง	60 กรัม
ผักทองหั่น	40 กรัม
ยอดจอกทอก	30 กรัม
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมทุบ	2 หัว
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาเนื้อปลาทูนึ่ง กะปิ หอมและพริกไทยดำเข้าด้วยกันพักรอไว้ ก้านบัวสายลอกหักชิ้นพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่ส่วนที่ตำพักไว้ คนให้ละลาย เคี่ยวดีแล้วใส่ผักทองหั่น พอสุกชิมใส่ยอดจอกทอก บัวสายหั่น รอเดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

บัวหลวง

ชื่อวงศ์ Nelumbonaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nelumbo nucifera* Gaertn. เป็นพืชน้ำ อายุหลายปี ชอบแสง ขึ้นในดินเหนียวที่มีอินทรีย์วัตถุสูง ระดับน้ำลึกประมาณ 50-80 ซม. ใบเดี่ยวเรียงสลับ ใบรูปไข่ก่อนข้างกลม ขนาด 15-40 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบสีเขียวมีไขเคลือบ ใบอยู่เหนือน้ำประมาณ 30 ซม. ก้านใบกลมแข็งขนาดโตประมาณนี้่ก้อยมีหนามเป็นตุ่มเล็กๆ ภายในก้านใบมีรู ดอกเดี่ยวสีชมพูขาวมีกลิ่นหอม ก้านดอกสีเขียว ดอกชูขึ้นเหนือน้ำ กลีบดอกซ้อนกันมีเกสรตัวผู้จำนวนมากติดอยู่บนฐานรองดอกที่หุ้มรังไข่ไว้ภายในเรียกว่า "ฝักบัว" ดอกบานเต็มที่กว้าง 20-25 ซม. ออกดอกได้ตลอดปี ผลแห้งแบบผลกลุ่มประกอบด้วยผลย่อยรูปกลมรีจำนวนมากอยู่ภายในฝักบัวรูปกรวย ในผลย่อยมีเมล็ดขนาดโตประมาณ 1 ซม.

การใช้ประโยชน์ เกือบทุกส่วนของบัวหลวงใช้ประโยชน์ได้ เกสรใช้ส่วนผสมในยา ใบใช้ห่ออาหารขนม ดอกใช้ทางศาสนา ใช้ในชีวิตประจำวัน ไหลและเมล็ดใช้เป็นอาหาร

ประเภทแกง

ไหลบัวแกงส้มกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ไหลบัวตัดชิ้น 200 กรัม

เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งขนาดกลาง	150 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำตาล	2 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ล้างไหลบัวตัดขึ้นพักไว้ กุ้งปอกเว้นหางผ่าหลังล้างเด็ดน้ำรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่มะขามแก่ต้มจนสุก ยีให้ฝักแตกกลองกาออก ใส่กะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากันตามด้วยสายบัวที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งใส่กุ้งปอก น้ำมะนาว รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ไหลบัวหลวงต้มซี่โครงหมู

ส่วนประกอบ

ไหลบัวปอกฝานชิ้น	200 กรัม
กระดูกหมูอ่อน	300 กรัม
กระเทียม	7 กลีบ
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	2 รากใหญ่
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ไหลบัวปอกฝานบางล้างเด็ดน้ำพักไว้ กระดูกหมูสับชิ้นล้างเด็ดน้ำไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่กระเทียมทุบ รากผักชี พริกไทยดำ พอเดือดดีแล้วใส่หมูและรากบัว ตั้งไฟอ่อนๆจนรากบัวและหมูนุ่ม ใส่ซีอิ้วขาวปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

บุก

ชื่อวงศ์ Araceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amorphophallus* sp. เป็นพืชล้มลุกจำพวกบอน มักพบเห็นได้ตามป่าโปร่งมีหลายชนิด เช่น *A. carneus* Ridl.(บุกกาบเปิด) *A. elatus* Hook.f.(บุกยอดแหลม) *A. prainii*. Hook.f. (บุกถั่ว) ชอบขึ้นตามที่ชื้น มีเหง้าใต้ดิน ใบลักษณะคล้ายใบมะละกอมีสีเขียวเข้ม โผล่เตี้ยขึ้นมาจากเหง้า บางชนิดก้านใบมีลวดลาย ทั้งลายเส้นตรง ลายกระสลับสี ลายต่างสลับสี บางชนิดสีเขียวล้วน น้ำตาลล้วน บางชนิดมีหนามอ่อนๆ เช่น *A.paeoniifolius*(Dennst.) Nicolson (บุกคางคก) บุกบางชนิด มีใบกว้าง และมีจุดแบบไข่ปลาสีขาวด้านบน ลักษณะเด่นทั่วไปของบุก เช่น ใบมีก้านออกจากกลางหัว โผล่ขึ้นเหนือดินแล้วแผ่กางออก บางชนิดรูปทรงแผ่กว้าง บางชนิดเป็นวงแคบลู่ลงต่ำหลายรูปแบบขึ้นกับชนิดของบุก ดอกคล้ายดอกหน้าวัว แต่ละชนิดมีขนาดสีและรูปทรงใหญ่เล็กแตกต่างกัน มีกลิ่นเหม็นเหมือนเนื้อสัตว์เน่า มักมีดอกช่วงปลายฤดูแล้ง ผลอ่อนสีขาวอมเหลือง อายุ 1-2 เดือนสีเขียวเข้ม มีจุดดำที่ปลายคล้ายผลกล้วย ผลของบุกส่วนใหญ่คล้ายๆ กัน แต่จำนวนเมล็ดแตกต่างกัน ผลสุกสีแดงหรือแดงส้ม (บุกคางคกมีจำนวนผลนับได้เป็นพัน บุกต้นเล็กชนิดอื่นผลอาจนับได้เป็นร้อยเท่านั้น) เหง้าบุกเป็นที่สะสมอาหาร มีลักษณะรูปร่างแตกต่างกัน ผิวของเปลือกเหง้าก็แตกต่างกัน

สรรพคุณทางสมุนไพร หัวกัดเมื่อกมันในลำไส้ ทอดน้ำมันใส่แผลเรื้อรัง แก้พรรคิกเถา ดาน กษัย

การใช้ประโยชน์ เป็นอาหารลดความอ้วน หัวให้แป้งทำอาหารจำพวกวุ้นเส้น วุ้นแท่งหรือวุ้นอื่นๆ เป็นอาหารที่ปรุงรสได้ดี รสชาติคล้ายปลาหมึก แป้งบุกเมื่อผสมน้ำจะขยายตัวได้มากถึง 30 เท่าโดยไม่ต้องต้ม ก้านบุกใช้เป็นอาหารเลี้ยงหมูได้ ชาวบ้านมักเอาเมล็ดอ่อน หรือเอาก้านใบอ่อนมาใช้ประกอบเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

บุกแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

ก้านบุกลอกหั่นชิ้น	200 กรัม
กุ้งปอก	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย ½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ก้านบุกอ่อนลอกผิวหั่นพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน รอให้เดือดจัดใส่บุกหั่น สุกดีแล้วใส่น้ำเชื่อม กุ้งปอก หัวกะทิ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ปาล์มน้ำมัน

ชื่อวงศ์ Arecaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Elaeis guineensis* Jacq. ปาล์มน้ำมัน ใบประกอบแบบขนนก เมื่ออายุยังน้อยกาบทางใบติดหุ้มต้น เมื่ออายุมากใบจะหลุดออกเห็นลำต้นชัดเจน โคนกาบใบทั้งสองข้างมีซี่คล้ายหนามจนถึงประมาณกลางใบหนามจะพัฒนาเป็นใบ เป็นพืชที่แยกเพศ คือมีต้นที่มีดอกเพศผู้และ ต้นดอกเพศเมียมาผสมกันจึงจะติดผล ลักษณะผลเป็นทะลาย เกาะติดกันแน่น

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้พิษตาชางในเด็ก ยอดอ่อนบำรุงกระดูกเส้นเอ็น น้ำมันในข้อ บำรุงกำลัง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

การใช้ประโยชน์ให้น้ำมันเอาไปแปรรูปในทางอุตสาหกรรมได้หลากหลาย มีพื้นที่ปลูกมากในภาคใต้ หน่อจากต้นอ่อนหรือยอดอ่อนจากต้นที่หมดอายุเก็บเกี่ยวแล้วหากตัดโคน เกาะเอาส่วนของยอดอ่อนมาปรุงอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดปาล์มแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

ยอดปาล์มสับ	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
กุ้งปอก	150 กรัม
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กึ่งขนาดกลางปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังล้างเต้าน้ำไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิยคนให้เข้ากัน รอเดือดจัดใส่ยอดปาล์มปล่อยเดือดให้สุกนุ่มดี ใส่เนื้อกุ้งปอกที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด**ยอดปาล์มต้มเนื้อน่อง****ส่วนประกอบ**

ยอดปาล์มหั่นชิ้น	200 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
เนื้อน่องหั่น	300 กรัม
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เนื้อน่องวุ้นหั่นลูกเต๋าชิ้นโตประมาณ 2 นิ้วพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดงทุบ พอเดือดจัดใส่เนื้อต้มเดือด 2-3 นาที ลดไฟอ่อนเคี่ยวต่อจนเนื้อเปื่อย ใส่ยอดปาล์มหั่นชิ้นเพิ่มไฟแรงต้มต่อจนสุกนุ่ม ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว**ยอดปาล์มแกงคั่วไก่****ส่วนประกอบ**

ยอดปาล์มสับ	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย

ตะโพกไก่สับ	150 กรัม
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้เข้ากัน ผัดจนงวดหอม ใส่ยอดปลาล้างสะอาดให้พอสุก เติมหางกะทิ พอเดือดใส่เนื้อ ตะโพกไก่สับ รอไก่สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือกับแกงส้ม

จำพวกแกงส้ม

ยอดปลาล้างน้ำมันแกงส้มปลาช่อน

ส่วนประกอบ

ยอดปลาล้างหั่นชิ้น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาสำลีหั่น	200 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายกะปิและเครื่องแกงใส่คนให้เข้ากัน ใส่ น้ำมะนาว รอเดือดใส่ยอดปลาล้างให้ยอดปลาล้างสุกใส่ปลาสำลีหั่นที่เตรียมไว้ พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด

ยอดปลาล้างผัดกะปิ

ส่วนประกอบ

ยอดปลาล้างตัดชิ้นเล็ก	200 กรัม
-----------------------	----------

กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งปอกพักรอไว้ เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กะปิผัดพอหอมใส่ยอดปาล์มที่เตรียมไว้ ผัดต่อจนสุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือปลา

ยอดปาล์มน้ำมันยำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ยอดปาล์มอ่อนสับ	150 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
กุ้งปอกลวก	150 กรัม
พริกชี้หนูหั่น	7 ดอก
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิต้มสุก	¼ ถ้วย
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

ยอดปาล์มสับลวกเด็ดน้ำพักไว้ กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังลวกใส่ภาชนะตามด้วยหอมแดงซอย น้ำตาล น้ำมะนาว พริกชี้หนูหั่น กะปิย่างและยอดปาล์มที่เตรียมไว้ คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกงส้ม

ปลูด็อง

ชื่อวงศ์ Zingiberaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Elettariopsis curtisii* Baker เป็นพืชตระกูลขิงข่า ชื่อเรียกภาคกลางคือ “ปลูด็อง” เมื่อยี่สิบปีขึ้นไปของต้นจะมีกลิ่นคล้ายแมลงถึงที่ การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเอาใบมาหั่นฝอย หรือนึ่งใส่ปรุงแต่งรสอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงคั่ว

ปลูด็องแกงคั่วไก่บ้าน

ส่วนประกอบ

ปลูด็องซอย	¾ ถ้วย
ไก่บ้านสับ	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ก้านอ้อดิบหั่น	150 กรัม
พริกไทยอ่อน	3 ช่อ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

อ้อดิบลอกผิวหั่นชิ้นพักไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงคั่ว และกะปิผัดให้ละลายเข้ากัน ผัดให้งวดหอมใส่ไก่สับผัดต่อพอสุก ใส่หางกะทิหรือเดือดใส่ตามด้วยอ้อดิบที่เตรียมไว้ พริกไทยอ่อนตัดท่อนย่อย กลางช่อ ปลูด็องหั่นฝอย ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าว หรือเป็น

จำพวกแกงเผ็ด

ปลูด็องแกงเผ็ดไก่บ้าน

ส่วนประกอบ

ปลูด็องซอย	¾ ถ้วย
ไก่บ้านสับ	200 กรัม

เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยัดคนให้ละลายเข้ากัน รอคือคจัดใส่เนื้อไก่ พอสุกใส่ผักนึ่งซอยแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

แกงส้มปลาตุ๋นใส่ผักฉิ่ง

ส่วนประกอบ

ปลาตุ๋น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
แตงกวาหั่น	200 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ผักนึ่งซอย	¾ ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาตุ๋นล้างเด็ดน้ำไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยัดคนให้ละลายเข้ากัน รอคือคจัดใส่แตงกวาหั่นเฉียง ปลาตุ๋นตามด้วยผักนึ่งหั่นฝอย พอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักกระเจด

ชื่อวงศ์ Leguminosae-Mimosoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Neotunia oleracea* Lour. เป็นพืชที่ชอบขึ้นอยู่บนน้ำมีข้อปล้อง ระหว่างข้อมีลักษณะคล้ายฟองน้ำสีขาวหุ้มอยู่เพื่อพองให้ลอยน้ำ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้น ใต้ออกรากสัมผัส ใบย่อยเรียงตรงข้าม ออกดอกเป็นช่อกระจุกแน่นทรงกลม ผลติดกันเป็นกระจุกฝักแบน

สรรพคุณทางสมุนไพร ใช้ดับพิษถอนพิษ แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ แก้พิษยาสั่ง ขับปัสสาวะลดไข้ การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อนเอามาใช้ประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

ผักกระเฉดแกงส้มปลากะพง

ส่วนประกอบ

ปลากะพงหันชิ้น	200 กรัม
ยอดผักกระเฉดหัน	150 กรัม
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
น้ำมะนาว	2 ผล
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำทราย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีให้ละลายเข้ากันใส่น้ำมะขามเปียก รอเดือดจัดใส่ปลาที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งใส่ผักกระเฉด หากไม่พอเปรี้ยวใส่น้ำมะนาว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักกระเฉดทอดไข่แกงส้ม

ส่วนประกอบ

ผักกระเฉดทอดไข่หันชิ้น	250 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำทราย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีให้ละลายเข้ากันใส่น้ำมะนาว รอเดือดจัดใส่ผักกระเฉดทอดไข่หันชิ้นโต 2 นิ้ว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักกระเฉดยำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ผักกระเฉดอ่อนหั่น	200 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
พริกขี้หนูหั่น	10 ดอก
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังลอกเตี้น้ำพักรอไว้ เอาขอดผักกระเฉด ลวกให้อ่อนเตี้น้ำใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยกุ้งลวก น้ำมะนาว พริกขี้หนูหั่น กระเทียมสับ คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยหน้าด้วย กระเทียมเจียว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ผักกูด

ชื่อวงศ์ Athyriaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Diplazium esculentum*(Retz.) Sw. เป็นพืชจำพวก เฟิร์นขึ้นตามที่แฉะ(น้ำจืด) หรือตามริมห้วย หนอง คลอง บึง มักขึ้นอยู่เป็นกลุ่มหรืออาจจะขึ้นปน อยู่กับบอนน้ำ ตามที่โล่งแจ้งหรือแสงแดดส่องถึง

สรรพคุณทางสมุนไพร รสเย็นจืด ต้มเอาน้ำกินแก้ไข้ ขับปัสสาวะ ตำพอกกระหม่อมเด็ก ช่วยลดไข้ป้องกันชัก โป้ะปิดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แก้กัมหรืองูสวัด ยาบำรุง ยาแก้หนาว ยาประคบ กระดูก ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การใช้ประโยชน์ ปัจจุบันผักกูดหาได้ยากเพราะระบบนิเวศที่เหมาะสมมีจำกัด มีผลให้ผัก กูดในตลาดหาซื้อได้ยากและราคาแพง ยอดผักกูดใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผักกูดแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

ผักกูดหั่น	250 กรัม
กุ้งปอก	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังล้างพักไว้ เอน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่กุ้งปอก ผักกูด รอผักสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือพล่า

ผักกูดยำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ผักกูดลวกหั่น	300 กรัม
หัวกะทิต้มสุก	¼ ถ้วย
พริกขี้หนูหั่น	10 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
กุ้งปอกลวก	150 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ผล
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ลั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

ล้างขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังลวกเต๋อน้ำพักรอไว้ เอาผักกูดลวกหั่นเต๋อน้ำใส่ภาชนะ ตามด้วยพริกชี้หนูหั่น หอมแดงซอย กุ้งลวก น้ำมะนาว คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ผักหม(ผักโขม ผักขม)

ชื่อวงศ์Amaranthaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amaranthus Lividus* Linn. เป็นพืชล้มลุกปีเดียวลำต้นสีเขียวตรงแตกกิ่งก้านสาขามากใบเป็นใบเดี่ยวรูปไข่คล้ายสามเหลี่ยม ใบออกแบบสลับ กว้าง 2.5-8 ซม.ยาว 3.5-12 ซม.ขอบใบเรียบ ดอกช่อสีม่วงปนเขียวออกตามซอก ใบเมล็ดสีน้ำตาลเกือบดำ *A. Spinusus* Linn. (ผักขมหนาม)เป็นพืชปีเดียวต้นตรงเป็นเหลี่ยมหรือกลมผิวเรียบแตกกิ่งก้านมาก ใบเป็นใบเดี่ยว รูปไข่ปลายใบแหลมออกสลับกัน ก้านใบยาว มีหนามที่โคนก้านใบ1คู่ ดอกช่อสีเขียวอ่อน ดอกย่อยขนาดเล็กช่อดอกมีหนามแหลมแต่หนามเล็กกว่าที่ลำต้นต้น เมล็ดสีดำหรือสี

สรรพคุณทางสมุนไพร บำรุงโลหิต ลดไข้ ขับปัสสาวะ ขับพยาธิ แก้นิว(นิยมใช้ผักขมหินและผักขมหนาม) ใบผักขมสดรักษาแผลพุพอง ต้นผักโขมแก้อาการแน่นหน้าอกและไอหอบ รากช่วยขับพิษร้อนถอนพิษ ไข่ขับปัสสาวะ ผักรากโขมหนามเป็นยาแก้ตกเลือด แก้ฝี แก้จี้กลาก ขับน้ำนมมารดา แก้แน่นท้อง แก้พิษ แก้ไข้ใน แก้ไข้ระงับความร้อน แก้เด็กคลื่นเป็นฝ้าละอองเบื่ออาหาร การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อนและต้นอ่อนเอามาเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผักขมแกงกะทิสรรรม

ส่วนประกอบ

ต้นผักโขมหั่น	150 กรัม
เม็ดขนุนผ่า	30 กรัม
เห็ดแครง	30 กรัม
มะเขือพวง	40 กรัม
หน่อไผ่ตงสับ	40 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ต้มน้ำขมิ้นปอกเปลือกออกหั่นท่อนยาวประมาณ 2 นิ้วพักรอไว้เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยี่คนให้ละลายเข้ากัน ใส่ เม็ดขมิ้นปอกผ่ากลาง พอสุกใส่ตามด้วยหน่อไม้ตงสับ เห็ดแครง มะเขือพวง ต้มน้ำขมิ้น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักบุ้งแดง

ผักบุ้งแดงหรือผักบุ้งนา ชื่อวงศ์ Convolvulaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ipomoea aquatica* Forsk. เป็นพืชเถาเลื้อยมีข้อปล้องกลวงเขียวแกมแดง มักพบเห็นขึ้นแ่งตามทุ่งหญ้าและ ชอบแสงแดดจัด พันธุ์ง่ายโดยใช้เถาปักชำในที่ชื้นจะแตกขยายเพิ่มต่อไปได้ ใบเดี่ยวเขียวแกมแดงยาวประมาณ 2-3 นิ้ว รูปสามเหลี่ยมมุมแหลมขอบใบเรียบ ดอกรูประฆังสีม่วงอ่อน ๆ ออกดอกมากในฤดูแล้ง

สรรพคุณทางสมุนไพร ดอก แก้โรคประสาท แก้ปวดศีรษะ แก้ตาฝ้าฟาง แก้เบาหวาน แก้ริดสีดวงทวาร แก้เลือดกำเดาออก ขับปัสสาวะ ทั้งต้นตำเอาน้ำทาแก้คัน ขับพิษถอนพิษ ตำกับสุราคั้นเอาน้ำกินแก้พิษงูเห่า งูกะปะส่วน กากพอกที่แผลงูกัด แก้ริมหรืองูสวัด ไฟไหม้น้ำร้อนลวก เป็นยาระบายอ่อน ๆ แผลฟกช้ำ บำรุงสายตา ไอเรื้อรัง

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักปลูกไว้ตามข้างบ่อน้ำ เพื่อเอามาเป็นยาหรือปรุงเป็นอาหาร

ประเภทแกง

ผักบุ้งแดงแกงเทโพปลาช่อนแดดเดียว

ส่วนประกอบ

ปลาช่อนแดดเดียวตัดชิ้น 200 กรัม

ผักบุ้งแดงหั่น 200 กรัม

กะทิ 3 ถ้วย

เครื่องแกงกะทิ 3 ช้อนโต๊ะ

กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

สั้มแขก 10 แว่น

น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 1 แว่น

วิธีปรุง

ปลาช่อนแห้งตัดชิ้นล้างเตี้น้ำไว้ เอน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้เข้ากัน รอเดือดใส่ปลาที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้ง ใส่ผักบุ้งแดงหั่น ส้มแขก พอปลาสุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ผักบุ้งแดงลวกกะทิ**ส่วนประกอบ**

หางกะทิ	1 ถ้วย
ผักบุ้งแดง	300 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่หอมแดงทุบ ตามด้วยยอดผักบุ้งแดง เกลือ ให้เดือดจนผักนิ่มยกลง

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริก แกงไตปลา บูด ฯลฯ

ประเภทยาหรือปลา**เต้าคั่ว****ส่วนประกอบ**

ผักบุ้งลวกหั่น	300 กรัม
แตงกวา	300 กรัม
ถั่วงอกลวก	300 กรัม
เต้าหู้ทอด	2 ชิ้น
กุ้งฝอย	300 กรัม
แป้งทอด	200 กรัม
เนื้อหัวหมูหั่น	200 กรัม
หมูหมูนึ่ง	200 กรัม
เส้นหมี่ลวก	400 กรัม
พริกชี้หนูหั่น	15 ดอก

น้ำส้มสายชู	½ ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
ไข่ต้ม(ยางมะตูม)	10 ฟอง
น้ำตาลปีบ	10 กรัม
น้ำตาลทราย	10 กรัม

วิธีปรุง

ผักบั้งลวกอย่าให้นิ่มหรือแข็งจนเกินไป เอามาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆใส่ภาชนะเตรียมไว้ นำถั่วงอกมาลวกเช่นกัน แดงกวาปอกผ่าสี่แล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ ไข่ต้มให้ปอกได้ข้างในสุกยางมะตูม เอากระทะใส่น้ำมันพืชตั้งไฟพอร้อนใส่เต้าหู้ลงทอดพอเหลืองตักออก เอากุ้งสดชุบแป้งทอดทอดต่อพอเหลืองกรอบ เอาเนื้อหมู หูหมู เต้าหู้ทอด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ภาชนะเตรียมไว้เอาเส้นหมี่มาลวกพอเส้นนิ่มวางพักให้เด็ดน้ำ เด็ยวน้ำตาลทรายผสมน้ำตาลปีบเพื่อใช้เป็นน้ำเชื่อมเต้าคั่ว เอาพริกชี้หนูสดมาโขลกผสมเกลือเล็กน้อยเติมน้ำส้มสายชูลงไป ตักใส่ผสมกับน้ำเชื่อม

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารหนักหรืออาหารว่าง ให้นำส่วนประกอบทุกอย่างมาใส่ถ้วยรวมกันมากน้อยตามชอบ ราดน้ำเชื่อมลงคลุกเคล้าให้เข้ากันก่อนบริโภค

ประเภทดอง

ผักบั้งดอง

ส่วนประกอบ

ยอดผักบั้งแดง	600 กรัม
น้ำส้ม	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ล้างผักบั้งแขวนไว้ให้พอเฉา น้ำส้มและเกลือใส่ขวดปากกว้างคนให้ละลายเข้ากัน เอาผักบั้งที่เตรียมไว้ใส่ตาม กดให้จมใต้น้ำส้ม 2-3 วันเอามาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงขนมจีน

ประเภทผักเครื่องเคียง

ยอดผักบั้งแดงบริโภคเป็นผักเครื่องเคียงได้ทั้งสดและลวก

ผักกรีน

ชื่อวงศ์ Pontederiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Monochoria vaginalis* (Burm.f.) Presl. เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวขึ้นบนดินตะกอนที่มีน้ำจืดท่วมขังอยู่ตื้นๆ (ประมาณ 10-20 ซม.) มักพบตามที่นา นาไร่ร้าง หรือตามบริเวณขอบแอ่งน้ำ ชื่อท้องถิ่นเรียก ผักกรีน รื่น ผักกรีนนา แดกกอสูงประมาณ 1 คืบ ต้นอยู่ในน้ำชูใบและก้านใบบางส่วนเหนือน้ำ ก้านใบยาวเรียวนิ่มกรอบ ช่วงโคนก้านใบ มีลักษณะเป็นง่ามกาบ ส่วนที่ถัดขึ้นไปถึงตัวใบกลม ใบโตประมาณ 2 นิ้ว รูปรีปลายแหลม ดอกสีม่วงออกที่โคนใบ ผลเป็นกระจุกเล็กๆ สีน้ำตาลอ่อนอยู่รวมกันประมาณ 15 ผล

สรรพคุณทางสมุนไพร ผักกรีนรสเย็น ทั้งต้นแก้ไข้ ขับปัสสาวะ แก้เจ็บหรืออุจจาระ คั่งคั่ง คัมพสม สารส้มแก้เนื้อ ไบ คั้นเอาน้ำดื่มแก้ไอ ตำพอกฝี รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเอาส่วนของกาบใบ ดอก มาใช้เป็นอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงส้ม

ผักกรีนแกงส้มปลาสำลี

ส่วนประกอบ

ปลาสำลี	300 กรัม
ผักกรีน	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย

วิธีปรุง

ปลาสำลีหั่นล้างเด็ดน้ำไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพร้อมกับมะขามเปียกพอน้ำเดือดยี่ตักกากออก ใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดอีกครั้งใส่น้ำปลาผักกรีนพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักเสี้ยน

เป็นพืชอายุสั้นชื่อวงศ์ Capraceae ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cleome gynandra* Linn. สูงไม่เกิน ๑ เมตร แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มกว้าง กลิ่นฉุนร้อน ตามลำต้นและกิ่งก้านมีต่อมขนอ่อนปกคลุม ใบแบบมือ ๓-๕ ใบย่อย ดอกช่อออกปลายกิ่ง กลีบดอกสีขาว หรือเหลืองม่วง ดอกมีลักษณะเป็นเส้นยาว เล็กคล้ายเสี้ยน จึงชื่อผักเสี้ยน หรือคล้ายขาแมงมุม จึงเรียกในภาษาอังกฤษว่า spider flower ผลเป็นฝักยาวทรงกระบอกปลายแหลมมีจะงอย ภายในผลสุกเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมากสีน้ำตาลดำ

สรรพคุณทางสมุนไพร ต้น แก่เลือดกระดูเน่าเสียที่ทำให้จับสันสะท้านหรือแก่โลหิตเสีย(ขับโลหิตเสีย) แก่ฝีในปอด แก้วณโรค ใบขับเสมหะ แก่ปัสสาวะพิการ แก่อาการปวดในหู แก่สะอึก ดอกแก่เลือดสตรีที่อยู่ไฟ เมล็ดฆ่าพยาธิไส้เดือนในท้อง ราก แก่โรคผอมแห้งในสตรีหลังคลอดบุตร เนื่องจากอยู่ไฟไม่ได้ แก่โรคสตรีหลังคลอดบุตรแล้วโลหิตจาง กระตุ้นหัวใจ ขับหนอง ทำให้หนองแห้ง แก่ลม แก่ฝีในปอดในลำไส้ในตับ แก่โรคน้ำเหลืองเสีย ขับระดูขาว แก่เจ็บหลัง ผักเสี้ยนทั้งห้า (ต้นใบ ดอก เมล็ด ราก) แก่ปวดท้อง ลงท้อง แก่พิษฝี แก่ไข้ตรีโทษ สรรพคุณทางฤทธิ์วิทยาระบุว่า ผักเสี้ยนมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้เล็ก ต้านมะเร็ง ต้านเชื้อรา ส่วนผักเสี้ยนฝีมี่ฤทธิ์ แก่ปวดเป็นยาชาเฉพาะที่ เสริมฤทธิ์การนอนหลับ ยับยั้งเชื้อ HIV ตำราแพทย์แผนไทยมีคำเรียกผักเสี้ยนทั้งสอง หมายถึง ผักเสี้ยนดอกสีขาว (*C. gynandra* Linn.) กับผักเสี้ยนฝีมี่ดอกสีเหลือง (*C. viscosa* Linn.) รวมกัน อินเดียใช้เมล็ดผักเสี้ยนทำยาฆ่าแมลง แอฟริกาใช้ยอดและใบอ่อนผักเสี้ยนปรุงรสและกลิ่นชอส อินโดนีเซียใช้เลี้ยงสัตว์ และใช้เมล็ด เป็นอาหาร

การใช้ประโยชน์ ภูมิปัญญาไทยเอาผักเสี้ยนมาบริโภคด้วยการกำจัดกลิ่นฉุนร้อนและสารพิษออกก่อนโดยดองทิ้งไว้ 2-3 วัน ก่อนนำมาประกอบเป็นอาหาร ดังต่อไปนี้ เช่น

ประเภทแกง

จำพวกแกงส้ม

ผักเสี้ยนดองแกงส้มกุ้ง

ส่วนประกอบ

กุ้งปอกเปลือก	300 กรัม
ผักเสี้ยนดอง	200 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กึ่งตัวโตปอกเปลือกเว้นหางผ่าหลังล้างผักเด็ดน้ำไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ
น้ำมะนาวเครื่องแกงส้มและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ผักเสี้ยนดอง
พอเดือดใส่กุ้งรอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด**ผักเสี้ยนดองผัดไข่****ส่วนประกอบ**

ผักเสี้ยนดอง	300 กรัม
ไข่ไก่สด	3 ฟอง
พริกขี้หนูแห้ง	5 ดอก
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผักเสี้ยนดองเอาออกเด็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่ผักเสี้ยน
ดองที่พักไว้ ผัดเล็กน้อยตอกไข่ใส่ตามแล้วผัดต่อให้ไข่สุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม**ผักเสี้ยนดองต้มซี่โครงหมูอ่อน****ส่วนประกอบ**

ผักเสี้ยนดอง	200 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียมทุบ	1 หัว
ซี่โครงหมูสับ	300 กรัม
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมและกระเทียมทุบ พอน้ำเดือดจัดใส่ซี่โครงหมู ล้างต้มไฟแรงระยะหนึ่งแล้วตั้งไฟอ่อนจนเนื้อเริ่มเปื่อย ใส่ผักเสี้ยนคอง เต๋อดือกหน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักหนาม

เป็นพืชจำพวกบอน ชื่อวงศ์ Araceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lasia spinosa* (L.) Thwaites ขึ้นตามที่สูงและ พบได้ง่ายตามขอบแอ่งน้ำริมลำคลอง เป็นต้น ใบเป็นใบเดี่ยว ขอบใบเว้าลึกเป็นแฉก ๆ เกือบถึงเส้นกลางใบ ใบกว้างประมาณ 25 ซม. ยาว 30 - 40 ซม. ก้านใบยาวประมาณ 20 - 50 ซม. มีหนามอยู่ตามลำต้นและก้านใบ ใบอ่อนมีวุ้นเป็นแท่งกลม ปลายแหลม มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ลำต้น เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 - 5 ซม. ออกดอกที่ยอด ช่อดอกเป็นแท่งมีดอกย่อยอัดกันแน่น กาบหุ้มช่อดอกสีน้ำตาล ก้านช่อดอกยาวและมีหนาม ผลเป็นผลสดสีเขียวติดกันแน่นเป็นแท่งทรงกระบอก

สรรพคุณทางสมุนไพร ต้นและเหง้า ต้มน้ำอาบแก้โรคผิวหนังหรือแช่แก้คันตามง่ามมือ ง่ามเท้า เหง้า แก้ไอ รากขับเสมหะ

การใช้ประโยชน์ ภูมิปัญญาไทยใช้ใบผักหนามตำกับเกลือ ป้อนให้วัวควายกินจะช่วยทำให้ วัวควายกินหญ้าดี(หมายถึงกินเก่งขึ้นหรือกินได้มากขึ้น) อ้วนสมบูรณ์ ยอดอ่อนและก้านใบอ่อน ของผักหนามเอามาเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

ผักหนามแกงกะทิปลาเว้าย่าง

ส่วนประกอบ

ผักหนามหั่น	300 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาเว้าย่าง	200 กรัม
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาไว้ย่างฉีกเอาแต่เนื้อพักไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอคือคใใส่ปลาอย่างที่เตรียมไว้ตามด้วยผักหนามหั่น รอคือคปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**ผักหนามแกงส้มปลาทับทิม****ส่วนประกอบ**

ปลาทับทิมหั่น	300 กรัม
ผักหนามหั่น	200 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาขอดเกล็ดหั่นล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟมะขามแก่ต้มจนเดือดยิมะขามให้ลู่ยตักกากออก ใส่เครื่องแกงส้มและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ผักหนาม พอคือคใใส่ปลารอสุกใใส่เครื่องปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทดอง**ผักหนามดองน้ำมะพร้าว****ส่วนประกอบ**

ขอดผักหนาม	600 กรัม
น้ำซาวข้าว	2 ถ้วย
น้ำมะพร้าว	2 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ถ้วย

วิธีปรุง

ยอดผักหนามล้างตากแดดหรือผึ่งลมให้แห้ง เอน้ำข้าวข้าว น้ำมะพร้าว น้ำตาลทราย และเกลือใส่ขวดปากกว้างหรือไห คนให้น้ำตามทรายละลาย ใส่ตามด้วยยอดผักหนามที่เตรียมไว้ กดลงให้พอท่วม ปิดฝาตากแดด 2-3 วันเอามาบริโภคได้

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงน้ำพริก หรือขนมจีน

ประเภทต้ม**ผักหนามต้มกะทิสมรม****ส่วนประกอบ**

ผักหนามหั่น	200 กรัม
กะทิ	2 ถ้วย
ยอดผักกูดหั่น	50 กรัม
ยอดตำลึงหั่น	20 กรัม
ยอดลำเทง	50 กรัม
กะปิกุ้ง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกขี้หนูทุบ	5 ดอก
เกลือป่น	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายกะปิใส่ ตามด้วยหอมแดงทุบ ยอดผักหนามหั่น ยอดจอกทอก ยอดผักทอง ยอดลำเทง พริกขี้หนูทุบ ปิดฝารอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวร่วมกับน้ำพริก

ประเภทยำหรือปล่า**ผักหนามยำกุ้ง****ส่วนประกอบ**

ผักหนามหั่น	250 กรัม
หัวกะทิต้มสุก	¼ ถ้วย
พริกขี้หนูหั่น	6 ดอก

หอมแดงซอย	2 หัว
กุ้งลวก	150 กรัม
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

เอาผักหนามอ่อนซอยลวกน้ำร้อนเค็ดน้ำแล้วเอามาใส่ภาชนะคลุกกับพริกขี้หนูหั่น หอมแดงซอย น้ำมะนาวให้เข้า กัน ใส่ตามด้วยกุ้งลวกต่อ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือกินเป็นกับแกล้ม

ผักเหมียง

ชื่อวงศ์ Gnetaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gnetum gnemon* Linn. var. *tenerum* Markgr. เป็นพืชยืนต้นใบเลี้ยงคู่ทรงพุ่มขนาดกลาง มีชื่อเรียกต่างกัน เช่น เหมียง เขลียง เหลียง ขึ้นได้ดีได้ร่มเงาไม้อื่น ใบเดี่ยวสีเขียวลึนมันเรียงตรงข้ามปลายใบแหลม มีขนาด กว้าง 4 – 10 ซม. ยาว 10 – 20 ซม. ก้านใบยาวประมาณ 1 – 2 ซม. เนื้อใบบางเหนียว ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียอยู่ต่างต้นกัน ดอกออกเป็นช่อตามข้อกิ่ง ช่อดอกยาวประมาณ 5 – 7 ซม. ใน แต่ละช่อมีปุ่มดอกเรียงเป็นช่อ ประมาณ 7 – 10 ช่อ ผลรูปกระสวย กว้างประมาณนิ้วชี้ ยาวประมาณ 2.5 – 4 เซนติเมตร ผลอ่อนเปลือกเขียวเมื่อสุกสีเหลือง เนื้อมีรสหวาน 1 ช่อมีประมาณ 10 – 20 ผล

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบหรือยอดแก้ไข้หัวลม รากต้มกินแก้ภัยต่างๆ

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านภาคใต้เอายอดมาประกอบเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผักเหมียงแกงกะทิตะโพกไก่

ส่วนประกอบ

ตะโพกไก่สับชิ้น	200 กรัม
ยอดผักเหมียง	200 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ตะโพกไก่สับล้างเต็ดน้ำรอไว้ ยอดผักเหมียงล้างหั่นยาว 2 นิ้ว เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ตะโพกไก่สับ พอสุกใส่ผักเหมียงเดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักเหมียงทอดไข่แกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ยอดผักเหมียง	150 กรัม
หน่อไผ่ตงสับ	150 กรัม
สะตอปอกเม็ด	30 กรัม
ไข่สด	3 ฟอง
น้ำมันพืช	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดผักเหมียงอ่อน ซ้อนใบซอยใส่ภาชนะ ตอกไข่ใส่แล้วคลุกให้เข้ากัน ตั้งพักรอไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนได้ที่ใส่ไข่คลุกผักเหมียง กระจายออกอย่าให้เป็นแผ่นหนาเกินไป(อาจใช้ฝ่าหม้อปิดเพื่อให้สุกไว และข้างล่างไม่ไหม้) ไข่ไฟอ่อนพอสุกหอมกลับอีกด้านทอด พอแห้งหอมเหมือนกันตักกลงเต็ดน้ำมันพักไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิยีให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่หน่อไผ่ตงสับพอสุกใส่สะตอปอก ผักเหมียงทอดตัดชิ้นโต 2 นิ้ว เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ผักเหมียงทอดไข่แกงส้ม

ส่วนประกอบ

ยอดผักเหมียง	150 กรัม
ไข่สด	3 ฟอง
น้ำมันพืช	4 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

ยอดผักเหมียงอ่อนช้อนใบซอยใส่ภาชนะ ตอกไข่ใส่แล้วคลุกให้เข้ากันตั้งไฟกระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนได้ที่ใส่ไข่คลุกผักเหมียงที่เตรียมไว้ กระจายออกอย่าให้เป็นแผ่นหนาเกินไป(อาจใช้ฝ่าหม้อปิดเพื่อให้สุกไวและข้างล่างไม่ไหม้) ไข่ไฟอ่อนพอสุกหอมกลับอีกด้านทอดพอแห้งหอมเหมือนกันตักยกลงเค็มน้ำมันพกรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาวตามด้วยชะอมทอดผักเหมียงที่ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมโตประมาณ 2 นิ้ว รอคือเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ประเภทผัดหรือทอด

ผักเหมียงผัดไข่ใส่ดอกดาหลา

ส่วนประกอบ

ยอดผักเหมียง	300 กรัม
ดอกดาหลาซอย	30 กรัม
ไข่ไก่หรือไข่เป็ด	2 ฟอง
กระเทียมทุบ	3 กลีบ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผักเหมียงหั่นหยาบล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่
กระเทียมทุบเจียวให้หอม ใส่ผักเหมียงหั่นผัดพอใกล้สุกตอกไข่ใส่ตามด้วยดอกดา
หลาซอยผัดต่อจนสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม**ผักเหมียงต้มกะทิกุ้งสด****ส่วนประกอบ**

ใบผักเหมียงอ่อน	300 กรัม
กุ้งปอก	200 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งตัวใหญ่ปอกเว้นหางผ่าหลังล้างพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟตามด้วย
หอมทุบ พริกไทยดำ ขอดผักเหมียงหั่นหยาบ พอเดือดใส่กุ้งเดือดอีกครั้งปรุงแต่ง
ชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักเหมียงต้มซีโครงหมูอ่อน**ส่วนประกอบ**

ใบผักเหมียงอ่อน	300 กรัม
ซีโครงอ่อนหมูสับ	400 กรัม
กระเทียมทุบ	2 หัว
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟตามด้วย หอมทุบ กระเทียมทุบ พริกไทยดำ พอน้ำเดือดจัดใส่
ซี่โครงหมูสับที่เตรียมไว้ ปล่อยให้จนสุกทั่วกัน เคี่ยวต่อไฟอ่อนจนเนื้อนุ่ม ใส่ใบ
ผักเหมียงหั่นหยาบ รอคือคอกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผักเหมียงต้มข่าไก่**ส่วนประกอบ**

ไก่สับชิ้น	400 กรัม
หัวข่าทุบ	15 กรัม
ผักเหมียง	300 กรัม
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ
สั้มแขก	10 แว่น
มะยมแก่	½ ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ชา

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิให้ละลาย ตามด้วยหัวข่าทุบ ตะไคร้ทุบ
มะยม ให้เดือดระยะหนึ่งรอมะยมออกรสใส่ไก่สับ พอไก่สุกใส่ใบอ่อนผักเหมียง
หั่นหยาบ ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทต้ม**ผักเหมียงต้มมาม่า****ส่วนประกอบ**

มาม่า	3 ห่อ
ยอดผักเหมียง	150 กรัม
ลูกชิ้นปลา	50 กรัม

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ลูกชิ้นปลา เส้นมามา ยอดผักเหมียงหั่นหยาบ พอเส้นนี้มใส่เครื่องมามา ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารมื้อหลัก หรือเป็นอาหารว่าง

ประเภทยาหรือปลา**ผักเหมียงย่างกุ้งสด****ส่วนประกอบ**

ผักเหมียงลวก	200 กรัม
กุ้งลวก	150 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
ตะไคร้ซอย	1 ต้น
พริกชี้หนูหั่น	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิต้มสุก	6 ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ใบผักเหมียงหั่นหยาบลวกเด็ดน้ำพักไว้ กุ้งขนาดกลางปอกเปลือกผ่าหลังลวกเด็ดน้ำใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยใบผักเหมียงลวกที่เตรียมไว้ หอมซอย น้ำปลา น้ำมะนาว พริกชี้หนูหั่น กุ้งลวก คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ผักเหมียงย่างไก่**ส่วนประกอบ**

ยอดผักเหมียงลวก	250 กรัม
อกไก่ต้มฉีกชิ้นเล็ก	250 กรัม
มะนาว	2 ผล

หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิต้มสุก	4 ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ยอดผักเหมียงอ่อนล้างสะอาดตัดสองส่วน ลวกผักเค็มน้ำใส่ภาชนะ ตามด้วยยกไก่ ต้มถึงขึ้นเล็กน้อย น้ำมะนาว หอมแดงซอย น้ำตาล พริกหั่น เกลือ คลุกให้เข้ากัน ปรุง แต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกล้ม

ไผ่

ชื่อวงศ์ Gramineae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dendrocalamus sp.* เป็นพืชจำพวกหญ้า ไผ่มีหลายชนิด เช่น ไผ่หวาน ไผ่ตง ไผ่หนาม ไผ่ไร่ เป็นต้น ขึ้นแน่นเป็นกอ สูงประมาณ 5-15 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1.5 – 10 ซม. ลำต้นเป็นปล้อง ต้นอ่อนและหน่ออ่อนมีกาบหุ้มลำใบรูปหอก ปลายเรียวแหลม โคนกว้าง ใบยาวประมาณ 5-20 ซม. กว้างประมาณ 2.0 – 3.5 ซม. ก้านใบสั้น ยาว 0.2 – 0.3 ซม. (แล้วแต่ชนิดของไผ่)

สรรพคุณทางสมุนไพร ไผ่ทุกชนิด รากขับปัสสาวะ แก้ไข้ ตาไม้ไผ่แก้กามโรค ใบไผ่ ฟอกโลหิต ฟอกไต ขับน้ำ เยื่อไผ่(ขุยที่ในลำปล้อง)รักษาโรคกระเพาะอาหาร เมล็ด กาบจากหน่อ ต้มกิน น้ำขับนี้แก้ปัสสาวะติดขัด

การใช้ประโยชน์ ลำต้นใช้ทำนังร้าน โรงเรือน หรือใช้ทำเครื่องจักสาน ใบใช้ห่อของ เช่น ขนมบ๊ะจ่าง ขนมซั้ง ฯลฯ หน่ออ่อนของไผ่มักเรียกกันว่า “หน่อไม้” ใช้กินเป็นผักหรือปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

หน่อไผ่ตงแกงกะทิหมู

ส่วนประกอบ

เนื้อหมูแดงหัน	200 กรัม
หน่อไผ่ตงสับ	200 กรัม

หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่หน่อไม้ฝรั่งสับ ต้มให้เดือดจนหน่อไม้ฝรั่งหายนึ่งสุกนุ่ม ใส่ตามด้วยเนื้อหมูหันลงไป รอสุกใส่หัวกะทิปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

หน่อไม้ป่าแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

หน่อไม้ป่า	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งปอก	150 ตัว
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังล้างพักรอไว้ หน่อไม้ป่าเอาเปลือกออก ตัดท่อนยาวประมาณ 2 นิ้ว ซอยเป็นชิ้นบางๆ(สลับด้านหัวท้าย)พักไว้ เอาน้ำหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยหน่อไม้ซอย ปล่อยให้เดือดจนสุกนุ่ม(และให้กลิ่นหื่นออกไป) ละลายกะปิและเครื่องแกง ใส่ตามด้วยกุ้งปอกรอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

หน่อไผ่ป่าแกงเลียงกุ้งสด

ส่วนประกอบ

หน่อไผ่ป่าสับ	150 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งปอก	150 ตัว
ยอดย่านางหั่น	50 กรัม
บวบหั่น	30 กรัม
ฟักทองหั่น	20 กรัม
ยอดพริกชี้หนู	5 กรัม
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

หน่อไผ่เผาไฟให้สุกแล้วเอาเปลือกออกหั่นเป็นเป็นท่อนตัดข้อทิ้ง สับเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มพักรอไว้ กุ้งขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังล้างพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิยี้ให้ละลาย ใส่หน่อไผ่ป่าที่เตรียมไว้ลงไปให้เดือดจนหน่อไผ่นิ่ม ตามด้วยฟักทองหั่น ยอดย่านาง บวบ ยอดพริกชี้หนู พริกไทยดำ กุ้งปอก แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นอาหารว่าง

จำพวกแกงคั่ว

หน่อไผ่ป่าแกงคั่วปลาจะละเม็ด

ส่วนประกอบ

หน่อไผ่ป่าสับ	200 กรัม
ปลาจะละเม็ด	200 กรัม
สั้มแขก	7 ชิ้น
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ยี่หระ	10 ใบ
ใบมะกรูดฉีก	10 ใบ

พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง	1 ดอก
เครื่องแกงคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

หน่อไม้ป่าเอาเปลือกออกสับเป็นชิ้นเล็กๆ ตั้งพักรอไว้ ปลาจะละเม็ดเอาไส้ออกล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ไผ่ป่าสับ รอเดือดยกลง เเทน้ำทิ้ง ใส่ตามด้วยหางกะทิตั้งไฟอีกหน พอร้อนละลายกะปิและเครื่องแกงคั่วใส่ ให้เดือดจัดใส่ตามด้วยปลาที่เตรียมไว้ รอสุกใส่หัวกะทิ ยี่ห่า พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูดฉีก แล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

หน่อไม้ดองแกงส้มปูดำ

ส่วนประกอบ

ปูดำ	300 กรัม
หน่อไม้ดอง	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย

วิธีปรุง

ปูดำแกะกระดอง สับสี่ส่วนทุบก้ามล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ตามด้วยหน่อไม้ดอง พอเดือดใส่ปู รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

หน่อไม้ผัดผัดกะปิ

ส่วนประกอบ

หน่อไม้ผัดสับชิ้นเล็ก	200 กรัม
หมูสามชั้นหั่น	150 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูทุบ	7 ดอก
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง	1 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กะปิผัดพอหอมใส่พริกทุบ หน่อไม้สับ ผัดคลุกกันจนสุกใส่หมูหั่น พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง ผัดต่อพอหมูสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

หน่อไม้ป่าต้มกะทิกุ้งสด

ส่วนประกอบ

หน่อไม้ป่าสับ	300 กรัม
กุ้งขนาดใหญ่ปอก	150 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	1 หัว
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กึ่งตัวใหญ่ปอกเว้นหางผ่าหลังล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หน่อไผ่ป้าสับชิ้นเล็กต้มเดือด ยกลงเทน้ำทิ้งใส่หางกะทิตั้งไฟอีกหน ละลายกะปิใส่คนให้เข้ากันตามด้วยหอมทุบ พริกไทยดำ พอหน่อไผ่สุกนึ่งเติมหัวกะทิ รอเดือดใส่กุ้งที่เตรียมไว้ เติมน้ำอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

หน่อไผ่ป้าต้มกะทิกุ้งแห้งและสะตอ**ส่วนประกอบ**

ไผ่ป้าสับหยาบ	200 กรัม
กุ้งแห้ง	50 กรัม
สะตอแกะเม็ด	30 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

กุ้งแห้งแช่ล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หอมแดงทุบตามด้วยพริกไทยดำ พอเดือดใส่ไผ่ป้าสับ ต้มต่อจนไผ่สุกใส่กุ้งแห้งที่เตรียมไว้และสะตอเติมหัวกะทิ รอเดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

หน่อไผ่ต้มกะทิสมรม**ส่วนประกอบ**

หน่อไผ่ตงสับ	300 กรัม
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
กุ้งแห้ง	40 กรัม
สะตอแกะเม็ด	30 กรัม

มะเขือยาวหั่น	50 กรัม
ถั่วพักยาวหั่น	40 กรัม
ยอดชะอม	30 กรัม
น้ำตาล	1 แวน
เกลือ	1 ช้อนชา
กะปิ	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟละลายกะปิใส่ตามด้วยหน่อไม้ผดที่เตรียมไว้ลงไป รอให้เดือดอีกครั้งใส่กุ้งแห้ง ยอดชะอมซอย สะตอ(แกะเอาแต่เม็ด) มะเขือยาวหั่น ถั่วพักยาวหั่น น้ำตาลปีบ เกลือ ให้เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผักเครื่องเคียง

หน่อไม้ผดอ่อนบริโภคเป็นผักเครื่องเคียงโดย หมกไฟ ต้มลวกหรือดองก่อน

เพกา

ชื่อวงศ์ Bignoniaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oroxylum indicum* (L.) Kurz เพกาเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เปลือกลำต้นเรียบสีขาวมีรอยแผลเป็นจากการหลุดร่วงของใบ ใบเป็นใบประกอบมีใบย่อยจำนวนมาก ใบรูปไข่ปลายแหลมขอบและผิวใบเรียบ ดอกเป็นช่อสีม่วงออกที่ยอด ผลคล้ายฝักของมิคหรือดาบรสเฟื่อนขมคล้ายรสของผลมะระ ภายในผลเมล็ดแบนมีปีกบางใส เมื่อแก่แห้งเปลือกฝักแตกออกเป็นสองส่วน เมล็ดบางๆข้างในปลิวลมออกไป

สรรพคุณทางสมุนไพร มีรสขม ใบอ่อนกินป้องกันไข้หวัดลม ชาติทำให้เกิดน้ำย่อยอาหาร ช่วยขับน้ำนมมารดา ขับลมในลำไส้ แก้บิด แก้จุกเสียด ฝักอ่อนแก้หัดแก้เจ็บคอขับลม บำรุงกำลัง ฝักแก่แก้ร้อนในกระหายน้ำ เมล็ดแก่แก้ไข้ขับเสมหะ ตำผสมสุราพันตามตัวสตรีแก่การอยู่ไฟไม่ได้ ตำผสมกับมดแดงและเกลือสินเธาว์ ฝนกับสุรากลวดปากแก้ซาง เปลือกลำต้นฝนกับน้ำปูนใสทาแผลสดแผลเรื้อรังแก้อาการบวมฟกช้ำอักเสบ ต้มน้ำอาบหรือแช่แก้ผดผื่นคันแก้ น้ำเหลืองเสีย

การใช้ประโยชน์ เมล็ดเป็นส่วนประกอบในน้ำ "จับเลี้ยง" ต้มแก้ร้อนในใบอ่อน ดอก ฝักอ่อน กินเป็นผักสดหรือแกง ทำเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

เพกาแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ผักเพกาอ่อนเผา	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
จี่พรีไฟแห้ง	150 กรัม
หน่อไม้หวาน	80 กรัม
เม็ดสะตอ	40 กรัม
อกไก่แห้ง	100 กรัม
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผักเพกาอ่อนเผาไฟจุดที่ไหม้เล็กน้อยขึ้นเล็กน้อยพักไว้ หน่อไม้หวานแกะเปลือกออกสับย่อยขึ้นเล็กน้อย จี่พรีไฟปอกแห้งขึ้นยาวประมาณ 1 นิ้ว เม็ดสะตอผ่ากลางให้ออกเป็นสี่ส่วนต่อเม็ดตามความยาว เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากันพอเดือดใส่เพกาแห้ง จี่พรีไฟ หน่อไม้สับ สะตอ รอเดือดใส่เนื้ออกไก่แห้ง พอไก่สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เป็นอาหารยา

ประเภทยำหรือปล่า

ผักเพกายำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ผักเพกาอ่อน	150 กรัม
ตะไคร้ซอย	20 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
หัวกะทิต้มสุก	¼ ถ้วย
พริกขี้หนูซอย	5 ดอก

กะป๋อง	1 ซ้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ผล
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนชา
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	30 กรัม

วิธีปรุง

ฝึกเพกก่อนเผาไฟแช่น้ำซูดเปลือกที่ไม่ไฟออกล้างเด็ดน้ำพักไว้ กุ้งปอกเว้นหางผ่าหลังลอกเด็ดน้ำไว้ เอาฝึกเพกมาซอยตามขวางเป็นชิ้นบางๆ ใส่ภาชนะตามด้วยตะไคร้ซอย หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย กุ้งลวก น้ำมะนาว คลุกทั้งหมดให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุก โรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกงส้ม

ยอดเพกย่าน่องไก่

ส่วนประกอบ

ยอดอ่อนเพก	150 กรัม
ตะไคร้ซอย	20 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกขี้หนูซอย	5 ดอก
กะป๋อง	1 ซ้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ผล
น่องไก่จิก	150 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ซ้อนชา
น้ำปลา	1 ซ้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

ยอดเพกอ่อนหั่นหยาบลวกเด็ดน้ำไว้ น่องไก่จิกฝอยใส่ภาชนะตามด้วยตะไคร้ซอย หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย เพกซอย น้ำมะนาว คลุกทั้งหมดให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน โรยเม็ดมะม่วงหิมพานต์

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกงส้ม

พริกไทย

ชื่อวงศ์ Piperaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper nigrum* L. เป็นพืชเลื้อย เเกาะต้น ไม้อื่น ลำต้นเป็นข้อ มีรากตามข้อและตามลำต้นเพื่อช่วยยึดเกาะ และมีรากที่อยู่ในดินเพื่อหาอาหาร ใบสีเขียวคล้ายใบชะพลู ดอกขนาดเล็กออกช่อตามข้อ เมล็ดกลมติดกันเป็นพวง

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณทางสมุนไพร แก้กลมจุกเสียดแน่นท้องอืดเพื่อ ช่วยขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ แก้อาการอาหารไม่ย่อย ผ่อนคลายอาการไม่สบายจากอาหารเป็นพิษ ผลพริกไทยนำมาทำเครื่องเทศ แต่งกลิ่นอาหาร เช่น

ประเภทผัดหรือทอด

พริกไทยดำผัดกุ้ง

ส่วนประกอบ

กุ้งขนาดกลาง	200 กรัม
ต้นหอมหั่น	50 กรัม
เห็ดหอมสด	100 กรัม
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางทั้งเปลือกผ่าหลังดึงเส้นออกพักไว้เอากระดองตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่เห็ดหอมสดผัด ตามด้วยพริกไทยดำ น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว ต้นหอมหั่น ผัดคลุกให้เข้ากัน ใส่กุ้งผัดต่อให้พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ฟักทอง

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cucurbita moschata* Duchesne เป็นไม้เถาเลื้อยตามพื้นดิน มีมือเกาะ เถาเป็นเหลี่ยมอวบน้ำมีขุ่น ใบเดี่ยวรูปห้าเหลี่ยมมีขนทั้งสองด้าน ดอกสีเหลืองรูปกระดิ่ง ผลกลมเป็นผิวขรุขระเล็กน้อย เปลือกผลสีเขียวแก่หนักประมาณ 1-2 กิโลกรัมต่อผล เนื้อในผลสีเหลือง

สรรพคุณทางสมุนไพร รากบำรุงร่างกาย แก้ไข้ แก้ไอ ถอนพิษของฝิ่น ใบแก้ริมหหรืองูสวัด เนื้อของผลทำให้สุกกินเป็นยาระบายอ่อนๆ บำรุงเส้นเอ็น บำรุงข้อและกระดูก น้ำจากเนื้อของผล

ลดน้ำตาลในเลือด เมล็ดข้าวพาลี ขั้วปัสสาวะ และบำรุงร่างกาย น้ำมันจากเมล็ดบำรุงประสาท ใ้
 ในของผลหรือเชื่อมภายในผลใช้พอกแก้ฟกช้ำ แก้ปวด แก้พิษไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แก้ริมหรืองูสวัด
 การใช้ประโยชน์ ผลแก่ผลอ่อนและยอดเอามาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

แกงกะทิยอดผักทองกับเนื้อหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

ยอดผักทองอ่อนหั่น	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูสามชั้น	300 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 โตะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟให้ร้อน ละลายเครื่องแกงและกะปิยกลงให้
 ละลายเข้ากัน ใส่ยอดผักทองที่เตรียมไว้พอเดือดใส่เนื้อหมูหั่น รอสุก
 ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ผักทองแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ผักทอง	80 กรัม
ปลาอย่าง	60 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ยอดคำลิ่ง	50 กรัม
บวบหั่น	30 กรัม

ผักหวาน	30 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟรอเดือดใส่กะปิให้ละลายตามด้วยหอมแดงทุบ ปลา
ย่างโขลก พริกไทยดำ ผักทองหั่นตามด้วยผักต่างๆที่เตรียมไว้รอสุก ปรุง
แต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**ยอดผักทองแกงส้มซี่โครงหมูอ่อน****ส่วนประกอบ**

ยอดผักทองหั่น	200 กรัม
ซี่โครงหมูสับ	150 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ยอดผักทองหั่นล้างเด็ดน้ำรอไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลาย
เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ซี่โครงหมูรอเนื้อ
นุ่ม ใส่น้ำมะนาวตามด้วยยอดผักทองหั่น พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ประเภทยำหรือปล้ำ**ยอดผักทองยำ****ส่วนประกอบ**

ยอดผักทองซอย	200 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ

หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูหิ้น	5 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ล้างขนาดกลางปอกเว้นหางผ่าหลังลวกเต๋นน้ำไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟรอเดือดจัดใส่ ยอดผักทองปิดฝา พอสุกนึ่งเทน้ำออกใส่น้ำเย็นทันที เทออกอีกหนแล้วเติมน้ำไว้ พอเย็นดีแล้วกำรวบผ่านซอบบางใส่ภาชนะ ตามด้วยกะปิย่าง(ยี้ให้ยุ่ยก่อน) หอม ซอย พริกชี้หนู น้ำมะนาว กุ้งลวก เกลือ คลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

มะขาม

ชื่อวงศ์ Leguminosae – Caesalpinioideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tamarindus indica* Linn.

ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ แตกกิ่งก้านสาขามาก เปลือกต้นขรุขระและหนา ใบเป็นใบ ประกอบออกตามกิ่งก้าน ใบเป็นคู่ใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน ปลายใบและโคนใบมน ดอกออกตาม ปลายกิ่งดอกมีขนาดเล็ก กลีบดอกสีเหลืองและมีจุดประสีแดงอยู่กลางดอก ผลเป็นฝักยาวมักรูปร่าง โค้ง ฝักอ่อนเปลือกสีเขียวอมเทาเนื้อในติดกับเปลือก เมื่อฝักสุกเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็งกรอบหักง่าย สีสน้ำตาลเนื้อในกลายเป็นสีน้ำตาลหุ้มเมล็ดและเนื้อไม้ติดเปลือก

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบอ่อนต้มน้ำกับหอมแดงทุบให้เด็กอาบแก้หัด แก้ไอ เมล็ดขับพยาธิ เปลือกของเมล็ดแก้แผลในปาก แก้ซางเด็ก ดอกแก้ไอ ขับเสมหะ เนื้อของผล แก้ไอ ขับเสลด แก้ท้องผูก แก่น ราก บำรุงโลหิต แก้กษัย

การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้สีขาวแก่นสีแดงแถมดำนิยมนำมาใช้ทำเขียง ยอดอ่อน ฝักอ่อน ฝัก แก่ ฝักสุก ใช้ประกอบอาหารได้หลากหลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดมะขามแกงกะทิไปนกระทา

ส่วนประกอบ

ไข่นกตมปอกเปลือก	15 ฟอง
ยอดมะขามอ่อน	150 กรัม

น้ำกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงยีคนให้ละลายเข้ากันใส่ขุ่นก
 กระทบอก ตามด้วยยอดมะขามอ่อน รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะขามแกงกะทิปูม้า**ส่วนประกอบ**

ยอดมะขาม	200 กรัม
ปูม้า	300 กรัม
หางกะทิ	3 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปูลูกกระดอง ตัดกลางแบ่งสองส่วนล่างเติมน้ำพักรอไว้เอาหางกะทิใส่
 หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงยีคนให้ละลายเข้ากันรอเดือดใส่ปู รอ
 เดือดอีกหนใส่ยอดมะขามตามด้วยหัวกะทิ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะขามแกงกะทิปูนิ่ม**ส่วนประกอบ**

ยอดมะขาม	200 กรัม
ปูนิ่ม	200 กรัม

หางกะทิ	3 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ป้อนิมตัดกลางแบ่งสองส่วนล่างเติมน้ำพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงยกลงให้ละลายเข้ากันรอเดือดใส่ปูที่เตรียมไว้เดือดอีกหนใส่ยอดมะขามตามด้วยหัวกะทิ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ยอดมะขามแกงคั่วลูกมะม่วงหิมพานต์

ส่วนประกอบ

ยอดมะขามอ่อน	150 กรัม
ผลมะม่วงหิมพานต์	100 กรัม
กุ้งปอก	150 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผลมะม่วงหิมพานต์ครึ่งลูกครึ่งดิบตัดหัวท้ายผ่า 4 ส่วนล่างเติมน้ำพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้เข้ากันผัดให้หอม ใส่ผลมะม่วงหิมพานต์ยอดมะขามผัดต่อ พอสุกใส่หัวกะทิรอเดือดตามด้วยกุ้งปอก เดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะขามแกงคั่วเม็ดมะม่วงหิมพานต์

ส่วนประกอบ

ยอดมะขามอ่อน	150 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	100 กรัม
กุ้งปอก	150 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	3 ใบ

วิธีปรุง

เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั้นล้างเต็มน้ำพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้เข้ากันผัดจนงวดหอม ใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั้น ยอดมะขาม ตามด้วยกุ้งปอก ผัดต่อให้พอสุกใส่หัวกะทิ รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด

น้ำพริกมะขามอ่อนผัด

ส่วนประกอบ

มะขามอ่อนซอย	200 กรัม
กะปิย่าง	3 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	20 กรัม
พริกขี้หนู	10 ดอก
กระเทียมสับ	1 หัว
น้ำมันพืช	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 แวน

วิธีปรุง

มะขามอ่อนที่ยังไม่มีเมล็ดในขูดผิวออกชอยบางแล้วใส่ครกโกลกให้แหลกใส่ตามด้วยพริกชี้หนู กระเทียมสับ กะปิย่าง โขลกต่อให้ละลายเข้ากัน ตักใส่ภาชนะพักไว้ กุ้งแห้งใส่ครกโกลกให้เข้าแหลกเป็นชิ้นหยาบ ใส่ตามด้วยน้ำตาลแว่น โขลกต่อ พอเข้ากันดีแล้วใส่ส่วนที่พักรอไว้แล้ว โขลกต่อให้ละลายเข้ากัน เอน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟพอร้อนใส่น้ำพริกโกลก ผัดไฟอ่อนๆ ให้จนหอม ปรุงแต่งชิมรสให้ได้เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด พอผัดแห้งดีแล้วยกลง

การบริโภค

เก็บไว้รับประทานได้หลายมื้อ เหมาะกับการพกพาระหว่างพักผ่อนเดินทาง บริโภคกับผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกมะขามอ่อน

ส่วนประกอบ

มะขามอ่อน	80 กรัม
พริกชี้หนู	7 เม็ด
หอมแดง	2 หัว
กระเทียม	5 กลีบ
กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลแว่น	½ แว่น

วิธีปรุง

เอากุ้งแห้งโขลกคั่วก่อนให้แหลก ใส่ตามด้วยหอมแดงกระเทียมและมะขามอ่อน โขลกต่อให้แหลกเข้ากัน ใส่กะปิ น้ำตาลแว่น พริกชี้หนู โขลกอีกครั้ง เอากระทะ ตั้งไฟใส่น้ำมันเล็กน้อย รอน้ำมันร้อนใส่ทุกอย่างที่โขลกด้วยก้นลงผัดไฟอ่อนให้พอแห้ง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย และผักเครื่องเคียง

มะเขือ

ชื่อวงศ์ Solanaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Solanu sp.* มีหลายชนิดพันธุ์รูปร่างแตกต่างกันทั้งต้น ดอกผล เช่น *S. incanum* Linn.(มะแว้ง) *S. melongena* Linn.(มะเขือยาว) *S. sanitwongsei* Craib

(มะแว้งเครือ) *S. stramonifolium* Jacq.(มะอึ๊ก) *S. torvum* Sw.(มะเขือพวง) *S. xanthocarpum* Schrad. & Wendl.(มะเขือเปราะ) *S. melonggena* Linn (มะเขือม่วง) เป็นได้ทั้งไม้พุ่มใหญ่ ไม้ล้มลุก ไม้เลื้อย ใบเดี่ยวเรียงสลับ ขอบใบเป็นมูมหยักเว้าบางชนิดมีขนคลุมผิวใบและกิ่งก้าน ฐานใบมักไม่เท่ากัน ดอกมีทั้งขนาดใหญ่และเล็ก มักมีสีขาว เหลือง หรือม่วง ผลมีทั้งรูปร่างกลม แป้นและยาวขนาดแตกต่างกัน

สรรพคุณทางสมุนไพร รากต้นและใบของมะเขือทุกชนิดแก้กษัย ผลมะเขือบำรุงกำลัง ดอกแก้ไข้ ใบ ขับพิษถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย รากแก้ไข้ขับเสมหะ

การใช้ประโยชน์ คนไทยมีภูมิปัญญาถิ่นมะเขือได้หลากหลายวิธีการ ชาวบ้านนิยมปลูกมะเขือชนิดต่างไว้ตามที่พักอาศัย เพื่อหยิบใช้ประกอบอาหารได้ง่ายยามต้องการ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

มะเขือแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

เนื้อหมูหัน	100 กรัม
มะเขือพวง	40 กรัม
มะเขือยาวหั่น	50 กรัม
หน่อไม้หวานสับ	50 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ คนให้ละลายเข้ากัน ใส่หน่อไม้สับต้มให้เดือดแล้วเปิดฝาเพื่อให้กลิ่นเหินออกไป ใส่หัวกะทิ มะเขือพวง มะเขือยาวหั่นปล่อยเดือดจนมะเขือนิ่ม ใส่เนื้อหมูหันรสสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

มะเขือพวงแกงคั่วจนกระทั่ง

ส่วนประกอบ

เนื้อมะเขือพวง	200 กรัม
มะเขือพวง	100 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกง	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากันผัดจนงวดหอม ใส่มะเขือพวงผัดต่อตามด้วยหางกะทิ พอเดือดใส่ผักกระต่ายสับ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทยาหรือปลา

มะเขือเผาะ

ส่วนประกอบ

มะเขือยาวเผาะตัดชิ้น	250 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	5 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
กระเทียมสับ	1 หัว
น้ำมันงา	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กึ่งปอกลูกหากตัวโตหั่นชิ้นเล็กพักรอไว้ มะเขือยาวเผาลอกผิวออกตัดท่อน ใส่ภาชนะตามด้วยกึ่งลูก น้ำมะนาว กระเทียมสับ น้ำตาล น้ำปลา คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

มะปริง

ชื่อวงศ์ Anacardiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bouea oppositifolia* (Roxb.) Meisn. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง 8-20 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกว้างๆ เปลือกเรียบสีเทาปนดำ ใบเดี่ยวออกตรงข้าม แต่ละคู่สลับทิศทางการขึ้น รูปขอบขนานหรือรูปหอก กว้าง 2-6 ซม. ยาว 10-20 ซม. โคนใบมนหรือสอบเข้าเล็กน้อย ปลายใบเรียวและเป็นติ่งทู่ๆ เนื้อใบหนาเกลี้ยงเป็นมัน ก้านใบยาว 1-2 ซม. ใบอ่อนสีม่วงห้อยลง ดอกสีเหลืองปนเขียวออกเป็นช่อตามง่ามใบปลายกิ่ง ผลแก่สีเขียวรสเปรี้ยวสุกสีเหลืองรสอาจเปรี้ยวหรือหวาน เนื้อเมล็ดในสีม่วง

สรรพคุณทางสมุนไพร แก่น แก้ไข้ผัดสำแดง ผลเป็นยาระบาย ขับเสมหะ เมล็ดในแก้แผลในปาก แก้ท้องเสียท้องเดิน ใบต้มน้ำอาบแก้คันน้ำเหลืองเสีย

การใช้ประโยชน์ ผลแก่ ยอดอ่อน เอามาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงส้ม

มะปริงแกงส้มปลาสำลี

ส่วนประกอบ

มะปริงผ่า	80 กรัม
ปลาสำลีหั่น	250 กรัม
ยอดมะพร้าวหั่น	150 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยีให้ละลาย ใส่ลูกมะปริง(ผ่าซีกเอาเมล็ดออก) พอเดือดมะปริงนุ่มยีให้แตกออกใส่ซอ้นกากออกบางส่วน ใส่ปลาสำลีหั่นที่เตรียมไว้ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือปล้ำ

มะปริงยำกุ้ง

ส่วนประกอบ

มะปริงเนียนบาง	80 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งสดลวก	200 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
พริกขี้หนูหั่น	5 ดอก
น้ำตาล	1 ช้อนชา
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

กะปิย่างยี่คลุกกับมะปริง หอมแดงซอย พริกหั่นและน้ำตาล ให้เข้ากันใส่กุ้งลวกคลุกอีกรอบ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

มะพร้าว

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cocos nucifera* Linn. ไม้ยืนต้น ใบประกอบขนนก ใบย่อยแคบยาวก้านกลางใบแข็ง ดอกออกเป็นช่อที่กาบใบ ดอกย่อยขนาดเล็ก ผลกลมรีเปลือกนอกเรียวยาวเกลี้ยง ผลโดยทั่วไปสีเขียวอ่อน เหลืองเขียว แดงเหลืองเมื่อสุกแห้งสีน้ำตาลลอยน้ำได้ดี

การใช้ประโยชน์ สรรพคุณทางสมุนไพร เปลือกต้นสดเผาให้เป็นเถ้านำมาสีฟัน แก้เจ็บฟัน เจ็บเหงือก เนื้อผลเป็นยาบำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ ขับพยาธิ แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ น้ำมะพร้าว แก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ แก้พิษ แก้กระหายน้ำ แก่นิว แก้อาเจียนเป็นโลหิตและบวม น้ำ น้ำมันมะพร้าว รับประทานเป็นยาบำรุงกำลัง ทาแก้กลากเกลื้อน แก้โรคผิวหนังต่างๆ ทาแผลน้ำร้อนลวก ทาแก้ผิวหนังแตกแห้ง ทาผมให้ดกดำอ่อนนุ่ม กะลาแก้ท้องเสีย แก้ปวดกระดูกและเอ็น ดอกแก้เจ็บคอ

แก้ปากเปื่อย แก้ท้องเสีย แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ กลุ่มสมหะ บำรุงโลหิต รากแก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ อมบัวปากแก้เจ็บคอ แก้ปวดฟัน

สรรพคุณทางสมุนไพร ดอก ราก แก้พิษตาชาง แก้ตกเลือดของสตรี ใบต้มน้ำล้างพิษบาดแผล น้ำบำรุงกำลัง น้ำมันจากผลบำรุงข้อกระดูกและเส้นเอ็น เนื้อจากผลบำรุงกำลัง ยอดอ่อน บำรุงข้อ บำรุงกระดูก บำรุงเส้นเอ็น บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุงผิวหนัง กะลาเผาให้เป็นถ่านบดละลายน้ำผึ้งปั้นกลอน กินแก้กระเพาะอาหารเป็นแผล

การใช้ประโยชน์ ก้านใบใช้ทำเครื่องจักสานงานหัตถกรรมได้หลากหลาย ลำต้นแปรรูปเป็นไม้ใช้ทำเครื่องเรือน ช่อดอกให้น้ำหวาน ผลใช้ประโยชน์ได้ทั้งอ่อนและสุก ประกอบเป็นอาหารได้หลากหลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

มะพร้าวหมกแกงกะทินกกระทา

ส่วนประกอบ

หมกมะพร้าวหั่น	200 กรัม
นกกระทาสับชิ้น	5 ตัว
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่หมกมะพร้าวหั่น รอเดือดใส่นกกระทาสับ พอสุกใส่หัวกะทิ เดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแกงส้ม

มะพร้าวหมกแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

กุ้งปอก	150 กรัม
---------	----------

เหมงมะพร้าว	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีให้ละลาย ใส่เหมงมะพร้าวที่หั่นเตรียมไว้ รอเดือดใส่เนื้อกุ้ง เดือดอีกหนึ่งใส่หัวกะทิ ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

มะพร้าวแกงคั่วต้มหมูพริกไทยอ่อน

ส่วนประกอบ

ต้มหมู	300 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อนหั่นท่อน	3 ช่อ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ต้มหมูล้างหั่นชิ้นบางพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงยีให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ต้มหมูหั่น พริกไทยหั่น ใบมะกรูดฉีก รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

มะพร้าวแกงคั่วหนางหมูหวกกล้วยอ่อน

ส่วนประกอบ

หนางหมู	200 กรัม
หวกกล้วยอ่อนหั่น	150 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	½ แวน
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ

วิธีปรุง

หวกอ่อนหั่นท่อนยาว 2 นิ้ว แยกชิ้นเล็กพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงยีให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่หวกที่เตรียมไว้ตั้งไฟให้เดือดจนสุกนุ่ม ใส่หนางหมู ใบมะกรูดฉีก รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานขณะยังร้อนๆเป็นกับข้าว

มะพร้าวแกงคั่วเห็ดแครงกุ้งสด

ส่วนประกอบ

เห็ดแครงตัดโคน	100 กรัม
กุ้งขนาดกลาง	150 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ

วิธีปรุง

ล้างเห็ดหลายครั้งให้สะอาดตั้งเตี้น้ำไว้ กุ้งปอกเว้นหางผ่าหลังล้างพักไว้
เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงยีให้ละลายเข้า
กัน เคี่ยวดีแล้วใส่เห็ดแครง พอเห็ดสุกใส่กุ้ง ใบมะกรูดฉีก รอเดือดอีกหน
ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะพร้าวแกงคั่วซี่โครงหมูอ่อนกับสะตอ**ส่วนประกอบ**

ซี่โครงหมูอ่อน	300 กรัม
สะตอขูดผิวตัดเม็ด	100 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

ซี่โครงหมูอ่อนล้างพักไว้เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กะปิ
และเครื่องแกงยีให้เข้ากันผัดจนงวดหอม ใส่ซี่โครงสับที่เตรียมไว้ผัดต่อ
จนสุก ใส่สะตอ หางกะทิ ใบมะกรูดฉีก รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะพร้าวคั่วกะปิ**ส่วนประกอบ**

ปลาทุแคะเนื้อ	100 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ตะไคร้หั่นฝอย	50 ถ้วย

พริกแห้ง	10 กรัม
ขมิ้น	3 กรัม
หอมแดง	10 กรัม
กระเทียม	5 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
พริกไทย	1 ช้อนชา
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาเครื่องแกงโขลกเข้าด้วยกัน แหลกลีแล้วใส่กะปิ เนื้อปลาทุบและล้างออกโขลกต่อให้เข้ากันตั้งพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ ผัดจนหอม ใส่หางกะทิ น้ำตาล ลดไฟอ่อนผัดต่ออีกประมาณ 20 นาที (ให้พ้อแห้ง) ใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง นิยมทำพอกพาเดินทางเพราะเก็บได้ไม่เสียง่าย

แกงมัสมั่นเนื้อ

ส่วนประกอบ

เนื้อน่อง	1 กิโลกรัม
กะทิ	3 ถ้วย
มะขามเปียก	10 กรัม
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงเทศ	100 กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	10 เม็ด
ลูกผักชี คั่วป่น	1 ช้อนโต๊ะ
ยี่ห่วย คั่วป่น	1 ช้อนชา
ก้านพลู คั่วป่น	1 ช้อนชา
อบเชย คั่วป่น	1 ช้อนชา
กระวานคั่วป่น	20 เม็ด
หอมเผาซอย	½ ถ้วย

กระเทียมเผา	½ ถ้วย
ข่าเผาหั่น	1 ช้อนโต๊ะ
ตะเผาไคร้หั่น	2 ช้อนโต๊ะ
หัวหอมใหญ่ผ่า	3 หัว
มันฝรั่งหั่น	3 หัว
ถั่วลิสงคั่ว	½ ถ้วย

วิธีปรุง

เอาเครื่องแกงที่เตรียมไว้ตำให้แหลก เอากะทิบางส่วนใส่กระทะตั้งไฟผัดกับเครื่องแกงให้หอมแตกมัน ใส่เนื้อมันที่หั่นเตรียมไว้ผัดคลุกให้เข้ากัน เติมหะทิที่เหลือเคี่ยวไฟอ่อน จนเนื้อมันละลาย ใส่น้ำมันมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา ถั่วลิสงคั่ว เคี่ยวต่อให้รสแกงเข้าเนื้อ ปรุงแต่งชิมรสให้ได้ลืมน้ำหวาน

การบริโภค

รับประทานกับข้าว หรือรับประทานกับข้าวนาซิดาเค

แกงมัสมั่นพะ

ส่วนประกอบ

เครื่องแกงเทศ	100 กรัม
เนื้อพะ	1 กิโลกรัม
ส้มแขก	10 แว่น
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
หอมเจียว	½ ถ้วย
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสด	10 เม็ด
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่กระทะตั้งไฟใส่หอมเจียว พอเดือดใส่เนื้อพะที่เตรียมไว้ตามด้วยใบมะกรูดหั่นฝอยปล่อยให้เดือดจัดละลายเครื่องแกงใส่ ตามด้วยส้มแขก และพริกขี้หนู ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะพร้าวแกงคั่วกุ้ง

ส่วนประกอบ

ยอดมะพร้าวสับ	200 กรัม
กุ้งปอก	150 กรัม
มะเขือพวง	50 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	½ แว่น
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

กุ้งปอกเว้นหางล้างเด็ดน้ำพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน ใส่ยอดมะพร้าวสับ รอเดือดใส่กุ้งปอก เติ้ออีกหนใส่ตัวกะทิ ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ยอดมะพร้าวแกงส้มปลากะพง

ส่วนประกอบ

ปลากะพงหัน	200 กรัม
ยอดมะพร้าวหัน	200 กรัม
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่น้ำมะขามเปียกตามด้วยยอดมะพร้าวหั่น รอเดือดใส่ปลากระพงหั่น พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม**ไก่ต้มมะพร้าว****ส่วนประกอบ**

ไก่สับ	200 กรัม
เนื้อมะพร้าวหั่น	½ ถ้วย
ตะไคร้ทุบตัดท่อน	2 ต้น
หอมแดงทุบ	2 หัว
น้ำมะขามสด	½ ถ้วย
พริกชี้หนูทุบ	7 เม็ด
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

มะพร้าวแก่แกะเอาแต่เนื้อหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าขนาดนิ้วก้อยพักไว้ เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ ตะไคร้ทุบ หอมทุบ พริกชี้หนูทุบ น้ำมะขามสด น้ำตาล เนื้อมะพร้าวหั่น ปล่อยให้เดือดจัดใส่ไก่สับ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทหลน**หลนเต้าเจี้ยวปูดำ****ส่วนประกอบ**

กะทิ	2 ถ้วย
หอมแดงซอย	3 หัว
พริกชี้หนูทุบ	5 ดอก
น้ำตาลแว่น	1 แว่น

น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
เต้าเจี้ยวเค็ม	½ ถ้วย
เนื้อปูดำแกะ	1 ถ้วย

วิธีปรุง

เอากะทิใส่กระทะตั้งไฟพอเดือดใส่เต้าเจี้ยว ตามด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลแว่น เนื้อปูแกะ พริกขี้หนูทุบ หอมซอย เดือดอีกครั้งใส่เนื้อปูดำแกะ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ(ให้เปรี้ยว เค็ม หวาน)

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

หลนปูแสม

ส่วนประกอบ

ปูแสมเค็ม	300 กรัม
น้ำกะทิ	2 ถ้วย
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
หอมแดงซอย	10 กรัม
น้ำตาลแว่น	1 แวน
พริกขี้หนูทุบ	7 ดอก

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่ตะไคร้และหอมทุบ ตามด้วยปูแสมที่สับครึ่งตัว พอกะทิเดือด ใส่พริกทุบและปรุงแต่งชิมรสตามชอบ(ให้มีทั้งรสเปรี้ยว เค็ม หวาน)

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

หลนเต้าหู้

ส่วนประกอบ

เต้าหู้	4 ก้อน
น้ำตาลแว่น	1 แวน
กะทิ	2 ถ้วย
กุ้งสดสับ	½ ถ้วย
พริกหยวกหั่น	3 ดอก

หัวหอมแดง	2 หัว
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
มะขามเปียก	½ ถ้วย

วิธีปรุง

นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่เต้าเจี้ยวยีให้ละเอียดตามด้วยหอมแดงทุบ ตะไคร้ทุบ พอเดือดใส่กุ้งสดสับ พริกหยวกหั่นเฉียง พอพริกสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

หลนแหนม**ส่วนประกอบ**

กะทิ	1 ถ้วย
แหนม	1 ห่อ
หอมแดงซอย	2 ซ้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2 ซ้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ซ้อนชา
พริกชี้ฟ้า(แดง เขียว)หั่น	2 ซ้อนโต๊ะ
น้ำตาลแว่น	½ แว่น
ผักชี	1 ซ้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่แหนมยีให้ขุ่นออก ตามด้วยน้ำมะขามเปียก หอมแดงซอย น้ำตาล น้ำปลา พอเดือดใส่พริกหั่นปรุงแต่งชิมรสตามชอบ(ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน) ตักใส่ถ้วยเอาผักชีโรยบน

การบริโภค

รับประทานด้วยผักเครื่องเคียง

ประเภทยาหรือพลา**ยอดมะพร้าวย่า****ส่วนประกอบ**

ยอดมะพร้าวสับ	200 กรัม
กุ้งลวก	200 กรัม
น้ำมะนาว	5 ซ้อนโต๊ะ

หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
พริกขี้หนูซอย	2 ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	¼ ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กึ่งปอกเว้นหางลูกเต๋าน้ำพักไว้ เอายอดมะพร้าวสับใส่ภาชนะ ตามด้วยน้ำมะนาว หอมแดงซอยกึ่งลูกที่เตรียมไว้ น้ำตาลทราย คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกงส้ม

มะม่วง

ชื่อวงศ์ Anacardiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mangifera sp.* มะม่วงมีหลายชนิดพันธุ์ เช่น *M. indica* Linn.(มะม่วงสวน) *M. quadrifida* Jack (มะม่วงคัน) *M. flava* Evrard (ป่าหรือแปบ) *M. caesia* Jack(บิณฑาหรือลำไย) เป็นไม้ยืนต้น ใบเดี่ยวขอบใบเรียบมัน โดยทั่วไปปลายใบแหลม ดอกช่อขนาดเล็กออกที่ปลายกิ่ง ผลของมะม่วงขนาดและรูปร่างแตกต่างกัน ผลแก่เปลือกสีเขียวอ่อนรสเปรี้ยว ผลสุกส่วนใหญ่สีเหลืองอ่อนรสหวานหอม ภาคใต้นิยมปลูกมะม่วงเบาไว้ตามข้างบ้าน ตามหัวไร่ปลายนา ผลมะม่วงเบาขนาดเล็กค่อนข้างกลม ออกที่ปลายกิ่งเป็นช่อประมาณ 5-20 ผล มักออกผลตลอดปี

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก่นเปลือกต้นต้มน้ำใช้ชะล้างแผลเน่าเปื่อยเรื้อรัง ใบแก้บิดบิดธาตุ ผลทั้งแก่และสุกเป็นยาระบาย ผลแก่ขับเสมหะ ฟอกโลหิต เมล็ดในใช้รักษาแผลทั้งภายในและภายนอก แก่น้ำเหลืองเสีย แก้วเริ่มหรืองูสวัด

การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้ใช้ทำเครื่องเรือนทำด้ามมีด จอบ ขวาน ผลมะม่วงเอามาบริโภคได้ทุกระยะอายุของผล และประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทผัก

มะม่วงผักกึ่ง

ส่วนประกอบ

กึ่งปอก	200 กรัม
มะม่วงแก่ซอย	100 กรัม
กระเทียมสับ	5 กรัม

หอมใหญ่ซอย	10 กรัม
พริกชี้หนูทุบ	5 ดอก
น้ำมันพืช	¼ ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 โตะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมสับผัดให้หอม ใส่พริกชี้หนูทุบ หอมใหญ่ซอย ผัดต่อพอเริ่มสุกใส่มะม่วงซอย กุ้งปอกผัดต่อจนสุกทั่วกัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกงส้ม

มะม่วงยำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

มะม่วงฝอย	200 กรัม
กุ้งลวก	250 ถ้วย
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกชี้หนูหัน	6 ดอก
น้ำปลา	1 ช้อนโตะ
น้ำตาล	½ ช้อนโตะ
ถั่วลิสงคั่ว	4 ช้อนโตะ

วิธีปรุง

ล้างมะม่วงฝนเล็บเมวทั้งเปลือกพักรอไว้ เอากุ้งปอกเว้นหางลวกเด็ดน้ำใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยพริกชี้หนูหัน หอมแดงซอย คลุกเข้าด้วยกันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกงส้ม

มะม่วงย่างากหมู

ส่วนประกอบ

มะม่วงแก่	100 กรัม
กากหมู	100 ถ้วย

หอมแดงซอย	2 หัว
พริกชี้หนูหิ้น	5 ดอก
ตะไคร้หั่นบาง	2 ต้น
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอามะม่วงแก่ฝนเล็บแมวใส่ภาชนะ ตามด้วยหอมแดงซอย ตะไคร้ซอย พริกหั่น
กากหมู น้ำมะนาว คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

มะม่วงหิมพานต์

ชื่อวงศ์ Anacardiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Anacardium occidentale* Linn เป็นไม้ยืนต้นมีหลายชื่อ เช่น หัวครก ยาร่วง ยาโหย ท้ายล่อ เล็ดล่อ กาหยู กาหยี ฯลฯ ผลเมื่อสุกบางต้นสีขาวเหลือง บางต้นสีแดงอ่อน ใบเดี่ยว ขอบใบเรียบ ปลายใบมน เนื้อใบแข็ง ผิงใบเรียบมัน ดอกช่อออกที่ปลายกิ่ง ผลรูปกระดิ่งพัฒนามาจากฐานรองดอก ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีส้มแดงส้มหรือสีเหลืองอ่อน มีเมล็ดติดอยู่นอกผล

สรรพคุณทางสมุนไพร เปลือกต้นต้มใช้ชะล้างแผลเน่าเปื่อยเรื้อรัง แก่นรากแก้พิษ แก้ปวดข้อ ใบอ่อนแก้แผลในปาก เปลือกเมล็ดแก้โรคเรื้อน เนื้อเมล็ดแก้เส้นเอ็นบวมข้อ บำรุงกระดูก บำรุงร่างกาย

การใช้ประโยชน์ ยางเหลวจากต้นใช้เป็นกาวติดกระดาษ ยอดใบอ่อน ผลแก่ เมล็ดอายุต่างๆ ฝานเอาเมล็ดในมาเป็นอาหารได้ วิธีผ่าชาวบ้านทำมือด้วยปูนขาวหรือปูนแดงเพื่อป้องกันไม่ให้ยางกัดมือ(ใส่ถุงมือก็ได้)แล้วใช้กรรไกรหนีบหมาก หนีบลงตรงกลางเมล็ดตามยาวออกเป็นสองซีก จากนั้นแกะเอาเมล็ดในสีขาวออกมาแช่น้ำปูนใสก่อนนำไปประกอบอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

มะม่วงหิมพานต์แกงเทโพปลาจวดแห้ง

ส่วนประกอบ

ผลมะม่วงหิมพานต์	100 กรัม
ปลาจวดแห้งหั่นท่อน	200 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
สั้มแขก	10 ชัน
กะทิสด	3 ถ้วย
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผสมมะม่วงหิมพานต์ครึ่งสุกครึ่งแก่ตัดหัวท้ายผ่าสี่ส่วนล้างเต็ดน้ำไว้ เอา กะทิตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ ปลาจวดแห้งด้วยผลมะม่วงหิมพานต์และสั้มแขกที่เตรียมไว้ พอสุกปรุง แต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

เม็ดมะม่วงหิมพานต์แกงกะทิเนื้อวัว

ส่วนประกอบ

เม็ดมะม่วงหิมพานต์สด	100 กรัม
เนื้อวัวหั่น	100 กรัม
หน่อไผ่ตงสับ	100 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แวน
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอ เดือดใส่หน่อไผ่สับรสสุกใส่เนื้อที่เตรียมไว้ เดือดอีกหนึ่งใส่หัวกะทิตามด้วยเม็ด มะม่วงสด(ผ่าเอาแต่เม็ดในกะเปลือกหุ้มเม็ดออก) ปรุงแต่งรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

เม็ดมะม่วงหิมพานต์แกงคั่วกับยอดมะขาม

ส่วนประกอบ

เม็ดมะม่วงฯ	100 กรัม
ยอดมะขาม	100 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลแว่น	½ แว่น
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากันพอจืดหอม ใส่ยอดมะขามตามด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ หัวกะทิ ใบมะกรูดฉีก รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ผลมะม่วงหิมพานต์แกงคั่วยอดมะขามอ่อน

ส่วนประกอบ

ผลมะม่วงหิมพานต์ผ่า	100 กรัม
ยอดมะขามอ่อน	100 กรัม
เห็ดเสม็ดลวก	60 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ

วิธีปรุง

ผลมะม่วงหิมพานต์ครึ่งแกล่งครึ่งสุกตัดหัวท้ายผ่าสี่ส่วนพักรอไว้ เอน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงยีคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ผลมะม่วงหิมพานต์ที่ผ่าเตรียมไว้ตามด้วยยอดมะขามอ่อน เหย็ดเสมีดลวก ใบมะกรูดฉีก รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม**มะม่วงหิมพานต์แกงส้มปลาชะบะ****ส่วนประกอบ**

ผลมะม่วงหิมพานต์ผ่า	150 กรัม
ปลาชะบะหัน	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิยีคนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาว ผลมะม่วงหิมพานต์ผ่ารอเดือดตามด้วยปลาชะบะหันพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด**มะม่วงหิมพานต์ผัดกุ้ง****ส่วนประกอบ**

ผลมะม่วงหิมพานต์	100 กรัม
กุ้งปอก	100 กรัม
กระเทียมทุบ	4 กลีบ
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาผลมะม่วงหิมพานต์สุกตัดหัวท้ายผ่าสี่ส่วนล้างน้ำพักรอไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมทุบเลี้ยวพอหอม ใส่มะม่วงหิมพานต์ที่เตรียมไว้ผัดพอใกล้สุกใส่กุ้งปอกที่เตรียมไว้ ผัดต่อให้กุ้งสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยาหรือพลา

มะม่วงหิมพานต์ย่างกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ผลมะม่วงหิมพานต์	300 กรัม
กุ้งปอกลวก	150 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูแห้ง	7 ดอก
น้ำมะนาว	2 ผล
หอมแดงซอย	2 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

ผลมะม่วงหิมพานต์เลือกที่พอสุก ปอกเปลือกตัดหัวท้ายแล้วซอยบางสลับด้าน ปั่นน้ำออกบางส่วนใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วย พริกแห้ง หอมซอย กะปิย่าง กุ้งลวก น้ำมะนาว คลุกให้ เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

กินเป็นกับข้าวหรือกินเป็นอาหารว่าง

จำพวกแกงจืด

เม็ดยะม่วงหิมพานต์แกงเลียง

ส่วนประกอบ

เม็ดยะม่วงหิมพานต์	80 กรัม
ปลาทูนึ่ง	60 กรัม
หน่อไม้สับชิ้นเล็กๆ	50 กรัม

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
ยอดผักหวาน	30 กรัม
ยอดลำเต็ง	20 กรัม
ผักทองหั่น	20 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
หอมแดง	2 หัว
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ปลาทูนึ่งแกะเอาแต่เนื้อใส่ครกตำกับหอมแดง เกลือ กะปิ เอน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟใส่หน่อไม้สับต้มเดือดเทน้ำออกทิ้งเพื่อคลายขมหั่น เต็มน้ำลงหม้อ อีกหนตั้งไฟ พอเดือดใส่ตามด้วยเครื่องที่ตำไว้ พริกไทยดำ คนให้ละลาย เข้ากัน ใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยอดลำเต็ง รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นอาหารว่าง

มะมุด

ชื่อวงศ์ Anacardiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mangifera foetida* Lour. เป็นไม้ยืนต้นจำพวก มะม่วง เรือนยอดเป็นพุ่มทรงค่อนข้างกลม ต้นตรงเปลือกสีน้ำตาลอมเขียวคล้ำ แตกเป็นสะเก็ด ขยาย แผ่นใบขอบขนานแกมรีแฉ่นกลาง เนื้อใบแข็งสีเขียวเข้ม ดอกช่อขนาดเล็กรูปช่อดอกช่อ สี ชมพูแดง ผลรูปไข่มีจุดสีน้ำตาลขนาดเล็กประ เมื่อระยะแก่ผิวผลสีเขียวอมเหลืองเมื่อสุกสีเหลือง งามเขียว ผลสุกกลิ่นหอมแรง เนื้อในผลสีเหลืองมีเส้นใยมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก่นแก้ปวดข้อ ปวดเส้นเอ็น แก้กษัย ดอก ผลแก่ แก้ไอ ขับ เสมหะ ฟอกโลหิต เมล็ดใช้รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง ช่วยระบายท้อง ผลอ่อนที่หั่นตามโคนต้นหั่น ทั้งเปลือกเป็นชันบางๆกินเป็นผักเครื่องเคียงขนมจีน ผลแก่รสเปรี้ยวใช้ประกอบอาหารได้หลาย รูปแบบ

การใช้ประโยชน์ เนื้อไม้สีสีขาวดอกตะปุ่น่าย นิยมแปรรูปทำกรงนก ผลสุกใช้กินเป็น ผลไม้ตามฤดูกาลรสหวานมัน

ประเภทแกง

มะมุดแกงส้มหมูย่าง

ส่วนประกอบ

เนื้อหมูย่างหั่นชิ้น	200 กรัม
มะมุดแก่	100 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะมุดแก่ปอกเปลือกหั่นชิ้นหนาตามขวางพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่มะมุดที่พักไว้ตามด้วยเนื้อหมูย่าง รอให้เดือดอีกครั้งปรุงแต่งรสชิมตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทยาหรือพลา

มะมุดย้ากุ้งสด

ส่วนประกอบ

มะมุดแก่	200 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิต้มสุก	¼ ถ้วย
กุ้งลวก	150 กรัม
พริกขี้หนูซอย	7 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

เอาลูกมะมุดปอกเปลือกแล้วถูด้วยเล็บบแมว ใส่ภาชนะคลุกกับมะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูหั่น หอมแดงซอย กุ้งลวก กะปิ น้ำปลา น้ำตาลทราย เมื่อคลุกเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานราดหัวกะทิต้มสุกโรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เป็นกับแก้ม

มะมุดย่ำกึ่งแห้ง

ส่วนประกอบ

มะมุดแก่	200 กรัม
กะปวย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	50 กรัม
กึ่งแห้งตำ	4 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอย	½ ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

เอาลูกมะมุดปอกเปลือกแล้วตัดด้วยเล็บแมว เสร็จแล้วใส่ภาชนะคลุกกับมะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูหั่น หอมแดงซอย กึ่งแห้งตำ กะปวย่าง น้ำตาลทราย เกลือ เมื่อคลุกเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เป็นกับแกล้ม หรือเป็นอาหารว่าง

มะเฒ่า

ชื่อวงศ์ Euphobiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Antidesma leuocladon* Hook. F. เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ต้นทรงสูงแตกกิ่งมาก กิ่งอ่อนและยอดอ่อนมีขน ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่ ผิวด้านบนเกลี้ยงด้านล่างมีขนสั้นๆ ดอกออกเป็นช่อที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยขนาดเล็กมีจำนวนมาก ผลแก่สีเขียวสดรูปทรงกลมมีเมล็ดเดียวเมื่อสุกสีแดงคล้ำถึงดำ ขนาดโตประมาณเมล็ดถั่วเขียว

สรรพคุณทางสมุนไพร แก่นราก แก้พิษตาชาง ใบอ่อนแก้เสมหะ ผลที่ใกล้สุกแก้ไอ ผลสุกแก้ท้องผูก ช่วยระบายอ่อนๆ

การใช้ประโยชน์ ผลแก่กินได้รสเปรี้ยวอมฝาด ผลสุกรสหวานอมเปรี้ยว ยอดอ่อนกินเป็นผักเครื่องเคียง และปรุงอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงจืด

ยอดมะเฒ่าแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ยอดเฒ่า	100 กรัม
ผลบูกออ่อน	50 กรัม
ผักทองหั่น	50 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ	½ ถ้วย
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาทูนึ่ง	1 ตัว
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาทูนึ่งเอาแต่เนื้อใส่ครกตำกับกะปิ หอมแดง แหวกได้ที่แล้วพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ส่วนที่ตำคนให้ละลายเข้ากัน ปล่อยให้เดือดจัดใส่ผลบูกออ่อน(แกะเป็นเม็ดๆ) พริกไทยดำ ผักทองหั่น ยอดมะเฒ่า เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นอาหารว่าง

ประเภทต้ม

ยอดมะเฒ่าต้มกะทิ

ส่วนประกอบ

ยอดมะเฒ่า	200 กรัม
หน่อไผ่สับ	50 กรัม
ผักเหมียง ถ้วย	50 กรัม
กุ้งปอก	100 กรัม
หางกะทิ	2 ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว
น้ำตาลทราย	½ แวน
กะปิ	1 ช้อน

เกลือ

 $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ**วิธีปรุง**

กึ่งปอกเว้นหางผ่าหลังล้างผักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟโคลกหอมแดงกับกะปิใส่คนให้ละลาย พอเดือดใส่หน่อไม้สับ ยอดมะเมา ยอดผักเหมียง กึ่งปอก รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะยม

ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus acidus* (L.) Skeels เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางแตกกิ่งมากเปลือกต้นขรุขระสีเทาปนน้ำตาล ใบเป็นใบรวม มีใบย่อยออกเรียงแบบสลับกัน ดอกขนาดเล็กออกเป็นช่อตามกิ่ง ดอกย่อยมีสีเหลืองอมน้ำตาล ผลอ่อนสีเขียวอมเหลืองเมื่อแก่สีเหลืองเนื้อฉ่ำน้ำ เนื้อไม้สีซีดขาวเปลาะหักได้ง่าย

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้ไข้ รักษาโรคผิวหนังน้ำเหลืองเสียผื่นคัน ใบต้มน้ำอาบแก้คัน แก้ไข้เหือดหัด อีสุกอีใส ใช้เป็นส่วนผสมในยาเขียวแก้ไข้ ต้มกับใบมะเฟืองใบมากผู้หามากเมียทำน้ำอาบแก้คันจากพิษไข้หัว(มีไข้ร่วมกับอาการผื่นคันหรือมีตุ่ม) เปลือกต้มน้ำดื่มแก้ไข้ ต้มอาบแก้เม็ดผดผื่นคัน ดอกแก้ไข้ ผลแก้ไข้สมหะ แก้ไอ บำรุงโลหิต แก้ท้องผูก

การใช้ประโยชน์ ใบอ่อนกินเป็นผัก ผลใช้ปรุงอาหารได้หลากหลาย

ประเภทแกง**จำพวกแกงกะทิ****มะยมแกงกะทิไก่****ส่วนประกอบ**

อกไก่ตัดชิ้น	300 กรัม
ผลมะยมสด	80 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	3 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่มะยมทุบพอเดือดใส่เนื้ออกไก่หั่น รอสุกเติมหัวกะทิปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

ประเภทต้ม**มะยมต้มกะทิไก่****ส่วนประกอบ**

ตะโพกไก่สับชิ้น	300 กรัม
ผลมะยมทุบ	70 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
ขมิ้นทุบ	10 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
ข่าอ่อนทุบ	5 แว่น
พริกขี้หนูสดทุบ	5 ดอก
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟตามด้วยหอมแดงทุบ ขมิ้นทุบ ตะไคร้ทุบ ข่าทุบ หอมแดงทุบ และผลมะยมทุบ รอเดือดจัดใส่ไก่ที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งใส่หัวกะทิปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือกินเป็นกับแก้ม

ประเภทยำหรือปล้ำ**มะยมยำย่าง****ส่วนประกอบ**

มะยมทุบ	1 ถ้วย
---------	--------

ไถ่อย่างฉีกฝอย	½ ถ้วย
มะพร้าวคั่ว	½ ถ้วย
น้ำตาลทราย	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูแห้ง	10 ดอก
หอมแดงซอย	5 หัว
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

มะขมทุบเอาเมล็ดออกใส่ภาชนะตามด้วย ไถ่อย่างฉีกฝอย มะพร้าวคั่ว น้ำตาลทราย พริกชี้หนูแห้ง หอมแดงซอยและเกลือ คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบตักใส่จานโรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว เป็นกับแกล้ม หรือเป็นอาหารว่าง

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกมะขม

ส่วนประกอบ

มะขมเอาแต่เนื้อ	40 กรัม
ปลาทุย่าง	½ ตัว
หอมแดง	3 หัว
กระเทียม	5 กลีบ
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำทราย	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนู	6 ดอก

วิธีปรุง

โขลกหอม กระเทียม กะปิย่าง ปลาทุย่าง น้ำตาล พริกชี้หนูเข้าด้วยกัน ใส่ตามด้วยมะขม เมื่อโขลกแหลกเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

กินกับผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

มะรุม

ชื่อวงศ์ Moringaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Moringa oleifera* Lam. มะรุมเป็นพืชยืนต้นขนาดกลาง ใบประกอบแบบขนนกสามชั้น ออกดอกเป็นช่อสีขาวมี 5 กลีบ เกสรสีเหลืองเข้ม ผลเป็นฝักยาวสีเขียวเปลือกหนา ชอบขึ้นตามที่ชื้น

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก่นเปลือกต้นแก้ลม ใบ แก้โรคท้องมาร แก้ท้องเสียท้องเดิน แก้บิดปิตธาตุ แก้ปวดตามข้อของร่างกาย ถอนพิษงู บำรุงหัวใจ ดอกเป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ เมล็ดช่วยลดไข้ แก้ไอ แก้บวม แก้ปวดตามข้อ

การใช้ประโยชน์ ยอดอ่อนและ ฝักอ่อนปรุงเป็นอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดมะรุมแกงกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ยอดมะรุม	200 กรัม
เนื้ออกไก่หั่น	150 กรัม
หน่อไม้สับ	80 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่หน่อไม้สับ ยอดมะรุม ปลอยเดือดจัดใส่จัดเนื้ออกไก่หั่น รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

จำพวกแกงส้ม

ฝักมะรุมแกงส้มกุ้ง

ส่วนประกอบ

กุ้งปอก	300 กรัม
---------	----------

ฝักมะรุมหั่นฝูชีก	200 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ล้างผักเหี่ยวแห้งล้างล้างเต้าน้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงส้มและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน เคี่ยวดีแล้วใส่น้ำมะนาว มะรุมที่เตรียมไว้ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะระจีนก

ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica charantia* L. เป็นไม้เลื้อยพืชน้ำไม้อื่น มีมือเกาะ ลำต้นเป็นเหลี่ยมมีขนปกคลุม ใบเดี่ยว ออกสลับลักษณะคล้ายใบแตงโมแต่เล็กกว่า มีสีเขียวทั้งใบ ขอบใบหยัก เว้าลึก มี 5-7 หยัก ปลายใบแหลม ออกดอกเดี่ยวตามง่ามใบ สีเหลืองอ่อน มี 5 กลีบ เกสรมีสีเหลืองแก่ถึงส้ม กลีบดอกบาง ผลเดี่ยว รูปกระสวย ผิวขรุขระ มีปุ่มยื่นออกมา ผลอ่อนมีสีเขียว ผลสุกมีสีเหลืองถึงส้ม ผลแก่แตก้าออก เมล็ดสุกมีสีแดงสด รูปร่างกลมแบน

สรรพคุณทางสมุนไพร ผลใช้แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้บิด ตาบวมแดง แผลบวมเป็นหนอง ฟิ้อกเสบ ผลแห้งใช้รักษาโรคหิด เมล็ด เป็นยากระตุ้นความรู้สึกทางเพศ บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง ใบ แก้โรคกระเพาะ บิด แผลฝีบวมอักเสบ ขับพยาธิ ดอก ใช้แก้บิด

การใช้ประโยชน์ ผลอ่อนปรุงเป็นอาหารได้

ประเภทต้ม

มะระจีนกตุ๋นซี่โครงหมูอ่อน

ส่วนประกอบ

มะระจีนก	150 กรัม
ซี่โครงหมูอ่อนสับ	300 กรัม
พริกไทยดำ	1 ช้อน
รากผักชี	10 ราก
กระเทียม	2 หัว

เต้าเจี้ยว	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ล้างมะระจีนผ่ากลางเอาไส้ออกพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่รากผักชี กระเทียม
ปอก พอดีคั่วใส่ซีอิ้วขาวอ่อนสับ ต้มไฟแรงจนสุกลดไฟอ่อน ใส่มะระจีน
ต้มต่อจนเนื้อนุ่ม ใส่ตามด้วยพริกไทยดำ ซีอิ้วขาว เต้าเจี้ยว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวขณะยังร้อนๆ

ประเภทผัก

มะระจีนกัณฑ์แหม่ม

ส่วนประกอบ

มะระจีน	250 กรัม
แหม่มหั่น	150 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
กระเทียมดองสับ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะระจีนผ่ากลางเอาไส้ออกลวกเต๋นน้ำ หั่นตามขวางไม่หนาหรือบางเกินไป
พักรอไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนเจียวกระเทียมให้หอม ใส่มะระหั่น ไข่
ตอก แหม่มหั่น(ยีให้ขุ่นออก) พริกไทยดำ ผัดให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตัก
ใส่จาน โรยหน้าด้วยกระเทียมดองสับ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะละกอ

ชื่อวงศ์ Caricaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Carica papaya* Linn. เปลือกสีน้ำตาลขาว ลำต้นตรง
ไม่มีแก่นกลางต้นกลวงไม่ชอบแดดกิ่งหากยอดไม้หัก มีรอยแผลใบชัดเจนติดลำต้น ขางสีขาวขึ้น

ใบเดี่ยว เรียงสลับ ขอบใบเว้าเป็นแฉกลึก ก้านใบเป็นยาวกลมกลวง ดอกสีขาวออกตามซอกใบ ต้นเพศผู้เป็นช่อยาวห้อยลง ดอกเพศเมียเป็นกระจุกมีขนาดใหญ่กว่าดอกเพศผู้ ผลรูปกระสวยผิวเรียบ เปลือกบาง ผลอ่อนสีเขียวมียางมาก ผลสุกสีเหลืองส้มเมล็ดกลมสีดำ มีเยื่อหุ้มเมล็ดสีขาวใส

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้น ต้มน้ำกินแก้กษัย ขับปัสสาวะ แก้ไข้ รากต้มน้ำดื่มแก้ธาตุพิการอาหารไม่ย่อย ช่วยขับปัสสาวะ ใบสดย่างไฟแล้วบดประคบบริเวณที่ปวดตามข้อ ผลสุกบำรุงผิวพรรณ บำรุงโลหิต บำรุงร่างกาย ต้มน้ำอาบแก้คัน ยางจากผลแก้หูด(ใช้ทาแก้หูด) เมล็ด ช่วยดับกระหาย มีฤทธิ์ช่วยขับพยาธิ ดอกต้มน้ำดื่มช่วยขับประจำเดือนสตรี ยางช่วยย่อยสลายโปรตีนช่วยให้เนื้อสัตว์เปื่อยย่อย ช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ผลสุกเป็นยาระบาย

การใช้ประโยชน์ ผลแก่ ยอดของต้นและใบอ่อน ประุงเป็นอาหารได้หลากหลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ผลมะละกอแกงกะทิหัวหมู

ส่วนประกอบ

มะละกอแก่หั่น	100 กรัม
ยอดมะพร้าวสับ	100 กรัม
เนื้อหัวหมูหั่น	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
ส้มแขก	5 แว่น

วิธีปรุง

ผลมะละกอแก่ปอกหั่นชิ้นล้างเต็ดน้ำไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน เดือดดีแล้วใส่ ส้มแขก ยอดมะพร้าวสับ มะละกอหั่นที่เต็ดน้ำไว้ พอเริ่มสุกใส่หัวกะทิ รอเดือดใส่เนื้อหัวหมูหั่นรอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ใบมะละกอแกงกะทิปลาย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดมะละกอ	200 กรัม
เนื้อปลาย่าง	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
สั้มแขก	5 แวน

วิธีปรุง

เอาใบมะละกออ่อนหั่นหยาบ ใส่หม้อต้มให้เดือดเทน้ำทิ้ง 2-3 น้ำ แล้วยกลงวางไว้จนเย็นปั่นน้ำออก (เหมือนทำยอดขี้เหล็ก) หั่นอีกหนแล้วตั้งพักรอไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน ใส่ยอดมะละกอหั่นที่พักรอไว้ สั้มแขก เนื้อปลาย่าง หัวกะทิ รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ยอดมะละกอแกงคั่วปลาย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดมะละกอ	200 กรัม
เนื้อปลาย่าง	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	1 แวน
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
สั้มแขก	5 แวน

ใบมะกรูดฉีก 2 ใบ

วิธีปรุง

ยอดใบมะละกออ่อนหั่นใส่หม้อต้มให้เดือดน้ำทิ้ง 2-3 น้ำ พักไว้ให้เย็น
ปั่นน้ำออกหั่นอีกหนพักรอไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟใส่เครื่องแกง
และกะปิยี่ละลายคนให้ละลายเข้ากันผัดจนหอม ใส่หางกะทิ ยอด
มะละกอหั่นที่พักรอไว้ ตามด้วยส้มแขก เนื้อปลาขี้ก้านเล็กน้อย ใบมะกรูด
ฉีก รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะละกอแกงคั่วกุ้ง

ส่วนประกอบ

ยอดมะละกอ	200 กรัม
กุ้งปอก	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาล	1 แฉับ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

ยอดใบมะละกออ่อนหั่นหยาบใส่หม้อต้มให้เดือดน้ำทิ้ง 2-3 น้ำ พักไว้ให้เย็นปั่น
น้ำออกแล้วหั่นอีกหนพักรอไว้ไว้ เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่
เครื่องแกงและกะปิยี่ละลายคนให้เข้ากันผัดจนหอม ใส่หางกะทิ ตามด้วยยอด
มะละกอหั่นที่พักรอไว้ รอเดือดใส่กุ้ง ใบมะกรูดฉีก พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

ดอกมะละกอแกงเผ็ดปลาตุก

ส่วนประกอบ

ดอกมะละกอฝู	200 กรัม
ใบรา	20 กรัม
ปลาตุกหั่น	100 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อน	1 ช้อนโต๊ะ
ข้าวอ่อนซอยบาง	15 แว่น
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาตุกหั่นท่อนล้างเต็ดน้ำพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่ดอกมะละกอ เคี่ยวอีกครั้งใส่ปลาตุกหั่นที่เตรียมไว้ ตามด้วย พริกไทยอ่อน ข้าวอ่อนหั่นบาง ใบรา ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

จำพวกแกงส้ม

มะละกอแกงส้มหมู 3 ชั้น

ส่วนประกอบ

มะละกอปอกหั่น	200 กรัม
หมู 3 ชั้นหั่น	200 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

หมู 3 ชั้น หั่นเป็นชิ้นล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกง และกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ผลมะละกอหั่น รอเดือดจัดใส่หมู 3 ชั้น ที่เตรียมไว้ ตามด้วยน้ำมะนาว พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทผัก**มะละกอผัดไข่****ส่วนประกอบ**

มะละกอแก่สับชิ้นเล็ก	200 กรัม
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	3 กลีบ
ไข่ไก่	3 ฟอง
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมทุบเจียว พอหอมใส่มะละกอผัดให้ มะละกอสุก ตอกไข่ใส่ผัดคลุกให้ละลายเข้ากันอีกครั้ง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มะละกอผัดหมู**ส่วนประกอบ**

มะละกอสับ	200 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	3 กลีบ
เนื้อหมูหั่น	200 กรัม
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มะละกอแก่ปอกเปลือกออกสับชิ้นเล็ก(เหมือนสับทำส้มตำ) เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมทุบเจียวพอหอมใส่มะละกอสับ ผัดจนเริ่มสุกใส่หมูผัดต่อจนสุกทั่วกันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

มะละกอต้ม

ส่วนประกอบ

มะละกอแก่	500 กรัม
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผลมะละกอแก่ปอกเปลือกผ่าซอยตามยาวเป็นชิ้นกว้างประมาณสองนิ้ว เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่มะละกอและเกลือ ต้มให้พอสุกยกลงเทน้ำทิ้ง ใส่น้ำเย็นทันทีให้คลายร้อน(ช่วยไม่ให้เละ)เทออกเคี้ยวใส่จาน

การบริโภค

รับประทานเป็นผักเครื่องเคียงกับ แกงไตปลา บูด จิงจั้ง น้ำพริก เป็นต้น

ประเภทยำหรือพล่า

ดอกมะละกอยำ

ส่วนประกอบ

ดอกมะละกอ	200 กรัม
มะพร้าวขูด	40 กรัม
กุ้งลวก	150 กรัม
มะขามอ่อน	100 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูแห้ง	7 ดอก
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

ดอกมะละกอผู้ลวกน้ำเดือดให้เฝ้าเทออกเติมน้ำไว้ มะขามอ่อนซอยบางพักไว้เอามะพร้าวคั่วใส่ภาชนะยี้กับกะปิย่างคลุกให้ละลายเข้ากัน ตามด้วยดอกมะละกอ ลวก มะขามอ่อนซอย กุ้งลวก พริกขี้หนูหั่น น้ำตาลทราย คลุกให้ละลายเข้ากันแล้ว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน โรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแก้ม

ส้มตำมะละกอ

ส่วนประกอบ

มะละกอแก่สับ	150 กรัม
หัวแครอทสับ	50 กรัม
มะเขือเทศ	50 กรัม
ถั่วฝักยาว	50 กรัม
กุ้งแห้ง	3 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสด	6 ดอก
กระเทียม	3 กลีบ

วิธีปรุง

โขลกกระเทียมและพริกขี้หนูพอแหลก ใส่กุ้งแห้ง น้ำตาล ถั่วลิสงคั่ว โขลกเข้าด้วยกัน ใส่น้ำมะนาว มะเขือเทศผ่าสี่ส่วน ถั่วฝักยาวหักท่อนตำพอแตกใส่ หัวแครอทสับ มะละกอสับ ตำเคล้าให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับผักพื้นบ้าน เช่น ยอดผักบุ้งแดง ยอดขมิ้น ยอดมะยม ยอดทองหลาง ยอดเลียบ ยอดตำมั่ง ยอดไฟสามก่อง เป็นต้น

ส้มตำไข่เค็ม

ส่วนประกอบ

กระเทียม	6 กลีบ
----------	--------

พริกขี้หนู	6 ดอก
ถั่วฝักยาว	5 ชัน
น้ำมะขามเปียก	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	½ ช้อนโต๊ะ
ไข่เค็มต้ม	1 ฟอง
มะเขือเทศ	2 ผล
มะละกอสับ	250 กรัม
แครอทสับ	100 กรัม

วิธีปรุง

เอากระเทียม พริกขี้หนู ถั่วฝักยาวใส่ครกตำให้พอแตก ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว น้ำตาล ตำคลุกให้เข้ากัน ใส่ไข่เค็ม(เอาไข่แดงออกพักไว้ก่อน) มะเขือเทศ ผ่า มะละกอสับ แครอทสับ ตำคลุกให้เข้ากันอีกหน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน วางหน้าด้วยไข่แดง

การบริโภค

รับประทานด้วยผักเครื่องเคียง

มะอึ๊ก

ชื่อวงศ์ Solanaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Solanum ferox* Linn. เป็นพืชจำพวกมะเขือใบสีเขียวกว้างขอบหยักมีหนาม ที่ใบและลำต้นมีขน ออกดอกที่โคนก้านใบ ดอกสีม่วงเกสรตัวผู้สีเหลือง ผลกลุ่มมีขนสั้นคลุม ๓-๕ ผลต่อช่อ ผลกลมเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑.๕ ซม. ผลอ่อนสีเขียวเมื่อสุกสีเหลืองมีรสเปรี้ยว

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้น แก้วดีฝ่อ แก้วดีกระดูก(นอนสะดุ้งผวา หลับๆ ตื่นๆ) แก้วไข่สันนิบาต ดับพิษร้อนภายใน แก้วไข่ ขับปัสสาวะ แก้วร้อนในกระหายน้ำ ผลสุกแก้ไอ แก้วน้ำลายเหนียว กัดฟอกเสมหะ แก้วหอบเหนื่อย ใบตำทาแก้โรคมหรืองูสวัด ขนชุดใส่ตีกับไข่ทอดให้เด็กกินช่วยขับพยาธิ ผลสุกแก้เสมหะ แก้วไอ แก้วเสลดหางวัว แก้วน้ำลายเหนียว แก้วไข่สันนิบาต

การใช้ประโยชน์ ผลสุกใช้ประกอบอาหารได้

ประเภทผักหรือทอด

มะอึ๊กทอดไข่

ส่วนประกอบ

ผลมะอึ๊กฝานบาง 200 กรัม

ไข่ไก่	3 ฟอง
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ผสมมะเอ็กชูดขนออกล้างผ่านบางตั้งพักรอไว้ ตอกไข่ใส่ภาชนะใส่หอมซอยน้ำปลา และมะเอ็กตีให้ละลายเข้ากันพักไว้เอา น้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนได้ที่ เทไข่ลงทอดน้ำมันร้อน กลับพลิกให้สุกกรอบตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกมะเอ็ก

ส่วนประกอบ

กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสด	10 ดอก
มะเอ็กหั่น	20 กรัม
ปลาทูนึ่ง	½ ตัว
หอมแดง	3 หัว
กระเทียม	3 กลีบ
น้ำตาล	1 แว่น

วิธีปรุง

ผสมมะเอ็กชูดขนออกล้างผ่าสี่ส่วนพักรอไว้เอาพริกขี้หนูหอมกระเทียมโขลก ตามด้วยน้ำตาลกะปิย่างใส่โขลกต่อให้แหลกเข้ากัน ใส่เนื้อปลาทูนึ่งโขลกต่อ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ หากชอบเปรี้ยวอาจเติมน้ำมะนาวช่วย

การบริโภค

รับประทานกับปลาอย่าง ข้าวสวย ผักเครื่องเคียงชนิดต่างๆ

มันขี้หนู

ชื่อวงศ์ Labiatae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coleus parvifolius* Benth เป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก ชอบดินร่วนชื้นเป็นกอสูงประมาณครึ่งฟุต ลำต้นสีเหลี่ยมอวบน้ำมันทอดขยายแตกกอจับกลุ่มแผ่อยู่ติดดิน ใบเดี่ยวกลมแกมไข่ ขอบใบหยัก ปลายใบมน ออกตรงข้ามสลับตั้งฉาก ดอกขนาดเล็กสีขาวอม

ม่วง ออกที่ปลายยอดชูตั้งขึ้นสูงแต่ไม่ค่อยติดผล หัวใต้ดินขนาดประมาณนิ้วหัวแม่มือผิวเปลือกหัวสีดำ หัวทรงกระบอกหัวท้ายป้านพัฒนามาจากรากที่ข้อของลำต้น

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้ม ใบ แก้ไข้ ถอนพิษด้บพิษ ขับปัสสาวะ หัวแก้ริมนหรืองูสวัด ขับน้ำ แก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

การใช้ประโยชน์ หัวของมันจี่หนูเอามาประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

มันจี่หนูแกงกะทิบัวบก

ส่วนประกอบ

บัวบกหั่นตำพอช้ำ	100 กรัม
กุ้งปอก	150 กรัม
มันจี่หนูเอาเปลือกออก	100 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

มันจี่หนูขยำกับฝางของรวงข้าวหรือใส่ในกระสอบป่านกดยีด้วยฝ่ามือ เพื่อให้เปลือกสีดำออก เลือกหัวที่โตผ่ากลางล้างแช่น้ำไว้ บัวบกล้างหั่นซอยตำพอช้ำพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดใส่มันจี่หนูพอมันสุกใส่กุ้งปอกพอสุก ใส่บัวบกตามด้วยหัวกะทิ รอเดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงเผ็ด

มันจี่หนูแกงเผ็ดไก่

ส่วนประกอบ

มันจี่หนู	200 กรัม
-----------	----------

ใบรา	20 กรัม
ไก่สับชิ้นเล็ก	200 กรัม
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

มันจี่หมูยี่เปลือกออกล้างพักรอไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่มันจี่หมูที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งใส่ไก่สับ ใบรา ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

จำพวกแกงส้ม

มันจี่หมูแกงส้มปลาสำลี

ส่วนประกอบ

มันจี่หมู	200 กรัม
ปลาสำลีหัน	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

มันจี่หมูขยำกับฝางของรวงข้าวหรือใส่ในกระสอบป่าน กดยีด้วยฝ่ามือให้เปลือกสีดำหลุดออกเหลือหัวที่โตผ่ากลางล้างแช่ไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงยี่คนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาว รอเดือดใส่มันจี่หมูสุกแล้วใส่ปลา รอเดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

มันปู

ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Glochidion Perakense* Hook.f. *Glochidion Perakense* Hook.f. มันปูตามธรรมชาติพบได้ในป่าดิบชื้นที่ราบเชิงเขา ปัจจุบันชาวบ้านนิยมปลูกใกล้บ้าน เป็นไม้พุ่มขนาดกลางสูงประมาณ 15 เมตร ปลายกิ่งห้อยลง ใบเดี่ยวเรียงสลับ ขอบใบเรียบ ปลายใบแหลม โคนใบมน แผ่นใบรูปรี ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน ก้านใบสั้น ใบอ่อนและก้านใบสีม่วงแดง ใบแก่สีเขียว ก้านใบเขียว ดอกช่อออกเป็นกระจุกตามง่ามใบ ผลแตกเมื่อแห้ง มี 10-12

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้ม แก้ไข้ แก้ปวดพิษสัตว์กัดต่อย ใบใช้รักษาแผลสดแผลเรื้อรัง ดับพิษตาลาง

การใช้ประโยชน์ ใช้ใบอ่อนบริโภค

ประเภทผัก

ผักยอดมันปูผักหมูกรอบ

ส่วนประกอบ

ยอดมันปู	250 กรัม
หมูกรอบหั่นเป็นชิ้น	100 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	3 กลีบ
น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน รอให้ร้อนได้ที่ใส่กระเทียมทุบลงเจียวให้มีกลิ่นหอม ตามด้วยหมูกรอบที่หั่นเตรียมไว้และผักยอดมันปูลงไป พอสุกปรุงแต่งรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว (อาจจะผัดยอดมันปูเปล่าๆ ก็ได้)

มันสำปะหลัง

ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae วิทยาศาสตร์ *Manihot esculenta* Crantz มันสำปะหลังคนภาคใต้บางจังหวัดเรียกว่ามันเทศ มันไม้ มันทุ้มหรือมันทุ้ง เป็นพืชชอบขึ้นตามที่ดอนดินร่วน ปลูกง่ายใช้ส่วนของลำต้นขยายพันธุ์

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้ม ขับปัสสาวะ ใบต้มน้ำอาบแก้คัน หัวแก้เรื้อรังหรืองูสวัด แก้ไฟไหม้น้ำร้อนลวก แก้ฟกบวม ฝีหนอง

การใช้ประโยชน์ ใช้ลำต้นปักเป็นแนวเอาไม้ไผ่ขนาด 1 นิ้วผูกมัดด้วยเถาย่านางทำเป็นรั้วบ้าน หัวและใบอ่อน คนสมัยก่อนใช้เป็นอาหารหลักยังชีพ จึงมักปลูกไว้ใกล้ที่อยู่อาศัย เพราะเป็นอาหาร ได้ทั้งสัตว์เลี้ยงและคน

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดมันสำปะหลังแกงกะทิกุ้ง

ส่วนประกอบ

ยอดมันสำปะหลังหั่น	250 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
กุ้งปอก	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ยอดมันหั่นล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ยอดมันหั่นต้มเดือดเทน้ำทิ้งสองครั้ง เติมน้ำไว้พอเย็นปั่นเป็นก้อนหั่นอีกครั้งพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงยีคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ยอดมันที่พักเอาไว้ตามด้วยหัวกะทิ พอเดือดใส่ กุ้งปอก รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมันสำปะหลังแกงส้มปลาชี่ตั้ง

ส่วนประกอบ

ปลาชี่ตั้งหั่น	250 กรัม
ยอดมันสำปะหลัง	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ยอดมันสำปะหลังรวบหั่นหยาบพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่ใส่ยอดมันหั่น ต้มเดือดเทน้ำทิ้งสองครั้ง เติมน้ำตั้งไฟใหม่พอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิใส่ คนให้ละลายเข้ากันพอเดือดใส่น้ำมะนาวและปลาชี่ตั้งหั่นที่เตรียมไว้ รอปลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ยอดมันสำปะหลังต้มเดือดเทน้ำทิ้งสองครั้งเพื่อขจัดพิษในใบออกทิ้งไป

ประเภทยาหรือพลา

ย่ายอดมันสำปะหลัง

ส่วนประกอบ

ยอดมันหั่น	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
พริกขี้หนูซอย	6 ดอก
มะนาว	2 ผล
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่ว	20 กรัม

วิธีปรุง

เอายอดมันที่หั่นต้มพอเดือดเทน้ำทิ้งสองครั้ง(เพื่อให้ส่วนที่เป็นพิษออกไป)วางเต็ดน้ำไว้ แล้วใส่ภาชนะคลุกกับมะพร้าวคั่ว กุ้ง หอมซอย พริกขี้หนูซอย น้ำตาล น้ำปลา และน้ำมะนาว ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน โรยด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ยอ

ชื่อวงศ์ Rubiaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morinda citrifolia* Linn. เป็นไม้ยืนต้นเปลือกสีน้ำตาลแตกเป็นสะเก็ดหลุดออกง่าย กิ่งอ่อนสีเหลืองมีสีขาว ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม ขอบใบเรียบ แผ่นสีเขียว

แข็งเป็นมัน ดอกช่อสีขาวออกตามซอกใบ กลีบดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยก 5 แฉกมีกลิ่นหอม ผลรวมสีเขียวรูปร่างค่อนข้างกลม เมื่อสุกสีดำกลีบเหี้ยน เมล็ดสีน้ำตาลมีหลายเมล็ด

สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้พิษงู ใบแก้ไข้ แก้หยา แก้ท้องอืด แก้อาเจียน ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุ กระตุ้นความหิว ช่วยเจริญอาหาร แก่นแก้โลหิตตกหมก(ตกใน) ต้มดื่มเป็นยาฟอกโลหิต ขับลม บำรุงกำหนด

การใช้ประโยชน์ ใช้ทำสีเหลืองย้อมผ้าหรือปรุงแต่งอาหาร เนื้อไม้ใช้ทำโรงเรือนชั่วคราว ทำบายขัดหม้อ ทำสากกระเบือ ส่วนของลำต้นหรือกิ่งขนาดค้ำจอบยาวหนึ่งวานิยมปักทำเสารั้ว เพราะติดเป็นต้นใหม่ได้ง่าย ใบและผลใช้ประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ใบยอแกงกะทิไข่นกกระทา

ส่วนประกอบ

ไข่นกกระทาปอก	250 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
ยอดใบยอหั่น	300 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่ใบยอหั่นเดือดอีกคนใส่ไข่นกกระทาปอก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ใบยอแกงกะทิปลาตุก

ส่วนประกอบ

ปลาตุกหั่น	250 กรัม
ใบยอหั่นฝอย	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หัวกะทิ	2 ถ้วย

เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 โตะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาขอดีโขยหั่นขำกับน้ำเกลือ ลวกน้ำร้อนตั้งพักไว้ เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน ใส่เนื้อปลาพอเริ่มสุกใส่ตามด้วยโขยลวกที่พักไว้ ตามด้วยหัวกะทิ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ลูกยอแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ผลยอคำ	100 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงทุบ	2 หัว
พริกไทยดำ	½ ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาหนึ่ง	60 กรัม
ยอดผักทองหั่น	50 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ	30 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

พริกไทยดำ หอมแดงตำกับเนื้อปลาทุบพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่พริกไทยหอมปลาที่ตำพักไว้ กะปิ คนให้ละลายเข้ากัน ตามด้วยผลลูกยอคำ ยอดผักทองหั่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ เดือดอีกหนปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นอาหารว่าง

จำพวกแกงคั่ว

ใบยอแกงคั่วหอยแมลงภู่

ส่วนประกอบ

ใบยอหั่นฝอย	250 กรัม
เนื้อหอยแมลงภู่	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	3 ใบ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนยี่ให้ละลาย ผัดจนงวดหอม ใส่เนื้อหอยแมลงภู่ที่เตรียมไว้ผัดต่อ ใส่หางกะทิ ใบยอหั่น ใบมะกรูดหั่น ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงคั่วใบยอตะโพกไก่

ส่วนประกอบ

ใบยอหั่นหยาบ	200 กรัม
เนื้อตะโพกไก่หั่น	250 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำปลา	2 ถ้วย
น้ำตาล	2 ช้อนชา
ใบมะกรูด	4 ใบ

วิธีปรุง

เอาขอดยอลวกให้นิ่มแล้วกรีดแกนกลางออก (เพราะจะทำให้มีรสขม) หั่นพักไว้
เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนยี่ให้เข้ากันผัดจน
งวดหอม ใส่เนื้อตะโพกไก่หั่นผัดต่อพอสุก ใส่หางกะทิใบยอหั่นที่เตรียมไว้ ใบ
มะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ใบยอแกงคั่วหอยแมลงภู่**ส่วนประกอบ**

เนื้อหอยแมลงภู่	200 กรัม
ใบยอหั่นฝอย	250 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยีให้ละลายเข้า
กันผัดจนงวดหอม ใส่เนื้อหอยแมลงภู่ที่เตรียมไว้ผัดคลุกอีกครั้ง ใส่หาง
กะทิใบยอหั่นหยาบ รอสุกใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทนี้**ใบยอห่อหมกปลาไหล****ส่วนประกอบ**

ใบยอหั่นหยาบ	200 กรัม
ปลาไหลหั่น	200 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย

ผิวมะกรูด	1 ซ่อนโต๊ะ
เครื่องแกงกะทิ	3 ซ่อนโต๊ะ
กะปิ	1 ซ่อนโต๊ะ
ไข่ไก่	2 ฟอง
ใบตอง(ใช้ห่อ)	10 แผ่น
น้ำตาล	½ ซ่อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ซ่อนโต๊ะ
ไม้กั๊ด	1 กำมือ

วิธีปรุง

ตอกไข่ใส่ภาชนะตามด้วย หัวกะทิ เครื่องแกง น้ำตาลทราย น้ำปลา คลุกให้เข้ากัน ใส่ปลาไหลหั่นคลุกต่ออีกครั้ง เอาใบยอที่หั่นเตรียมไว้วางบนใบตอง ตักปลาไหลที่คลุกเครื่องปรุงแล้วใส่ทับห่อกั๊ดไว้ พอหมดตามที่เตรียมแล้วเอาน้ำใส่หม้อหนึ่ง ตั้งไฟ รอให้เดือดจัดยกขึ้นห่อหมกทับ ปิดฝานึ่งไฟแรงจนสุก

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ประเภทยาหรือปลา

ยาใบยอกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ยอดขอยั่นฝอย	150 กรัม
ตะไคร้หั่นบาง	70 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
กะปิย่าง	2 ซ่อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	5 ดอก
น้ำตาล	1 ซ่อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ซ่อนโต๊ะ
มะนาว	3 ผล
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	30 กรัม

วิธีปรุง

ใบยอหั่นฝอยลวกเด็ดน้ำใส่ภาชนะ ตามด้วยตะไคร้ กะปิย่าง(ยีให้ร่วนก่อน) พริกขี้หนูหั่น น้ำตาล น้ำมะนาว กุ้งปอกลวก คลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ยำใบยอปลากะพง**ส่วนประกอบ**

ยอดยอหั่นฝอย	150 กรัม
ตะไคร้หั่นบาง	70 กรัม
ปลากะพงทอด	150 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
หอมแดงซอย	3 หัว
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	8 ดอก
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	2 ผล
ถั่วลิสงคั่ว	30 กรัม

วิธีปรุง

ใบยอหั่นฝอยลวกเด็ดน้ำใส่ภาชนะ เนื้อปลาหั่นลูกเต๋ารายขนาดประมาณ 1 ซม. ทอดไฟอ่อนให้แห้งกรอบช้อนออกเด็ดน้ำมัน เอาตะไคร้ ซอย กะปิย่าง(ยีให้ร่วนก่อน) ใบยอลวก พริกขี้หนูหั่น น้ำตาล น้ำมะนาว ปลาทอด มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว ใส่ภาชนะคลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม

ย่านนาง

ชื่อวงศ์ Menispermaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Limacia blumei* (Boerl.)Diels เป็นพืชเถาเลื้อยตามพื้นดินหรือบางครั้งพบพันขึ้นต้นไม้ ใบเดี่ยวยาวรีผิวใบเรียบสีเขียวเข้มเป็นมัน ยอดอ่อนมี

ขนสีเทา ส่วนเถาแก่มีผิวเกลี้ยงสีเขียวเข้มมีความเหนียว ดอกสีเหลืองมีขนาดเล็กเป็นช่อสั้นๆ ออกตามง่ามใบ ผลกลมสีเขียวเมื่อสุกมีสีแดงเข้มเมล็ดในสีดำ

สรรพคุณทางสมุนไพร ใบใช้ดับพิษถอนพิษ แก้ไข้ทุกชนิด ราก เถา แก้เส้นเอ็น ข้อกระดูก ช้ำบวม กระทุ้งพิษ ไข้ภายใน แก้พิษสัตว์กัดต่อย ต้มดื่มใช้เป็นยาแก้พิษและแก้ไข้เกือบทุกชนิด เช่น ไข้หวัด ไข้ไอสุกอีส ไข้เชิงซึม ช่วยถอนพิษสุราและแก้เมาเห็ดได้ดี เป็นต้น คุณค่าทางสารอาหารพบว่าใบย่านางมีสารเบต้า - แคโรทีน แคลเซียม และธาตุเหล็กในปริมาณที่สูง

การใช้ประโยชน์ เถาใช้เป็นเชือกผูกมัดหลังคาโรงเรียนและสิ่งของได้ดีหรือทำช้อนตักปลาโดยใช้ตากลองกับก้านกะพ้อ ยอดอ่อนนำมาประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ใบย่านางแกงกะทิสรรम

ส่วนประกอบ

ยอดย่านางหั่น	100 กรัม
หน่อไผ่ตงสับ	70 กรัม
สะตอปอก	40 กรัม
มะเขือพวง	30 กรัม
มะเขือยาวผ่าหั่น	30 กรัม
กุ้งปอก	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	3 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดใส่หน่อไผ่สับ เม็ดสะตอปอก ยอดย่านางหั่น มะเขือหั่น พอผักสุกใส่กุ้งปอก เดือดอีกครึ่งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

แกงเลียงยอดย่านาง

ส่วนประกอบ

ยอดย่านาง	100 กรัม
ยอดมะพร้าวสับ	60 กรัม
ยอดพริกชี้หนู	20 กรัม
ผักทองหั่น	20 กรัม
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาทูนึ่ง	1 ตัว
หอมแดง	2 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

ยอดมะพร้าวสับพักรอไว้ หอมแดง พริกไทยดำโขลกกับเนื้อปลาทูนึ่งพักไว้เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่ปลาโขลก กะปิ ยีคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วย ยอดมะพร้าวสับ ผักทองหั่น ยอดย่านางหั่น ยอดพริกชี้หนู รอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ระกำ

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Salacca wallichiana* C. Mart. เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวขึ้นอยู่ตามระบบนิเวศป่าดิบชื้น ก้านใบมีหนาม ผลออกเป็นช่อเช่นเดียวกับสละแต่ระกำมีขนที่เปลือกผลซึ่งสละไม่มี ผิวเปลือกสละลื่นคล้ายหนังงู

สรรพคุณทางสมุนไพร ต้น ราก บำรุงโลหิต ผล แก้เสมหะ แก้ไอ เมล็ดแก้ปวดข้อเส้นเอ็น

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านมักเอาหนามและใบย่อยออกให้เหลือแต่ก้านใบแล้วใช้กั้นฝาบ้าน ทำฝาอก หรือทำเครื่องใช้ภายในบ้าน เช่น จุกขวด กระจงก ฟันแคร่งหรือนอน คันเบ็ด เป็นต้น ผลแก่และสุกที่มีรสเปรี้ยวนิยมเอามาปรุงประกอบอาหารได้หลายชนิด

ประเภทแกง

จำพวกแกงส้ม

ระก้าแกงส้มปลาชะบะ

ส่วนประกอบ

ระก้าปอกเอาแต่เนื้อ	100 กรัม
ปลาชะบะหัน	200 กรัม
แตงกวาหัน	150 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิคนให้ละลายเข้ากัน ใส่เนื้อระก้า แตงกวาหัน พอเดือดจัดใส่ปลา รอดูกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ
การบริโภค รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือปล้ำ

ระก้ายำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

เนื้อระก้าเปรี้ยว	70 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
พริกขี้หนูหัน	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	20 กรัม

วิธีปรุง

เอาเนื้อระก้าเปรี้ยวสับเป็นชิ้นเล็กๆใส่ภาชนะ ตามด้วยหอมแดงซอย พริกขี้หนูหัน กุ้งปอกเปลือก น้ำตาล น้ำปลา คลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกกระทำ

ส่วนประกอบ

เนื้อลูกกระทำเปรี้ยว	150 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	30 กรัม
กระเทียม	7 กลีบ
พริกขี้หนูสด	8 ดอก
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

ลูกกระทำปอกเปลือกซอยเอาแต่เนื้อพักไว้ กุ้งแห้งใส่ครกตำตามด้วยกระเทียม พริกขี้หนู กะปิ น้ำตาลแวน เนื้อกระทำ โขลกต่อให้แหลกเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

ลองกอง

ชื่อวงศ์ Meliaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aglaia dookoo* Griff. มีลักษณะคล้ายกลางสาด (*Lansium domesticum* Corrêa) ดอกช่อออกตามต้นและกิ่งหลัก ผลกลมสีเขียวเมื่อสุกสีเหลือง เม็ดในสีเขียว รสขม

การใช้ประโยชน์ เป็นพืชพื้นเมืองที่สำคัญทางเศรษฐกิจของภาคใต้

ประเภทยำ

ลองกองยำ

ส่วนประกอบ

เนื้อลองกองสุก	200 กรัม
ปลากระพงทอดกรอบ	150 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	40 กรัม
ต้นหอมซอย	1 ช้อนโต๊ะ

หอมแดงซอยเจียว	1 ช้อนโต๊ะ
ใบสาระแหน่	10 ใบ
ผักชีหั่นหยาบ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนู	10 ดอก
กระเทียม	5 กลีบ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ช้อนชา
น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เนื้อปลากะพงหั่นชิ้นเล็กทอดกรอบตักขึ้นเด็ดน้ำมันรอไว้ ลองกองสุกแกะเปลือกแยกกลีบพักไว้ โขลกกระเทียม พริกชี้หนู ให้แหลกเข้ากันตักใส่ภาชนะ ตามด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก ลองกองที่พักไว้ ปลากะพงทอด ตันหอมซอย หอมแดงเจียว ใบสาระแหน่ คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยหน้าด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว และผักชีหั่นหยาบ

การบริโภค

เหมาะสำหรับประทานเป็นกับแกล้ม

ลำหึ่ง(ผักกูดแดง)

ชื่อวงศ์ Pteridaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Stenochlaena palustris*(Bunrm.f.)Bedd. เป็นเฟิร์นเลื้อย เถามีลักษณะกลมสีเขียว ใบย่อยเป็นใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับ แผ่นใบรูปขอบขนานปลายใบเรียวแหลม ฐานใบกลม ขอบใบหยักไม่เป็นระเบียบ มีหนามที่ปลายหยัก ใบย่อยสร้างสปอร์ แผ่นใบรูปรี ขอบใบมีวุ้นขึ้นด้านบน ด้านล่างมีอับสปอร์ สีน้ำตาลปกคลุม ใบอ่อนมีสีแดงอ่อนถึงแดงเข้ม ลำหึ่งพบทั่วไปในป่าที่มีน้ำท่วมขังแสงแดดส่องถึงและหากพบขึ้นในที่โล่งจะแผ่ขยายเป็นวงกว้าง หนาแน่น

สรรพคุณทางสมุนไพร เถา ราก แก้ไข้ แก้ปวดข้อ ปวดเส้นเอ็น ปวดกระดูก ขับปัสสาวะ ดับพิษร้อน ใบแก้พิษฝี เริมหรืออุจิวัด ยี่ปีดแผลห้ามเลือด

การใช้ประโยชน์ เถาแก้บิดใบออกตากแดดพองมาคั้นผสมน้ำผึ้งดื่มได้ดีและทนความเปียกชื้น นิยมใช้เถาลำหึ่งผสมน้ำคั้นจากกาบใบของต้นหลาวชะโอน ใบอ่อนใช้ประกอบอาหาร

ประเภทแกง

จำพวกแกงจืด

ยอดลำเต็งแกงเรียงปลาอย่าง

ส่วนประกอบ

ยอดลำเต็ง	100 กรัม
เนื้อปลาอย่าง	80 กรัม
ยอดผักหวาน	40 กรัม
ยอดมะพร้าวสับ	40 กรัม
บวบเหลี่ยมหั่น	30 กรัม
หอมแดง	5 หัว
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เนื้อปลาอย่างโขลกกับหอมแดง พริกไทยดำพักรอไว้ ยอดลำเต็งเด็ดเอาแต่ส่วนที่เป็นใบอ่อน(สีออกม่วงแดง) เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ปลา โขลกและกะปิ ยีคนให้ละลาย ใส่ตามด้วยยอดมะพร้าวสับ บวบหั่น ผักหวาน ยอดลำเต็ง รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นอาหารว่าง

เล็บครุฑ

ชื่อวงศ์ Araliaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Polyscias fruticosa* (L.) Hama เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ใบประกอบขอบใบหยัก ปลายใบแหลมคล้ายหนาม

สรรพคุณทางด้านสมุนไพร ราก ต้น แก้วไข แก้วพิษงู พิษสัตว์กัดต่อย ขับปัสสาวะ ใบแก้พิษ ฝี แก้วเริ่มหรืองูสวัด การใช้ประโยชน์

การใช้ประโยชน์ นิยมปลูกเป็นไม้ประดับ บางชนิดเอาใบอ่อนมาประกอบอาหารได้

ประเภททอด

ใบเล็บครุฑกึ่งทอด

ส่วนประกอบ

ใบเล็บครุฑชอย	150 กรัม
กุ้งฝอย	200 กรัม
เห็ดนางฟ้าฉีก	80 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดชอย	5 กรัม
แป้งทอด	1 ถ้วย
น้ำมันพืช	2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาแป้ง เครื่องแกง ใบมะกรูดชอย เห็ดนางฟ้าฉีกฝอย เกลือใส่ภาชนะใส่น้ำตามเล็กน้อยคลุกให้เข้ากัน(ใส่น้ำเพิ่มทีละน้อยอย่าให้เหลวเกินไป) เมื่อได้ที่แล้วใส่กุ้งและใบเล็บครุฑคลุกให้เข้ากันอีกหนพักไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนดีแล้วตักแป้งคลุกใส่ลงทอด เขี่ยให้แผ่นบางพองาม รอสุกเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักเต็ดน้ำมันไว้

การบริโภค

รับประทานกับน้ำจิ้มรสเปรี้ยวอมหวาน

เลียบ

ชื่อวงศ์ Moraceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ficus infectoria* Roxb. เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ผลัดใบทั้งต้น ใบเป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ มีสีเขียวรูปรี หรือรูปไข่ปนขอบขนาน ปลายใบมนทู่ ขอบใบเรียบ ผิวใบมัน ใบอ่อนสีชมพู หรือชมพูอมเขียวมีปลอกหุ้มใบในระยะเริ่มแรก พอเจริญเต็มที่ ใบอ่อนกลายเป็นใบแก่ปลอกหุ้มใบร่วงหลุดไป ดอกออกเป็นช่อ ตามซอกใบ ผลอ่อนสีเขียว เปลี่ยนเป็นสีชมพูแดงม่วงหรือดำเมื่อสุก

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่นแก้ไข้เรื้อรัง แก้กษัยพอมเหลือง เนื้อไม้ผสมยาต้มกินเป็นยาสมานและคุมธาตุ แก้ไข้สัปดาห์ร้อนสัปดาห์หนาว ดอกบำรุงโลหิต ผลแก้โรคผิวหนัง

การใช้ประโยชน์ ผลสุกเป็นอาหารของสัตว์ป่า ภูมิปัญญาไทยหากเห็นต้นเลียบผลัดใบเมื่อเริ่มออกยอดคุมแล้ว ให้เลือกเก็บกักคุณไว้ได้ภายในระยะเวลาประมาณสามวัน ไม่เช่นนั้นใบจะแก่เกินการ ยอดเลียบสามารถนำไปทำประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดเลียบแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

ยอดเลียบ	150 กรัม
หน่อไผ่ป่าสับ	100 กรัม
ดอกขจร	40 กรัม
กุ้งปอก	150 กรัม
กะทิ	3 ถ้วย
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน เดือดดีแล้วใส่หน่อไผ่สับพอสุกใส่ยอดเลียบตามด้วยดอกขจรและกุ้งปอก รอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ต้มกะทียอดเลียบปลาทุเค็ม

ส่วนประกอบ

ยอดเลียบ	300 กรัม
ปลาลังเค็ม	300 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
น้ำกะทิ	2 ถ้วย
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
พริกขี้หนูสดทุบ	10 ดอก

วิธีปรุง

ปลาทุเค็มล้างเด็ดน้ำพักรอไว้เอาหอมทุบ ตะไคร้ทุบใส่หม้อตามด้วยยอดเลียบวาง
สลัดชั้นปนกันกับปลาทุเค็ม พริกชี้หนูทุบ ใส่น้ำกะทิยกตั้งไฟ พอเดือดยอดเลียบ
สุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทหนึ่ง**ยอดเลียบห่อหมกปลาช่อน****ส่วนประกอบ**

ยอดเลียบ	300 กรัม
ไข่	2 ฟอง
ใบตอง	20 แผ่น
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ปลาช่อนหั่นชิ้น	200 กรัม
ใบโหระพา	20 กรัม
หัวกะทิ	2 ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	4 ใบ
ไม้กัลลัด	1 กำมือ

วิธีปรุง

ใบกล้วยตากแดดพอเจาฉีกเป็นแผ่นใบตองโตประมาณสองฝ่ามือพักรอไว้เอา
เครื่องแกง และกะปิ คลุกกับปลา แป้ง ไข่ และหัวกะทิให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรส
ตามชอบ(อาจทอดหรือย่างไฟชิมก่อน) เมื่อได้ที่แล้วเอาใบตองวางซ้อนกันสอง
แผ่น วางบนด้วยใบโหระพาและยอดเลียบอย่างละ 3-5 ใบ(แล้วแต่ขนาดใบ) ตัก
ปลาที่คลุกเครื่องไว้ใส่ทับแล้วห่อกลัดไว้คล้ายห่อขนมสอดไส้ เมื่อห่อหมกตามที่
เตรียมแล้วจัดใส่ชั้นหนึ่งพักไว้ เอน้ำใส่หม้อหนึ่งตั้งไฟรอเดือดจดยกชั้นห่อที่พักไว้
วางทับปิดฝาหนึ่งไฟแรงจนสุก

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทยาหรือปลา

ยำยอดเลียบกุ้งสด

ส่วนประกอบ

ยอดเลียบ	200 กรัม
มะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	7 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

กุ้งขนาดกลางปอกเปลือกล้างน้ำพักรอไว้ ยอดเลียบหั่นหยาบ ใส่ภาชนะตามด้วยกุ้งสด พริกขี้หนูหั่น หอมแดงซอย คลุกเข้าด้วยกันแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ยำยอดเลียบปลาช่อนแดดเดียว

ส่วนประกอบ

ยอดเลียบ	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
มะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูหั่น	7 ดอก
หอมแดงซอย	3 หัว
ปลาช่อนแดดเดียว	150 กรัม
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่ว	20 กรัม

วิธีปรุง

ปลาช่อนแดดเดียวหั่นชิ้นลูกเต๋า 1 ซม. ทอดไฟอ่อนให้กรอบตักขึ้นเด็ดน้ำมันพัก
รอไว้ ยอดเลียบหั่นหยาบใส่ภาชนะ ตามด้วยพริกชี้หนูหั่น หอมแดงซอย น้ำ
มะนาว มะพร้าวคั่ว ปลาทอด คลุกเข้าด้วยกันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน
โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ส้มแขก

ชื่อวงศ์ Guttiferae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia cambogia* Desr. เป็นพืชยืนต้นขึ้นอยู่ในระบบ
นิเวศป่าดิบชื้น พบมากแถบจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใบเดี่ยวขอบขนาน ขอบใบเรียบ แผ่นใบสีเขียว
หนา ผิวใบเป็นมัน ดอกเดี่ยวออกตามซอกใบปลายกิ่ง เปลือกต้นสีเทาเข้ม ใบเรียงเป็นคู่ตรงข้ามกัน
ใบหนาเป็นมันวาว มีทั้งต้นตัวผู้และต้นตัวเมีย ต้นตัวเมียมีทั้งดอกสมบูรณ์เพศและไม่สมบูรณ์
เพศในต้นเดียวกัน ต้นตัวผู้มีเฉพาะดอกไม่สมบูรณ์เพศ ลักษณะของผลเป็น ผลเดี่ยว กลม มีร่องคู
คล้ายฟักทอง มียางเหนียวสีเหลือง ผลกลมเป็นกลีบเว้าเมื่อสุกสีเหลืองใส ใบและผลรสเปรี้ยว

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่น แก้วใช้ทำประคุด แก่นิว แก้วกระษัย ใบอ่อนแก้ไอ ผล เป็นยา
ระบาย ลดไขมันส่วนเกิน ดอกแก้ไอ ลดความดัน ขับเสมหะ

การใช้ประโยชน์ ผลสุกที่ร่วงหล่นอยู่ตาม โคนต้น ฝานแว่นตากแดดเป็นส้มแขกแห้งเก็บไว้
ได้นาน ใบอ่อนและผล ชาวบ้านเอามาเป็นส่วนประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงคั่ว

ส้มแขกแกงคั่วกะทิกุ้งกั๊ยกัดมะพร้าว

ส่วนประกอบ

ส้มแขกสดหั่น	10 แว่น
อกไก่หั่นชิ้น	150 กรัม
ยอดมะพร้าวสับ	150 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดให้หอม ใส่เนื้อมะพร้าวสับผัดต่อให้พอสุก ใส่ส้มแขกหั่นฝอย และหางกะทิจนให้เข้ากันรอเดือดใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัก**ส้มแขกผัดหัวหมูกับยอดมะพร้าว****ส่วนประกอบ**

ส้มแขกสดหั่นฝอย	10 กรัม
เนื้อหัวหมูหนึ่ง	100 กรัม
ยอดมะพร้าวสับ	100 กรัม
สะตอ	50 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	5 กลีบ
หอมใหญ่ซอย	15 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมเจียวให้หอมเหลือง ใส่ยอดมะพร้าวสับ ผัดต่อให้พอสุกใส่กะปิ(ยีให้ขุยออก) หอมใหญ่ซอย น้ำตาล น้ำปลา สะตอแกะเม็ด เนื้อหัวหมูหนึ่งหั่นบาง ส้มแขกสดหั่นฝอย ผัดรวมกันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ส้มแขกผัดหมูกับแตงกวา**ส่วนประกอบ**

ส้มแขกสดซอยฝอย	10 กรัม
----------------	---------

แตงกวาหั่น	200 กรัม
หมูสามชั้นหั่น	150 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	4 กลีบ
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมสับเจียวให้เหลืองหอม ใส่หมูลงผัดพอสุก ใส่ตามด้วยกะปิ น้ำตาล น้ำปลา แตงกวาปอกหั่น ส้มแขกสดซอยฝอย ผัดให้สุกทั่วกัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ส้มแขกต้มปลาชား

ส่วนประกอบ

ส้มแขก	10 แว่น
ปลาชားหั่น	300 กรัม
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
หอมแดงทุบ	2 หัว
เต้าเจี้ยวเค็ม	¼ ถ้วย
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ส้มแขก เต้าเจี้ยว กระเทียมทุบ หอมแดงทุบ พอน้ำเดือดจัด ใส่ปลารอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ส้มแขกต้มปลาสำลี

ส่วนประกอบ

ส้มแขก	10 แว่น
ปลาสำลีแห้ง	300 กรัม
ตะไคร้ทุบ	1 ต้น
หอมแดงทุบ	3 หัว
เต้าเจี้ยว	3 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่ส้มแขก เต้าเจี้ยว กระเทียมทุบ หอมแดงทุบ รอให้น้ำเดือดจัด ใส่ปลารอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ส้มแขกต้มซี่โครงหมูอ่อน

ส่วนประกอบ

ส้มแขกแห้ง	10 แว่น
ซี่โครงหมู อ่อนสับ	300 กรัม
หอมแดงทุบ	3 หัว
กระเทียมทุบ	1 หัว
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่ส้มแขก หอมและกระเทียมทุบ รอเดือดจัดใส่ซี่โครงหมูอ่อนสับ ต้มไฟแรงจนสุก ใสไฟอ่อนต้มต่อจนเปื่อยแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือเป็นกับแก้ม

ส้มแขกคัมเนื่อน่องวัว

ส่วนประกอบ

เนื่อน่องวัวหั่น	300 กรัม
ส้มแขกแห้ง	10 แวน
หอมแดงทุบ	3 หัว
กระเทียมทุบ	1 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 แวน

วิธีปรุง

เอาเนื่อน่องวัวใส่หม้อตั้งไฟใส่ส้มแขก หอมแดงทุบ กระเทียมทุบ รอคือคจัดใส่เนื่อหั่น เกลือ น้ำตาล ตั้งไฟแรงจนสุกคัมไฟอ่อนต่อจนเนื่อเปื่อย ปรุงแต่งรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือเป็นกับแกลัม

ประเภทยาหรือปลา

ส้มแขกย้ากึ่งสด

ส่วนประกอบ

ส้มแขกสดถูเล็บแมว	80 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
กุ้งปอกลาวก	150 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
พริกชี้หนูหั่น	7 ดอก
กะป๋าย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	20 กรัม
ผักชีหั่น	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะป๋าย่างใส่ภาชนะยี้ให้ยุ่ย ใส่ตามด้วยมะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย กุ้งปอกลาวก น้ำตาลทราย พริกชี้หนูหั่น คลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยหน้าด้วยถั่วคั่ว ผักชีหั่น

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกลัม

ส้มแขกย่างไก่ทอด

ส่วนประกอบ

ส้มแขกสดถูเปลือก	80 กรัม
หัวกะทิต้มสุก	¼ ถ้วย
หอมแดงซอย	2 หัว
อกไก่ทอดฉีกฝอย	150 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	20 กรัม

วิธีปรุง

เอากะปิย่างใส่ภาชนะยี่ให้ขุ่น ใส่ตามด้วย หอมแดงซอย อกไก่ทอดฉีกฝอย น้ำตาลทราย พริกขี้หนูแห้ง คลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยหน้าด้วย เมล็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกส้มแขก

ส่วนประกอบ

ส้มแขกสดสับ	70 กรัม
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเผา	2 หัว
กระเทียม	5 กลีบ
มันกุ้ง	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนู	10 ดอก

วิธีทำ

เอากระเทียม พริกใส่ครกโขลก แหวกแล้วตามด้วยกะปิย่าง โขลกต่อให้เข้ากัน ใส่ ส้มแขกสดสับ น้ำตาล มันกุ้ง ตำคลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับผักเครื่องเคียง

ส้มกระ(ส้มจัด)

ชื่อวงศ์ Rutaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrus halimii* B.C.Stone เป็นพืชยืนต้นพุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งแขนงเป็นพุ่มแน่น ใบรูปไข่ สีเขียวแก่เป็นมัน ดอกเดี่ยวสีขาวมักออกรวมกันเป็นกลุ่ม ติดผล ดอก ผลกลมคล้ายส้มเขียวหวานขนาดโตประมาณเท่าเหรียญสิบ ผลแก่สีเขียว ผลสุกสีเหลืองรสเปรี้ยวจัด กลิ่นเฉพาะ

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่น แก้วไข่ ใบ แก้วไข่สันนิบาต ผลแก่เสมหะ แก้วไอ แก้วเจ็บคอ แก้วท้องผูก

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเอามาเป็นส่วนประกอบอาหารที่ให้รสเปรี้ยว

ประเภทแกง

จำพวกแกงส้ม

ส้มกระแกงส้มปลากด

ส่วนประกอบ

ปลากดตัดท่อน	200 กรัม
น้ำส้มกระ	½ ถ้วย
ซีพราไฟแห้ง	100 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีคนให้ละลายเข้ากัน ใส่ตามด้วยน้ำส้มกระ ซีพราไฟแห้ง รอเดือดจัดใส่ปลากดนั้น เดือดอีกครั้ง ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงส้มกระแตงกวาหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

เนื้อหมูสามชั้นหั่นชิ้น	150 กรัม
น้ำส้มกระ	½ ถ้วย
แตงกวาหั่นชิ้น	200 กรัม

เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีคนให้ละลายเข้ากันใส่น้ำส้มกระ แดงกว่านั้น รอเดือดจัดใส่เนื้อหมูสามชั้นหั่นบางที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

แกงส้มกระแดงโมอ่อนหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

เนื้อหมูสามชั้นหั่นชิ้น	150 กรัม
น้ำส้มกระ	½ ถ้วย
แดงโมอ่อนหั่นชิ้น	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิ ยีคนให้ละลายเข้ากันใส่น้ำส้มกระ แดงโมอ่อนหั่น รอเดือดจัดใส่เนื้อหมูสามชั้นหั่นบางที่เตรียมไว้ เดือดอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทต้ม

ส้มกระต้มยำกุ้ง

ส่วนประกอบ

น้ำส้มกระ	½ ถ้วย
หอมแดงทุบ	2 หัว

กุ้งปอก	150 กรัม
มันฝรั่งหั่น	1 หัว
มะเขือเทศ	1 ผล
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
ข่าทุบ	5 กรัม
พริกขี้หนูทุบ	8 ดอก
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมแดง ข่า และตะไคร้ทุบ รอเดือดใส่ มันฝรั่งฝาสีส่วนมะเขือเทศผ่า น้ำส้มกระ พริกขี้หนูทุบ กุ้งปอก พอสุกใส่ตามด้วยใบมะกรูดฉีกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ประเภทยำหรือปลา

ส้มกระยำปลาหมึกไข่

ส่วนประกอบ

ปลาหมึกไข่ลวก	150 กรัม
น้ำส้มกระ	5 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	5 กรีบ
ต้นหอมซอย	2 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	2 ต้น
พริกขี้หนูหั่น	7 ดอก
เกลือป่น	½ ช้อนชา
ผักชี	1 ต้น

วิธีปรุง

ปลาหมึกไข่ลวกสุกหั่นแฉ้นใส่ภาชนะ ตามด้วยต้นหอมซอย ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูหั่น น้ำส้มกระ กระเทียมสับ คลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานวางบนด้วยใบผักชี

การบริโภคร

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม

ส้มกระน้ำบูดู

ส่วนประกอบ

น้ำบูดู	½ ถ้วย
หอมแดงซอย	2 หัว
น้ำส้มกระ	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก
ปลาทูนึ่ง	1 ตัว
ตะไคร้ซอยบาง	2 ต้น
ใบมะกรูดหั่น	2 ใบ

วิธีปรุง

เอาน้ำบูดูเติมน้ำเล็กน้อยใส่หม้อต้มจนเดือด เทใส่ถ้วยตามด้วยปลาทูนึ่งที่จี่ขึ้นเล็กน้อย หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูแห้ง น้ำตาล น้ำส้มกระ คลุกให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ โรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย

การบริโภคร

รับประทานกับข้าวสวยร้อนและผักเครื่องเคียง

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกส้มกระ

ส่วนประกอบ

กระเทียมปอก	5 กลีบ
หอมแดงเผา	2 หัว
พริกขี้หนูสวน	10 เม็ด
กุ้งแห้ง	¼ ถ้วย
กะปิย่าง	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำส้มกระ	4 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระเทียม พริกขี้หนู หอมแดง โขลกรวมกันให้แหลก ใส่อตามด้วยน้ำตาล กุ้งแห้ง กะปิ โขลกต่อให้เข้ากันใส่น้ำส้มกระ ใช้สากคลุกในครกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่ถ้วย

การบริโภค

รับประทานกับข้าวร่วมกับผักเครื่องเคียง

ส้มกระกับจิ้งจั่ง

ส่วนประกอบ

จิ้งจั่ง	½ ถ้วย
น้ำส้มกระ	5 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	5 หัว
พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดซอย	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาจิ้งจั่งใส่หม้อเติมน้ำเล็กน้อยตั้งไฟให้เดือด เทใส่ถ้วยตามด้วยหอมแดงซอย พริกขี้หนูแห้ง น้ำตาลทราย น้ำส้มกระ ใบมะกรูดซอยคลุกให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวด้วยผักเครื่องเคียง

สะตอ

ชื่อวงศ์ Mimosaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pakria speciosa* Hassk. เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูงกว่า 30 เมตร โคนต้นมีพูพอนลำต้นตรงเปลือกลอกสีน้ำตาลแดง ใบประกอบแบบขนนก ใบยาว 15-50 ซม. ก้านใบย่อยยาว 5-10 ซม. ดอกช่อออกตามซอกใบปลายกิ่ง เป็นกระจุกก้านดอกยาวยาว 20-30 ซม. ผลเป็นฝัก เมื่อยังแก่สีเขียวฝักสุกสีดำ เนื้อหุ้มเมล็ดสีเหลือง เมล็ดกลมรีแบนเรียงขวาง ความยาวฝัก

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก แก่น แก้ไข้ ขับปัสสาวะ แก้ผอมเหลือง เปลือกต้นแก้ริบหรือ งูสวัด เปลือกฝักแก้ฝีหนองพุพอง ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เมล็ดช่วยให้อาหาร ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันเบาหวาน ขับลมในลำไส้ ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะปวดขัดกะปริบกะปรอย หรือขุ่นข้น เหลืองแดง

การใช้ประโยชน์ ดอก ผล และยอดอ่อนของสะตอเอามาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

สะตอแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

สะตอแกะเอาแต่เมล็ด	80 กรัม
หน่อไผ่ตงสับ	100 กรัม
มะเขือพวง	40 กรัม
เมล็ดขนุนผ่าปอก	30 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากัน ใส่หน่อไผ่สับ สะตอ เมล็ดขนุน และส่วนประกอบอื่นๆ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือรับประทานกับข้าวเหนียวห่อใบกระพ้อ

จำพวกแกงคั่ว

สะตอแกงคั่วกุ้ง

ส่วนประกอบ

สะตอแกะเอาแต่เมล็ด	80 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งปอก	150 กรัม
ยอดมะพร้าวสับ	100 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย

หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิ ผัดให้งวด หอมใส่ยอดมะพร้าวสับผัดต่อพอสุกใส่เม็ดสะตอตามด้วยหางกะทิ กุ้ง ปอก รอคือคใส่ใบมะกรูดฉีกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สะตอแกงส้มกุ้งสด

ส่วนประกอบ

สะตอขูดผิวออกตัดเมล็ด	150 กรัม
กุ้งขนาดกลางปอก	200 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

กุ้งปอกเว้นหางผ่าหลังล้างพักไว้ สะตอขูดผิวเปลือกออกตัดเป็นเม็ดพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน ใส่ สะตอ น้ำมะนาว รอคือคใส่กุ้งที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สะตอแกงคั่วซี่โครงหมูอ่อน

ส่วนประกอบ

สะตอแกะเอาแต่เมล็ด	80 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

ชีโครงหมูอ่อนสับ	150 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิคนเข้ากัน ผัดให้หอม ใส่ชีโครงหมูสับผัดต่อพอสุก ใส่ตามด้วยสะตอ หางกะทิ รอเดือดใส่มะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัด

สะตอผัดกุนเชียง

ส่วนประกอบ

กุนเชียงหั่น	150 กรัม
สะตอเอาแต่เมล็ด	70 กรัม
แตงกวา	50 กรัม
หอมใหญ่ซอย	½ หัว
กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ
สั้มแขกซอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะใส่น้ำมันตั้งไฟ พอร้อนใส่กระเทียมทุบเจียวให้พอหอม ใส่กุนเชียงผัดต่อให้พอสุก ใส่สะตอ แตงกวา และหอมใหญ่ซอย สั้มแขกซอย กะปิ ผัดต่อให้พอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สะตอผัดเปรี้ยวหวาน

ส่วนประกอบ

สะตอแกะเอาแต่เม็ด	70 กรัม
กุ้งปอกผ่าหลัง	100 กรัม
แตงกวาหั่นเฉียง	100 กรัม
มะเขือเทศผ่า	2 ผล
หอมใหญ่	½ หัว
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่ตามด้วยหอมใหญ่ กระเทียมสับ แตงกวาหั่น ผัดจนแดงสุก ใส่ตามด้วย มะเขือเทศผ่า น้ำตาล น้ำมะนาว กุ้งปอกและสะตอผัดต่อจนกุ้งสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สะตอผัดหมูสามชั้น

ส่วนประกอบ

หมูสามชั้นหั่นบาง	150 กรัม
สะตอแกะเอาแต่เมล็ด	70 กรัม
แตงกวา	100 กรัม
พริกชี้หนูทุบ	7 ดอก
หอมใหญ่ซอย	½ หัว
กระเทียมสับ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะใส่น้ำมันตั้งไฟพอร้อนใส่กระเทียมเจียวพอหอม ใส่น้ำมันหมูผัดพอสุก ใส่น้ำมันงาหั่น หอมใหญ่ซอย พริกชี้หนูทุบ ตามด้วยกะปิผัดให้เข้ากันแล้วใส่ สะตอ ผัดต่อพอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สะตอผัดเครื่องแกงกับกุ้ง**ส่วนประกอบ**

กุ้งปอก	150 กรัม
สะตอแกะเมล็ด	70 กรัม
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะใส่น้ำมันตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิผัดจนหอม ใส่น้ำมันหมูผัดต่อให้พอเผา ใส่น้ำมันงาที่เตรียมไว้ผัดพอสุก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ยอดมะกรูดแกงส้มปลาชุก**ส่วนประกอบ**

ยอดมะกรูดเด็ดใบ	70 กรัม
ปลาชุกนา	300 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ปลาคุนหาหันล้างพักไว้ เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาว รอเดือดใส่ปลาคุนที่เตรียมไว้ตามด้วยยอดมะกรูด พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

สับปะรด

ชื่อวงศ์ Bromeliaceae ชื่อทางวิทยาศาสตร์: *Ananas comosus* (L.) Merr. แดกกอ สูง 50-80 ซม. ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับซ้อนกันถี่รอบต้น กว้าง 6.5 ซม. ไม่มีก้านใบ ดอกช่อ ออกจากกลางต้น มีดอกย่อยจำนวนมาก ผลเป็นผลรวม รูปทรงกระบอกมน มีกระจุกที่ปลายผลใช้ขยายพันธุ์

สรรพคุณทางสมุนไพร กระจุกสับปะรดเขียว ใ้ส่วนใต้ดินต้มน้ำดื่มใช้รักษาโรคหนองในหรือกามโรค ใบตำพอกแผล เนื้อผลใช้เป็นยาแก้ไอขับเสมหะ แก่น(ไส้กลางผล)คั้นเอาน้ำให้กินกระตุ้นการรู้รส หรือกระตุ้นความอยากกินอาหาร เหง้าใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก่นนี้ ลำต้นและผลมีเอนไซม์ย่อยโปรตีน ชื่อ brome lain ใช้เป็นยาลดการอักเสบและบวมจากการถูกกระแทกบาดแผลหรือการผ่าตัด

การใช้ประโยชน์ ผลและจุกของสับปะรดปรุงแต่งเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทผัด

สับปะรดผัดข้าว

ส่วนประกอบ

สับปะรดหั่น	150 กรัม
ข้าวสวยเย็น	3 ถ้วย
หอมใหญ่สับ	15 กรัม
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	¼ ถ้วย
เนื้ปู	½ ถ้วย
พริกหวานเขียว เหลือง แดง	¼ ถ้วย
ไข่ไก่	2 ฟอง
เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่ว	30 กรัม
ชีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
เกลือ	½ ช้อนชา

วิธีปรุง

สับปะรดปอกหั่นลูกเต๋าโตประมาณ 1 ซม. พักไว้ พริกหวานเขียว เหลือง แดง ต้มหั่นลูกเต๋าโตประมาณ ½ ซม. พักไว้ เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนเจียวกระเทียมและหอมใหญ่ ตามด้วยเนื้อปู ผัดให้พอสุก ตอกไข่ใส่ผัดต่อให้เข้ากันตามด้วยข้าว พริกหวาน สับปะรด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ลวก ผัดให้เข้ากันอีกครั้งปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยหน้าด้วยต้นหอมซอย

การบริโภค

รับประทานเป็นอาหารหลัก

สาธู

ชื่อวงศ์ Palmae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Metroxylon sagu* Rottb. เป็นพืชยืนต้นใบเลี้ยงเดี่ยว ชอบขึ้นตามขอบห้วยหนองคลองบึงที่เป็นน้ำจืด ใบประกอบแบบขนนกสีเขียวยาว 4-5 เมตร ใบย่อย 1-1.5 เมตร เมื่อตัดทางใบจะมียางใสออกมา ลำต้นเหนือดินตั้งตรง ดอกช่อออกที่ยอดเมื่อออกผลแล้วต้นจะตาย

สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อน แก้เส้นเอ็นบวมข้อ บำรุงกระดูก รากแก้ไข้ขับปัสสาวะ ผลแก้บิดบิดธาตุ ยางจากทางใบ แก้ริบหรืองูสวัด แผลไฟไหม้ ใช้ทาหน้าลอกผิวหนัง ลอกฝ้า

การใช้ประโยชน์ ใบเย็บมุงหลังคาหรือกั้นฝาบ้าน ก้านทางใบใช้ทำกรงนกหรือทำฝ้ายบ้าน ต้นตัดท่อนยาวประมาณ 50 ซม. ตั้งนอนไว้ให้เป็ดไก่จิกกินส่วนที่เหลือแช่น้ำไว้ใช้ในวันต่อไป ลำต้นที่กำลังอยู่ในระยะมีช่อดอกเป็นเขากวาง จะมีแป้งในลำต้นมาก ใช้ทำแป้งสาธู ยอดลำต้นอ่อนเอามาปรุงอาหารได้เช่นเดียวกับยอดมะพร้าว ชาวบ้านสมัยก่อนมักตัดแบกเอามาช่วยงานประเพณีหรือเป็นของกำนัลแก่ผู้ซึ่งอยู่ในระบบนิเวศที่หายาก เพราะเอามาประกอบอาหารใช้เลี้ยงแขกที่มาช่วยงานได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ยอดสาธูแกงกะทิไก่

ส่วนประกอบ

ยอดสาธูสับ	200 กรัม
ตะโพกไก่สับ	250 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กะทิ	3 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิยคนให้ละลายเข้ากัน พอเดือดจัดใส่ยอดสาเก สุกนึ่งดีแล้วใส่ตะโพกไก่สับ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงจืด

ยอดสาเกต้มซี่โครงหมูอ่อน

ส่วนประกอบ

ยอดสาเกหั่นชิ้น	250 กรัม
หอมแดงทุบ	2 หัว
กระเทียมทุบ	1 หัว
ซี่โครงหมูอ่อนสับ	200 กรัม
น้ำตาล	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่หอมทุบ กระเทียมทุบ พอเดือดจัดใส่ซี่โครงหมูสับ ให้เดือดซักระยะหนึ่งแล้วตั้งไฟอ่อนจนเนื้อเริ่มเปื่อย ใส่ยอดสาเกต้มต่อจนสุกนุ่ม ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

ยอดสาเกแกงคั่วกุ้ง

ส่วนประกอบ

ยอดสาเกสับ	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ

กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
กุ้งปอก	150 กรัม
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนละลายเครื่องแกงและกะปิยกลงให้ละลายเข้ากันผัดจนหอม ใส่ยอดสาकुสับพอสุกใส่กุ้งปอกผัดต่อ ใส่หางกะทิ รอเดือดใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

ยอดสาकुแกงส้มปลากระพง

ส่วนประกอบ

ยอดสาकुหั่นชิ้น	150 กรัม
เครื่องแกงส้ม	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลากระพงหั่น	200 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่กะปิและเครื่องแกงยกลงให้ละลายเข้ากันใส่น้ำมะนาว ยอดสาकु พอเดือดจัดใส่ปลาที่เตรียมไว้ รอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทผัดหรือทอด

ยอดสาकुผัด

ส่วนประกอบ

ยอดสาकुสับชิ้นเล็ก	200 กรัม
กุ้งปอก	100 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูทุบ	5 ดอก
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่กะปิผัดกับพริกชี้หนูทุบให้พอหอมใส่ยอดสาकुสับผัดต่อจนสุก ใส่กุ้งปอกพอกุ้งสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือปล่า

อากาศยอดสาकु

ส่วนประกอบ

น้ำส้มสายชู	½ ถ้วย
น้ำตาลทราย	3 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½ ช้อนโต๊ะ
ยอดสาकुซอยบาง	300 กรัม
หอมแดงซอย	4 หัว
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	3 ดอก
ใบผักชีสับ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาน้ำส้มสายชูผสมน้ำตาลทราย เกลือ คนจนละลายเข้ากันใส่ภาชนะพักรอไว้ นำยอดอ่อนของสาकुมาหั่นหรือฝนบางๆเป็นชิ้นพองามใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยหอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าเขียวซอย ราดด้วยน้ำอากาศที่พักรอไว้ โรยด้วยใบผักชีเล็กน้อย

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม ยกเสิร์ฟพร้อมกับของทอด เช่น ทอดมัน ปลาหรือกุ้ง

สาหร่ายผสมนาง

ชื่อวงศ์ Gracilariaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gracilaria fisheries* (Xia et Abbott) Abbott, Zhang et Xia) เป็นสาหร่ายขึ้นในระบบนิเวศที่มีน้ำกร่อย เกาะอยู่กับวัสดุใต้น้ำ เช่น เปลือกหอย ก้อนกรวด ตอไม้ ลักษณะต้นเป็นเส้นกลมยาวเล็กสีเขียวแก่ ขนาดประมาณ 1-2 เมตร

การใช้ประโยชน์ การแพทย์แผนปัจจุบัน ใช้ทำยารักษาโรคกระเพาะ ยาระบาย และยาแก้โรคคอพอก ทำแคปซูลสำหรับหุ้มยา ใช้รักษาโรคกระเพาะหย่อน ถ้าใส่ใหญ่อกเสบ รีดสีดวงทวาร ใจสั้น ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดแข็ง ข้ออักเสบ โรคอ้วนต่างๆ หากรับประทานสาหร่ายเป็นประจำ จะช่วยทำให้อาการทุเลาลงได้ ทางผลิตภัณฑ์อาหารใช้ทำวุ้นในอุตสาหกรรมเยลลี่ ขนมปังเนย มายองเนส และลูกกวาด โดยใช้เป็นตัวช่วยให้นุ่มและขึ้น ใช้ใส่ในอาหารกระป๋องช่วยป้องกันสนิม ใช้ผสมเครื่องดื่ม เช่น ไวน์ เบียร์ ช่วยทำให้สีใสไม่ตกตะกอน ต้นรับประทานสดหรือแห้งได้

ประเภทยาหรือพลา

สาหร่ายผสมนาง ยำมะพร้าวคั่ว

ส่วนประกอบ

สาหร่ายแห้ง	150 กรัม
ตะไคร้ซอย	10 กรัม
หอมแดงซอย	2 หัว
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	ดอก
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มตาลโตนด	5 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	30 กรัม

วิธีปรุง

สาหร่ายแห้งล้างเด็ดน้ำใส่ภาชนะ ตามด้วยตะไคร้ซอย หอมแดงซอย มะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูแห้ง กะปิย่าง คลุกให้ละลายเข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

โสน

ชื่อวงศ์ Leguminosae-Papilionoideae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sesbania javanica* Mig โสนเป็นพืชอายุปีเดียวต้นสูง 1-2 เมตร เนื้อไม้เบาเพราะไม่มีแก่น ชอบขึ้นตามขอบหนองบึง ใบประกอบแบบขนนกปลายใบคี่ ดอกช่อสีเหลือง ผลเป็นฝักยาว มีเมล็ดมาก

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก ต้น ใบ แก้ไข้ ขับปัสสาวะ แก้ผอมเหลือง ดอก แก้ปวดมวนท้อง แก้โรคผิวหนังผื่นคัน กลากเกลื้อน ช่วยระบายอ่อนๆ ต้นย่างไฟให้เกรียมแล้วต้มน้ำดื่มเป็นยาขับปัสสาวะ

การใช้ประโยชน์ โสน เอามาเป็นอาหารได้ทั้งดอกและยอดอ่อน

ประเภทแกง

จำพวกแกงส้ม

ดอกโสนแกงส้มปลาชุก

ส่วนประกอบ

ดอกโสนสด	250 กรัม
ปลาชุกหั่น	300 กรัม
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
เครื่องแกงส้ม	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงส้มและกะปิยัดคนให้ละลายเข้ากัน ใส่น้ำมะนาว รอเดือดใส่ปลาตามด้วยดอกโสนที่เตรียมไว้ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ประเภทยำหรือปลา

ยำดอกโสน

ส่วนประกอบ

ดอกโสน	200 กรัม
กุ้งปอกเปลือก	150 กรัม

หัวกะทิต้มสุก	¼ ถ้วย
หอมแดงซอย	3 หัว
น้ำมะนาว	4 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
กะปิย่าง	1 ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	7 ดอก
ถั่วลิสงคั่ว	¼ ถ้วย

วิธีปรุง

ดอกโสนเด็ดเอาแต่ดอกlovakเด็ดน้ำพักรอไว้ ลวกกุ้งเด็ดน้ำใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วย ดอกโสนlovak มะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย น้ำมะนาว กะปิย่าง(ยี้ให้ยู่ก่อน)คลุกให้ เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หรือเป็นกับแกล้ม

หมากหมก

ชื่อวงศ์ Opiliaceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lepionurus sylvestris* Blume ไม้พุ่มขนาดเล็กสูง ประมาณ 1 – 4 เมตร ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่ขอบขนาน แผ่นใบหนารูปหอกหรือไข่กลับ ดอกออกเป็นช่อที่ซอกมุมใบ ผลกลมรียาวประมาณ 1 เซนติเมตร ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดงสด

สรรพคุณทางสมุนไพร รากใช้กินดิบๆหรือเคี้ยวกับน้ำ 3 ส่วนให้เหลือ 1 ส่วนต้มบำรุง กำลังกระตุ้นความกำหนัด รากตากแห้งบดผสมน้ำผึ้ง ปั่นกลอนขนาดปลายก้อยกินวันละ 3 เม็ด เป็นยาบำรุงกำลัง รากต้มกินแก้ตานขโมย แก้ซางในเด็ก รักษาฝ้าในปาก ทั้งต้นแก้โรคไตโรคนิ้ว ขับปัสสาวะ

การใช้ประโยชน์ ใบอ่อนนำมาปรุงประกอบอาหารได้

ประเภทแกง

จำพวกแกงจืด

หมากหมกแกงเลียง

ส่วนประกอบ

ใบหมากหมกอ่อน	100 กรัม
หน่อไผ่สับ	60 กรัม
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	50 กรัม

หอมแดงทุบ	2 หัว
เกลือ	1 ช้อนชา
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำ	2 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟใส่กะปิ หอมแดงทุบ พริกไทยดำ หน่อไม้สับ รอให้น้ำเดือดใส่กุ้งแห้ง ใบหมากหมก พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

เห็ด

เห็ดที่รับประทานได้มีหลายชนิด และแต่ละชนิดก็อยู่ในระบบนิเวศที่แตกต่างกัน การอนุรักษ์ความหลากหลายของระบบนิเวศ จะช่วยให้มีเห็ดที่รับประทานได้หลากหลายชนิดพันธุ์ด้วย เช่น เห็ดโคน เห็ดเสม็ด เห็ดดับเต่า เห็ดแครง เห็ดเผาะ เห็ดนา เห็ดไข่ไก่ เป็นต้น ในอดีตชาวบ้านรู้ฤดูกาลและระบบนิเวศที่จะหาเห็ดชนิดต่างๆ แล้วเอามาปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

สรรพคุณทางสมุนไพร เห็ดทุกชนิดที่กินได้ ประโยชน์ทางยา บำรุงตับ บำรุงปอด บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง ชนิดกินไม่ได้แก้โรคผิวหนัง

เห็ดแครงพริกไทยดำกุ้งสด

ส่วนประกอบ

เห็ดแครงสด	100 กรัม
กุ้งขนาดกลาง	150 กรัม
พริกไทยดำ	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1 หัว
ซอสหอยนางรม	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เห็ดแครงสดตัดตีนออกล้างเด็ดน้ำพักไว้ กุ้งปอกเว้นหางผ่าหลังล้างเด็ดน้ำไว้ เอากระเทียมใส่น้ำมันพืชตั้งไฟ พอร้อนใส่กระเทียมสับเจียวให้เหลืองหอม ใส่อตามด้วย

เห็ดแครงที่พักรอไว้ พริกไทยดำ ซอสหอยนางรม ซีอิ้วขาว ผัดคลุกกันพอเห็ดเริ่ม
สุกใส่กุ้ง ผัดต่อจนกุ้งสุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

เห็ดโคนสมุนไพร

ส่วนประกอบ

เห็ดโคน	300 กรัม
ซีอิ้วขาว	2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1 ช้อนชา
พริกขี้หนูดำ	6 ดอก
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
ใบโหระพา	10 ใบ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1 ถ้วย

วิธีปรุง

ฉีกเห็ดเป็นเส้นโตประมาณนิ้วก้อยใส่ภาชนะ ใส่ตามด้วยพริกไทยป่น
ซีอิ้วขาว เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เห็ดลงทอดจนกรอบ ช้อน
ขึ้นเด็ดน้ำมันรอไว้เอาใบมะกรูดฉีกและใบโหระพาใส่ทอดให้กรอบช้อน
ขึ้นเด็ดน้ำมัน เอาพริกขี้หนูดำใส่ภาชนะตามด้วยน้ำปลา น้ำตาล เห็ดทอด
ใบมะกรูดและโหระพาทอด คลุกให้เข้ากันปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแก้ม ใช้เห็ดชนิดอื่นแทนเห็ดโคนได้
เช่น เห็ดโคน เห็ดแครง เห็ดตับเต่า เห็ดขอนขาว

เห็ดโคนผัดกระเพรา

ส่วนประกอบ

เห็ดโคนฉีก	200 กรัม
ใบกะเพรา	70 กรัม
หมูสับ	100 กรัม
กระเทียมสับ	2 ช้อนโต๊ะ

พริกชี้หนูดำ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนชา
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันเจียวกระเทียมสับให้หอม ใสตามด้วยหมูสับเห็ด โนนเล็ก พริกชี้หนูดำ น้ำมันหอย ผัดให้เข้ากันตามด้วยใบกระเพราผัดต่อให้พอเฉา ปรุงแต่ง ชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

เหรียญ

วงศ์ Leguminosae-Mimosoideae ชื่อพฤกษศาสตร์ *Parkia timoriana* Merr. เป็นพืชยืนต้นขนาดใหญ่ มีพุ่มพองขอบแสงเรื่อหยอด เป็นไม้ชั้นบนสูงได้ถึง 50 เมตร ชอบที่มีฝนตกชุกความชุ่มชื้นในอากาศสูง ลำต้นเปลาตรง เนื้อไม้เปราะ ไม่มีแก่น เริ่มผลัดใบขณะที่ออกช่อดอก ใบร่วงหมดต้นเมื่อผลเริ่มแก่ แล้วผลิออกมาใหม่ทั้งเรื่อหยอด ใบประกอบแบบขนนก 2 ชั้นเรียงสลับกัน ใบย่อยรูปขอบขนานปลายใบโค้งไปทางด้านหน้า ดอกออกเป็นช่อกระจุกกลมก้านช่อดอกยาว ผลช่อเป็นฝักแคบแบนแข็งไม่บิด ฝักแก่ไม่เห็นเมล็ดนูนอย่างเด่นชัดเหมือนสะตอ เมล็ดขนาด 11 x 20 มม. ประมาณ 20 เมล็ดต่อฝัก เปลือกหุ้มเมล็ดแข็งหนาสีคล้ำ

สรรพคุณทางสมุนไพร ราก เนื้อไม้ แก้วหอมเหลือง ขับปัสสาวะ แก้กษัย เปลือกต้นแก้แผลพุพอง แก้วเริ่มหรืองูสวัด เมล็ดบำรุงเส้นเอ็น บำรุงข้อ บำรุงกระดูก ฝักที่เอาเมล็ดออกแล้วต้มน้ำใช้ชะล้างแผลหรือแช่ขำระริดสีดวงทวาร

การใช้ประโยชน์ ชาวบ้านเก็บเอาฝักที่หล่นอยู่ตามโคนต้นมาแกะเอาเม็ด รวบรวมไว้พอได้จำนวนตามความต้องการแล้ว อาจจะเอาไปขายหรือเอาไปตัดเปลือกแข็งออกบางส่วนออกแล้วแช่น้ำให้ซึมเข้าถึงเม็ดใน จากนั้นเอาไปเพาะ แล้วเอาใบเลี้ยงมาปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

ลูกเหรียญแกงกะทิสมรม

ส่วนประกอบ

เมล็ดลูกเหรียญเพาะ	100 กรัม
เนื้อสันห่าน	100 กรัม

หน่อไผ่ตงสับ	150 กรัม
มะเขือหั่น	50 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิยี้คนละลายให้ละลายเข้ากัน ใส่หน่อไม้ สะตอ มะเขือ และส่วนประกอบอื่นๆ พอสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว หรือรับประทานกับข้าวเหนียวห่อใบกระพ้อ

ประเภทผักหรือทอด

ลูกเหริยงผัดเผ็ดซี่โครงหมู

ส่วนประกอบ

เมล็ดเหริยงเพาะ	100 กรัม
ซี่โครงหมูสับ	1 ถ้วย
เครื่องแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ
น้ำมันพืช	¼ ถ้วย
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่ซี่โครงสับผัดต่อพอสุกใส่ลูกเหริยง ใบมะกรูด ผัดต่อให้ละลายเข้ากัน สุกแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

ลูกเหริยงผัดเปรี้ยวหวาน

ส่วนประกอบ

ลูกเหริยงเพาะ	80 กรัม
กุ้งปอกผ่าหลัง	150 กรัม
สับปะรดหั่น	100 กรัม
หอมใหญ่ซอย	50 กรัม
กระเทียมสับ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ต้มน้ำพองเคือดใส่เกลือตามด้วยลูกเหริยงลงลวกจนสุกเทน้ำทิ้งวางเต็ดน้ำรอไว้เอา น้ำมันใส่กระทะเจียวกระเทียมให้พองหอม ใส่ตามด้วยสับปะรดหั่น กุ้งปอก น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันงา ผัดให้พองสุกใส่ลูกเหริยงผัดต่อ ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

อ้อดิบ

ชื่อวงศ์ Araceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Microlepia speluncae* Moore ไม้ล้มลุกสูง 50-70 ซม. ชอบดินร่วนและชื้น ลำต้นเป็นหัวใต้ดินรูปทรงกลม เนื้อในหัวสีขาว ใบเดี่ยวออกเรียงสลับเป็นวงบริเวณผิวดิน แผ่นใบกว้างประมาณ 50 ซม. ขอบใบเรียบ ก้านใบยาวสีเขียวอ่อน

สรรพคุณทางสมุนไพร อ้อดิบ อ้อขาว อ้อดำ แก้พรรตึก ริดสีดวงดำไส้ ริดสีดวงทวาร กัดเถาดาน ใบตำปัดฝี

การใช้ประโยชน์ กาบใบและใบอ่อนกินเป็นผักเครื่องเคียงได้ ชาวบ้านนิยมปลูกไว้ตามข้างที่พังกาศัยข้างบ่อน้ำ หากไม่สะดวกขุดสนกับข้าวก็จะเอามาทำอาหารได้หลายรูปแบบ

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

อ้อดิบแกงกะทิกับเนื้อหมู

ส่วนประกอบ

ก้านใบตัดท่อน	200 กรัม
---------------	----------

กะทิสด	3 ถ้วย
เนื้อหมู	150 กรัม
เครื่องแกงกะทิ	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	½ แว่น

วิธีปรุง

เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดใส่กะปิและเครื่องแกงคนให้ละลายเข้ากัน ใส่เนื้อหมูเมื่อสุกนุ่มแล้วใส่หมูรสปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงคั่ว

อ้อดิบแกงคั่วกุ้ง

ส่วนประกอบ

อ้อดิบหั่นท่อน	200 กรัม
เครื่องแกงคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
กุ้งปอก	150 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ
หางกะทิ	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

เอาหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายให้ละลายเข้ากันผัดให้หอม ใส่อ้อดิบตามด้วยกุ้งปอก ผัดต่อพอสุกใส่หางกะทิ ใบมะกรูดฉีก รอเดือดปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

จำพวกแกงส้ม

อ้อดิบแกงส้มปลาสำลี

ส่วนประกอบ

ปลาสำลีหัน	200 กรัม
อ้อดิบหัน	150 กรัม
เครื่องแกงส้ม	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	½ ถ้วย
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีปรุง

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่เครื่องแกงและกะปิ คนให้ละลายเข้ากัน แล้วใส่น้ำมะนาว รอเดือดใส่ อ้อดิบ ปลาสำลีหันพอลาสุกปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย

ประเภทยำหรือพล่า

ยำอ้อดิบ

ส่วนประกอบ

อ้อดิบหันบางลวก	200 กรัม
มะพร้าวคั่ว	40 กรัม
กุ้งปอกลวก	200 กรัม
หอมแดงซอย	150 กรัม
น้ำมะนาว	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
เกลือ	1 ช้อนชา
พริกขี้หนูสดหัน	7 เม็ด

วิธีปรุง

เอาอ้อดิบลอกเปลือกออกหันบางแล้วลวกน้ำเดือดใส่เกลือ ปั่นน้ำออกใส่ภาชนะ คลุกกับมะพร้าวคั่ว หอมแดงซอย น้ำมะนาว น้ำตาล น้ำปลา และพริกขี้หนู กุ้งลวก เมื่อเข้ากันดีแล้วปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

โหระพา

ชื่อวงศ์ Labiatae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum basilicum* L. เป็นพืชต้นขนาดเล็กมีอายุได้หลายฤดู ลำต้นอ่อนเป็นสีเขียวแตกแขนงมาก กิ่งก้านสีม่วงแดง มีขนอ่อนๆ ที่ผิวลำต้น ใบสีเขียวอมม่วง ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย ดอกเล็กสีขาวหรือม่วงออกเป็นช่อคล้ายฉัตรที่ยอด เมล็ดสีดำ

การใช้ประโยชน์และสรรพคุณทางสมุนไพร ทำให้เจริญอาหาร แก้ปวดหัว แก้หวัด แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้จุกเสียดแน่นท้อง เมล็ดใช้เป็นยาระบาย โหระพามีกลิ่นหอมทั้งต้น เป็นผักสวนครัวใช้ประกอบอาหาร เช่น

ประเภทผัดหรือทอด

โหระพาไข่ทอด

ส่วนประกอบ

ใบโหระพา	20 กรัม
ไข่ไก่	4 ฟอง
มะเขือยาวหั่น	40 กรัม
พริกชี้ฟ้าเขียวหั่น	¼ ถ้วย
ปลาหมึกหั่นแฉลบ	½ ถ้วย
กุ้งปอก	½ ถ้วย
ลูกชิ้นปลาผ่ากลาง	¼ ถ้วย
น้ำปลา	½ ช้อน โตะ
น้ำมันพืช	½ ถ้วย

วิธีปรุง

มะเขือยาวผ่ากลางหั่นบางพักไว้ ตอกไข่ใส่ภาชนะตีให้เข้ากัน ใส่มะเขือหั่น พริกหั่น ปลาหมึกหั่น กุ้งปอก ลูกชิ้นผ่า น้ำปลา ใบโหระพา คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อนได้ที่ เทไข่คลุกผัดลงทอดปิดฝาอบไว้ พอข้างล่างสุก กลับอีกด้านลง ลดไฟอ่อนปิดฝา พอสุกหอมได้ที่ตักขึ้นเด็ดน้ำมัน

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว

อุตพิศ

ชื่อวงศ์ Araceae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Typhonium trilobatum* (L.) Schott เป็นพืชล้มลุกจำพวกบอน ชอบขึ้นตามที่ชื้นดินร่วนทราย ใบสีเขียวเป็นรูปดาวสามแฉก ก้านใบยาวประมาณ 1 คืบออกจากหัวใต้ดิน ลำต้นเป็นหัวใต้ดินรูปทรงกลม เนื้อในหัวสีขาวนวล มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใบเดี่ยวสีเขียวออกเรียงสลับเป็นวงบริเวณผิวดิน ดอกออกเป็นช่อยาวรูปแท่งทรงกระบอก แต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อยเรียงอัดกันแน่น ออกดอกที่ยอดมีใบประดับรองรับ ปลายใบประดับแหลม ขอบม้วนเข้าหากัน ดอกแยกเพศอยู่ในช่อเดียวกัน ดอกสีสดใสมักมีกลิ่นเหม็นเหมือนอุจจาระ

สรรพคุณทางสมุนไพร แก้เถาตาน แก้วริดสีดวง แก้วพรรดิก แก้วไอ ใบตำปิดหัวฝี

การใช้ประโยชน์ กินอุตพิศจะช่วยขับเสมหะ ทำให้เสียงดี ชาวบ้านจึงมักนิยมนำแกงอุตพิศไปถวายพระนักเทศน์เพราะเป็นทั้งอาหารและโอสถ ใช้ประกอบเป็นอาหารได้ทั้งก้านใบและยอด ใบอ่อน ชาวบ้านในอดีตนิยมนำกินในช่วงฤดูฝนเพราะอุตพิศแตกหน่อขึ้นมาใหม่มีใบอ่อนมาก

ประเภทแกง

จำพวกแกงกะทิ

อุตพิศแกงกะทิปลาย่าง

ส่วนประกอบ

ก้านอุตพิศหั่นฝอย	200 กรัม
ปลาย่าง	100 กรัม
หัวกะทิ	1 ถ้วย
หางกะทิ	2 ถ้วย
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	5 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

อุตพิศลอกหั่นฝอยคั่วให้พอแห้งพักรอไว้ เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกงและกะปิให้ละลายเข้ากัน รอเดือดจัดใส่อุตพิศที่เตรียมไว้ให้เดือดต่ออีกเล็กน้อยใส่ปลาย่าง ตามด้วยใบมะกรูดฉีก ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าว ขณะปรุงเป็นอาหารห้ามปิดฝา ห้ามเติมน้ำเพื่อให้ส่วนที่เป็นพิษ(ทำให้คัน)ระเหยออกไป

ประเภทยาหรือพลา

ยาอุตพิศ

ส่วนประกอบ

ก้านใบอุตพิศแห้ง	200 กรัม
น้ำมะนาว	5 ซ้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	2 หัว
กะปิย่าง	1 ซ้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูแห้ง	8 ดอก
น้ำปลา	2 ซ้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่ว	30 กรัม

วิธีปรุง

ก้านใบอุตพิศลอกผิวออกแห้งวางบางๆ เอาไปย่างกับน้ำเกลือแล้วคั้นน้ำออก ใส่ภาชนะคลุกกับหอมซอย น้ำมะนาว กะปิย่าง พริกชี้หนูแห้งให้เข้ากัน ปรุงแต่งชิมรสตามชอบ ตักใส่จานโรยด้วยถั่วลิสงคั่ว

การบริโภค

รับประทานเป็นกับข้าวหรือรับประทานเป็นอาหารว่าง(ช่วยขับเสมหะ)

บรรณานุกรม

- นลิน คูอมรพัฒนะ. 2544. เคล็ดลับอาหารอร่อย 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์. 25543. ลดความอ้วนแนวธรรมชาติบำบัดกับอาหารฤทธิ์เย็น. กรุงเทพฯ :
แสงแดด.
- มณฑิรา ทองคำ. 2550. อาหารใต้. กรุงเทพฯ : ไทยควอลิตี้บุ๊กส์
- ยุวดี จอมพิทักษ์. 2546. อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : Mild Publishing Co. Ltd
- ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์. 2548. Delicious Food from McDang's Kitchen. กรุงเทพฯ : อินเทอร์เน็ต
- ศีกฤทธิ ปราโมช. 2548. น้ำพริก. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า
- เสมอพร สังวาสี. 2549. อาหารไทยสี่ภาค. กรุงเทพฯ : Health & Cuisine
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ก. แกงส้ม แกงป่า แกงเลียง. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ข. แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด และแกงคั่ว. กรุงเทพฯ :
แสงแดด.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ค. ยำตำรับเด็ด. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- อบเชย อิ่มสบาย, บรรณาธิการ. 2554 ง. ต้มยำ ต้มส้ม. กรุงเทพฯ : แสงแดด.



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี

- พ.ศ. 2517 ปวช. (เกษตรกรรม) โรงเรียนเกษตรกรรมตรัง
- พ.ศ. 2519 ปม.ก. (ครุมัธยมเกษตร) วิทยาลัยเกษตรกรรมบางพระชลบุรี
- พ.ศ. 2522 วท.บ. (เทคโนโลยีการเกษตร) วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาชลบุรี
- พ.ศ. 2528 วท.ม. (วนศาสตร์) สาขาการจัดการลุ่มน้ำ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ค.ศ. 1990 Ms.c (Botanique Tropicale) Montpellier II University, France.
- ค.ศ. 1994 Ph.D(Biologie des population et écologie) Montpellier II University, France.

ประสบการณ์ทำงาน

2519 – ปัจจุบัน เป็นอาจารย์สังกัด คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประสบการณ์สอนและงานวิจัย

งานสอน วิชาหลักการจัดการลุ่มน้ำ วิชาหลักวนเกษตร วิชาทรัพยากรธรรมชาติ(ป่าไม้และสัตว์ป่า)
งานวิจัย ความหลากหลายทางชีวภาพ การจัดการลุ่มน้ำ วนเกษตร อนุรักษ์พันธุกรรมพืช



สุพัตรา ทองธรรมชาติ

- พ.ศ. 2520 ปวช.(คหกรรม) วิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา
- พ.ศ. 2523 ปวส.(คหกรรม) วิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา
- พ.ศ. 2526 วท.บ.(คหกรรมศาสตร์) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ประสบการณ์ทำงาน

- พ.ศ. 2527-2547 เป็นอาจารย์สังกัด วิทยาลัยเทคนิคยะลา
- พ.ศ. 2548- ปัจจุบัน เป็นครูชำนาญการสังกัด วิทยาลัยการอาชีพหลวงประจักษ์
ราษฎร์นิกร จังหวัดสงขลา

ประสบการณ์ตามวิชาชีพ

- พ.ศ. 2527-2539 อาจารย์สอนแผนกวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคยะลา
- พ.ศ. 2540-2548 อาจารย์สอนแผนกวิชาคหกรรม วิทยาลัยอาชีวศึกษายะลา
- พ.ศ. 2537-2551 ถวายงานรับใช้ละออองค์มูลนิธิพระบาทสมเด็จพระเทพฯ รัตนราชสุดาฯ โดยทำหน้าที่ห้องเครื่อง
อาหารคาว-หวาน ณ พระตำหนักทักษิณราชนิเวศน์ และพระตำหนักพิบูลทอง
- พ.ศ. 2548-ปัจจุบัน ครูชำนาญการแผนกวิชาการ โรงแรมและการท่องเที่ยว วิทยาลัยการอาชีพหลวง ประจักษ์
ราษฎร์นิกร จังหวัดสงขลา

พรรณพืชเขาชัน

ถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง

ผศ.ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี

คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2551

คำนำ

คณะกรรมการสิ่งแวดล้อม คณะทรัพยากรธรรมชาติและเครือข่ายวิจัยชุมชน สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ดำเนินการร่วมกับนักศึกษา และแกนนำชุมชน ตำบลเกาะหมาก อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง พื้นที่แห่งนี้มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์แห่งหนึ่งของจังหวัดพัทลุง เป็นสถานที่ที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้เคยเสด็จมาประทับแรมระยะหนึ่ง

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จึงได้ทำการสำรวจพรรณพืชประจำถิ่นที่เขาชัน เพื่อเป็นการอนุรักษ์พืชพรรณทางธรรมชาติและ ความหลากหลายทางชีวภาพ รวมทั้งเป็นห้องเรียนธรรมชาติแก่นักศึกษาในพื้นที่ประวัติศาสตร์แห่งนี้ จึงสนับสนุนให้มีคณะทำงาน นำโดย ผศ.ดร.ปราโมทย์ และ รศ.ดร.คุณพล ตันนโยภาส โดยมีคุณ บัญญัติ พัทธธรรม เจ้าของเขาชันริสอร์ทเป็นผู้สนับสนุนและอำนวยความสะดวก ซึ่งเอกสารวิชาการฉบับนี้เป็นการรวบรวมพืชพรรณทางธรรมชาติของเขาชันไว้ อนึ่งเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการอนุรักษ์พื้นที่เขาชัน และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีความสนใจในด้านดังกล่าวต่อไป



(รศ.ดร.สุรพล อารีย์กุล)

รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา
สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คำนำ

หนังสือ “พรรณพืชเขาชัน ถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง” เป็นการแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายทางชีวภาพของประเทศไทย โดยเฉพาะท้องถิ่นภาคใต้ รวมถึงชนิดและคุณค่าของพืชพรรณและสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ การผูกโยงของภูมิปัญญาชุมชน ที่เป็นแหล่งประวัติศาสตร์ที่สำคัญแห่งหนึ่ง

การรวบรวมความรู้ จัดทำเป็นหนังสือ เป็นแหล่งข้อมูลที่ดีเพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่า ความเป็นประโยชน์ของความหลากหลายของพืชพรรณ สิ่งมีชีวิต ระบบนิเวศ ทรัพยากรธรรมชาติ ที่สัมพันธ์ผูกโยงถึงการดำรงชีพ รวมถึงภูมิปัญญาที่อยู่ร่วมกับธรรมชาติ เพื่อนำไปสู่การวางแผน อนุรักษ์ รักษาความเป็นธรรมชาติ ความหลากหลายให้คงอยู่อย่างยั่งยืนต่อไป

ขอขอบคุณ ผศ.ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี และผู้มีส่วนร่วมในการรวบรวมความรู้ รักษาทรัพยากรธรรมชาติ และความหลากหลาย ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและสภาพแวดล้อม และการคงอยู่ร่วมกัน อันเป็นคุณค่าและประโยชน์ของหนังสือ “พรรณพืชเขาชัน ถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง” นี้



รศ.ดร. วัลลภ สันติประชา

คณบดีคณะทรัพยากรธรรมชาติ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

7 พฤศจิกายน 2554

คำนำ

เอกสารวิชาการ “พรรณพืชเขาชัน ถิ่นประวัติศาสตร์พระพุทธเจ้าหลวง” จัดทำขึ้นโดย ผศ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี และนักศึกษาคณะกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์จำนวนหนึ่ง เพื่อสนับสนุนแนวคิดของคุณบัญญัติ พัทธธรรม เจ้าของเขาชันริสอร์ท จังหวัดพัทลุง ซึ่งได้พยายามรวบรวมองค์ความรู้และประวัติความเป็นมาของพื้นที่เขาชัน อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง ซึ่งเป็นแหล่งประวัติศาสตร์สำคัญแห่งหนึ่งของจังหวัดพัทลุง และเป็นสถานที่ที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้เคยเสด็จมาประทับแรมระยะหนึ่ง

คณะกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมและเครือข่ายวิจัยชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ตระหนักใน ความสำคัญของปราชญ์ท้องถิ่น และภูมิปัญญาที่ริเริ่มและสะสมมาโดยคนในพื้นที่ จึงสนับสนุนให้มี คณะทำงาน นำโดย ผศ.ดร.ปราโมทย์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องพืช และ รศ.ดร.دنุพล ตันนโยภาส ซึ่งเป็น ผู้เชี่ยวชาญทางธรณีวิทยา เข้าไปร่วมศึกษาและจัดทำเป็นเอกสารวิชาการขึ้น ซึ่งคาดหวังว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็น ประโยชน์ต่อการอนุรักษ์พื้นที่เขาชันและเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจต่อไป

ทั้งนี้ ขอขอบคุณคุณบัญญัติ พัทธธรรม เจ้าของเขาชันริสอร์ท ซึ่งได้ให้การสนับสนุนและอำนวยความสะดวกให้กับวิทยากรและนักศึกษาในระหว่างการศึกษาและจัดทำเอกสารฉบับนี้ให้ลุล่วงไปได้

(ผศ.ดร.โรจน์จรรย์ย์ ด่านสวัสดิ์)

คณบดีคณะกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

7 พฤศจิกายน 2554

คำนำ

คณะกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมและคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ได้ดำเนินการร่วมกับนักศึกษา และแกนนำชุมชน ตำบลเกาะหมาก อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง ทำการสำรวจเบื้องต้นพรรณพืชประจำถิ่นที่เขาชัน เพื่อการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ รวมทั้งจะให้ป็นห้องเรียนธรรมชาติแก่นักเรียนนักศึกษาและประชาชนผู้มาเยือนพื้นที่ประวัติศาสตร์ ซึ่งเคยเป็นที่เสด็จประพาสของพระพุทธเจ้าหลวง ตามแนวความคิดของคุณ บัญญัติ พัทธธรรม เจ้าของเขาชันรีสอร์ท และเป็นสิ่งยินดียิ่งที่ได้มีส่วนร่วมสำรวจความหลากหลายของพืชในครั้งนี้หรืออาจจะเป็นของสัตว์ด้วยในอนาคต เพราะทรัพยากรชีวภาพเหล่านี้เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ควรอนุรักษ์เผยแพร่ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านการใช้ประโยชน์พืชพรรณแก่สังคมและชนรุ่นต่อไป



(ผศ.ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี)

คณะทรัพยากรธรรมชาติ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

7 พฤศจิกายน 2554

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
ลักษณะที่ใช้แยกชนิดพืช	3
พรรณพืชท้องถิ่น	24
1. กะตังใบ	25
2. กระจูด	26
3. กระจิก	27
4. กระจูดไก่	28
5. กระจูดไต้ไม้	29
6. กระจูดฟ้า	30
7. กระจูดโหม	31
8. ก้านเกรา	32
9. ขนุนปาน	33
10. ขลุ่	34
11. ข่อย	35
12. จี่ใต้	36
13. จี่หนอน	37
14. เข็มป่า	38
15. เข็มป่าดอกขาว	39
16. แขม	40
17. ไข่เน่า	41
18. ค้อนตีหมา	42
19. โคลงเคลง	43
20. จิกเขา	44
21. จิกนม	45
22. จิกนา	46
23. จุกโรหินี	47
24. ชะมวง	48
25. ชิงชี	49
26. ชุมเห็ดเทศ	50
27. ชุมแสง	51

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
28. เชียด	52
29. ซ้องแมว	53
30. แชะกลาน	54
31. ตะแบก	55
32. ตังหน	56
33. ดานหม่อนย่าน	57
34. ตีนนก	58
35. ตำลึง	59
36. เตยดำเจียก	60
37. เต่าร้าง	61
38. แต้้ว	62
39. ถั่วแระผี	63
40. ถากัน	64
41. ถ้าวัลย์เปรียง	65
42. เทียนนา	66
43. ไทร	67
44. นกนอน	68
45. นนทรี	69
46. นมตำเลีย	70
47. นมแมว	71
48. นมวัว	72
49. น้ำนอง	73
50. เนียง	74
51. เนียน	75
52. บุนนาค	76
53. ปลาไหลเผือก	77
54. ปอหุน	78
55. ฝอยทอง	79
56. พลับพลา	80
57. พะวา	81

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
58. พังแหร	82
59. เพชรสังฆาต	83
60. โปทะเล	84
61. เฝิ่นก้านแข็ง	85
62. แฝบ	86
63. มะกล่ำตาหนู	87
64. มะเดื่อฝรั่ง	88
65. มะเดื่ออุทุมพร	89
66. มะเดื่อคิน	90
67. มะเดื่อปล้อง	91
68. มะนาวผี	92
69. มะม่วงคั้น	93
70. มะเฒ่าไข่ปลา	94
71. มะหวด	95
72. มังคาน	96
73. เมี่ยงอี आम	97
74. ยอป่า	98
75. ย่านนาง	99
76. รสสุคนธ์	100
77. ลำเพ็ง	101
78. ลำพู	102
79. ลิเกายูง	103
80. ลิเกาใหญ่	104
81. เลียบ	105
82. สมุย	106
83. สมอทะเล	107
84. สدابเสือ	108
85. สาวเหล้า	109
86. เสม็ดขาว	110
87. เสม็ดแดง	111

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
88. เสาะเทาะ	112
89. หล้าหนูตัน	113
90. หนอนตายหยาก	114
91. หวี	115
92. หวายลิง	116
93. อวด	117
94. อาศัย	118
95. อินทนิลน้ำ	119
การทำป้ายชื่อพรรณไม้	120
ป้ายชื่อพรรณไม้ชั่วคราว	120
ป้ายชื่อพรรณไม้สมบูรณ์	120
ข้อเสนอแนะ	122
บรรณานุกรม	123
ภาคผนวก	124

เขาชันตั้งอยู่ในเขตหมู่ที่ 7 ตำบลเกาะหมาก อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง ซึ่งการเดินทางจากอำเภอหาดใหญ่ถึงอำเภอปากพะยูนประมาณ 55 กิโลเมตร มีสะพานเชื่อมข้ามไปสู่ฝั่งเกาะหมาก และเดินทางต่อไปถึงบ้านเขาชันระยะทางอีกประมาณ 17 กิโลเมตร ตามสองข้างเส้นทางที่ผ่านมักพบเห็นชนิดพืชพรรณชาติและสัตว์ป่าที่อยู่ในระบบนิเวศป่าพรุหรือตามพื้นที่ชุ่มน้ำ เช่น ต่าเสา เสม็ดขาว โครกเครง ประง กระจูดหนู ควาย และนกน้ำชนิดต่างๆ เป็นต้น ซึ่งชื่อบ้านเขาชันนั้นเข้าใจว่าน่าจะตั้งตามลักษณะเด่นของสถานที่และกิจกรรมการใช้ประโยชน์ เพราะด้านหนึ่งของแนวเขาที่หันเข้าหากลุ่มเกาะสี่เกาะห้ามีความลาดชันมากกว่า 50 องศาจนบางส่วนเป็นหน้าผาหิน บนแนวเนินเขามีพรรณไม้ท้องถิ่นขึ้นปนอยู่กับต้นยางพารา โดยยางพาราสามารถพบได้ทั้งที่เป็นระยะกล้าไม้ ลูกไม้ ไม้หนุ่ม และที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางระดับสูงจากดิน 1.30 เมตร (ที่ระดับ DBH) โตกว่า 0.50 เมตร ซึ่งเข้าใจว่าต้นยางเหล่านี้เกิดจากเมล็ดที่กระจายเข้ามาเองตามธรรมชาติ จากตลาดเขาอีกด้านหนึ่งที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ปลูกยางพาราเชิงเดี่ยว มีเรื่องเล่าว่าในอดีตชาวบ้านล่าควายป่าหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมขนาดใหญ่ โดยช่วยกันโอบล้อมไล่ต้อนจากที่ขึ้นและของด้านลาดนี้ ให้สัตว์ขึ้นมาจนมุมด้านเขาชันเพื่อให้ออกเขาตายหรือบาดเจ็บจับตัวได้ง่าย

คุณบัญญัติ พัทธธรรม เป็นชาวปากพะยูนโดยกำเนิดและเป็นแกนนำชุมชน ได้มีแนวความคิดที่จะพัฒนาบ้านเกิด โดยเห็นว่าอำเภอปากพะยูนนั้นมีทรัพยากรธรรมชาติและภูมิปัญญาชาวบ้านมากมายหลายสาขา อยู่ใกล้กับเกาะสี่เกาะห้าซึ่งอยู่ในทะเลสาบสงขลา ที่พระบาทสมเด็จพระพุทธเจ้าหลวงรัชกาลที่ 5 เคยได้เสด็จมาประพาสเมื่อปี พ.ศ. 2432 และเป็นเกาะที่มีรังนกนางแอ่นที่ดีที่สุดในโลก ตามบันทึกกล่าวว่า พระองค์เสด็จพักแรมที่บริเวณเชิงเขาชัน และทรงจับกระจงซึ่งมีมากในสมัยนั้นด้วย คนปากพะยูนและที่ชุมชนเขาชันมีความปิติและภาคภูมิใจในโอกาสที่ได้รับเสด็จ แสดงศิลปะพื้นบ้านควาย จนมีเรื่องราวเล่าขานต่อมาเกี่ยวกับ เพลงเรือ มโนราห์ หนังตะลุง วิถีชีวิตวัฒนธรรมการกิน และการดำรงชีพของชาวน้ำ ที่แตกต่างจากคนชาวพื้นราบหรือที่คอนส่วนอื่นๆ ในภูมิภาค และที่ตำแหน่งประทับพักแรมตามกล่าวข้างต้นนั้น ปัจจุบันเป็นที่ตั้งของเขานริสอร์ทที่รวบรวมเรื่องราวและสิ่งเกี่ยวข้องไว้ และมุ่งเน้นให้บริการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เพื่อการศึกษาเรียนรู้ด้านประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น พืชพรรณธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งประสงค์จะทำห้องเรียนธรรมชาติและพิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง รวมทั้งดำเนินกิจการให้เชื่อมโยงกับชุมชนและสอดคล้องตามวิถีชีวิตดั้งเดิม แนวความคิดตามที่กล่าวมาข้างต้นนั้นสอดคล้องโครงการพระราชดำริฯ ในประเทศไทยปัจจุบันได้มีการผลักดันสู่ท้องถิ่นและโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อต้องการปลูกจิตสำนึกให้นักเรียนหรือชนรุ่นหลัง มีความรู้สึกรักและหวงแหนแหล่งพันธุกรรมพืชท้องถิ่นของตนและรู้จักการใช้ประโยชน์ โดยโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ) ได้ให้การสนับสนุนจัดทำสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนแล้วหลายแห่ง และในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบ พ.ศ. 2550-2554 จะผลักดันให้มีความภูมิใจในเอกลักษณ์ของความเป็นไทย ร่วมสืบทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย เน้นการพึ่งตนเองและสร้างภูมิคุ้มกันให้สังคม โดยประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เสริมสร้างความเข้มแข็งให้เศรษฐกิจฐานราก

โดยใช้ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นทุนทางสังคม เป็นต้น ส่วนในต่างประเทศ FAO ก็สนับสนุนการอนุรักษ์ความหลากหลายภายใต้ระบบวนเกษตร เพื่อช่วยแก้ปัญหาความยากจน และความเสื่อมโทรมของที่ทำกิน โดยมีเหตุผลว่าที่ใดมีความหลากหลายชีวภาพมาก จะทำให้มีความมั่นคงในหลายๆด้านเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะลดความเสี่ยงต่อการอดอยากอาหารและจะทำให้คุณภาพชีวิตของคนในระดับรากหญ้าดีขึ้น กล่าวโดยสรุปสามารถช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวทั้งทางตรงและทางอ้อมได้แนวทางหนึ่ง เป็นต้น ซึ่งมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ก็เห็นความสำคัญของสิ่งเหล่านี้ จึงได้มีโครงการสนองพระราชดำริฯ ดำเนินการอยู่ตามคณะและหน่วยงานต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยหลายโครงการ โดยสำนักวิจัยและพัฒนาคุณแลรับผิดชอบชุดโครงการสนองพระราชดำริดังกล่าว ซึ่งประกอบด้วยโครงการย่อยต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ โครงการรวบรวมและอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน ไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้(คณะทรัพยากรธรรมชาติ) โครงการพื้นที่ปกปักพันธุกรรมสิ่งมีชีวิตเขาคอหงส์ (คณะวิทยาศาสตร์) โครงการสวนสมุนไพรและอนุรักษ์พันธุ์สมุนไพรที่หายาก (คณะเกษตรศาสตร์) และในแต่ละคณะที่กล่าวข้างต้นยังมีโครงการย่อยออกไปอีกมากมาย ดังเช่น โครงการศึกษาภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ โครงการค่ายเยาวชนเพื่อการใช้และอนุรักษ์พันธุ์พืชสมุนไพร โครงการสร้างจิตสำนึกเพื่อการอนุรักษ์ผักและไม้ผลพื้นเมือง โครงการศึกษาลักษณะพันธุกรรมทาง DNA พืชสกุลสะตอ โครงการขยายพันธุ์และเผยแพร่พันธุ์ผักและ ไม้ผลพื้นเมือง เป็นต้น



ดังนั้นการสำรวจเบื้องต้นพรรณพืชเขาชันที่สำนักวิจัยและพัฒนา คณะการจัดการสิ่งแวดล้อม คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะทรัพยากรธรรมชาติ ร่วมกับแกนนำชุมชนดำเนินการขึ้นนี้ ถือได้ว่าเป็นสนองโครงการพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ และสนองวิสัยทัศน์ของ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ต่องานบริการวิชาการตามความต้องการของชุมชนในท้องถิ่น และเป็นการเผยแพร่งานโครงการของมหาวิทยาลัยสู่เครือข่ายชุมชนอีกช่องทางหนึ่งด้วย ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลให้ชุมชนได้รับรู้เรียนรู้ และสามารถร้องขอรับบริการบริการวิชาการในเรื่องที่เกี่ยวข้อง อันจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชนคุณภาพชีวิตของคนในพื้นที่ต่อไป

ลักษณะที่ใช้แยกชนิดพืช

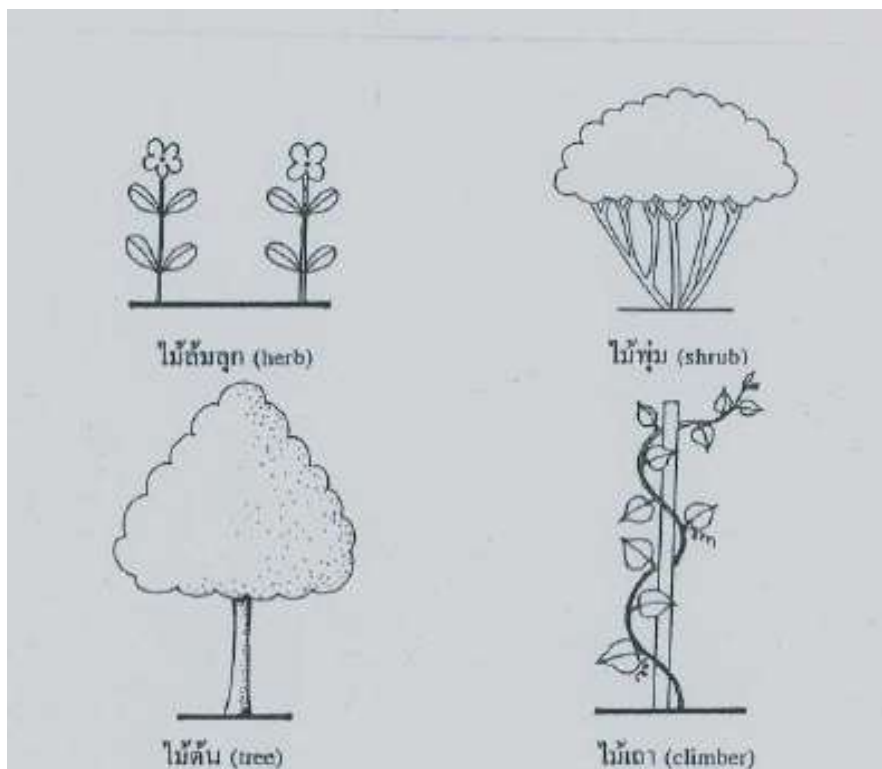
วิสัยของพืช (plant habit)

ไม้ล้มลุก (herb) เป็นพืชที่ลำต้นเนื้ออ่อน พืชจำพวกนี้บางส่วนตายเมื่อหมดฤดูเจริญเติบโต เช่น ขมิ้น กระชาย บุก โดยแบ่งอายุย่อยเป็น พืชปีเดียว (annual plant) คือกลุ่มที่วงจรชีวิตสมบูรณ์ภายในหนึ่งปีหรือหนึ่งฤดูกาลแล้วตายไป เช่น ทานตะวัน ดาวเรือง หงอนไก่ พืชสองปี (biennial plant) ลำต้นมีการเจริญเติบโตในส่วนที่ไม่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ในปีที่แรก แล้วออกดอกออกผลในปีที่สอง เช่น กุหลาบ พืชอายุหลายปี (perennial plant) เป็นพืชกลุ่มที่มีอายุอยู่ได้หลายปี และมักออกดอกทุกปีเมื่อถึงระยะการเจริญเติบโตที่เหมาะสม

ไม้พุ่ม (shrub) ลำต้นมีเนื้อแข็ง ขนาดเล็กหรือขนาดกลาง ไม่มีลำต้นหลัก แตกกิ่งก้านบริเวณใกล้ผิวดิน เช่น ทรงบาดาล กระจับปี่

ไม้ต้น (tree) ลำต้นมีเนื้อไม้แข็ง และมีลำต้นหลักเพียงหนึ่ง แตกกิ่งก้านบริเวณยอด มีอายุยืนหลายปี เช่น หลุมพอ สะยา จำปา มะขาม

ไม้เถา (climber) มีทั้งที่เป็น ไม้เนื้ออ่อน (herbaceous) และ ไม้เนื้อแข็ง (woody) ลำต้นมักจะเลื้อยเลื้อยพันกับไม้อื่นเพื่อพยุงลำต้น เช่น พวงชมพู วัสดุกันซ์ มะเดื่อดิน ตำลึง



ภาพที่ 1 ลักษณะพืชตามวิสัยที่ลำต้น (stem)

ที่มา : ก่องกานดา (2545)

เป็นส่วนซึ่ง โดยปกติเจริญเติบโตอยู่เหนือดินในทิศทางที่ตรงข้ามกับราก มีขนาดรูปร่างและลักษณะแตกต่างกัน ลำต้นของพืชประกอบด้วยข้อ (node) คือรอยต่อเป็นระยะๆ ระหว่างข้อเรียกว่าปล้อง (internode)

ส่วนประกอบของลำต้น

เปลือกนอก (outer bark) เป็นส่วนที่อยู่นอกสุดของลำต้นและเป็นส่วนที่ตายแล้ว ลักษณะของเปลือกชั้นนอกแยกได้อีกหลายแบบ เช่น เปลือกที่เรียบบางไม่แตก (smooth bark) เปลือกที่แตกแบบรอยไถ (fissured bark) เป็นเปลือกที่แตกตามยาวของลำต้นและเป็นร่องลึก เปลือกที่แตกแบบสี่เหลี่ยม (cracked bark) เป็นเปลือกที่แตกทั้งตามยาวและตามขวาง เปลือกที่แตกเป็นสะเก็ด (scaly or flaky bark) เป็นเปลือกที่หลุดไปเห็นเป็นรอยแผลที่ลำต้น เปลือกที่แตกเป็นแผ่นห้อยลง (peeling bark) โดยแตกเป็นแผ่นม้วนห้อยติดกับลำต้นอยู่ระยะหนึ่งแล้วจึงหลุดร่วงออกไปจากต้น

เปลือกชั้นใน (inner bark) อยู่ถัดจากเปลือกชั้นนอกเข้าไป มักมีสีขาวน้ำตาลแดงหรือเขียว เป็นส่วนที่ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อถูกตัดหรือถูกทำให้เป็นแผลมักมียางไหลซึมออกมา หน้าที่สำคัญของเปลือกชั้นในคือ เป็นท่อทางเดินของอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้

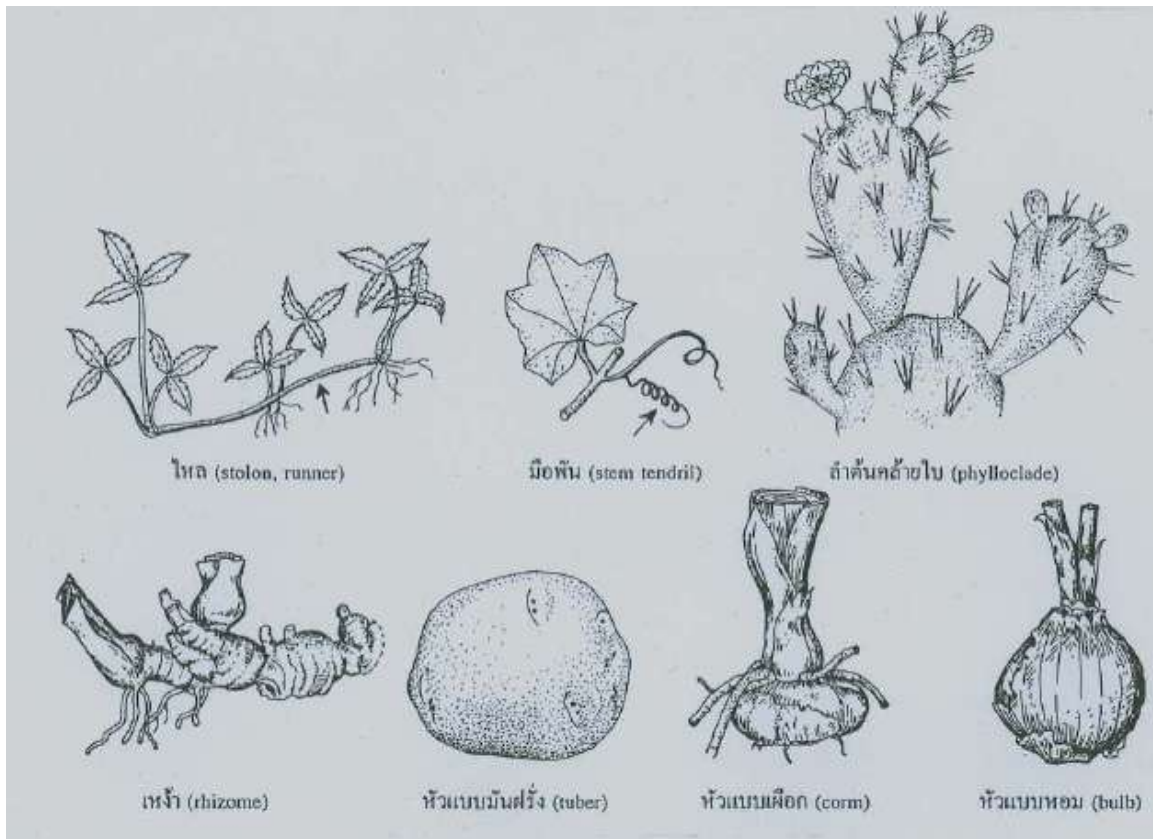
กระพี้ (sapwood) อยู่ถัดจากเปลือกชั้นในเข้าไป มักมีสีขาวหรือเหลืองอ่อน กระพี้จะหนาหรือบางขึ้นกับชนิดและอายุของต้นไม้ หน้าที่สำคัญของกระพี้คือ เป็นทางเดินของน้ำและแร่ธาตุ

แก่น (heartwood) อยู่ถัดกระพี้เข้าไปและเป็นส่วนที่ตายแล้ว แก่นของต้นไม้มีส่วนช่วยทำให้ลำต้นมีความแข็งแรง

ชนิดของลำต้นพืช

ลำต้นเหนือดิน โดยบางครั้งพบว่าลำต้นที่อยู่เหนือดินมีหลายรูปร่างและหน้าที่ไปได้แตกต่างกัน เช่น ไหล (stolon หรือ runner) โดยลำต้นทอดราบไปตามผิวดินหรือผิวน้ำ มีปล้องยาว ราก ใบ ดอก เกิดที่ข้อ เช่น บัวบก ผักกระเฉด ผักบุ้ง ลำต้นคล้ายใบ (cladod หรือ cladophyll) โดยลำต้นมีลักษณะและทำหน้าที่คล้ายใบ คือมีสีเขียวและสามารถสังเคราะห์แสงได้ เช่น สลัดได สนทะเล กระจับปี่ มือพัน (tendrils) โดยลำต้นเปลี่ยนไปทำหน้าที่เกาะหรือยึดกับสิ่งที่อยู่ใกล้เคียง เช่น ตำลึง พวงชมพู พักทอง องุ่น

ลำต้นใต้ดิน มักมีข้อและปล้องสั้นๆ บางครั้งมีตาที่สามารถงอกหน่อได้ ซึ่งเป็นส่วนของลำต้นหรือกิ่งขึ้นมาเหนือพื้นดิน ส่วนใหญ่ลำต้นใต้ดินทำหน้าที่สะสมอาหาร ซึ่งจำแนกออกได้เป็น เหง้า (rhizome) มักขนานไปกับแนวระนาบใต้พื้นดิน มีปล้องและข้อสั้นๆ มีใบเกล็ด (scale leaf) คลุมที่ข้อ และแทงขึ้นเหนือดิน เช่น ข่า ขมิ้น หัวแบบมันฝรั่ง (tuber) ลำต้นใหญ่ ไม่มีใบเกล็ด มีตาโดยรอบซึ่งมักจะงอกไป เช่น มันฝรั่ง หัวแบบเผือก (corm) ลำต้นอวบอ้วนตั้งตรงบริเวณส่วนกลางพองโต มีข้อและปล้องถี่เห็นชัดเจน มีตาตามข้อสามารถงอกเป็นใบโผล่ขึ้นเหนือดินหรือแตกเป็นลำต้นใต้ดินต่อไปได้ มีใบเกล็ดคลุมที่ข้อ เช่น หัวเผือก หัวแบบหอม (bulb) ลำต้นตั้งตรง ตามปล้องมีใบเกล็ดซ้อนกันหลายชั้นหุ้มลำต้นไว้ บางส่วนอาจพ้นดินขึ้นมาบ้าง ใบเกล็ดด้านนอกบางเพราะไม่มีอาหารสะสมไว้ ส่วนในสุดเป็นลำต้นที่แท้จริง มีข้อและปล้องสั้นๆ มีรากออกเป็นกระจุก เช่น หอม กระเทียม พลับพลึง



ภาพที่ 2 ลำต้นบนดินและลำต้นใต้ดิน

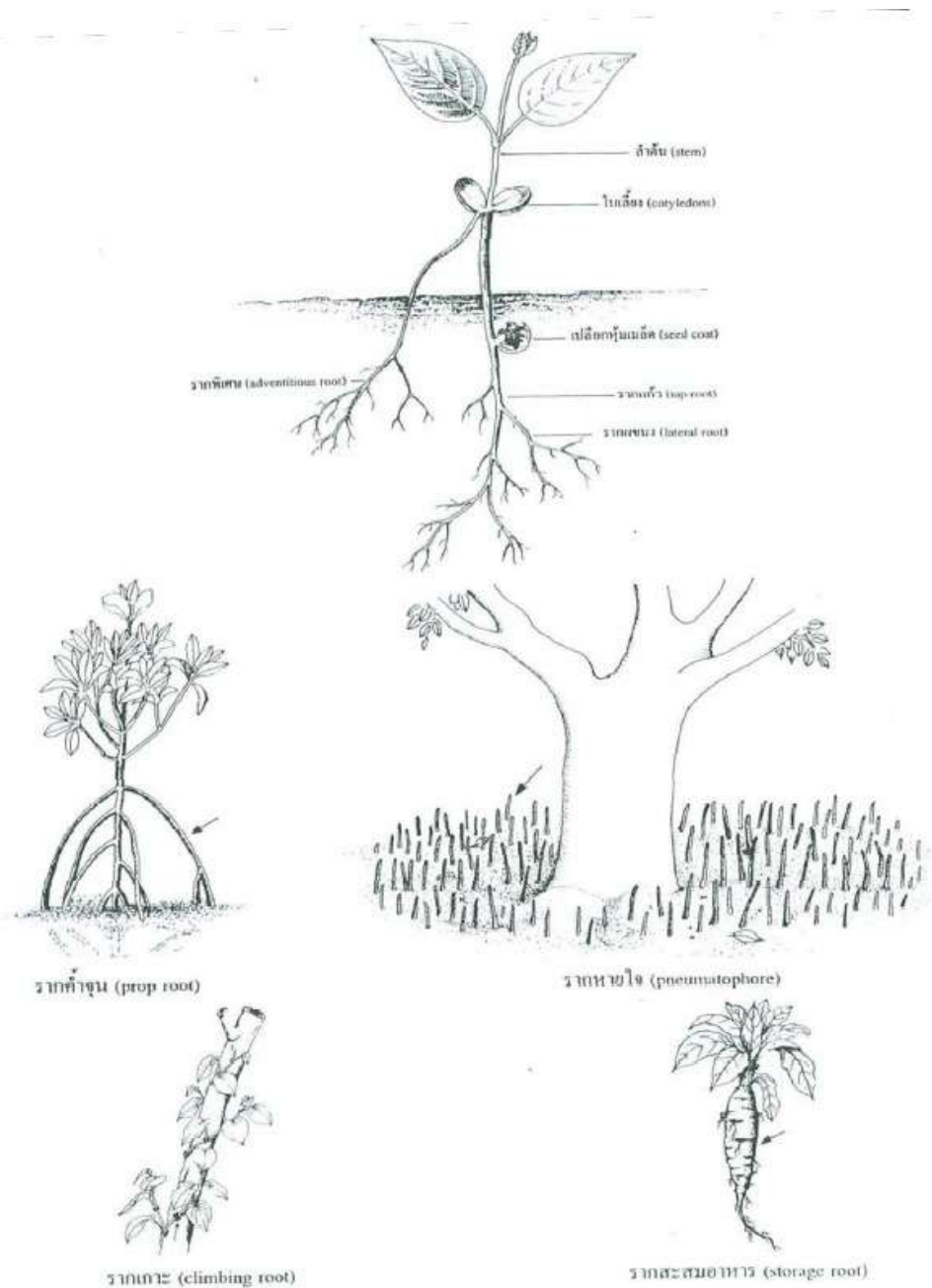
ที่มา: ก่องกานดา (2545)

ราก (root)

รากของพืชแยกออกหลักๆ ได้เป็น รากแก้ว (primary root หรือ tap root) คือรากที่หยั่งลึกลงไปดินแนวดิ่ง รากแขนง (secondary root หรือ lateral root) คือรากที่แตกออกมาจากรากแก้ว รากพิเศษ (adventitious root) คือรากที่เกิดตามใบหรือลำต้นทำหน้าที่ต่างๆ กัน เช่น เป็นรากค้ำจุน (prop root) คือรากที่แตกจากข้อของลำต้นที่อยู่เหนือพื้นดินแล้วพุ่งลงสู่ดินเพื่อค้ำยันลำต้น เช่น โกงกาง ลำเจียก เป็นรากสังเคราะห์แสง (photosynthetic root) คือรากที่แตกจากลำต้นหรือกิ่งห้อยอยู่ในอากาศ ส่วนปลายสีเขียวสังเคราะห์แสงได้ เช่น กลิ้วไม้ เป็นรากหายใจ (pneumatophore) คือรากที่แทงตั้งฉากขึ้นมาจากผิวดินเพื่อทำหน้าที่หายใจ เช่น ลำพู ลำแพน แสม ประสัก เป็นรากเกาะ (climbing root) คือรากที่แตกออกมาจากข้อของลำต้น เกาะเสาหรือไม้อื่น เช่น พลู พริกไทย ดินตุ๊กแก เป็นรากสะสมอาหาร (storage root) คือรากที่มีลักษณะอวบ หรืออูมน้ำ เช่น กระจ่าง มันสำปะหลัง ผักกาดหัว

ตา (bud)

ตาของต้นพืชแบ่งตามตำแหน่งที่เกิดได้เป็น ตายอด (terminal bud) คือตาที่ปลายสุดของลำต้นหรือกิ่ง ตาข้าง (lateral bud หรือ axillary bud) เป็นตาที่อยู่ข้างของลำต้น หรืออยู่บริเวณง่ามใบ นอกจากนี้ตายังแบ่งตามการพัฒนาไปเป็นส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ตาใบ (leaf bud) เป็นตาที่เจริญไปเป็นใบ ตาดอก (flower bud) เป็นตาที่เจริญไปเป็นดอก ตารวม (mixed bud) เป็นตาที่มีเนื้อเยื่อที่จะเจริญไปเป็นได้ทั้งใบและดอก



ภาพที่ 3 ชนิดของราก

ที่มา: ก่องกานดา (2545)

ใบ (leaves)

ใบเป็นส่วนของพืชที่เจริญออกมาจากมีตำแหน่งอยู่ที่ข้อของลำต้นและกิ่ง ส่วนใหญ่จะมีสีเขียว ทำหน้าที่หลักเพื่อการสังเคราะห์แสง หายใจ และคายน้ำ นอกจากนี้ใบยังอาจเปลี่ยนแปลงไปเพื่อทำหน้าที่พิเศษอื่นๆ อีก เช่น สะสมอาหาร สืบพันธุ์ ช่วยยึดและค้ำจุนลำต้น ป้องกันยอดอ่อน เป็นต้น ใบแท้ที่สมบูรณ์ต้องประกอบด้วยแผ่นใบหรือตัวใบ ก้านใบ และหูใบ ครบทั้ง 3 ส่วน (สำหรับใบที่ไม่สมบูรณ์ คือใบที่ขาดส่วนใดส่วนหนึ่งตามกล่าวข้างต้น) แผ่นใบ (leaf blade) มีลักษณะรูปร่างและขนาดแตกต่างกัน แผ่นใบประกอบด้วยเส้นกลางใบ (midrib) เส้นใบ (vein) ปลายใบ (apex) โคนใบ (base) และขอบใบ (margin) ก้านใบ (petiole) เป็นส่วนที่เชื่อมระหว่างแผ่นใบกับลำต้นหรือกิ่ง หูใบ (stipule) เป็นรอยค้ำที่อยู่โคนก้านใบ พืชบางชนิดหูใบอาจลดรูปหรือไม่ปรากฏ



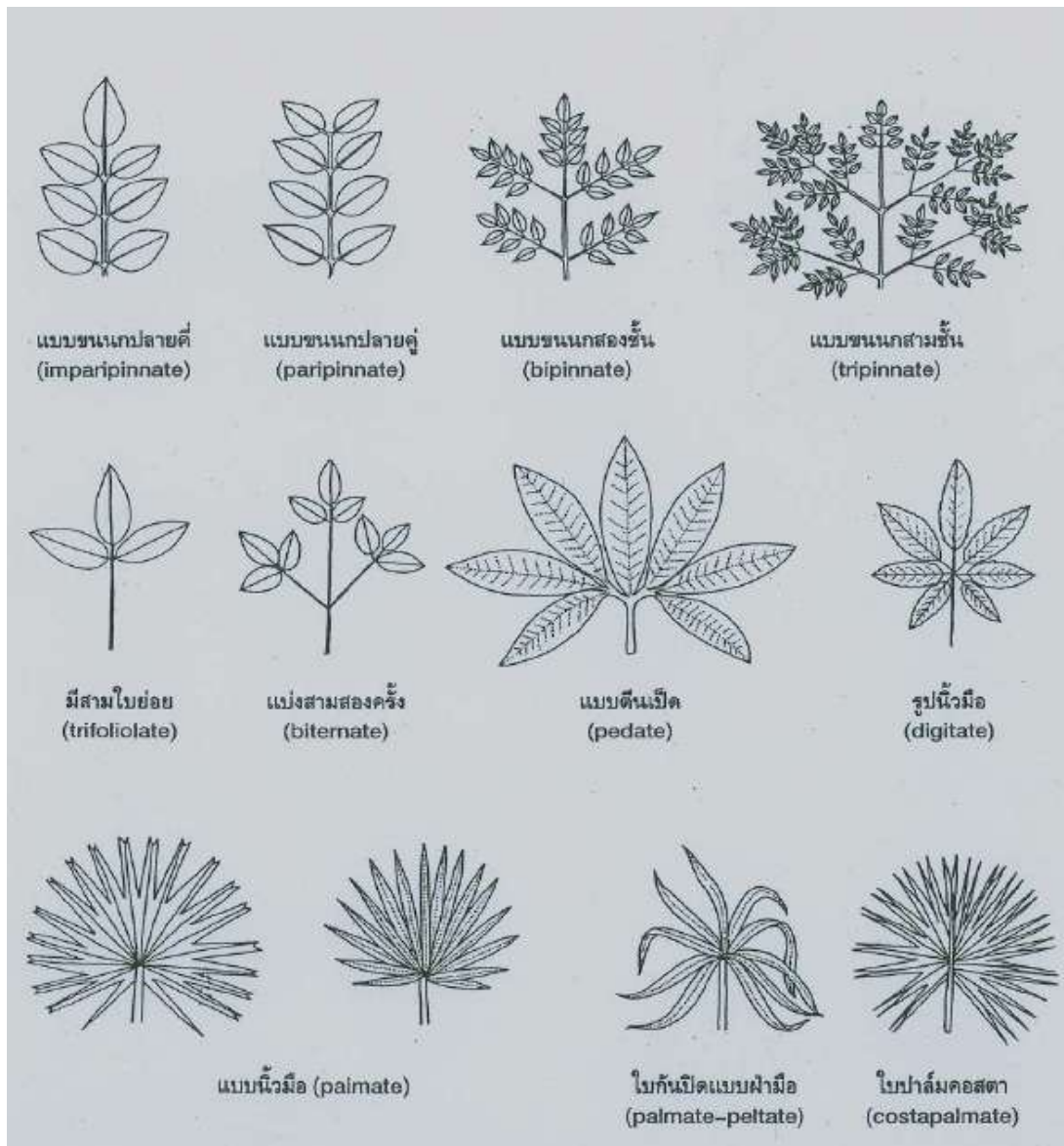
ภาพที่ 4 ส่วนประกอบของใบ

ที่มา: ศูนย์วิจัยความหลากหลายทางชีวภาพเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา บรมราชินีนาถ (2549)

ชนิดของใบ

ใบของพืชแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ใบเดี่ยว (simple leaf) เป็นใบที่มีแผ่นใบเดียวและมีก้านใบเดียว และใบประกอบ (compound leaves) ซึ่งเป็นใบที่ประกอบด้วยแผ่นใบมากกว่าหนึ่ง เรียกใบเหล่านี้ว่าใบย่อย (leaflets) มีหลายแบบ ดังต่อไปนี้

ใบประกอบแบบขนนก (pinnately compound leaves) มีใบย่อยออก 2 ข้างแกนกลาง (rachis) ซึ่งเป็นส่วนที่ต่อกาก้านใบ และยังแบ่งย่อยเป็นใบประกอบแบบต่างๆ อีก คือ แบบขนนกปลายคี่ (odd-pinnate หรือ imparipinnate) แบบขนนกปลายคู่ (evenpinnate หรือ paripinnate) แบบขนนกสองชั้น (bi-pinnately compound leaves) แบบขนนกสามชั้น (tri-pinnately compound leaves) แบบนิ้วมือ (palmately compound leaves) เป็นใบประกอบที่ก้านใบย่อยทุกใบออกจากตำแหน่งเดียวกัน



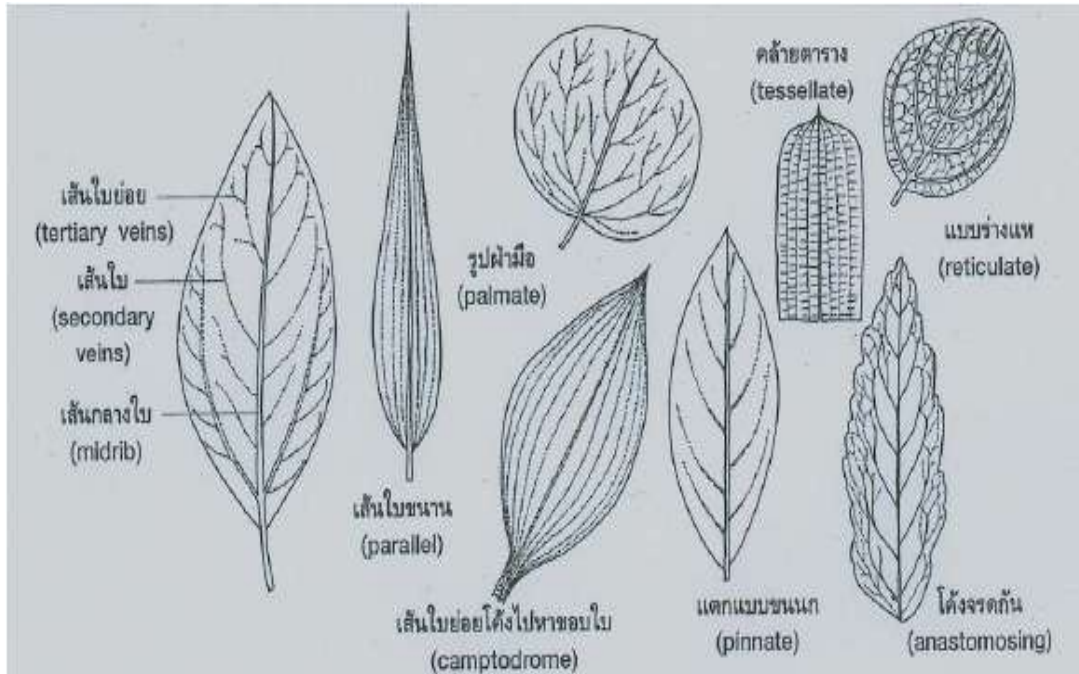
ภาพที่ 5 ใบประกอบแบบต่างๆ

ที่มา: คณะบรรณานุกรมสำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)

เส้นใบ (vein)

การเรียงตัวของเส้นใบ (leaf venation) บนแผ่นใบของพืชนั้นแบ่งออกได้เป็น 2 แบบดังต่อไปนี้ คือ
 เส้นใบขนาน (parallel vein) ส่วนมากพบในพืชใบเลี้ยงเดี่ยว มี 2 ลักษณะ คือ เส้นใบที่ขนานตามความยาวของใบ ตั้งแต่ฐานใบถึงปลายใบ เช่น หญ้า อ้อย ข้าว และเส้นใบที่เรียงขนานกันแบบขนนก โดยเส้นใบเรียงจากเส้นกลางใบไปสู่ขอบใบ เช่น กล้าย จิง พุทธรักษา

เส้นใบร่างแห (netted vein) มี 2 ลักษณะ คือ เส้นใบร่างแหแบบขนนก คือเส้นใบแยกจากเส้นกลางใบ ทั้ง 2 ข้าง เช่น ขนุน มะม่วง ส่วนอีกลักษณะคือ เส้นใบร่างแหแบบนิ้วมือ คือ เส้นใบออกจากจุดเดียวกันที่โคนใบไปถึงปลายใบ เช่น มะละกอ พักทอง



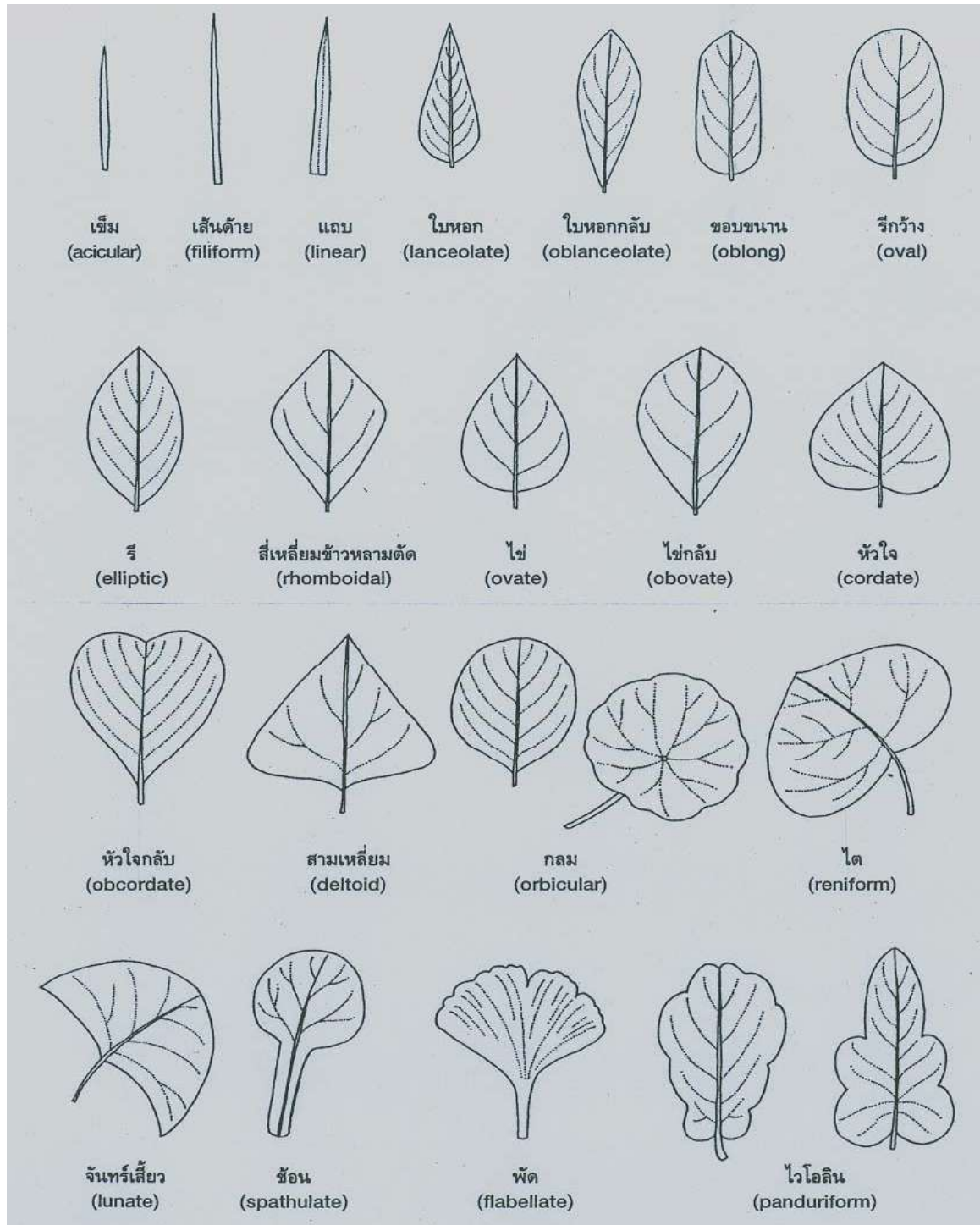
ภาพที่ 6 ลักษณะของเส้นใบแบบต่างๆ

ที่มา: คณะบรรณารักษศาสตร์ สำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)

รูปร่างใบ (leaf shape)

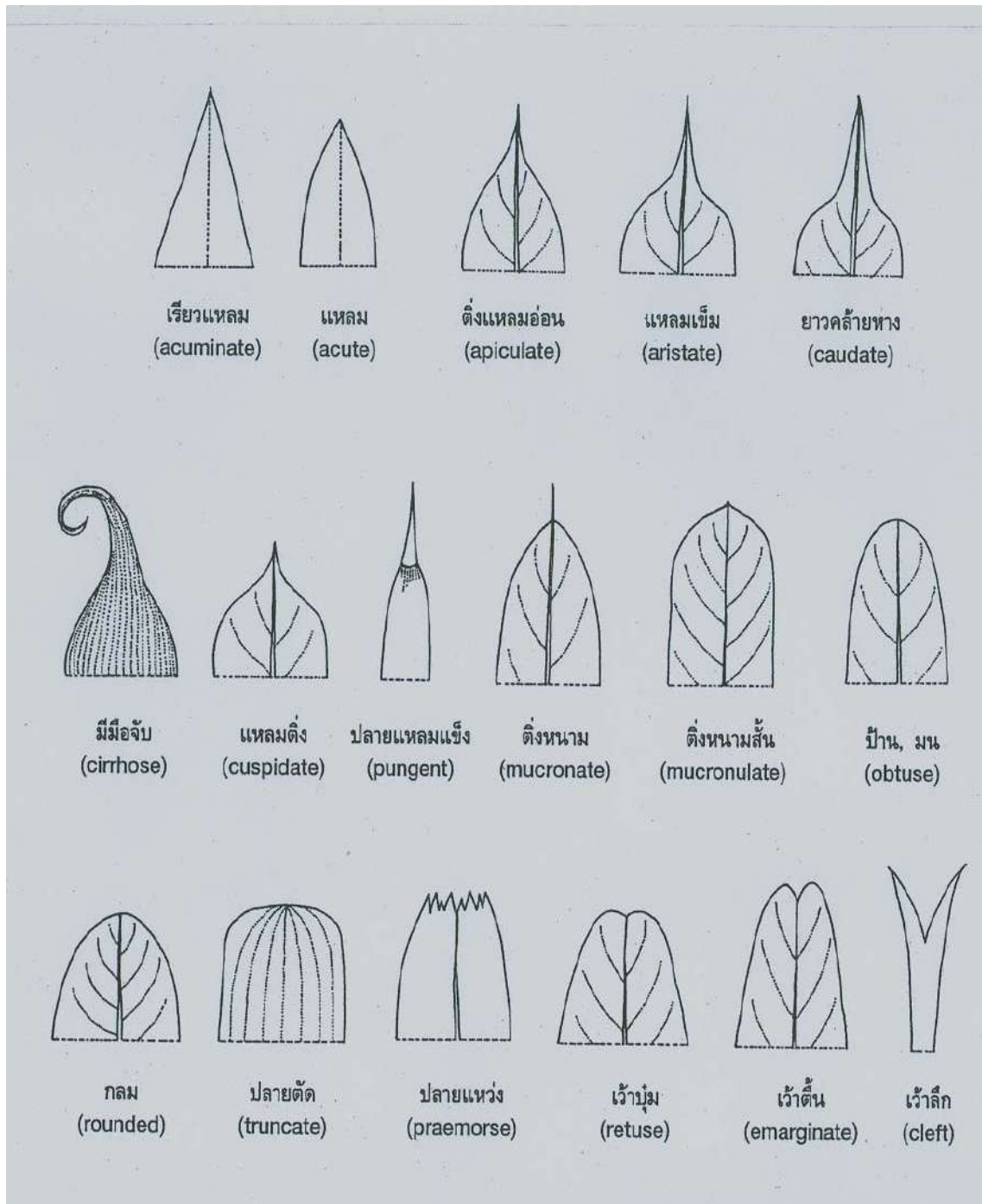
ใบของพืชสามารถพบเห็นได้หลายรูปแบบ ดังกล่าวเช่น รูปลิ้มแคบ (subulate) ใบค่อนข้างสั้น สอดจากโคนไปยังส่วนปลายใบ รูปเข็ม (acicular) ใบเล็กแหลมยาวคล้ายเข็ม รูปแถบ (linear) ใบยาวและแคบขอบใบเกือบขนานกัน รูปขอบขนาน (oblong) ขอบใบขนานกันทั้งสองข้าง ความยาวเป็น 2 เท่าของความกว้าง รูปใบหอก (lanceolate) ใบรูปคล้ายใบหอกความยาวเป็น 3 เท่าของความกว้าง รูปใบหอกกลับ (oblancoelate) มีรูปร่างคล้ายใบหอกหัวกลับ รูปรี (elliptic) ใบส่วนกว้างสุดอยู่ตรงกลางส่วนปลายใบและโคนใบเรียว รูปไข่ (ovate) ใบมีรูปร่างคล้ายรูปไข่ส่วนกว้างสุดอยู่ต่ำกว่ากลางใบ ความยาวต่อความกว้าง 3 ต่อ 2 ส่วน รูปไข่กลับ (obovate) ใบมีรูปร่างตรงข้ามกับแบบรูปไข่ คือฐานใบเรียวเล็กกว่าปลายใบ

รูปสามเหลี่ยม (deltoid) ใบมีรูปร่างคล้ายสามเหลี่ยมด้านเท่า รูปไต (reniform) ใบมีรูปร่างคล้ายไต ส่วนของฐานใบเว้าลึกแล้วขยายออกสองข้าง รูปวงกลม (orbicular) ใบมีรูปร่างคล้ายวงกลม รูปหัวใจ (cordate) ใบมีรูปร่างคล้ายหัวใจ รูปเคียว (falcate) ใบมีรูปร่างโค้งงอคล้ายเคียวหรือพระจันทร์เสี้ยว รูปช้อน (spathulate) ใบมีรูปร่างคล้ายช้อน ส่วนโคนใบแคบเรียว ส่วนปลายบานออก



ภาพที่ 7 ลักษณะรูปร่างของใบไม้ (leaf shape) แบบต่างๆ
 ที่มา: คณะบรรณารักษศาสตร์ สำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)

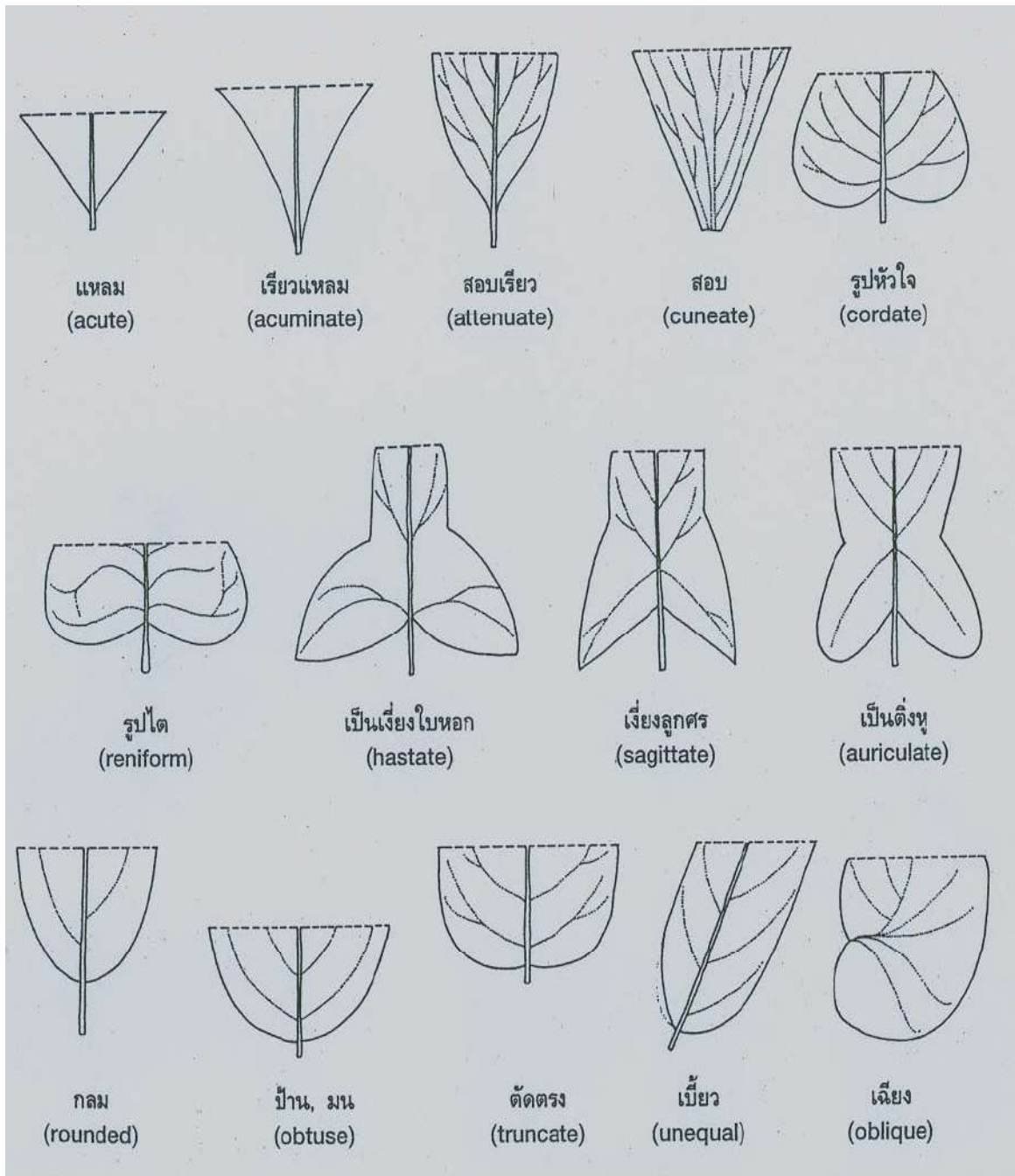
ปลายใบ (leaf apex)



ภาพที่ 8 ลักษณะของปลายใบ (leaf apex) แบบต่างๆ

ที่มา: คณะบรรณารักษศาสตร์ สำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)

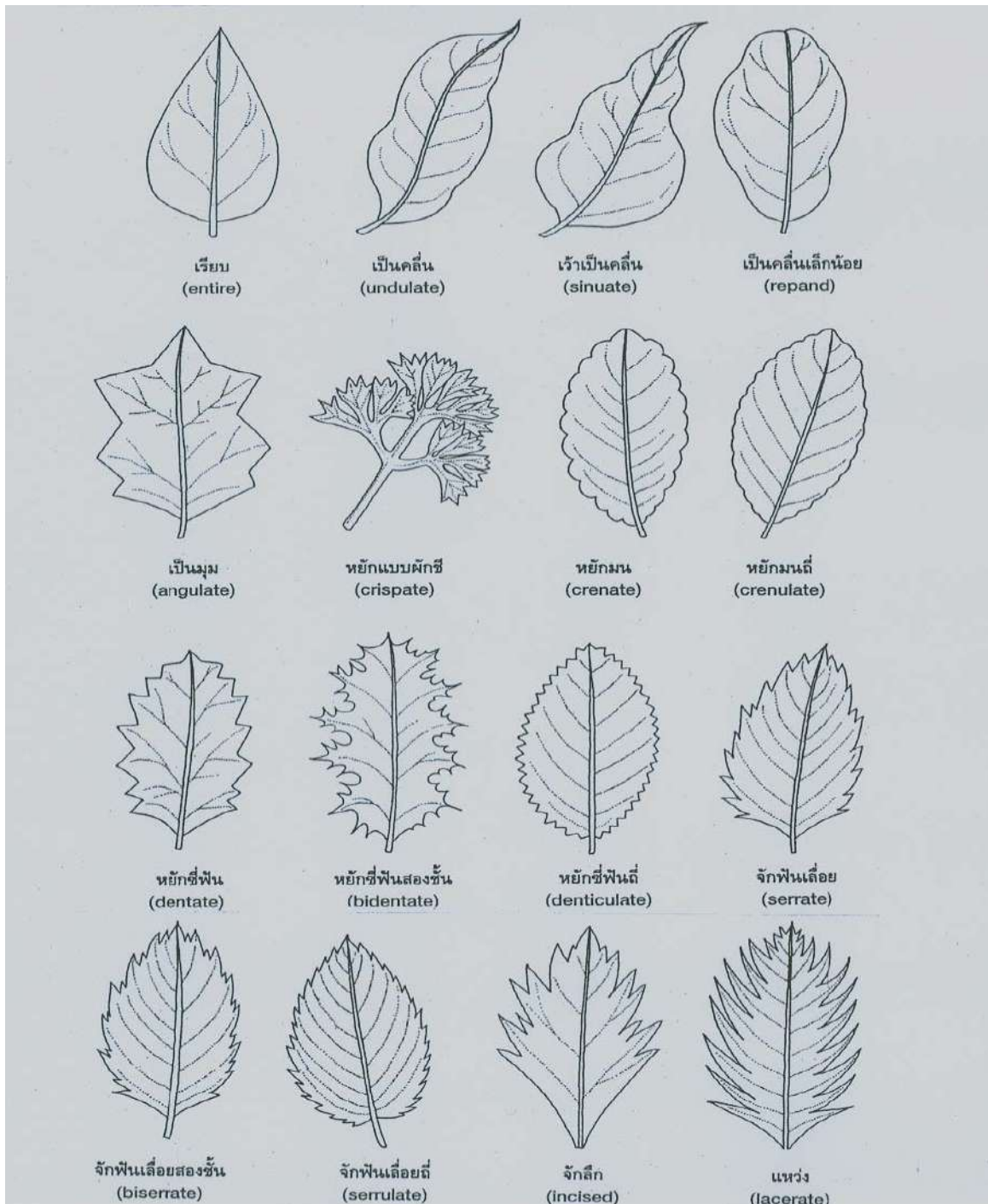
โคนใบ (leaf base)



ภาพที่ 9 ลักษณะของโคนใบ (leaf base) แบบต่างๆ

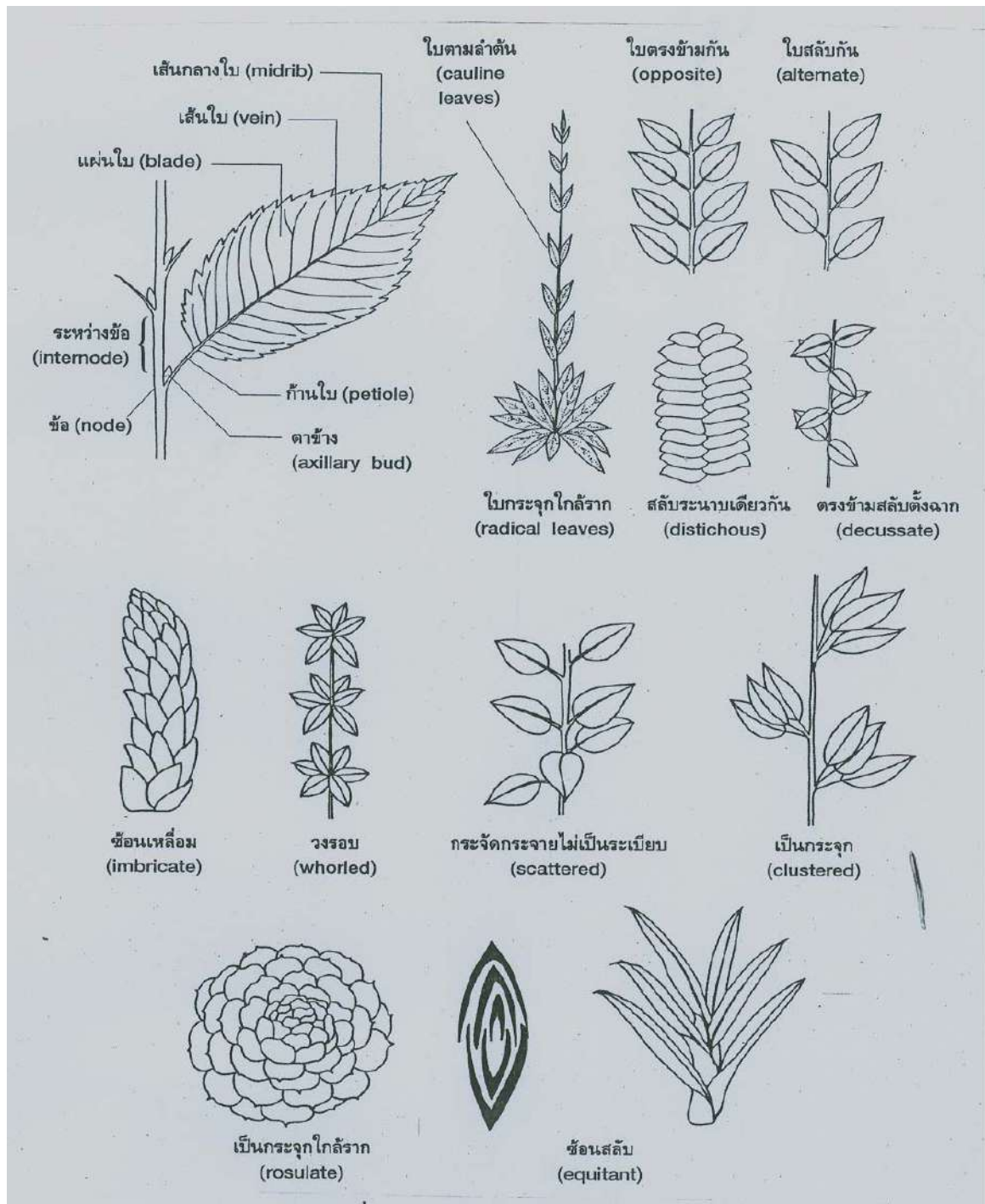
ที่มา: คณะบรรณารักษศาสตร์ สำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)

ขอบใบ (leaf margin)



ภาพที่ 10 ลักษณะของขอบใบ (leaf margin) แบบต่างๆ
ที่มา: คณะบรรณารักษศาสตร์ สำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)

การเรียงใบ (phyllotaxy)



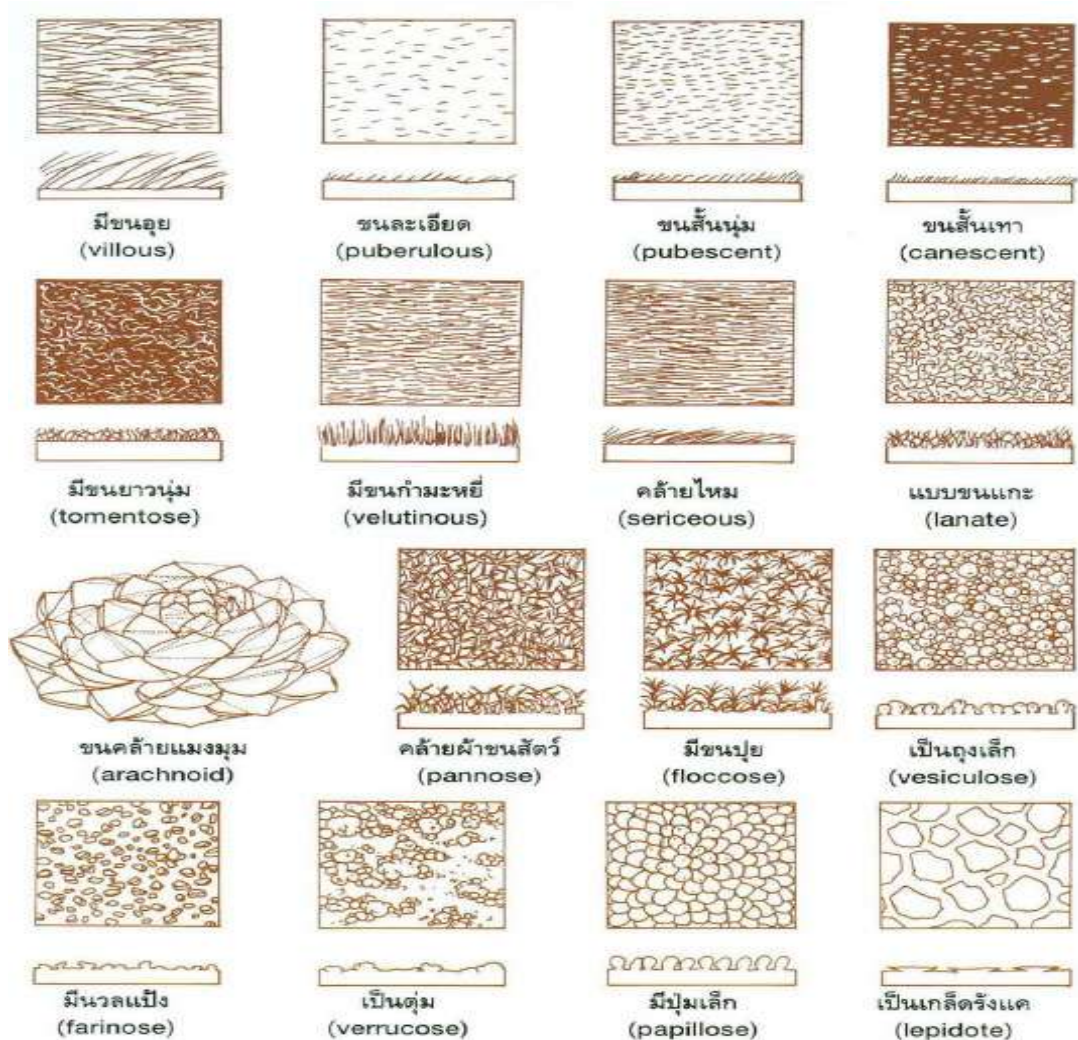
ภาพที่ 11 การเรียงใบ (phyllotaxy) แบบต่างๆ

ที่มา: คณะบรรณการสำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)

เนื้อใบ (leaf texture)

ใบอวบน้ำ คล้ายแผ่นหนัง ใบคล้ายกระดาษ ใบบางคล้ายเชื้อ

สิ่งปกคลุมใบ (indumentum)



ภาพที่ 12 สิ่งปกคลุมใบ (indumentum)

ที่มา: คณะบรรณารักษศาสตร์ สำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)

ใบพิเศษ (specialized leaf)

เป็นใบที่เปลี่ยนแปลงไปทำหน้าที่อื่น ๆ นอกเหนือจากสร้างอาหาร หายใจ และคายน้ำ ได้แก่ เปลี่ยนเป็นมือเกาะ (leaf tendril) เช่น ตำลึง มะระ ถั่วลิสง เติบโตเป็นหนาม (leaf spine) เพื่อป้องกันอันตรายและลดการคายน้ำ เช่น กระบองเพชร สับปะรด สรณารายณ์ ใบสะสมอาหาร (storage leaf) เช่น ใบว่านหาง

จระเข้ ใบประดับหรือใบดอก (floral leaf) เช่น เฟื่องฟ้า หน้าวัว คริสต์มาส เปลี่ยนเป็นทุ่นลอย (floating leaf) เช่น ผักตบชวา เปลี่ยนเป็นกับดักแมลง (insectivorous leaf) เช่น ใบของต้นหม้อข้าวหม้อแกงลิง กาบหอยแครง หยาดน้ำค้าง สาหร่ายข้าวเหนียว ใบสืบพันธุ์ (vegetative reproductive organ) เช่น ใบของต้นคว่ำตายหงายเป็น

ดอก (flower)

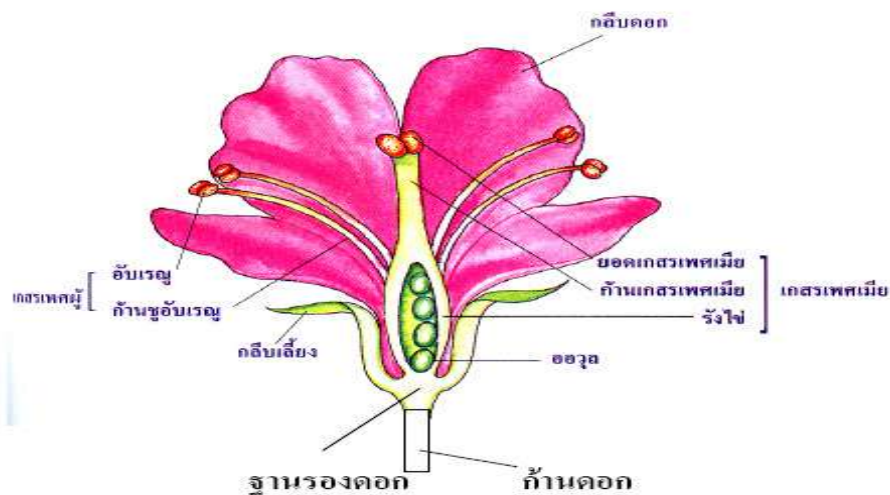
ดอกของพืชมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ มีส่วนประกอบอยู่ 4 ส่วน ดังต่อไปนี้ คือ

1. วงกลีบเลี้ยง (calyx) เป็นส่วนนอกสุดประกอบด้วยกลีบเลี้ยง (Sepal) มักมีสีเขียวทำหน้าที่ห่อหุ้ม ป้องกันอันตรายให้แก่ดอกอ่อน และช่วยในการสังเคราะห์แสง

2. วงกลีบดอก (corolla) แต่ละกลีบเรียกว่า กลีบดอก (Petal) เป็นส่วนที่อยู่ถัดจากกลีบเลี้ยงเข้ามาข้างใน มักมีสีสดใสสวยงาม

3. วงเกสรตัวผู้ (stamen) อยู่ถัดจากวงกลีบดอกเข้าไป เป็นส่วนของดอกที่จำเป็นในการสืบพันธุ์ มีอับเรณูอยู่ปลายก้านเป็นถุงมี 2 พู เมื่อดอกเจริญเติบโตเต็มที่ถุงเรณูจะแตกออก ละอองเรณูจะปลิวไปผสมกับเกสรตัวเมีย

4. วงเกสรตัวเมีย (pistil or carpel) อยู่ในสุดของดอก ประกอบด้วยเกสรตัวเมีย (pistil) มีตั้งแต่หนึ่งถึงหลายอัน เกสรตัวเมียประกอบด้วย รังไข่ (ovary) ไข่ (ovule) ก้านเกสรตัวเมีย (style) และยอดเกสรตัวเมีย (stigma) เป็นลักษณะสำคัญที่ใช้ประกอบการจำแนกชนิดของรังไข่ ซึ่งแบ่งออกได้ดังนี้ รังไข่เหนือวงกลีบ (superior ovary) ส่วนของรังไข่อยู่เหนือวงต่าง ๆ ของดอก รังไข่กึ่งใต้วงกลีบ (half-inferior ovary) รังไข่มีส่วนต่าง ๆ ของดอกติดอยู่กึ่งกลาง รังไข่ใต้วงกลีบ (inferior ovary) ส่วนของรังไข่อยู่ต่ำกว่าวงต่าง ๆ ของดอก



ภาพที่ 13 ส่วนประกอบต่างๆ ของดอกไม้

ที่มา: ศูนย์วิจัยความหลากหลายทางชีวภาพเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา บรมราชินีนาถ (2549)

ประเภทของดอกไม้

จำแนกตามส่วนประกอบของดอกแบ่งออกเป็น ดอกสมบูรณ์ (complete flower) หรือดอกครบส่วน คือดอกที่มีส่วนประกอบของดอกครบทั้ง 4 ส่วนในดอกเดียวกัน เช่น ชบา พุระหง กุหลาบ มะเขือ และดอกไม้สมบูรณ์ (incomplete flower) หรือดอกไม้ครบส่วน คือดอกที่มีส่วนประกอบของดอกไม้ครบทั้ง 4 ส่วน เช่น ดอกหน้าวัว (ขาดกลีบเลี้ยงและกลีบดอก) ดอกบานเย็น (ขาดกลีบดอก)

จำแนกตามลักษณะของเพศแบ่งออกเป็น ดอกสมบูรณ์เพศ คือดอกที่มีทั้งเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียอยู่ในดอกเดียวกัน เช่น ดอกตำลึง พุระหง และกุหลาบ และดอกไม้สมบูรณ์เพศ คือดอกที่มีเพียงเกสรตัวผู้ หรือเกสรตัวเมียเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ดอกที่มีแต่เกสรตัวผู้เรียกดอกตัวผู้ ดอกที่มีแต่เกสรตัวเมียเรียก ดอกตัวเมีย ดอกที่ไม่มีทั้งเกสรตัวผู้และตัวเมียเรียกดอกเป็นกลางหรือดอกเป็นหมัน

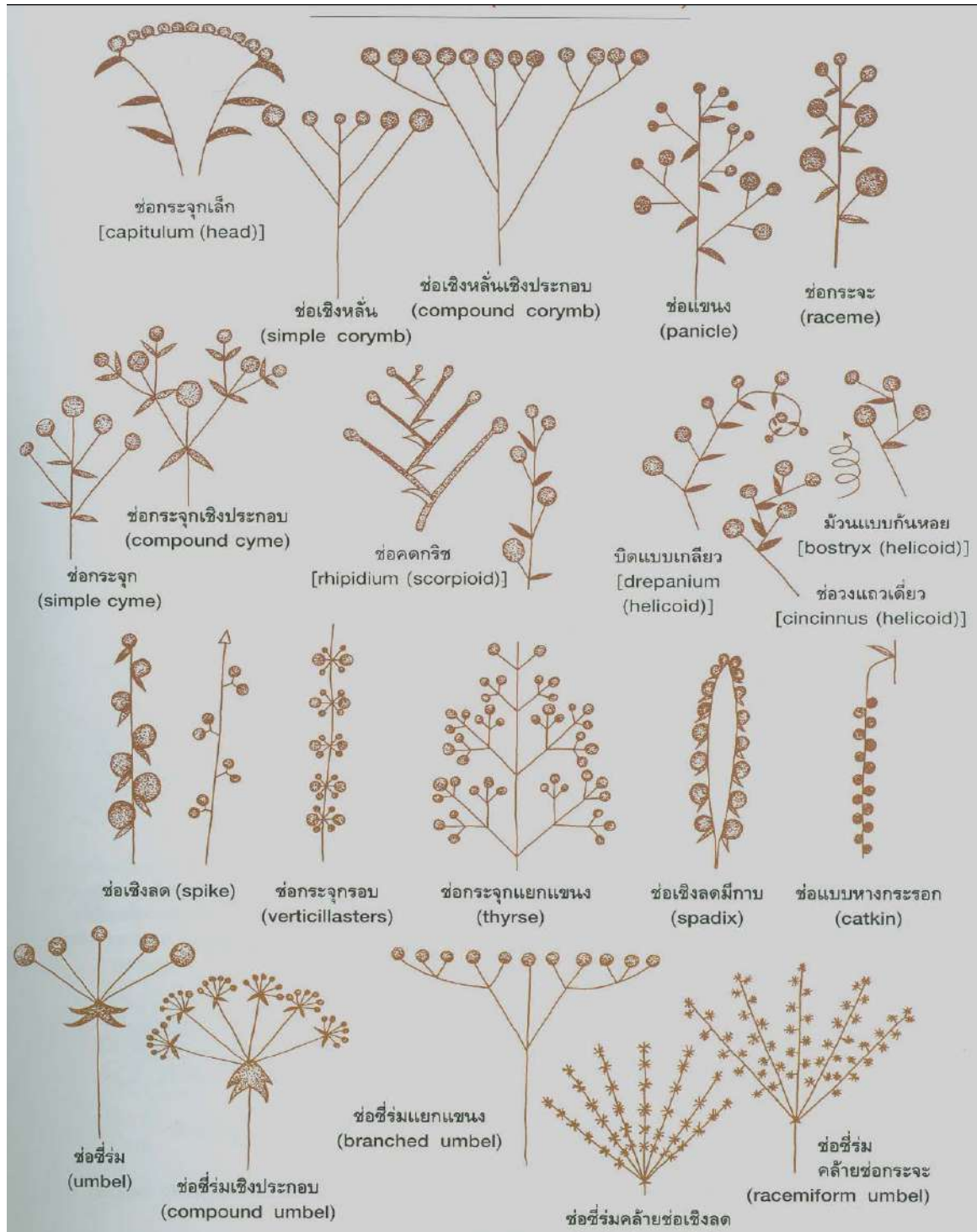
จำแนกตามจำนวนดอกแบ่งออกเป็น ดอกเดี่ยว คือดอกที่เกิดขึ้นบนก้านดอกเพียงดอกเดียว ในแต่ละข้อของกิ่งหรือลำต้น เช่น ชบา จำปี การะเวก ดอกช่อ คือดอกที่เกิดเป็นกลุ่มอยู่บนก้านดอกใหญ่เดียวกัน และประกอบด้วยก้านดอกย่อยๆ หลายดอก ลักษณะการติดของดอกทำให้เกิดช่อดอกแบบต่างๆ แบ่งเป็น 2 กลุ่มตามลักษณะการบานของดอก คือ

1. ดอกช่อแบบอินดิเทอร์มินิต (indeterminate inflorescence) เป็นดอกช่อที่ดอกย่อยที่อยู่ล่างสุดหรือริมนอกสุดจะบานและแก่ก่อนดอกอื่นที่อยู่ถัดเข้าไปข้างในหรืออยู่เหนือขึ้นไปข้างบน ดอกย่อยอาจมีหรือไม่มีก้านดอกย่อยก็ได้ ถ้ามีก้านดอกย่อยโดยส่วนใหญ่ก้านที่อยู่ล่างสุดจะยาวที่สุด

2. ดอกช่อแบบดีเทอร์มินิต (determinate inflorescence) เป็นดอกช่อซึ่งดอกย่อยที่อยู่ในสุดหรือบนสุดจะบานและแก่ก่อนดอกที่อยู่วงนอกหรือดอกที่อยู่ถัดลงมาข้างล่าง นอกจากนี้ช่อดอกบางชนิดมีลักษณะผสมผสานระหว่างดีเทอร์มินิต และอินดิเทอร์มินิต ในช่อเดียวกัน เรียกว่า thysus

จำแนกตามลักษณะสมมาตรของดอกแบ่งออกเป็น ดอกสมมาตรแบบรัศมี คือดอกที่ส่วนประกอบของดอกเรียงตัวอย่างสม่ำเสมอ กลีบเลี้ยงหรือกลีบดอกขนาดเท่าๆ กัน สามารถแบ่งออกเป็นสองส่วนเท่ากันโดยผ่าได้หลายแนวตามแนวรัศมีของดอก เช่น จำปี บัว ชบา ดอกสมมาตรครึ่งซีก คือดอกที่มีส่วนประกอบของดอกมีขนาดไม่เท่ากัน การจัดระเบียบของดอกไม้เป็นรัศมี ถ้าผ่าเป็นสองซีกให้เหมือนกันจะสามารถผ่าได้เพียงแนวเดียวเท่านั้น เช่น ดอกกล้วยไม้ ชงโค อัญชัน

ลักษณะของช่อดอก



ภาพที่ 14 ลักษณะของช่อดอกแบบต่างๆ

ที่มา: คณะบรรณารักษศาสตร์ สำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)

ผล (fruit)

ผลเป็นส่วนที่เจริญมาจากรังไข่เมื่อหลังจากที่ดอกได้รับการปฏิสนธิแล้ว ผนังของรังไข่ขยายออก เรียกว่าผนังผล (pericarp) ซึ่งผนังผลนี้แบ่งเป็น 3 ชั้น คือ

1. ผนังผลชั้นนอก เป็นผิวเปลือกบางชนิดอ่อนนุ่ม เช่น มะม่วง มะปราง แต่บางชนิดแข็งและเหนียว เช่น มะพร้าว น้ำเต้า พักทอง
2. ผนังผลชั้นกลาง เป็นชั้นถัดเข้ามาจากเปลือก มักเป็นเนื้ออ่อนนุ่ม เช่น มะม่วง มะปราง ท้อ บางชนิดเป็นเส้นเหนียวๆ เช่น กาบมะพร้าว ตาล จาก
3. ผนังผลชั้นใน เป็นชั้นในสุดของผนังผลบางชนิดแข็ง เช่น กะลามาพร้าว บางชนิดเป็นเปลือกหุ้มเมล็ด เช่น มะม่วง มะปราง

ผลของพืชบางชนิดผนังผลชั้นนอกและผนังผลชั้นกลางรวมติดกันเป็นเนื้อเดียว เรียกรวมชั้นนี้เป็น exocarp เช่น มะเขือเทศ มะละกอ แตงกวา

ประเภทของผล

1. ผลเดี่ยว

เป็นผลที่เกิดจากดอกเดี่ยว ซึ่งมี carpel เดี่ยว หรือหลาย carpel เชื่อมติดกันก็ได้ ผลเดี่ยวยังแบ่งออกได้เป็นผลชนิดต่าง ๆ ดังนี้

ผลสด (fleshy fruit) เป็นผลที่มีเนื้อนุ่มน้ำ แบ่งย่อยออกเป็น

- ผลแบบมีเนื้อเมล็ดเดี่ยวแข็ง (drupe) เป็นผลสดที่มีเมล็ดเพียงเมล็ดเดียว ผนังผลแบ่งออกได้ 3 ชั้น ชัดเจน ผนังผลชั้นกลางเป็นเนื้อนุ่ม ผนังผลชั้นในแข็ง เช่น ผลมะม่วง

- ผลแบบมีเนื้อหลายเมล็ด (berry) เป็นผลสดมีหลายเมล็ด ผนังผลทั้ง 3 ชั้นนุ่ม เช่น มะเขือเทศ

- ผลแบบแอปเปิ้ล (pome) เป็นผลที่มีผนังผลบางถูกห่อหุ้มด้วยฐานรองดอกที่เจริญกลายเป็นเนื้อนุ่ม เช่น ผลแอปเปิ้ล

- ผลแบบส้ม (hesperidium) เป็นผลที่มีผนังชั้นนอกหนา มีต่อมน้ำมันผนังผลชั้นในมีลักษณะเป็นเยื่อหุ้มกลีบ ภายในเป็นถุงสะสมน้ำหวาน เช่น ส้ม

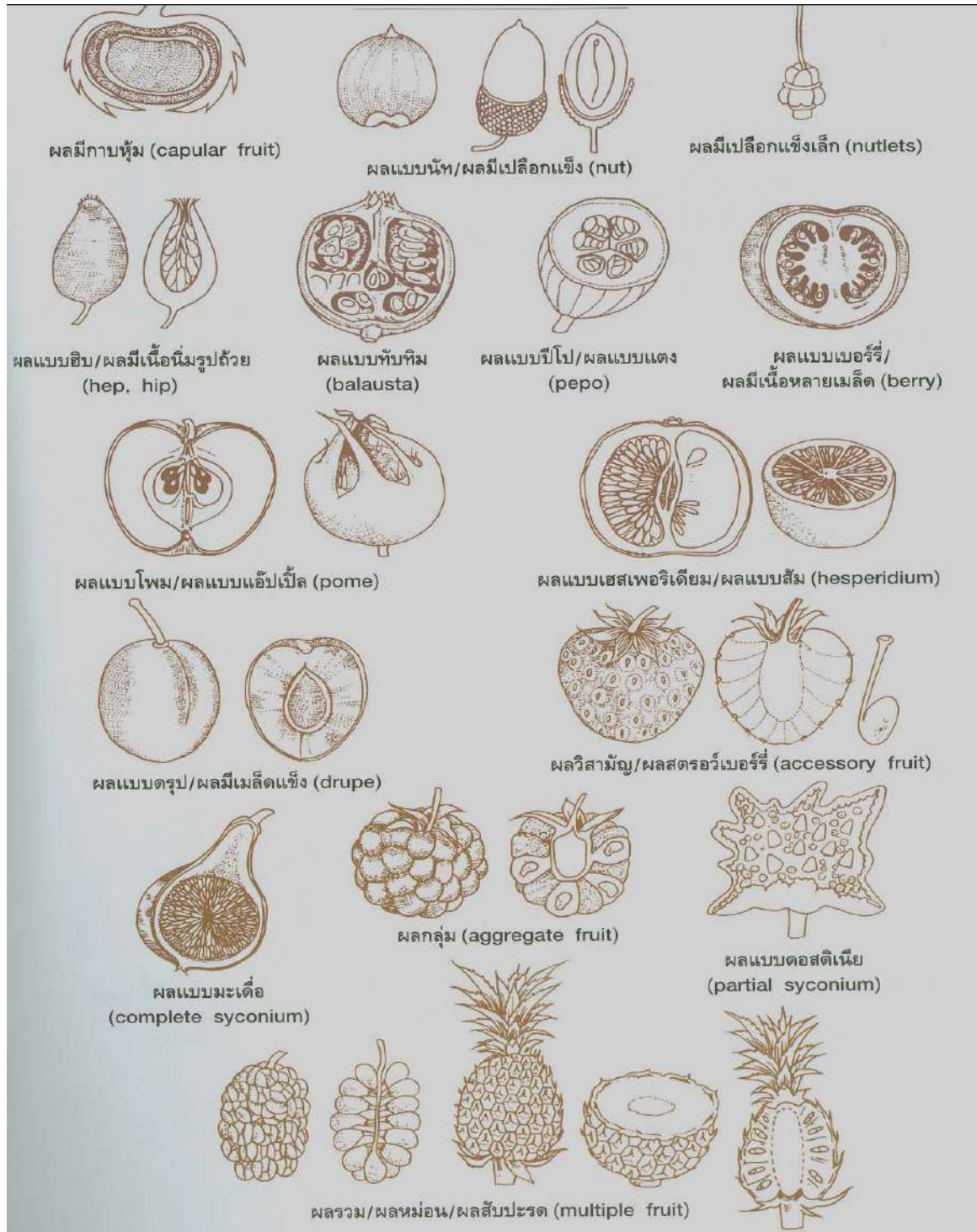
- ผลแบบแตง (pepo) ผนังผลชั้นนอกแข็งและเหนียว ชั้นกลางและชั้นในอ่อนนุ่ม เช่น น้ำเต้า

ผลแห้ง (dry fruit) เป็นผลที่มีเปลือกแห้งเมื่อแก่ ซึ่งอาจแตกหรือไม่แตกก็ได้

2. ผลกลุ่ม ได้แก่ ผลที่เกิดจากดอกเดี่ยว ซึ่งมาจากหลาย carpel แยกจากกัน รังไข่แต่ละอันเจริญเป็นผลเดี่ยว 1 ผล เบียดติดเป็นกลุ่มหรือกระจุกลูกต่างๆกับว่าเป็นผลเดี่ยว เช่น น้อยหน่า กระดังงา สตอเบอร์รี่ หวาย

3. ผลรวม ได้แก่ ผลที่เกิดจากช่อดอกซึ่งเบียดกันแน่นเมื่อเป็นผล ลูกเดี่ยวผลเดี่ยวเช่นกัน เช่น ขนุน สาเก ยอ สับปะรด

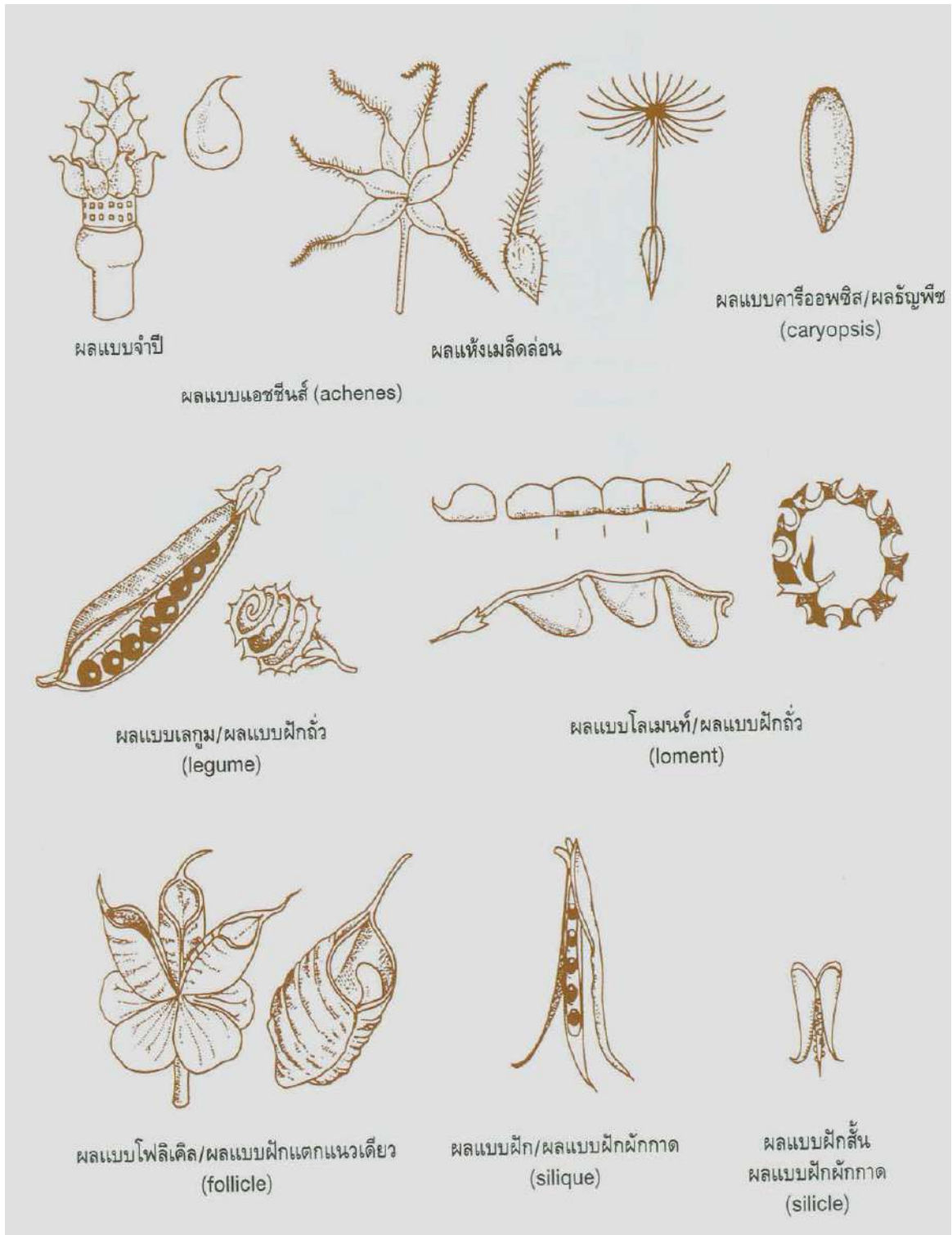
ลักษณะของผล



ภาพที่ 15 ลักษณะของผล

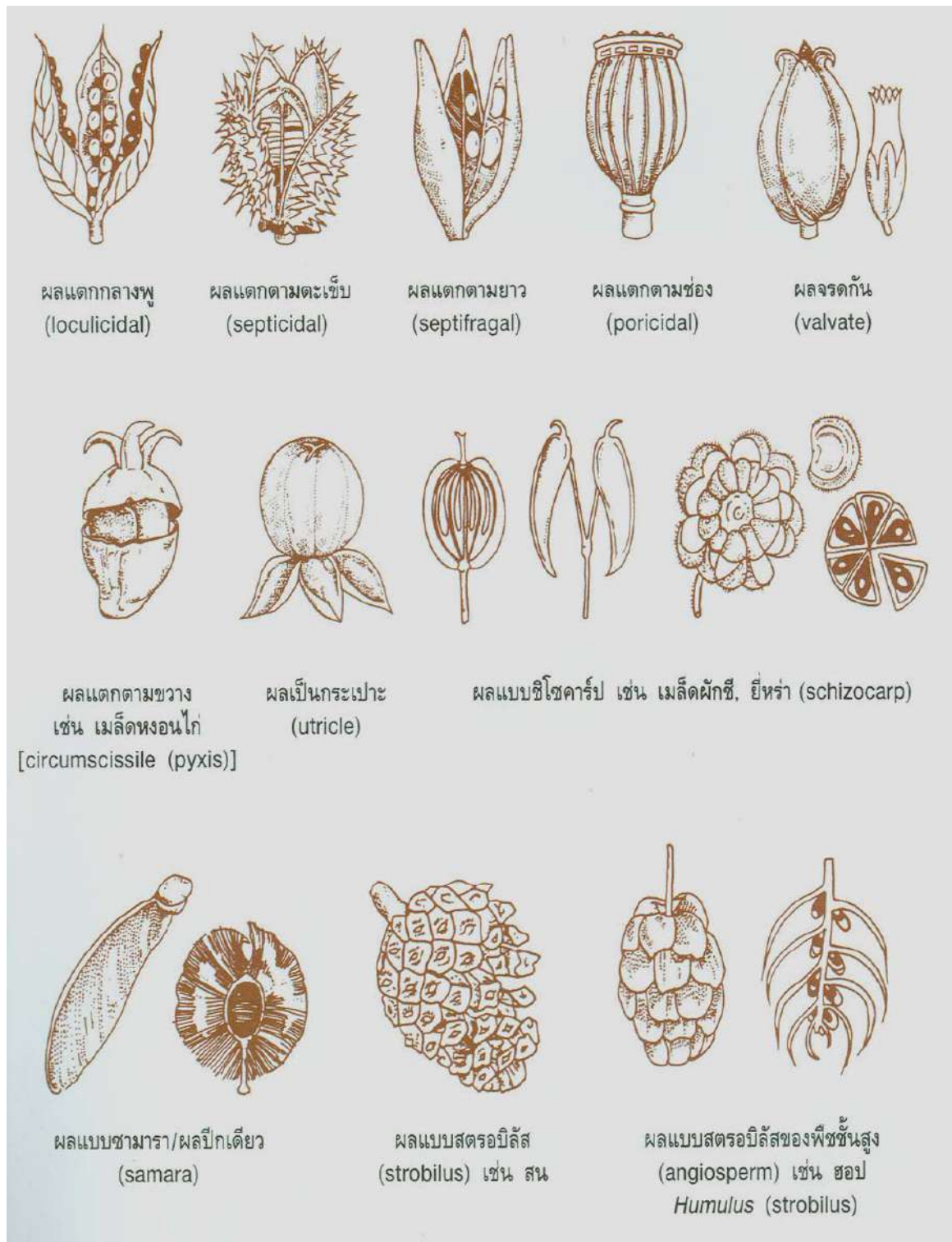
ที่มา: คณะบรรณารักษศาสตร์ สำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)

ผลแห้ง (dry fruits)



ภาพที่ 16 ลักษณะของผลแห้ง

ที่มา: คณะบรรณารักษศาสตร์ สำนักพิมพ์บ้านและสวน (2540)



ภาพที่ 17 ลักษณะของผลแบบแคปซูลและแตกเมื่อแก่
ที่มา: คณะบรรณารักษาร้านกพิมพ์บ้านและสวน (2540)

เมล็ด (seed)

เป็นส่วนที่เจริญมาจากไข่ (ovule) หลังจากได้รับการปฏิสนธิแล้ว มีส่วนประกอบสำคัญ คือ เปลือกเมล็ด (seed coat) เป็นส่วนที่อยู่นอกสุดของเมล็ดอาจพบเป็นเยื่อต่างๆ เช่น มะม่วง เป็นเนื้อนุ่มๆ เช่น ทูเรียนเงาะ เป็นแผ่นบางๆ หรือเป็นขนเพื่อช่วยพยุงเมล็ด ให้ลอยไปกับกระแสลมได้ เช่น ฝ้าย รัก อาหารสะสม (endosperm) เป็นส่วนที่เก็บสะสมอาหาร อยู่นอกคั่นอ่อน (embryo)

คั่นอ่อน (embryo)

เป็นส่วนของเมล็ดที่เจริญเปลี่ยนแปลงมาจากไข่ โคน ประกอบด้วย ใบเลี้ยง (cotyledon) คือ ใบแรกของพืช ลำต้นเหนือใบเลี้ยง (epicotyl) เป็นส่วนที่จะเจริญเป็นยอด ลำต้นใต้ใบเลี้ยง (hypocotyl) เป็นส่วนที่จะเจริญเติบโตเป็นลำต้น รากแรกเกิด (radicle) คือ รากแรกของพืช

พืชใบเลี้ยงเดี่ยวและใบเลี้ยงคู่

ความแตกต่างระหว่างพืชใบเลี้ยงเดี่ยวและพืชใบเลี้ยงคู่ นั้น สามารถจำแนกเปรียบเทียบให้เห็นความต่างเบื้องต้นได้รายละเอียดตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบลักษณะของพืชใบเลี้ยงเดี่ยวและใบเลี้ยงคู่

ลักษณะ	พืชใบเลี้ยงเดี่ยว	พืชใบเลี้ยงคู่
ใบ	ใบโดยทั่วไปมีเส้นใบเรียงแบบขนาน ขอบเรียบ หายาก ที่มีก้านใบ มักพบ ก้านใบแผ่ออกเป็นกาบหุ้มลำต้น ไม่มีหูใบ	ใบ โดยทั่วไปไม่มีเส้นใบเป็นร่างแห (netted vein) ขอบเรียบหรือจัก มักมีก้านใบ หายากที่ก้านใบเป็นกาบมักจะมีหูใบ
ดอก	ดอกมีส่วนต่างๆ เป็น 3 หรือทวีคูณของ 3	ดอกมีส่วนต่างๆ 4 หรือ 5 หรือ ทวีคูณของ 4 หรือ 5
คั่นอ่อน	คั่นอ่อนมีใบเลี้ยง 1 ใบ	คั่นอ่อนมีใบเลี้ยง 2 ใบ
ลำต้น	มีข้อปล้องชัดเจน	มีข้อปล้องไม่ชัดเจน
ราก	ระบบรากฝอย	ระบบรากแก้ว
ลักษณะของต้นพืช	ส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก ไม้เนื้ออ่อน บางครั้งพบเป็นไม้ต้นได้แก่ ปาล์ม	มีหลายลักษณะทั้งพืชล้มลุกและพืชมีเนื้อไม้

พรรณพืชท้องถิ่น

การสำรวจเบื้องต้นพรรณพืชบริเวณเขาชันได้ดำเนินการระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2550



ภาพที่ 18 การสำรวจพรรณพืชบริเวณเขาชัน

โดยได้ทำการเก็บตัวอย่าง และจดบันทึกรายชื่อชนิดพรรณพืชท้องถิ่นทุกชนิดที่พบเห็นไม่ซ้ำกันตามแนวเส้นทางธรรมชาติที่มีลำลองอยู่แล้วตามแนวเนินเขา โดยสังเกตซ้ายขวาข้างละ 5 เมตร รวมความยาวระยะทางประมาณ 3,500 เมตร และครอบคลุมทั้งบนเนินเขาและตามริมน้ำ พบพรรณพืชท้องถิ่นจำนวน 95 ชนิด รายละเอียดได้แสดงในลำดับต่อไป

กะตังใบ



ชื่อท้องถิ่น : บังบาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Leea rubra* Craib.

วงศ์ : Leeaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กสูงประมาณ 1 – 2 เมตร ต้นเป็นเหลี่ยม ใบประกอบ ขอบใบหยักห่างๆ ปลายใบแหลม โคนใบมน ออกดอกเป็นช่อที่ยอด ดอกมีขนาดเล็กสีแดงหรือขาวอมเขียว ก้านช่อดอกยาว ผลกลมแบนสีแดงเมื่อแก่สุกสีดำ

การใช้ประโยชน์ : ราก สรรพคุณแก้ไข้ ขับเหงื่อตามร่างกาย ผลสุกรับประทานได้

กระจูด



ชื่อท้องถิ่น : กระจูด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lepironia articulata* (Retz.) Domin

วงศ์ : Cyperaceae

ลักษณะสำคัญ : ขึ้นในที่น้ำขังดินเป็นโคลนตม ลำต้นกลมข้างในกลวง มีเยื่ออ่อนหุ้มกันเป็นข้อๆ สีเขียวอ่อน ลำต้นมีขนาดตั้งแต่เท่าปลายตะเกียบจนถึงเท่าแท่งดินสอด่า สูงประมาณ 1-2 เมตร พบได้ง่ายตามริมทะเลสาบหรือตามที่มีระดับน้ำประมาณ 0.50 - 0.80 เซนติเมตร

การใช้ประโยชน์ : ในอดีตใช้ต้นกระจูดสานเสื่อ ทำใบเรือ ทำเชือก และทำกระสอบบรรจุสินค้าเกษตร และสิ่งของอื่นๆ ปัจจุบันประยุกต์ใช้เป็นวัสดุทำกระเป๋าถือ เสื่อพับ หมอน กล่องใส่เครื่องประดับ แผ่นรองจานข้าว จานรองแก้ว และปลูกตกแต่งสถานที่ เป็นต้น

กระซิก



ชื่อท้องถิ่น : ขลิ, ครี

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Dalbergia parviflora* Roxb.

วงศ์ : Papilionoideae

ลักษณะสำคัญ : ไม้พุ่มเลื้อย ลำต้นเกาะเกี่ยวขึ้นไปกับต้นไม้อื่น มีหนามยาว กิ่งอ่อนมีขนเล็กน้อย เมื่อแก่เกลี้ยง ใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับ ดอกมีขนาดเล็ก กลิ่นหอม ออกเป็นช่อตามปลายกิ่งหรือง่ามใบใกล้ยอด ผลเป็นฝักแบน ขอบฝักบางคล้ายคมมีด ฝักแก่ไม่แตก เมล็ดรูปไต มี 1- 2 เมล็ด สีน้ำตาลอมแดง

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้แข็งใช้ทำด้ามมีดพรา เครื่องกลึง แกะสลัก เครื่องดนตรี สรรพคุณทางสมุนไพร น้ำมันจากเนื้อไม้ใช้รักษาแผลเรื้อรัง เนื้อไม้ใช้เป็นยาแก้ไข้ แก่นและรากมีกลิ่นหอมใช้ทำรูป

กระดุกไก่



ชื่อท้องถิ่น : ดูกไก่

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Prismatomeris tatrastra* Roxb.

วงศ์ : Rubiaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 1 – 1.5 เมตร แตกกิ่งก้านมาก เปลือกต้นสีขาวอมเทา ใบเดี่ยวออกตรงข้ามเป็นคู่ รูปรีหรือรูปขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบ ดอกออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง ดอกสีขาว โคนกลีบดอกเชื่อมกันเป็นหลอดสีขาว ผลกลมสีเขียว เมื่อสุกสีดำ

การใช้ประโยชน์ : เป็นไม้เนื้อแข็งเหนียวโค้งงอให้ตัวได้ดีมาก ชาวบ้านนิยมนำต้นที่โตประมาณขนาดดินสอดำมาทำคั้นเบ็ดทง สรรพคุณทางสมุนไพร รากนำมาอย่างไฟชุดเปลือกออก ตัดเป็นท่อนยาวประมาณสามข้อมีมัดรวมกัน ใส่ไว้ในไหหมักกระแจะ ทำให้รสชาติดีและกันท้องเสีย

กระแตไต่ไม้



ชื่อท้องถิ่น : หัวว่าว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Drynaria bonii* Christ.

วงศ์ : Polypodiaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นพืชจำพวกเฟิร์น เลื้อยเกาะตามโขดหินหรือกิ่งไม้ เหง้าแบนมีแผ่นเกล็ดปกคลุมหนาแน่น ใบมี 2 ชนิด คือ ใบเกล็ดซึ่งมีจำนวนมาก และใบแท้ซึ่งแผ่นใบเว้าลึกเป็นแฉกซี่ขึ้นสูงกว่าใบเกล็ด

การใช้ประโยชน์ : เด็กๆ ใช้ใบแท้ที่แห้งแล้วและมีรูปร่างได้สวยงาม ตัดแต่งก้านใบส่วนหัวออก ผูกด้านปลายใบให้เป็นหาง ด้วยผ้าซีริบ์ฉีกกว้างประมาณหัวแม่มือยาวประมาณศอก แล้วผูกด้ายที่เส้นใบต่อสายยาวทำเป็นว่าว ส่วนผู้ใหญ่เอาใบแห้งมาแซมหลังคาตรงที่รั่วน้ำฝน สรรพคุณทางสมุนไพร ใช้รักษา มะเร็งปอด ปอดพิการ แก้กษัย

กระทิงฟ้า



ชื่อท้องถิ่น : กระทิงฟ้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Alstonia macrophylla* Wall. ex G. Don

วงศ์ : Apocynaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 30 เมตร ชอบขึ้นบนดินร่วน ลำต้นกลมเปลาตรง โคนมีพูพอนเล็กน้อย เปลือกสีเทาถึงน้ำตาลเข้ม เปลือกในสีเหลืองถึงน้ำตาลอ่อน มีน้ำยางสีขาวไหลเมื่อสับให้เป็นแผล ใบเดี่ยวเรียงเป็นวงรอบกิ่ง วงละ 3-4 ใบ แผ่นใบรูปขอบขนาน ถึงรูปไข่กลับ ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบแคบเป็นรูปลิ้ม ดอกขนาดเล็กสีขาวออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งหรือตามง่ามใบ ผลเป็นฝักกลมยาว ผิวเกลี้ยงออกเป็นคู่ เมล็ดเล็กรูปขอบขนาน มีขนปุยเป็นกระจุกทั้ง 2 ข้าง

การใช้ประโยชน์ : ปัจจุบันนิยมใช้ปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่งหรือเป็นร่มเงาตามข้างบ้าน เนื้อไม้ใช้ในการก่อสร้าง เป็นไม้พื้น และเฟอร์นิเจอร์ สรรพคุณทางสมุนไพร

กระพังโหม



ชื่อท้องถิ่น : ย่านพาโหม, พาโหม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Paederia foetida* Linn.

วงศ์ : Rubiaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้เถาเลื้อยขนาดเล็ก ชอบเลื้อยไปตามพื้นดินหรือพันต้นไม้อื่น ใบเดี่ยวรูปหอกกว้างประมาณ 5 เซนติเมตร ปลายใบแหลม โคนใบรูปหัวใจ เถาและใบมีขนละเอียดปกคลุมมีกลิ่นเฉพาะตัว ดอกเล็กๆ สีชมพูออกเป็นช่อ

การใช้ประโยชน์ : ยอดและใบอ่อนรับประทานเป็นผักสด หรือหั่นฝอยใส่ข้าวต้ม สรรพคุณทางสมุนไพร ใช้ขับลมในกระเพาะจุกเสียดท้องอืด แก้กานซาง แก้อาการพิษไข้ แก้ท้องเสีย รากแก้โรคตาและตาฟาง และแก้โรคตานขโมย

กันเกรา



ชื่อท้องถิ่น : ตำเสา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Fagraea fragrans* Roxb.

วงศ์ : Gentianaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลาง ชอบขึ้นตามริมขอบป่าพรุหรือตามบริเวณที่ดินมีความชุ่มชื้นสูง เปลือกหนาแตกเป็นร่อง ใบเดี่ยวเรียงสลับ แผ่นใบรีรูปขอบขนาน หรือรูปหอกแกมรูปขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม โคนใบสอบขอบเรียบ ดอกสีขาวนวลถึงเหลือง ออกตามง่ามใบใกล้ปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงค่อนข้างกลม กลีบดอกรูปไข่กลับหรือรูปวงกลม ดอกกลิ่นหอมเวลาเย็น ผลกลมถึงกลมรี

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้สีขาวแข็งทนทานนิยมใช้เป็นโครงสร้างบ้านเรือนและที่พักอาศัย เพราะมีความเชื่อว่าเป็นไม้ที่ไฟไหม้ได้ยากหรือติดไฟยาก ง่ามกิ่งขนาดใหญ่นิยมใช้ทำหัวโถงของไถหัวหมู ปัจจุบันนิยมนำดอกหรือแก่นไม้ใช้ประดับตกแต่งบ้าน ผลสุกเป็นอาหารของสัตว์จำพวกนก สรรพคุณทางสมุนไพร แก่นรสฝาดขมบำรุงธาตุ บำรุงโลหิต แก้หืดหอบ

ขนุนปาน



ชื่อท้องถิ่น : ขนุนป่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Artocarpus rigidus* Blume

วงศ์ : Moraceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ต้น สูงได้ถึง 30 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่ม ทรงสูงถึงค่อนข้างกลม เปลือกสีน้ำตาลแดงถึงเทาคล้ำ ใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับ รูปรี หรือรูปรีแกมรูปไข่กลับ ผิวใบมีขนปกคลุมทั้งสองด้าน ดอกช่อแยกเพศ ออกอัตรวมกันแน่นบนช่อดอก ช่อดอกเพศผู้รูปทรงกระบอกแกมรูปไข่กลับ ช่อดอกเพศเมียรูปทรงกลม ผลรวมค่อนข้างกลม มีหนามยาวแหลมโดยรอบ เมล็ดมีเยื่อสีเหลืองหุ้ม

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้ใช้ในการก่อสร้างภายใน เยื่อหุ้มเมล็ดรสเปรี้ยวอมหวานกินได้



ชื่อท้องถิ่น : ขลุ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Pluchea indica* (L.) Less.

วงศ์ : Compositae

ลักษณะสำคัญ : ไม้พุ่มขนาดเล็กชอบขึ้นตามที่ชื้นแฉะ ต้นสูงประมาณ 0.5 – 2 เมตร แตกกิ่งก้านมาก ใบมีกลิ่นฉุน ใบเล็กรูปไข่กลับ ตรงปลายใบมันจะมีลักษณะแหลม หรือแหลมที่ดิ่งสั้น ขอบใบจักเป็นซี่ฟันและแหลม เนื้อใบคล้ายกระดาษค่อนข้างเกลี้ยง แต่ไม่มีก้าน ดอกออกเป็นช่อฝอยสีขาวนวลหรือ สีม่วง ออกตามง่ามใบ ดอกวงนอกเป็นดอก เพศเมีย ดอกวงในเป็นดอกสมบูรณ์เพศ ผลรูปทรงกระบอก สีขาว

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนรับประทานเป็นผัก สรรพคุณทางสมุนไพร ทั้งต้นใช้ต้มกิน รักษาอาการ ชัดเบา ปัสสาวะพิการ ขับปัสสาวะ

ข่อย



ชื่อท้องถิ่น : ข่อย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Streblus asper* Lour.

วงศ์ : Moraceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดกลางชอบขึ้นตามปลวกหรือที่ดอน แตกกิ่งก้านสาขามาก เรือนยอดเป็นพุ่มกลม เปลือกต้นสีเทาอ่อนข้างขาวขรุขระ ใบเดี่ยว รูปไข่ ใบหนา หยาดสากมือ ดอกขนาดเล็ก ออกเป็นช่อ ดอกเพศผู้และเพศเมียอยู่ต่างช่อกัน ดอกเพศผู้มีสีเขียวอ่อน ดอกเพศเมียมีสีเหลืองอ่อน ผลกลมผิวเรียบ ขนาดประมาณดินสอดำ ผลสุกมีสีเหลือง

การใช้ประโยชน์ : ใบใช้รูดเมือกปลาไหล ให้ความแวะ แกะ กินหลังเกิดลูกใหม่ๆ เพื่อให้รกออกง่าย ปัจจุบันนิยมปลูกเป็นไม้ประดับ สรรพคุณทางสมุนไพร แก้โรคเหงือกฟันโยก รักษาแผล แก้ท้องร่วง โดยต้มกับเกลือให้เค็มเป็นยาอมแก้รำมะนาด ยางจากต้นมีน้ำย่อยชื่อ milk (lotting enzyme) ใช้ย่อยน้ำมัน รากใช้เป็นยาใส่แผล เนื้อไม้ใช้ผสมกับยาสูบ กิ่งอ่อนหุบให้นิ่มคล้ายปลายพู่กันใช้สีฟัน ผลสุกรับประทานได้ รสหวาน

ซี่ใต้



ชื่อท้องถิ่น : ซี่ใต้

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Decaspermum parviflorum* (Lam.) A.J.Scott

วงศ์ : Myrtaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดกลางชอบขึ้นที่ชื้น เรือนยอดเป็นพุ่มทรงสูง เปลือกต้นสีน้ำตาลเทาคล้ำ เรียบถึงแตกเป็นร่องและเป็นแผ่นเกล็ด เปลือกชั้นในสีน้ำตาล กิ่งอ่อนและช่อดอกมีขนขาวคล้ายเส้นไหม ใบรูปขอบขนานถึงรูปไข่ด้านบนเกลี้ยง ด้านล่างมีขนขาว ปลายใบเรียวแหลม โคนใบมน ดอกเล็กสีขาว ผลกลมแป้นขนาดเล็กประมาณเมล็ดถั่วเขียว ผลสุกสีม่วงคล้ำถึงดำ

การใช้ประโยชน์ : ใช้ทำโรงเรือนชั่วคราว ใช้ทำฟืน ผลรับประทานได้ โดยทั่วไปมักเป็นอาหารของสัตว์ป่า สรรพคุณทางสมุนไพร เปลือกมีรสฝาดช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร

ขี้หนอน



ชื่อท้องถิ่น : ขี้หนอน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Chaetocarpus castanocarpus* (Roxb.) Thwaites

วงศ์ : Euphorbiaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้พุ่มถึงไม้ต้นขนาดใหญ่ ใบรูปไข่ ช่อดอกมีขนหยาบแข็งหนาแน่น ดอกเล็กสีเขียวอมเหลือง ดอกเพศเมียใหญ่กว่าดอกเพศผู้ กลีบเลี้ยงรูปไข่หรือเกือบกลม จานฐานดอกสีเขียวหรือสีแดง มีขนปกคลุม ผลทรงเกือบกลม สีเหลืองอมเขียว เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล เมล็ดรูปไข่ เยื่อหุ้มสีแดง

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนใช้รับประทานเป็นผัก เนื้อไม้ใช้ทำโรงเรือนชั่วคราว และทำเชื้อเพลิง เปลือกของต้น สรรพคุณทางสมุนไพร แก้ไข้ตัวร้อน แก้หวัดคัดจมูก น้ำมูกไหล

เข็มป่า



ชื่อท้องถิ่น : เข็มแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ixora Lobbii* Loud

วงศ์ : Rubiaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กถึงขนาดกลาง ชอบขึ้นที่ดอน ใบหนาสีเขียวสด ปลายใบแหลม ดอกออกรวมกันเป็นช่อใหญ่แบนมีสีแดงเข้ม ไม่มีกลิ่นหอม ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีดำ ขนาดประมาณเท่าเมล็ดมะขาม

การใช้ประโยชน์ : เด็กๆ ชอบดื่กก้านเกสรตุ้ดกินน้ำหวานที่ติดขึ้นมา หรือชอบหาผลสุกมารับประทานเล่น สรรพคุณทางสมุนไพร รากขับเสมหะและบำรุงธาตุ

เข็มป่าดอกขาว



ชื่อท้องถิ่น : เข็มขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ixora* sp.

วงศ์ : Rubiaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กถึงขนาดกลาง สูง 1-3 เมตร ชอบขึ้นที่ดอน ใบเดี่ยวรูปรีแกมขอบขนานสีเขียวเข้ม หน้าใบมัน ใบออกตรงข้ามกัน ออกดอกที่ปลายยอดเป็นช่อแน่น ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก ดอกย่อยมีโคนกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็นหลอด แต่ปลายดอกแยกเป็น 4 กลีบ เมื่อบานใหม่ๆ สีขาว และมีกลิ่นหอม

การใช้ประโยชน์ : สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้โรคตา ช่วยให้เจริญอาหาร

แฉม



ชื่อท้องถิ่น : หญ้าแฉม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Phragmites karka* (Retz.) Trin. ex Steud

วงศ์ : Poaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นพืชชอบขึ้นในน้ำ มักพบเห็นเป็นกลุ่มใหญ่หนาแน่นตามที่ชื้นแฉะริมน้ำ มีเหง้าใหญ่แข็งแรง ลำต้นตั้งตรง สูง 2-3 เมตร แผ่นใบหยาบกระด้าง ใบยาวประมาณศอกเรียวปลายแหลม กาบใบที่หุ้มลำต้นไม่มีขนคลุม ดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอดของลำต้น ช่อดอกยาวประมาณ 50 เซนติเมตร สีน้ำตาล มีขนคล้ายไหมสีขาวอยู่ทั่วไป

การใช้ประโยชน์ : เด็กมักตัดต้นหรือดอกมาทำซุ้มเล่น แต่โดยทั่วไปมักเป็นวัชพืช แต่เกิดประโยชน์ต่อนกและสัตว์ในระบบนิเวศที่ชื้นแฉะได้ใช้เป็นที่อาศัยหลบภัย หรือใช้เป็นที่ทำรังวางไข่

ไข่ม้วน



ชื่อท้องถิ่น : ไข่ม้วน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Vitex glabrata* R. Br.

วงศ์ : Verbenaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 10-25 เมตร ชอบขึ้นตามที่เนินเขา ใบประกอบแบบนิ้วมือ เรียงตรงข้าม ใบย่อย 3-5 ใบ รูปไข่กลับแกมวงรีหรือรูปใบหอกกลับ ดอกช่อออกที่ซอกใบ กลีบดอกสีม่วงอ่อน เชื่อมติดกันเป็นหลอดกว้าง มีขนละเอียด ผลรูปไข่หรือรูปไข่กลับ ผลสุกมีสีม่วงดำ

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้ใช้ทำโรงเรียนได้ ผลสุกรับประทานได้ สรรพคุณทางสมุนไพร เปลือกของลำต้น แก้กามขางและพยาธิไส้เดือนในท้อง รากบำรุงธาตุและเจริญอาหาร

ค้อนตีหมา



ชื่อท้องถิ่น : ค้อนตีหมา

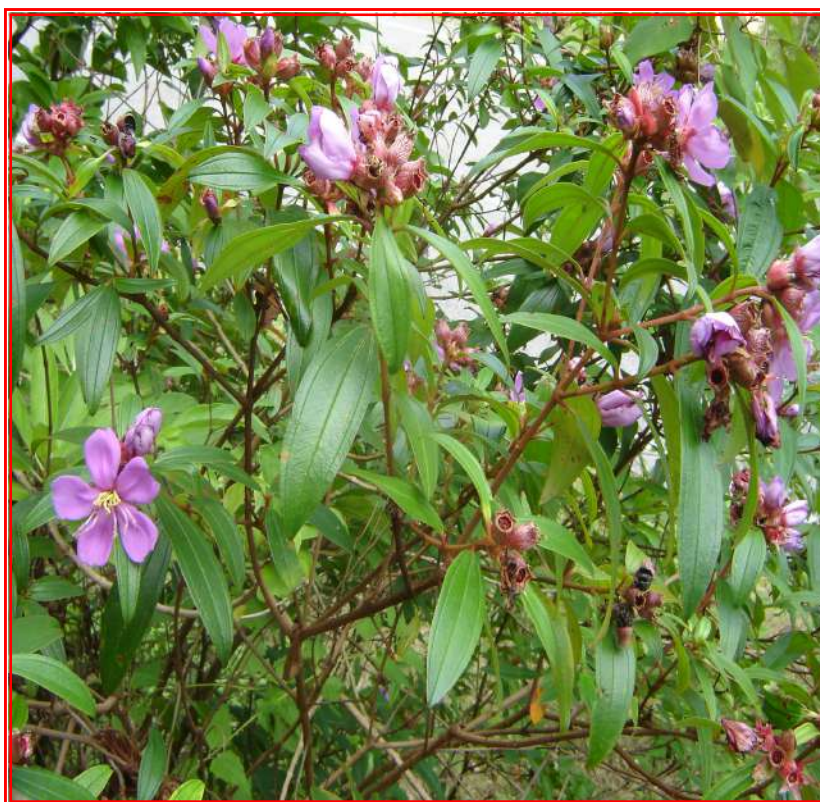
ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ancistrocladus tectorius*

วงศ์ : Ancistrocladaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้พุ่มรอเลื้อย ชอบขึ้นตามที่เนินเขา ในระยะแรกๆ จะส่งลำต้นขึ้นมาเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก แต่เมื่อเจริญเติบโตต่อไปอีกระยะหนึ่ง หรือเมื่อลำต้นสูงขึ้นจะโน้มลงกลายเป็นไม้เลื้อย

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนรับประทานได้แต่มีรสฝาด สรรพคุณทางสมุนไพร ใบนำมาต้มน้ำอาบ แก้เม็ดผื่นคัน ลอกตามผิวหนัง รากแก้ไข้จับสั่น

โคลงเคลง



ชื่อท้องถิ่น : เหมร

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Melastoma malabathricum* L.

วงศ์ : Melastomataceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 1 - 2 เมตร ชอบขึ้นตามดินร่วนทรายที่ชื้นริมน้ำ หรือตามดินร่วนทรายที่ชื้นและมีน้ำท่วมขังบางฤดูกาล ใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามเป็นคู่สลับ แผ่นใบรูปขอบขนานแกมรูปรี ผิวใบมีเกล็ดเล็กแหลมสั้นๆ ปลายใบแหลม ดอกสีชมพูแกมม่วงสด ถ้วยรองดอกมีเกล็ดเล็กๆ สีขาว ผลรูปถ้วย มีเมล็ดจำนวนมาก เนื้อในผลสีดำ

การใช้ประโยชน์ : ใบใช้รูดเมือกปลาไหล ผลสุกรับประทานได้รสหวาน หลังจากกินผลสุกใหม่ๆ จะทำให้ลิ้นเป็นสีม่วงดำ แต่จะหายได้เองเมื่อกลิ่นน้ำลายบ่อยๆ สรรพคุณทางสมุนไพร รากใช้ปรุงเป็นยาขับพิษไข้ แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ ดอกเป็นยาระงับประสาท และห้ามเลือดในคนเป็นริดสีดวงทวาร

จิกเขา



ชื่อท้องถิ่น : จิก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Barringtonia pendula* (Griff) Kurz

วงศ์ : Lycythidaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ต้นขนาดกลางชอบขึ้นตามที่เนินเขา ใบเป็นชนิดใบเดี่ยว เรียงสลับกันไปตามข้อต้น ใบเป็นรูปยาวรี ปลายใบและโคนใบแหลม ขอบใบมีจักเล็กๆ ดอกออกเป็นช่อยาวอยู่ตรงส่วนยอดของกิ่ง ช่อดอกจะห้อยลง

การใช้ประโยชน์ : ดอกรับประทานเป็นผักสด สรรพคุณทางสมุนไพร เปลือกต้น แก้ปวดหัว แก้เสมหะพิการ แก้ระดูขาว เมล็ดแก้แน่นจุกเสียด

จิกนม



ชื่อท้องถิ่น : จิกนม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Barringtonia macrostachya* Kurz

วงศ์ : Lycythidaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง แตกกิ่งก้านสาขารอบต้น ลำต้นสูงประมาณ 30 เมตร ใบเดี่ยว เรียงสลับกันไปตามข้อต้น ลักษณะของใบเป็นรูปยาวรี ปลายใบ และโคนใบแหลม ดอกออกเป็นช่อยาวอยู่ตรงส่วนยอดของกิ่ง ช่อดอกห้อยลง แต่ละช่อมีดอกจำนวนมาก ดอกสีชมพูเข้ม สีแดงหรือสีเขียวยุบแดง มีอยู่ 4 กลีบมีเกสรเป็นจำนวนมาก กลีบรองดอกจะเชื่อมติดกันเป็นรูปถ้วย เป็นรูปมนรี และจะมีสันอยู่ 4 สันตามแนวยาว ผลมีสีเขียว ภายในผลจะมีเมล็ดเป็นรูปไข่

การใช้ประโยชน์ : สรรพคุณทางสมุนไพร ใบนำมาตากแห้งแล้วต้มน้ำดื่มแก้ปวดท้อง รากบดเป็นผง ใช้ทาแก้กลากเกลื้อน

จิกนา



ชื่อท้องถิ่น : จิกน้ำ จิก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Barringtonia acutangula* (L.) Gaertn.

วงศ์ : Lycythidaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดขนาดกลาง ชอบขึ้นตามที่ชื้นแฉะหรือริมน้ำ ตามริมคลอง หนอง และตามคันนา ลำต้นมักเป็นปุ่มปม แผ่กิ่งก้านออก ส่วนของปลายกิ่งจะลู่ลง ใบเดี่ยวติดกันเป็นกลุ่มตอนปลายกิ่ง แผ่นใบรูปไข่กลับหรือรูปหอกยาว เปลือกลำต้นสีน้ำตาลเข้มมีลักษณะหยาบและหนา ดอกเล็กสีแดง มีกลิ่นหอม ออกรวมกันเป็นช่อห้อยลงที่ปลายกิ่ง

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนและดอกอ่อนรับประทานเป็นผักสด รสชาติฝาดมัน สรรพคุณทางสมุนไพร ใบแก้ท้องเสีย เปลือกเป็นยาลดไข้ และรักษาไข้มาลาเรีย ผลแก้ไอ แก้วหวัด เมล็ดแก้จุกเสียด น้ำคั้นจากเมล็ดเป็นยาหยอดตา รากเป็นยาระบายอ่อนๆ และทำให้อาเจียน

จุกโรหิณี



ชื่อท้องถิ่น : กล้วยมด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Dischidia rafflesiana*

วงศ์ : Asclepiadaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้เถาเลื้อยเกาะต้นไม้อื่น มีรากตามลำต้น เถามียางสีขาวเหมือนน้ำมัน ใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามกัน แผ่นใบหนา อวบน้ำ รูปค่อนข้างกลม ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน ใบมีลักษณะโป่งเป็นถุง มดเจาะเข้าอาศัยอยู่ภายใน ก้านใบสั้น ดอกเล็ก รูปโคม สีเขียวแกมเหลือง ออกเป็นกระจุกหรือเป็นช่อสั้นๆ ตามง่ามใบ ผลฝักเรียว เมล็ดเล็กแบน มีขนเป็นพู่ที่ปลาย

การใช้ประโยชน์ : สรรพคุณทางสมุนไพร รากถอนพิษไข้กาฬ แก้อ่อนใน กระจายน้ำ

ชะมวง



ชื่อท้องถิ่น : มวง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Garcinia cowa* Roxb.

วงศ์ : Guttiferae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดกลาง แตกกิ่งสาขาตอนบนของลำต้น เปลือกต้นสีน้ำตาลเข้ม ลำต้นตรงเปลา ใบเดี่ยวขอบใบเรียบ ใบอ่อนสีเขียวหรือเขียวอมม่วงแดง ใบแก่สีเขียวเข้ม ใบค่อนข้างหนาและแข็งกรอบ ดอกสีขาวมี 3 กลีบ ดอกมีขนาดเล็ก กลีบดอกแข็งคล้ายดอกมะดัน สีเหลืองนวลมีกลิ่นหอม ดอกออกตามกิ่ง ผลกลมข้างผลเว้าเป็นพู เมื่อสุกมีสีเหลืองรสเปรี้ยว

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้เนื้อแข็งใช้ทำเครื่องเรือนประเภทเสา ใบอ่อนและผลใช้เป็น ส่วนประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ (มีรสเปรี้ยว) เช่น ต้มกับเนื้อ แกงเลียง แกงส้ม ผลสุกหั่นตากแห้ง เก็บไว้ใส่ในแกงสรรพคุณทางสมุนไพร รากปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ แก้บิด แก้ไข้ตัวร้อน ใบปรุงเป็นยากัดฟอกเสมหะและโลหิต แก้ไอ เป็นยาระบายท้อง ผลอ่อนหั่นเป็นแว่นตากแห้ง กินเป็นยาแก้บิด เป็นยาระบาย แก้ไข้



ชื่อท้องถิ่น : แมงซอ, แสมซอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Capparis micracantha* DC.

วงศ์ : Capparaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นรอเลื้อยขนาดเล็ก สูงประมาณ 6 เมตร อาจจะมีลำต้นเดี่ยว หรือลำต้นคู่ ลำต้นจะบิดและเอียง เนื้อไม้แข็ง มีกิ่งแขนง แตกเป็นทรงพุ่มกลม ที่กิ่งและก้านจะมีหนามสั้น ๆ ใบเดี่ยวรูปขอบขนานรูปวงรีหรือรูปไข่ เรียงสลับกัน โคนใบและปลายใบรูปมนเหมือนรูปลิ้น ใบสีเขียวเข้ม ออกดอกเป็นช่อ ตามซอกใบ หรือกิ่งก้านใกล้ๆ กับซอกใบ กลีบดอกมีสีขาว เมื่อแรกบานดอกสีเหลืองแต่มีและเปลี่ยนสี จากแตรมสีเหลืองเป็นแตรมสีม่วงแกมน้ำตาลในเวลาต่อมา ดอกมีกลีบเลี้ยง 4 กลีบ เมื่อกลีบเลี้ยงบานดูคล้ายกลีบดอกชั้นนอก ปลายกลีบเลี้ยงมีลักษณะมนและเป็นคลื่น เกสรตัวผู้สีขาวจำนวนมาก เป็นเส้นล้อมรอบระหว่างกลีบดอกกับกลีบเลี้ยง ผลเป็นรูปทรงกระสวยกลม หรือทรงกระบอก เมื่อผลสุกจะมีสีแดง

การใช้ประโยชน์ : ปลูกเป็นไม้ทำซุ้มร่มเงาหรือซุ้มประตู สรรพคุณทางสมุนไพร ดัน แก้ฟกบวม ผลแก้เจ็บคอ ลำคออักเสบ ดอกแก้โรคมะเร็ง รากขับลมในท้อง แก้ไข้ร้อนในทุกชนิด ใบต้มเอาน้ำแก้โรคผิวหนัง

ชุมเห็ดเทศ



ชื่อท้องถิ่น : ชุมเห็ด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cassia alata* Linn.

วงศ์ : Leguminosae

ลักษณะสำคัญ : ชุมเห็ดเทศชอบขึ้นริมน้ำหรือที่มีน้ำท่วมถึงในฤดูฝนเป็นไม้พุ่มสูงประมาณ 1-5 เมตร แตกแขนงมาก ใบเป็นใบประกอบ ก้านใบแข็ง ตั้งฉากกับกิ่ง ใบเรียงตัวเป็นคู่อยู่ในระนาบเดียวกัน ใบรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบมน หรือมีรอยเว้าตอนหลาย ดอกเป็นช่อสีเหลือง ออกปลายกิ่งชี้ตั้งขึ้น ผลเป็นฝักเมื่อแห้งแตกออกมี 4 ปีก ฝักยาวประมาณคืบ คล้ายถั่วพู ฝักอ่อนมีสีเขียว ฝักแก่มีสีดำ เมล็ดในรูปสามเหลี่ยม

การใช้ประโยชน์ : ผู้ใหญ่สมัยก่อนใช้ใบชุมเห็ดตากแห้งห่อยาเส้นมวนบุหรือสูบ สรรพคุณทางสมุนไพร ใบนำมาตำทาแก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ดอกและใบนำมาต้มน้ำรับประทานแก้อาการท้องผูก

ชุมแสง



ชื่อท้องถิ่น : ชุมแสง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Xanthophyllum glaucum* Wall.

วงศ์ : Xanthophylliaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นชอบขึ้นริมลำคลอง เปลือกต้นสีน้ำตาล ใบเรียงสลับ สีเขียวเป็นมันวาว ใบอ่อนสีเขียวออกเหลือง ขอบใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบ มีสีขาวอมเขียว ผลเดี่ยวสีเขียว เมื่อสุกสีเหลืองอ่อน

การใช้ประโยชน์ : ชาวบ้านบางพื้นที่ตัดกิ่งไปปักในนาข้าวที่ถูกยาด (เพลี้ย) กินใบข้าว เพื่อให้ยาดหายไปหรือเบาบางลง สรรพคุณทางสมุนไพร ยอดอ่อนต้มกะทิ แกงเลียง สรรพคุณทางสมุนไพร แก่นใช้แช่น้ำกิน อาบแก้ฟกช้ำ บวมภายใน ผลสุกเป็นอาหารปลา เนื้อไม้ใช้ทำฟืน

เจียด



ชื่อท้องถิ่น : เจียด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cinnamomum iners* Blume.

วงศ์ : Lauraceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 15 –20 เซนติเมตร เปลือกต้นสีน้ำตาลอมเทา เปลือกต้นและใบมีกลิ่นหอม ใบเดี่ยว รูปขอบขนาน ดอกออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง ดอกขนาดเล็ก สีเหลืองอ่อนหรือเขียวอ่อน ผลมีขนาดเล็กและแข็ง

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้ใช้ทำโรงเรียนได้ สรรพคุณทางสมุนไพร แก้ปวดท้อง ลดไข้ แก้บิดและแก้ไข้ รากต้มน้ำให้หญิงที่คลอดบุตรใหม่ดื่มหลังคลอดหรือผ่าตัดลดการอักเสบ

ชื่องิ้ว



ชื่อท้องถิ่น : จิ้งจาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Gmelina villosa* Roxb.

วงศ์ : Verbenaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้รื้อเลื้อยยืนต้น ที่ลำต้นหรือกิ่งแผ่ไปพาดพึงกับต้นไม้อื่นได้ไกล แต่ถ้าไม่มีที่พาดพึงก็จะขึ้นเป็นพุ่ม ใบขนาดเล็กเท่าใบพุทรา มีลักษณะกลางใบแหลมแยกออกข้างเป็น 2 แฉก ใบมีสีเขียวสด พื้นผิวใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อยาว ดอกมีสีเหลืองเข้ม ลักษณะปากดอกจะบานออกคล้ายกับกระบอกเขาคาวาย

การใช้ประโยชน์ : เด็ดๆ เอาผลเป็นกระสุนหนังสติ๊ก กระจงชอบกินผล สรรพคุณทางสมุนไพร ใบใช้ทานเป็นยาแก้บวม และเป็นยาถ่ายพยาธิ ใช้ต้มเอาน้ำอม หรือบ้วนปาก แก้ปวดฟัน และแก้เหงือกบวมหรือใช้ใบสดตำให้ละเอียด แล้วพอกสมลงบนศีรษะ ช่วยเป็นยาแก้ปวดศีรษะ และแก้คันผรุ้ง รากรสขมเย็น ใช้เป็นยาแก้พิษฝ้ายใน แก้วร้อนใน แก้วช้ำ และเป็นยาดับพิษทุกชนิด ใบและรากตำคั้นเอาน้ำช่วยรักษาบาดแผล หรือใช้น้ำหยอดหู แก้เจ็บหรือปวดหู

แฉะกลาน



ชื่อท้องถิ่น : ย่านแฉะกลาน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Callerya* sp.

วงศ์ : Papilionoideae

ลักษณะสำคัญ : ลำต้นเอนราบแตกกิ่งก้านสาขาทอดไปตามพื้นดิน แตกกิ่งเป็นช่วงๆ ยอดอ่อนและใบคล้ายกับแฉะที่เป็นไม้ยืนต้น แต่ยอดอ่อนรับประทานไม่ได้เหมือนแฉะยืนต้น (ทำให้คลื่นเหียน อาเจียน)

การใช้ประโยชน์ : สรรพคุณทางสมุนไพร ใบตำคั้นน้ำสระผมฆ่าเหา ป้องกันรังแค

ตะแบก



ชื่อท้องถิ่น : แบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lagerstroemia floribunda* Jack

วงศ์ : Lythraceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นชอบขึ้นที่ดอน สูงประมาณ 15-20 เมตร เรือนยอดแผ่กว้างเป็นพุ่มกลม ผลัดใบ เปลือกสีเทาอมเหลือง แตกออกเป็นแผ่น ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม แผ่นใบรูปรีแกมรูปหอก ปลายแหลม โคนใบมน ขอบเรียบหรือหยักเป็นคลื่นห่างๆ ด้านหลังใบมีขนสีน้ำตาลสากๆ ดอกเป็นช่อขนาดใหญ่ สีขาวแกมม่วง ชี้ออกตามปลายกิ่ง ผลรูปรี เมื่อแก่แตกทางด้านบน เมล็ดมีขนาดเล็กมีปีกจำนวนมาก

การใช้ประโยชน์ : ปัจจุบันนิยมปลูกเป็นไม้ประดับ เนื้อไม้ละเอียดแข็ง ใช้ทำสิ่งปลูกสร้างที่รับน้ำหนัก เช่น เสา คาน ตง

ตั้งหน



ชื่อท้องถิ่น : ตั้งหน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Calophyllum pulcherrimum* Wall.

วงศ์ : Guttiferae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ เรือนยอดเป็นพุ่มกลมเปลือกเรียบสีเทาอ่อนหรือสีน้ำตาลปนเหลืองเป็นแนวตามความยาวของต้นหรือกิ่ง มียางสีเหลืองข้น ดอกออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง ผลกลมหรือเกือบกลม

การใช้ประโยชน์ : ผลสุกรับประทานได้ เนื้อไม้ตรงเปลาแข็งทนทานนิยมใช้เป็นโครงสร้างบ้านเรือนประเภทโครงหลังคาที่พังกาศัย ยางใช้เป็นส่วนผสมของยางที่สร้างขึ้นเพื่อดักนกหรือดักหนู หากผสมด้วยยางตั้งหนจะทำให้ยางดักนกที่สร้างขึ้นนั้นไม่เหนียวเมื่ออากาศร้อนและไม่แข็ง (ยางตาย) หรือยางเสื่อมสภาพไว

ตานหม่อนย่าน



ชื่อท้องถิ่น : ตานหม่น

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Vernonia elliptica* DC.

วงศ์ : Compositae

ลักษณะสำคัญ : ไม้พุ่มเลื้อยเนื้อแข็งกิ่งก้านเล็กเรียวยาวเป็นสันตามยาว ลำต้นมีขนสั้นๆ สีขาวนวล หรือสีเงินปกคลุม แตกลำต้นใหม่จากลำต้นที่ทอดไปตามพื้นดิน ใบเดี่ยวรูปไข่กลับออกเรียงสลับ ขอบขนานหยักห่างๆ ปลายใบค่อนข้างแหลม โคนใบหลังใบเกลี้ยง แผ่นใบเรียบสีเขียวเข้ม ท้องใบและก้านใบมีขนสีเงินหรือขาวนวล ดอกช่อยาวออกที่ปลายยอดหรือซอกใบ กลีบดอกเป็นฟูฝอยหรือเส้นเล็กๆ สีขาวนวล ผลมี 5 สัน ผลแก่แห้งไม่แตก

การใช้ประโยชน์ : สรรพคุณทางสมุนไพร ต้นขับพยาธิ รากแก้ตานซาง

ตีนนก



ชื่อท้องถิ่น : นน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Vitex pinnata* L.

วงศ์ : Labiatae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นเมื่อแก่มีกุดงอ เปลือกสีเทาแกมเหลืองแตกลอนเป็นสะเก็ดยาว กิ่งอ่อนมีขนสั้นคลุม ใบประกอบเรียงตรงข้ามสลับกัน แผ่นใบย่อยรูปรีปลายเรียวแหลม ผิวด้านบนเกลี้ยง ผิวด้านล่างมีขน ดอกเล็กสีขาวอมม่วง ออกเป็นช่อแยกแขนงที่ปลายกิ่ง ผลค่อนข้างกลม ผลแก่สีม่วงคล้ำ เมื่อสุกสีดำ

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักได้รสชาติหลอมๆ (เผื่อน) เนื้อไม้แข็งเหนียวใช้ทำเครื่องมือกลกรรม เช่น หางยาม คันไถ หัวไถ ตัวแอก ด้ามจอบหรือมีดพรวน ผลสุกเป็นอาหารสัตว์ป่า

ตำลึง



ชื่อท้องถิ่น : ตำลึง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Coccinia grandis* (L.) voigt

วงศ์ : Cucurbitaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นเถาเลื้อย มีมือจับเกาะยึดต้นไม้อื่นๆ ใบเดี่ยวออกสลับกันผิวเรียบมัน ก้านใบสั้น ดอกสีขาว แยกเป็นดอกเพศผู้และเพศเมีย กลีบรองดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นรูปประฆังสั้น ปลายดอกมี 5 แฉกจักลึกลงไปครึ่งกลีบ ด้านในมีขน ผลรูปลักษณะคล้ายแตงกวา เมื่อแก่สีเขียวเมื่อสุกสีแดง มีเมล็ดจำนวนมาก

การใช้ประโยชน์ : ยอด ใบอ่อน และผล นำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบสรรพคุณทางสมุนไพร ตำลึงมีสารเบต้าแคโรทีน ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ลดน้ำตาลในเลือดและหัวใจขาดเลือด มีแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มีฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ไนอาซิน และวิตามินซี ตำราแพทย์แผนไทยถือว่าตำลึงเป็นยาเย็น ใบช่วยขับพิษ และถอนพิษไข้ แก้อาการแพ้ อักเสบ แผลลงมีพิษกัดต่อย แก้แสบคัน โดยใช้ใบตำลึงสดๆ ประมาณ 1 กำมือ มาล้างให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด ผสมน้ำเล็กน้อย นำมาทาบริเวณที่มีอาการคัน

เตยลำเจียก



ชื่อท้องถิ่น : เตย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Pandanus kaidus* Kurz

วงศ์ : Pandanaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้พุ่มกึ่งไม้ต้น ลำต้นกลมมีข้อกาบใบถี่ ใบสีเขียวเข้ม รูปขอบขนานเรียว ยาว ปลายใบแหลม ผิวใบเรียบเป็นมัน กลางใบเป็นร่องตามยาว ขอบใบและสันหลังใบมีหนามแหลมถี่ ตลอดใบ มีรากอากาศงอกออกจากลำต้น ดอกช่อออกที่ปลายยอด ใบประดับสีขาวเรียวยาว กาบกุ่ม ดอกสีขาวอัดตัว ผลรวมทรงกลมเมื่อสุกสีแดง

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนนำมาแกงเป็นอาหารได้ ใบใช้ทำสาด (เสื่อ) ใช้ทำกระเปาะเพาะเมล็ดพืชก่อนนำไปปลูกลงดิน หรือทำวัสดุงานหัตถกรรมได้หลายรูปแบบ สรรพคุณทางสมุนไพร รากอากาศ แก้กษัยไตพิการ ขับปัสสาวะ แก้ไข้ ขับนิ่ว แก้หนองใน แก้หมาดขาว (ระดูขาว) ขับเสมหะ ราก แก้พิษเสมหะ ขับปัสสาวะ ดอกแก้ลม บำรุงหัวใจ แก้ไข้

เต่าร้าง



ชื่อท้องถิ่น : เต่าร้าง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Caryota mitis* Lour.

วงศ์ : Palmae

ลักษณะสำคัญ : ลำต้นตั้งตรงไม่แตกกิ่ง สามารถแตกหน่อบริเวณโคนต้นได้ ใบเรียงสลับ มีกาบใบหุ้มลำต้น ผิวกาบใบด้านนอกมีขนสั้นๆ สีน้ำตาลออกขาว ดอกออกเป็นช่อ ระหว่างใบมีดอกย่อยจำนวนมาก กลีบดอกสีเขียวหรือสีม่วงแกมน้ำตาล ช่อดอกที่ออกหลังลดระดับต่ำลงเป็นลำดับ ผลสดสีเขียวแกมเหลือง เมื่อสุกสีส้มหรือสีแดงเข้ม

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อน ผลสุกรับประทานได้ ปัจจุบันนิยมปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่งอาคารสถานที่ สรรพคุณทางสมุนไพร รากต้บพิษตับ ปอด แก่หัวใจพิการ

แต้ว



ชื่อท้องถิ่น : แต้ว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cratoxylum maingayi* Dyer

วงศ์ : Guttiferae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้น เปลือกต้นสีน้ำตาล แตกร่อน ใบประกอบ ใบย่อยเรียงตรงข้าม รูปรี ขอบขนาน ปลายใบแหลม ผิวใบเรียบ

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้แข็งใช้ทำโรงเรียนได้ ยอดอ่อนรับประทานเป็นผัก

ถั่วแระผี



ชื่อท้องถิ่น : ถั่วผี

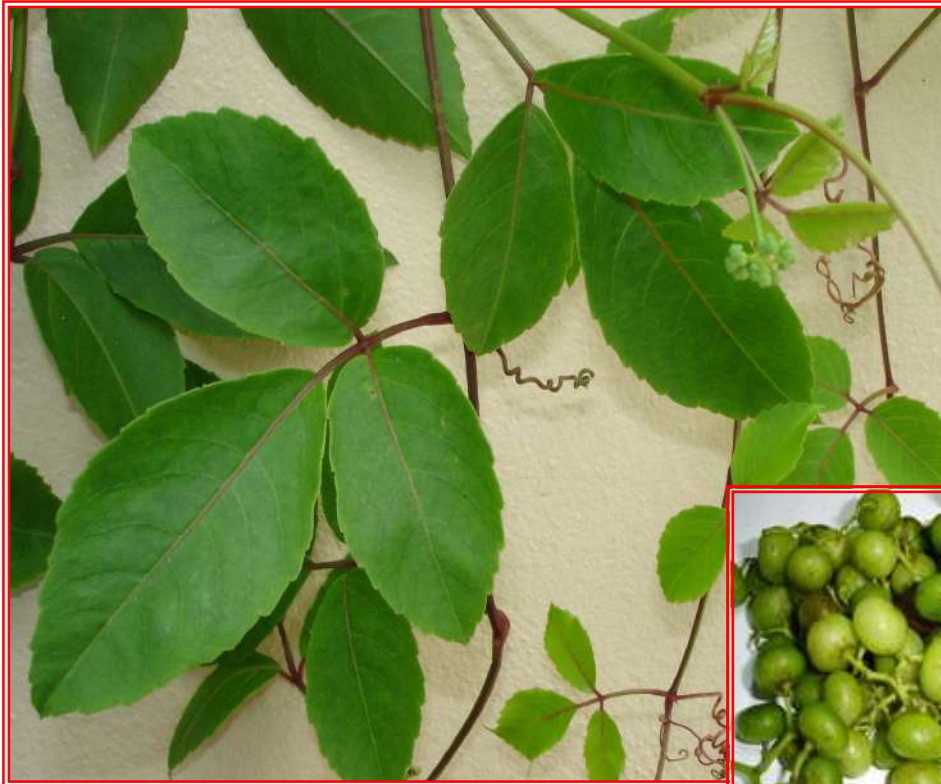
ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cajanus* sp.

วงศ์ : Papilionaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นพืชเถา ใบเหลื่อมมีขนหนวสีขาว ดอกออกเป็นช่อสีชมพูเรื่อๆ ผลเป็นฝัก และฝักมีขน เมล็ดโป่งอยู่ภายในมีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่วเหลือง

การใช้ประโยชน์ : ใช้เป็นอาหารสัตว์ สรรพคุณทางสมุนไพร ตันและใบรักษาเส้นเอ็นพิการ และใช้ขับผายลมลงเบื้องต่ำ รากขับละลายก้อนนิ่วในไต กระตุ้นให้ไตทำงาน

เถาคั้น



ชื่อท้องถิ่น : เเขาคั้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cissus repens* Lamk.

วงศ์ : Vitidaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นพืชเถาเลื้อยเนื้ออ่อน ชอบขึ้นตามริมคลอง หนองน้ำ บึง หรือตามที่ชุ่มน้ำ ลำต้นมีลักษณะเป็นข้อๆ ขอบเลื้อยพันต้นไม้อื่น ใบสีเขียวเข้ม เป็นมันเรียบ ขอบใบหยัก ก้านใบ 1 ก้าน มี 3 ใบ และระหว่างก้านใบมีมือเกาะเพื่อเกี่ยวกับต้นไม้อื่น ดอกเป็นช่อสีขาว ออกจากข้อ ผลกลมแป้นสีเขียวใส ผิวมันเรียบเป็นพวง เมื่อสุกสีดำ

การใช้ประโยชน์ : ผลแก่ใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ เช่น ใส่ในน้ำพริก ใส่ในแกงส้มมีรสเปรี้ยว สรรพคุณทางสมุนไพร เถาสดหรือเถาแห้งต้มดื่มแก้ ช่วยขับปัสสาวะ แก้หิว เป็นยาฟอกโลหิต แก้ฟกช้ำภายในขับเลือดเน่า ขับน้ำคาวปลา

เถาวัลย์เปรียง



ชื่อท้องถิ่น : เถาวัลย์เปรียง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Derris scandens* Benth.

วงศ์ : Fabaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้เถาเลื้อยขนาดใหญ่ ยอดอ่อนมีขน ใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ ใบย่อยรูปไข่หรือรูปวงรี ดอกช่อออกที่ซอกใบ ดอกย่อย รูปดอกถั่ว กลีบดอกสีขาว ผลเป็นฝัก

การใช้ประโยชน์ : มีสรรพคุณทางสมุนไพร ใช้เถาขับปัสสาวะ แก้บิด แก้หวัด ใช้เถาคั่วไฟชงน้ำกินแก้ปวดเมื่อย เส้นเอ็นขด

เทียนนา



ชื่อท้องถิ่น : เทียนนา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ludwigia hyssopifolia* (G.Don) Exell

วงศ์ : Onagraceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นพืชชอบน้ำอายุปีเดียว ลักษณะลำต้นตั้งสูงประมาณ 30-40 เซนติเมตร ลำต้น มักมีสีม่วงแดง ส่วนของต้นที่แช่น้ำมักมีเยื่อสีขาวหุ้ม รากส่วนที่อยู่เหนือดิน มีเยื่อคล้ายฟองน้ำสีขาวหุ้ม เพื่อช่วยในการหายใจ ใบเดี่ยวแตกจากลำต้นแบบสลับ แผ่นใบเรียบรูปหอก ปลายใบแหลม เส้นกลางใบสีม่วงแดงปนกับสีเขียว ดอกเดี่ยวออกตามซอกระหว่างก้านใบกับลำต้น กลีบเลี้ยงสีเขียว 4 กลีบ กลีบดอก สีเหลือง 4 กลีบ ผลรูปทรงกระบอก ยาวประมาณ 1.5 เซนติเมตร เมล็ดรูปกระสวยสีน้ำตาล

การใช้ประโยชน์ : -



ชื่อท้องถิ่น : โฝะนก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ficus rumphii* Blume

วงศ์ : Moraceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ปลายใบแหลม ผลกลมสีเขียวอมเหลือง มีน้ำยางสีขาว

การใช้ประโยชน์ : สรรพคุณทางสมุนไพร ใบแก้โรคริดสีดวงจมูก

นกนอน



ชื่อท้องถิ่น : นกนอน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cleistanthus helferi* Hook.f.

วงศ์ : Euphorbiaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นตั้งตรง แตกกิ่งก้านสาขามากในแนวราบเป็นชั้นๆ ใบเรียบเป็นมัน ปลายใบแหลม

การใช้ประโยชน์ : ปัจจุบันนิยมปลูกประดับตกแต่งสถานที่

นนทรี



ชื่อท้องถิ่น : นนทรี

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Peltophorum pterocarpum* (DC.) backer ex K. Heyne

วงศ์ : Caesalpinioideae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ขึ้นตามที่ดินดอนหน้าดินตื้น ทรงพุ่มแผ่กว้าง เปลือกสีเทา ตามกิ่งอ่อนมีขนสีน้ำตาลแดง กิ่งแก่เกลี้ยง ใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ออกเวียนสลับถี่ตามปลายกิ่ง โคนใบเบี้ยว ปลายใบมนหรือเว้าตื้นๆ ดอกช่อมี 5 กลีบ กลีบดอกเป็นคลื่นสีเหลืองสดใสมีกลิ้นหอม ดอกออกเป็นช่อใหญ่แตกแขนงเป็นพุ่มตั้งที่ปลายกิ่งพู่ ผลเป็นฝักแบนรูปรี โคนและปลายผลสอบแหลม สีน้ำตาลอมม่วง แก่จัดสีน้ำตาลดำ ฝักไม่แตก มีเมล็ด 1-4 เมล็ด

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้อ่อนใช้ก่อสร้างทำเครื่องเรือนชั่วคราว เปลือกให้สีน้ำตาลอมเหลืองใช้ย้อมผ้าบาติก ยอดอ่อนรับประทานได้เป็นผักสด สรรพคุณทางสมุนไพร เป็นยาขับลม แก้ท้องร่วง

นมตำเลีย



ชื่อท้องถิ่น : นมเหมียว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Hoya coriacea* W. & A.

วงศ์ : Asclepiadaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้อิงอาศัยต้นไม้อื่น ลำต้นเป็นเถากลมเล็กมียางสีขาว ใบหนามาก และแข็ง รูปร่างต่างๆ (รูปหัวใจ รูปกระสวย) ผิวใบเป็นมันคล้ายขี้ผึ้ง ดอกออกเป็นกระจุกคล้ายช่อฝักชี่ สีขาว สีน้ำตาล อมม่วง เวลาบานมีกลิ่น (ส่วนมากส่งกลิ่นในเวลากลางคืน)

การใช้ประโยชน์ : ใช้ปลูกประดับ สรรพคุณทางสมุนไพร เถาขับโลหิตระดู ตำฟอกฝีแก้อักเสบ ฟกบวม

นมแมว



ชื่อท้องถิ่น : นมแมว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Rauwenhoffia siamensis* Schaeff.

วงศ์ : Annonaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้พุ่ม สูง 1 – 2 เมตร เปลือกของลำต้นสีเทา ผิวเรียบลอกออกได้ง่าย ใบเป็นใบเดี่ยว กระจายทั่วกิ่งเรียงสลับกัน ใบสีเขียว ดอกเป็นดอกเดี่ยวสีเหลืองห้อยลงเกิดตามซอกมุมใบ ผลเป็นผลกลุ่ม เมื่อแก่สีเขียวเข้มเมื่อสุกสีเหลืองเปลือกนอกบางเรียบภายในมีเมล็ดสีดำ

การใช้ประโยชน์ : ผลสุกกินได้รสหวาน กลิ่นดอกหอมใช้ปรุงแต่งเครื่องดื่มหรืออาหาร สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้กาฬผอมแห้งของสตรีที่อยู่ไฟไม่ได้ แก้กษแมลงกัดต่อย เนื้อไม้แก้ไขหวัด ไข้ทับระดู ขับเสมหะ

นมวัว



ชื่อท้องถิ่น : นมวัว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Anomianthus dulcis* Sincl.

วงศ์ : Annonaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้พุ่มเถากิ่งที่ปลายเป็นหนามตะขออยู่ตามลำต้น เปลือกเรียบสีเทา ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับสองด้านในระนาบเดียวกัน ผิวใบด้านบนเป็นมัน ด้านล่างเป็นขนสาก ดอกเดี่ยวหรือเป็นกระจุก 2-4 ดอก สีชมพูหรือสีเหลืองจำปาออกที่ซอกใบ ผลสุกสีเหลือง

การใช้ประโยชน์ : ผลสุกกินได้รสหวาน ผลตำผสมน้ำใช้ทาแก้เม็ดผื่นคันตามร่างกาย รากบำรุงน้ำนม

น้ำนอง



ชื่อท้องถิ่น : น้ำนอง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Brownlowia tersa* (L.) Kostern.

วงศ์ : Tiliaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้พุ่มแตกกิ่งกระเถิบจากโคนต้น ออกเป็นกอแน่น สูง 1-3 เมตร ใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับ รูปใบหอก ด้านบนสีเขียวเข้มเป็นมัน ด้านล่างมีเกล็ดสีเหลืองอมน้ำตาลปกคลุม ดอกเล็ก ออกเป็นช่อแตกแขนงสั้นๆ ตามซอกใบ กลีบเลี้ยง 5 กลีบติดกันคล้ายรูประฆัง กลีบดอก 5 กลีบ สีขาว แยกจากกัน เกสรเพศผู้จำนวนมาก ผลคล้ายรูปลูกข่าง มี 2 พู เมื่อแห้งจะแตกออก ผลสีเขียวอมเหลือง แล้วเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล

การใช้ประโยชน์ : ปลูกเป็นไม้ประดับ ผลสุกรับประทานได้รสหวานเย็นคล้ายลำไย

เนียง



ชื่อท้องถิ่น : เนียง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Archidendron jiringa* Nielsen.

วงศ์ : Mimosoideae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง เปลือกลำต้นสีเทาหรือน้ำตาลปนเทา เรือนยอดเป็นพุ่มกลม ใบแบบขนนกสองชั้นแตกแขนงตรงข้ามกัน แต่ละช่อมีใบย่อย 2-4 คู่ ดอกมีสีขาวขนาดเล็กออกเป็นช่อ ผลเป็นฝักแบนเป็นเกลียวไปทางเดียวกัน มีส่วนคอดเว้าระหว่างเมล็ด

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อน เมล็ดอ่อนรับประทานสดเป็นผักเครื่องเคียง ส่วนเมล็ดแก่นิยมนำมาเพาะแล้วนำใบเลี้ยงมาเป็นผักสด หรือเมล็ดแก่นำมาหั่นฝอยเป็นชั้นเล็กบางใส่ข้าวย่า หรือนำทั้งเมล็ดมาตำรับประทานกับมะพร้าวแก่

เนียน



ชื่อท้องถิ่น : เนียน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Diospyros diepenhorsti* Miq.

วงศ์ : Ebenaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้น เปลือกต้นเรียบสีน้ำตาลคล้ำถึงดำ ใบเดี่ยวรูปขอบขนานถึงรูปหอก ปลายใบแหลม ดอกออกเป็นช่อสั้นๆ ที่ซอกใบ ปลายดอกแยกเป็น 4 แฉก มีกลีบรองดอก 4 กลีบ ติดทนนาน ผลเป็นรูปไข่ถึงค่อนข้างกลม

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้ใช้ทำโครงสร้างบ้านเรือนชั่วคราวประเภทเสา และใช้เป็นไม้เชื้อเพลิง



ชื่อท้องถิ่น : นาคบุตร

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mesua ferrea* Linn.

วงศ์ : Guttiferae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ออกดอกเดี่ยวตามง่ามใบ ดอกขาวนวลสะดุดตา ใบเขียวแก่เป็นพุ่มทึบ รูปเจดีย์

การใช้ประโยชน์ : เป็นไม้เนื้อแข็งเหนียว ใช้ทำด้ามจอบมีดพราได้ดี สรรพคุณทางสมุนไพร ดอกแห้งใช้เข้ายาหอม บำรุงธาตุ แก้ลม บำรุงหัวใจ เสมหะ ดอกสดกลั่นให้น้ำมันหอมระเหย ใช้แต่งกลิ่นสบู่ ผลขับเหงื่อ เนื้อในเมล็ดตำพอกแผล

ปลาไหลเผือก



ชื่อท้องถิ่น : ไหลเผือก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Eurycoma longifolia* Jack.

วงศ์ : Simaroubaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ใบออกเป็นช่อ ในช่อหนึ่งๆ จะประกอบด้วยใบย่อยหลายใบ รากสีน้ำตาลปนแดง ยาวและหยั่งลึกลงไปในดิน ดอกมีเกสรตัวผู้และเกสรตัวเมียอยู่ต่างดอกกัน

การใช้ประโยชน์ : ทรงต้นสวยงามปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่งสถานที่ได้ สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้ไข้ ดับไข้ทุกชนิด

ปอหูน



ชื่อท้องถิ่น : ปอท้องขาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mallotus barbatus* Mull. Arg.

วงศ์ : Euphorbiaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก สูงไม่เกิน 6 เมตร ทุกส่วนมีขนสีขาวอมน้ำตาลอ่อนๆ ปกคลุมหนาแน่น ยอดอ่อนสีชมพู ใบเดี่ยวเรียงเวียนสลับ แผ่นใบรูปไข่ป้อม หรือค่อนข้างกลม มักมีแฉก 3 แฉก ปลายใบและปลายแฉกเรียวแหลมเป็นหางยาว โคนใบปิดเป็นรูปกลม ขอบใบจักห่าง ผิวใบด้านบนมีขน ก้านใบติดเหนือโคนใบ ดอกเล็ก ออกเป็นช่อตามปลายกิ่งและง่ามใบใกล้ปลายยอด ผลกลม เมื่อแก่แล้วแตก เมล็ดสีดำ

การใช้ประโยชน์ : ชาวบ้านใช้ใบห่อขนม สรรพคุณทางสมุนไพร เนื้อไม้ใช้ทำเชื้อเพลิง ใบตำรวมกับพริกไทยดำ ขิง และข้าวสาร ปอกที่ท้องแก้ท้องอืด

ฝอยทอง



ชื่อท้องถิ่น : ฝอยไหม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cuscuta chinensis* Lam.

วงศ์ : Convolvulaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้เถาล้มลุกเกาะเบียดเบียนเลื้อยพันอยู่บนพันธุ์ไม้อื่น สีเหลืองหรือเขียว ใบมีขนาดเล็กมากคล้ายเกล็ด สีเขียวอ่อน ดอกออกเป็นช่อกระจุกที่ซอกใบ ดอกย่อย 2 – 3 ดอก กลีบดอกสีขาวเชื่อมติดกันเป็นหลอด ผลรูปไข่แก่แห้งแล้วแตก

การใช้ประโยชน์ : สรรพคุณทางสมุนไพร ช่วยห้ามเลือด เลือดกำเดาไหล ตกเลือด อุดจาระเป็นเลือด ช่วยบำรุงไต ขับลม ขับเหงื่อ แก้ปวดเอวและต้นขา รักษาแผลเรื้อรังและผดผื่นจากอากาศร้อน

พลับพลา



ชื่อท้องถิ่น : พลา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Microcos tomentosa* Sm.

วงศ์ : Tiliaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เปลือกสีน้ำตาลลอกออกได้ง่าย เนื้อไม้สีขาว ใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่ปลายใบแหลม ดอกออกเป็นช่อตามง่ามใบและปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงและกลีบดอกมีอย่างละ 5 กลีบ ผลกลมหรือรูปไข่ผิวมีขน ผลแก่สีเขียวผลสุกสีดำ

การใช้ประโยชน์ : ผลครึ่งอ่อนครึ่งแก่ใช้ทำกระสุนจับไหม (ของเด็กเล่นสมัยโบราณซึ่งทำจากไม้ไผ่ป่า) ผลสุกรับประทานได้รสหวานอมเปรี้ยว ผลแก่มีรสฝาด เนื้อไม้ใช้ทำโรงเรียนชั่วคราว ใช้เป็นไม้เชื้อเพลิง มักนิยมนำมาเผาถ่าน

พะวา



ชื่อท้องถิ่น : วา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Garcinia speciosa* Wall.

วงศ์ : Guttiferae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นผลัดใบ เรือนยอดเป็นพุ่มทึบ แตกกิ่งตั้งฉากกับต้น ลำต้นเปลาตรง เปลือกนอกเรียบหรือแตกเป็นสะเก็ดสีเทาดำ เปลือกในสีส้ม มีน้ำยางขาวแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม แผ่นใบรูปไข่หรือรูปไข่แกมขอบขนานขอบเรียบ ผิวใบเกลี้ยงทั้งสองด้าน ดอกแยกเพศ อยู่ต่างต้น ดอกเพศผู้ออกเป็นช่อกระจุกที่ปลายกิ่ง ผลค่อนข้างกลม ผิวเกลี้ยง ผลสุกสีแดงสด

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้แข็งใช้ทำเครื่องเรือนจำพวกเส้า ไม่นิยมทำไม้กระดานเพราะแตกง่าย ผลสุกรับประทานได้ รสหวานหอม

พื้งแหร



ชื่อท้องถิ่น : พื้งแหร

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Thema orientalis* (Linn.) Blume

วงศ์ : Ulmaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ต้นขนาดกลาง ลำต้น ดอก และใบมีขน ใบเดี่ยวออกสลับกัน ขอบใบ โคนใบ ไม้เท่ากัน ก้านใบยาว ดอกสีขาวมี 5 กลีบ ดอกมีขนาดเล็ก ช่อดอกออกเป็นกระจุกที่โคนก้านใบ ผลกลม

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้ลอกเปลือกทำกลอนโรงเรือนชั่วคราวหรือตากแห้งภายในบ้าน ผลสุกกิน ได้รสหวาน และเป็นอาหารของสัตว์ป่า

เพชรสังฆาต



ชื่อท้องถิ่น : สามร้อยต่อ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cissus quadrangularis* L.

วงศ์ : Vitaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นพืชเถาเลื้อย เถารูปสี่เหลี่ยมเป็นปล้องๆ ใบเป็นใบเดี่ยวกลมหนาเล็ก ผิวเรียบ ดอกขนาดเล็กออกเป็นช่อจากข้อ สีแดงเขียว ผลกลมเท่าเมล็ดพริกไทย สีแดงหรือดำ

การใช้ประโยชน์ : สรรพคุณทางสมุนไพร รสร้อนขมคั้น คั้นเอาน้ำดื่ม แก้โรคลักปิดลักเปิด แก้ประจำเดือนไม่ปกติ แก้วริดสีดวงทวาร แก้วกระดูก แตกหักช้ำน ขับลมในลำไส้ แก้วริดสีดวงทวารหนัก ทั้งชนิดกลีบมะเฟืองและเดี่ยวก็ได้

โพทะเล



ชื่อท้องถิ่น : โพทะเล

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Thespesia populnea* (L.) Sol.ex Correa

วงศ์ : Malvaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ต้นขนาดเล็ก สูง 10 – 15 เมตร เปลือกสีน้ำตาลอ่อนอมชมพู ขรุขระเป็นตุ่มเล็ก ๆ ตลอดลำต้น ใบเดี่ยว เรียงสลับ แผ่นใบรูปหัวใจ ดอกใหญ่ สีเหลือง ออกตามง่ามใบ ผลโตผิวแข็ง เมล็ดเล็กยาวคล้ายเส้นไหม

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้ไสกบตบแต่งง่าย ชัด ชักเงาได้ดี ใช้ทำเครื่องเรือน กระจาดานพื้น ด้ามเครื่องมือ พายแจว เปลือกใช้ดอกหมันเรือ ทำเชือก และสายเบ็ด

เฟิร์นก้านแข็ง



ชื่อท้องถิ่น : โชน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Dicranopteris linearis* (Burm.f.) Underw

วงศ์ : Gleicheniaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นเฟิร์น ลำต้นเป็นเหง้าเลื้อยอยู่ใต้ดิน เหง้าปกคลุมด้วยขนหรือเกล็ดสีน้ำตาลแดง ใบแตกกิ่งสาขาเป็นคู่ๆ หลายชั้นที่ตาใบ ที่ตาใบมีหูใบ 1 คู่ แผ่นใบแข็ง สีเขียวอ่อน ด้านล่างเขียวช้ำน มีขนประปราย ลักษณะใบเป็นแฉกหยักลึกเกือบถึงแกนกลางใบ ดูเหมือนใบประกอบแบบขนนก ใบแฉกเป็นรูปแถบยาว ปลายมน อับสปอร์เรียงเป็น 2 แถว ทั้งสองข้างของเส้นกลางใบแฉก อับสปอร์รูปกลม

การใช้ประโยชน์ : -

แฟบ



ชื่อท้องถิ่น : หูลิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Hymenocardia wallichii* Tul.

วงศ์ : Euphorbiaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้พุ่มขึ้นเป็นกอ ขณะยังเล็กมีหนามที่โคน แตกกิ่งก้านมาก ใบเล็กผลแบนสีเขียวรสเปรี้ยวขนาดโตประมาณหัวแม่มือ ออกผลในฤดูแล้งช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม ชอบขึ้นอยู่ตามที่ราบระดับต่ำชื้นแฉะหรือตามริมขอบของห้วยหนองคลองบึง

การใช้ประโยชน์ : ผลอ่อนใช้แกงเลียง แกงส้มหรือกินเล่นจิ้มน้ำปลาหวาน สรรพคุณทางสมุนไพร เนื้อไม้เป็นยาแก้ปวดเมื่อยร่างกาย ไตพิการ ขับปัสสาวะ

มะกล่ำตาหนู



ชื่อท้องถิ่น : กล่ำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Abrus precatorius* Linn.

วงศ์ : Papilionaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นเถาเลื้อย ใบแบบขนนกออกเป็นคู่ มีใบย่อย 8-15 คู่ ขอบใบเรียบ ดอกออกเป็นช่อที่ซอกใบ กลีบดอกมีหลายสี เช่น ม่วง แดง ชมพู หรือขาว ผลเป็นฝักคล้ายถั่วลันเตา ภายในฝักมี 3-5 เมล็ด เมล็ดกลมรี เมล็ดมีเปลือกแข็ง สีแดงสดเป็นมัน มีสีดำตรงหัวประมาณ 1 ใน 3 ของเมล็ัด

การใช้ประโยชน์ : เด็กในสมัยก่อนใช้เมล็ดทำของเล่น เช่น ใช้ทำตาพวกตุ๊กตาที่ปั้นด้วยดินเหนียว เป็นต้น

มะเดื่อฝรั่ง



ชื่อท้องถิ่น : ชিং

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ficus fistulosa* Reinw.

วงศ์ : Moraceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เปลือกต้นเรียบ ใบเดี่ยว ก้านใบสั้น ปลายใบมนมีติ่งแหลม โคนใบสอบ ดอกออกเป็นพวง ผลออกตามกิ่งก้านของต้นเป็นกลุ่ม

การใช้ประโยชน์ : ผลอ่อนรสฝาดกินเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ขนมะเดื่อ สรรพคุณทางสมุนไพร เปลือกต้นและราก แก้ท้องเสีย แก้ประดง และผดผื่นคันตามผิวหนัง

มะเดื่ออุทุมพร



ชื่อท้องถิ่น : มะเดื่อชุมพร, มะเดื่อ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ficus racemosa* Linn.

วงศ์ : Moraceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง แตกกิ่งน้อย ลำต้นเกลี้ยงสีน้ำตาล เนื้อไม้อ่อน ใบเดี่ยว รูปหอก โคนใบมน ปลายใบแหลม ใบไม่มีขนปกคลุม ผลกลมออกเป็นช่อตามลำต้นและตามกิ่ง ผลแก่สีเขียว ผลสุกสีเหลือง

การใช้ประโยชน์ : ผลใช้รับประทานเป็นผักสด หรือใส่แกงส้ม สรรพคุณทางสมุนไพร ใช้ขับลมในลำไส้ บำรุงหัวใจ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ เปลือกต้น แก้ท้องร่วง สมานแผล ราก แก้ไข้หัวลม แก้ไข้กาฬ และไข้พิษทุกชนิด

มะเดื่อดิน



ชื่อท้องถิ่น : เดื่อดิน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Aganosma marginata* (Roxb.) G. Don.

วงศ์ : Moraceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้เถาเลื้อย เปลือกลำต้นเรียบสีน้ำตาลเข้ม มีตุ่มสีขาวตามลำต้น มียางสีขาวข้น ใบเป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามกัน รูปใบรียาว ปลายใบเรียวแหลม โคนใบมนเว้าเล็กน้อย เส้นใบแตกออกจากเส้นกลางใบ ออกดอกเป็นช่อตามบริเวณปลายกิ่ง มีสีขาว ฝักเรียวยาว ฝักเรียบ สีเขียวฝักแห้งเป็นสีน้ำตาล และแตก้าออก เมล็ดสีน้ำตาลมีขนสีขาว เมล็ดปลิวลมได้ง่าย

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนผสมเป็นผักใส่แกงเลียง สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้ลมพิษ แก้พิษภายใน ขับปัสสาวะ

มะเดื่อปล้อง



ชื่อท้องถิ่น : เดื่อยปล้อง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ficus hispida* Linn.f.

วงศ์ : Moraceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ต้นเป็นข้อคล้ายปล้องไม้ไผ่ ใบเป็นใบเดี่ยวโตกว่าฝ่ามือกาง ผิวใบหยาบสาก ดอกมีสีเหลืองแกมเขียวออกเป็นช่อกระจุกแน่น ผลแก่โตขนาดเหรียญสิบ ลักษณะผลกลมแบนติดเป็นกลุ่ม เนื้อไม้จัดอยู่ในประเภทไม้เนื้ออ่อนมีน้ำหนักเบาเปราะหักได้ง่าย

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้ใช้เป็นฟืน ใบแก่ชาวบ้านมักใช้รูดเมือกปลาไหล ผลอ่อนรสฝาดมันใช้รับประทานเป็นผักเครื่องเคียง น้ำพริก แกงไตปลา ขนمجิน เป็นต้น ผลสุกรสหวานกินได้ โดยทั่วไปมักเป็นอาหารของสัตว์ป่า(นกกินผลไม้ กระรอก ชะมด ฯลฯ) สรรพคุณทางสมุนไพร เปลือกกล่อมเสมหะ แก้ท้องเสีย แก้ประดง เม็ดแก้ผดผื่นคันตามผิวหนัง แก้เม็ดผื่น และแก้พิษในกระดุก

มะนาวผี



ชื่อท้องถิ่น : กลูดผี

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Atalantia monophylla*.

วงศ์ : Rubiaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ขนาดกลาง แตกกิ่งก้านตามยอด ลำต้นค่อนข้างแปบหลายรูปแบบ (ไม่กลม) มีหนามตามซอกใบ ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ แผ่นใบรูปไข่ ดอกออกเป็นช่อ กลีบเลี้ยงแยก 2 แฉก ขนาดไม่เท่ากัน กลีบดอก 3 กลีบ ผลกลมขนาดเล็กประมาณนิ้วก้อย เมล็ดรูปไข่ ในสถานีวิจัยคลองหอยโข่ง มักพบได้ง่ายตามจอมปลวก

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้ใช้ทำโรงเรือนชั่วคราวหรือเป็นเชื้อเพลิง เช่น ทำไม้ผืน ใช้เผาถ่าน สรรพคุณทางสมุนไพร ใบใช้ในโรคทางเดินหายใจ เด็ก ๆ มักเอาผลแก่มะนาวผีมาทำลูกกระสุนยิงหนังสติ๊ก

มะม่วงคัน



ชื่อท้องถิ่น : ม่วงคัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Mangifera pentandra* Hook.f.

วงศ์ : Anacardiaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้น เรือนยอดค่อนข้างกลม เปลือกสีเทาคล้ำ แตกเป็นร่องลึก และร่อนออกเป็นสะเก็ดหนา เปลือกชั้นในสีเหลืองเรียงซ้อนกันเป็นชั้นหนา แผ่นใบรูปหอก โคนใบทู่ถึงมนกลม ผิวใบเกลี้ยง ดอกเล็กสีเหลือง ออกเป็นช่อแยกแขนงตามปลายกิ่ง ผลแก่สีเขียวเมื่อสุกสีเหลืองส้ม

การใช้ประโยชน์ : ต้นที่อายุมากมีแก่นลวดลายสวยงามนิยมนำมาทำหัวกรงนก ด้ามมีด โต๊ะเก้าอี้ ฯลฯ ผลรับประทานได้รสเปรี้ยวใช้ปรุงเป็นอาหารได้หลายรูปแบบ ผลสุกรสหวานหอมรับประทานเป็นผลไม้ตามฤดูกาล

มะเฝ้าไข่ปลา



ชื่อท้องถิ่น : เฝ้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Antidesma ghaesembilla* Gaertn.

วงศ์ : Euphorbiaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ลำต้นตั้งตรงสูง กิ่งอ่อนและยอดอ่อนมีขน ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับรูปไข่ถึงรูปวงรี ผิวด้านบนเกลี้ยงหรือมีขนประปรายด้านล่างมีขนสั้นๆ ดอกออกเป็นช่อที่ซอกใบและปลายกิ่ง ดอกย่อยมีจำนวนมาก ผลสดรูปทรงกลม มีเมล็ดเดี่ยวเมื่อสุกสีแดงคล้ำถึงดำ ความโตแต่ละผลขนาดประมาณเมล็ดถั่วเขียว

การใช้ประโยชน์ : ผลแก่และสุกรับประทานได้ รสเปรี้ยวอมฝาดผลสุกรสหวานอมเปรี้ยว ยอดอ่อนใช้เป็นผักเครื่องเคียงรับประทานสด ลวกกะทิ แกงเลียง สรรพคุณทางยาช่วยระบายท้องผูก

มะหาด



ชื่อท้องถิ่น : กำขำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lepisanthes rubiginosa* (Roxb.) Leenh.

วงศ์ : Sapindaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เปลือกค่อนข้างเรียบสีน้ำตาลถึงสีเทา ใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับ มีใบย่อยเรียงตรงข้ามกัน แผ่นใบย่อยรูปไข่ถึงรูปหอก ผิวใบมีขนยาวประปรายทั้ง 2 ด้าน ดอกออกเป็นช่อตามปลายกิ่งและตามง่ามใบใกล้ยอด ดอกเล็กมีสีขาวถึงสีเหลือง กลิ่นหอม ผลกลมฉ่ำน้ำ เมื่อสุกมีสีม่วงแดงถึงดำ

การใช้ประโยชน์ : ใบใช้รองพื้นและคลุมข้าวสำหรับทำขนมน้ำเงินเพื่อกันบูด เนื้อไม้แข็งใช้ทำเสาโรงเรือนได้ ผลสุกรับประทานเป็นผลไม้ตามฤดูกาลมีรสหวาน สรรพคุณทางสมุนไพร รากแก้ไข้ แก้พิษฝีภายใน ตำพอกหัวแก้ไข้ แก้ปวดหัวและพอกรักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน ผสมกับสมุนไพรรื่น ต้มน้ำดื่ม แก้

มังตาน



ชื่อท้องถิ่น : พันต้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Schima wallichii*(DC.) Korth.

วงศ์ : Theaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดกลาง เรือนยอดค่อนข้างกลม เปลือกนอกขรุขระและแตกเป็นร่อง ลึกตามยาวสีน้ำตาลอมเทา ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงเวียนสลับ ใบรูปหอกหรือรูปรีแกมขอบขนาน ใบมักเป็นกระจุกอยู่ใกล้ปลายกิ่ง ดอกเป็นดอกเดี่ยวสีขาวหรือสีขาวนวล ออกตามซอกใบใกล้ปลายกิ่ง กลิ่นหอมอ่อน บางกิ่งอาจมีหลายดอก ผลรูปกลมแบน เมื่อแก่เป็นสีน้ำตาลเข้ม จะแตกตามรอยเป็น 4-5 แฉก แต่ละแฉกมี 4-5 เมล็ด

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้สีขาวใช้ทำเครื่องเรือน กลางคันท่อไฟข้างต้นจะมีแมลงทับบินมาหากองไฟ (เพราะบางฤดูแมลงทับกินใบพันต้นเป็นอาหาร) แล้วจับแมลงทับไปต้มเกลือรับประทานเล่นหรือปรุงแต่งเป็นอาหารคาวหวาน สรรพคุณทางสมุนไพร ดอกแห้งแช่หรือชงเป็นชาให้สตรีคลอดบุตรใหม่ดื่มช่วยแก้ขัดเบา ลมชัก ลมบ้าหมู ตันและกิ่งอ่อน แก้อ่อนไล่ หนองหูแก้ปวด เปลือกต้นใช้เปื้อปลาหรืออบเป็นผง แต่งกลิ่นรูปหอม

เมียงอ आम



ชื่อท้องถิ่น : เมียงอ आम

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Pyrenaria diospyricarpa* Kurz.

วงศ์ : Theaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 10-20 เมตร ใบเดี่ยว เรียงเวียนสลับ รูปรีแกมรูปไข่กลับ ขอบใบจักถี่ แผ่นใบด้านล่างมีขนทั่วไป ดอกออกเดี่ยวตามซอกใบ กลีบเลี้ยง 5 กลีบ สีเขียวติดทนอยู่กับผล กลีบดอก 5 กลีบ สีขาว ร่วงง่าย เกสรเพศผู้จำนวนมาก ผลสด ทรงกลมแกมรูปไข่กลับ ส่วนบนนุ่มเป็นแอ่ง

การใช้ประโยชน์ : ยอดรับประทานได้เป็นผักสดเครื่องเคียงน้ำพริก แกงไตปลา บูด จิ้งจั้ง เป็นต้น ไม้ใช้ทำโรงเรือนชั่วคราว หรือทำไม้เชื้อเพลิง

ยอป่า



ชื่อท้องถิ่น : ยอ, ยอป่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Morinda elliptica* Ridl.

วงศ์ : Rubiaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นแก่สีเหลือง ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงกันข้าม รูปรี หน้าใบและหลังใบมีขนสั้นละเอียดปกคลุมหนาแน่น แผ่นใบมีสีเขียวเข้ม ออกดอกตามซอกใบมีกลิ่นหอมอ่อนๆ กลีบดอกสีขาว ผลเป็นผลรวมสีเขียวรูปร่างค่อนข้างกลมเมื่อสุกมีสีดำ

การใช้ประโยชน์ : แก่นใช้ทำสีเหลืองย้อมผ้าหรือปรุงแต่งอาหาร เนื้อไม้ใช้ทำโรงเรือนชั่วคราวหรือทำไม้เชื้อเพลิง ส่วนของลำต้นโตขนาดข้อมือยาวประมาณหนึ่งวา นิยมเอามาปักทำเสารั้วเพราะจะติดเป็นต้นใหม่ได้ง่าย ควรเอามาปักในฤดูฝนดินมีความชื้นมากจะติดเป็นต้นใหม่ได้ง่ายกว่าฤดูแล้ง ใบเอามาเผาไฟแล้วขยำกรองทำน้ำหุงข้าว เพื่อย้อมสีข้าวที่ใช้ทำข้าวยา ยอดอ่อนใช้ทำห่อหมก ผลแก่ทำให้แตกนำไปเป็นส่วนผสมของแกงเลียง ผลสุกเป็นอาหารของสัตว์ป่า สรรพคุณทางสมุนไพร แก่นต้มน้ำดื่มเป็นยาฟอกเลือด ขับลม

ย่านาง



ชื่อท้องถิ่น : ย่านาง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tiliacora triandra* Diels.

วงศ์ : Menispermaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นเถาเลื้อย กิ่งอ่อนมีขนอ่อนปกคลุม ใบเดี่ยวออกติดกับลำต้นแบบสลับ ใบรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบเรียว โคนใบมน ดอกออกตามซอกโคนก้านใบ ดอกขนาดเล็กสีเหลือง แยกเพศอยู่คนละต้น ผลรูปร่างกลมรีขนาดเล็กลีเขียว

การใช้ประโยชน์ : ใบย่านางช่วยลดความชื้นของหน่อไม้ ช่วยเพิ่มรสชาติและสีส้มของแกงเลียง คนปักษ์ใต้จะใช้เฉพาะยอดอ่อนแกงเลียง (อีสานจะนำใบย่านางมาตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำแล้วนำมาต้มกับหน่อไม้ ในแกงเปรอะ แกงอ่อม แกงบวน และซุบหน่อไม้) สรรพคุณทางสมุนไพร รากเป็นส่วนหนึ่งในตำรับยาเบญจโลกวิเชียรหรือแก้ว 5 ดวง ซึ่งเป็นยาแก้ไข้ ประกอบด้วย รากย่านาง รากคนทา รากมะเดื่อชุมพร รากชิงชี่ และรากเท้ายายม่อม ตำรายาแผนโบราณใช้รากย่านางมาต้มดื่ม เพื่อใช้เป็นยาแก้พิษและแก้ไข้เกือบทุกชนิด เช่น ไข้หวัด ไข้สวกอีใส ไข้เซื่องซึม เป็นต้น ใบช่วยถอนพิษสุรา และแก้เมาเห็ดได้ดี

รสสุคนธ์



ชื่อท้องถิ่น : ย่านปด, ปดคาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tetracera loureiri* (Finet & Gagnep.) Pierre ex Craib

วงศ์ : Dilleniaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นเถาเลื้อยเนื้อเหนียว ใบเดี่ยวออกสลับ แผ่นใบรูปรี ปลายแหลมโคนเรียวแหลมขอบจักเนื้อใบสาก ดอกสีขาวเป็นพู่ กลิ่นหอมออกเป็นช่อตามซอกใบและกิ่ง กลีบเลี้ยง 5 กลีบรูปรีโค้งติดทนจนเป็นผล กลีบดอก 5 กลีบ มีเกสรตัวผู้จำนวนมาก ผลค่อนข้างกลม เมล็ดรูปไข่ 1-2 เมล็ด มีเนื้อหุ้มสีแดง

การใช้ประโยชน์ : ใบใช้รูดเมือกปลาไหล เถาใช้ผูกมัดโรงเรือนหรือผูกมัดทั่วไปเกี่ยวกับสิ่งของที่ มีขนาดใหญ่ๆ สำหรับคนปวดตาลมักนิยมนำเถาปดไปผูกมัดไม้ไผ่ (พะอง) แล้วรัดโอบติดกับต้นตาลขึ้นไป เป็นช่วงๆ จนถึงยอดตาล ปัจจุบันปลูกเป็นไม้ดอกไม้ประดับ สรรพคุณทางสมุนไพร ดอกใช้เป็นส่วนผสม ในยาหอมแก้ลมและบำรุงหัวใจ

ลำเพ็ญ



ชื่อท้องถิ่น : ลำเพ็ญ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Stenochlaena palustris* (Burm.) Bedd.

วงศ์ : Polypodiaceae

ลักษณะสำคัญ : ลำเพ็ญพบทั่วไปในป่าที่มีน้ำท่วมขังแสงแดดส่องถึงและหากพบขึ้นในที่โล่งจะแผ่ขยายเป็นวงกว้างหนาแน่น เป็นเฟิร์นเลื้อยเถา มีลักษณะกลมสีเขียว ใบย่อยเป็นใบประกอบแบบขนนกเรียงสลับ แผ่นใบรูปขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม ฐานใบกลม ขอบใบหยักไม่เป็นระเบียบ มีหนามแหลมคมที่ปลายหยัก ใบย่อยสร้างสปอร์ แผ่นใบรูปรี ขอบใบม้วนขึ้นด้านบน ด้านล่างมีอับสปอร์ สีน้ำตาลปกคลุม ใบอ่อนมีสีแดงอ่อนถึงแดงเข้ม

การใช้ประโยชน์ : ใบอ่อนใช้แกงเลียง (น้ำแกงมีสีแดงม่วง) หรือลวกจิ้มเป็นผักเครื่องเคียง เถาแก่ลิดใบออกตากแดดพอมืดใช้ผูกมัดได้ดีและทนความเปียกชื้น ในอดีตนิยมใช้เถาลำเพ็ญผูกมัดหมาตักน้ำ (ภาชนะทำจากกาบใบของต้นหลาวชะโอน) ที่ทำจากกาบใบของต้นหลาวชะโอน

ลำพู



ชื่อท้องถิ่น : ลำพู

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sonneratia caseolaris* (L.) Engl.

วงศ์ : Sonneratiaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง สูง 8-20 เมตร มีรากหายใจรูปกรวยแหลมยาว แหวงโผล่พื้นดินรอบโคนต้น ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปรีถึงแกมรูปขอบขนาน รูปไข่หรือรูปไข่กลับ ปลายใบเป็นติ่งแหลมสั้นๆ หรือมน โคนใบรูปลิ้ม ดอกออกเดี่ยวหรือออกเป็นคู่ที่ปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงหนาสีเขียวติดทน หลอดกลีบรูปถ้วยตื้นๆ กลีบรูปสามเหลี่ยม กลีบดอกสีแดงเข้ม รูปแถบบาง เกสรตัวผู้จำนวนมาก ก้านเกสรสีขาวโคนสีแดง เกสรตัวเมีย 1 อัน ติดทน ผลใหญ่กลมแบน คล้ายตลับ เมล็ดเป็นเหลี่ยม สีดำ จำนวนมาก

การใช้ประโยชน์ : ดอกรับประทานเป็นผักเครื่องเคียงขนมจีน เด็กๆ ใช้เป็นสิ่งของเล่นหรือทำตุ๊กตาผู้หญิง

ลิเกายูง



ชื่อท้องถิ่น : ย่านลิเกา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lygodium microphyllum*

วงศ์ : Schizaeaceae

ลักษณะสำคัญ : ต้นเป็นเถาเลื้อยปีนป่ายไปได้หลายเมตร เถาฉีกแยกออกเป็นชิ้นส่วนยาวๆ ได้ยากและกรอบขาดง่าย แตกกิ่งได้อิสระ มีขนสีน้ำตาลเข้มปกคลุมหนาแน่น ใบดก ก้านใบส่วนที่ออกจากเหง้ายาว สีฟางเข้ม ผิวค่อนข้างเกลี้ยง ตลอดความยาวมีครีบก้านใบที่ผิวด้านบน แกนกลางใบ

การใช้ประโยชน์ : ดึงเถาม้วนเป็นหมวกคลุมหัวกันร้อนจากแสงดวงอาทิตย์ หรือใช้รองรังไก่

ลิเถาใหญ่



ชื่อท้องถิ่น : ลิเถา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lygodium flexuosum* Sw.

วงศ์ : Schizaeaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นเฟิร์นดิน ลำต้นเป็นเถาเลื้อยฉีกแยกให้เป็นชั้นยาวๆ ใต้ง่ายและมีความเหนียว พบตามป่าโปร่งหรือป่าเบญจพรรณทั่วประเทศไทย เหง้าสั้นอยู่ในดิน มีขนสีน้ำตาลปกคลุม เลื้อยปีนป่ายไปได้สูงหลายเมตร ก้านใบส่วนที่ออกจากเหง้า ยาวได้มากกว่า 10 เมตร โคนก้านสีน้ำตาลอ่อนถึงเข้ม ผิวเกือบเกลี้ยง มีขนปกคลุมประปราย

การใช้ประโยชน์ : เถาลอกแยกเอาไส้ออก แล้วนำไปใช้ทำเครื่องจักสานเป็นพานะเครื่องใช้ ทำเป็นเครื่องมือจับสัตว์ขนาดเล็กหรือใช้ผูกมัดสิ่งของทั่วไปที่มีขนาดเล็กๆ มีความคงทนทั้งอยู่ในที่เปียกและแห้ง ส่วนไส้อื่นใช้เป็นของเล่นเด็กโดยหากนำไปไสในน้ำจะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้คล้ายสัตว์มีชีวิต

เลียบ



ชื่อท้องถิ่น : เลียบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ficus lacor* Buch.

วงศ์ : Moraceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ผลัดใบทั้งต้น ใบเป็นใบเดี่ยวออกแบบสลับ มีสีเขียวรูปรีหรือรูปไข่ปนขอบขนาน ปลายใบมนทู่ ขอบใบเรียบ ผิวใบมัน ใบอ่อนจะมีสีชมพู หรือชมพูอมเขียวและมีปลอกหุ้มใบในระยะเริ่มแรก พอเจริญเต็มที่ ใบอ่อนกลายเป็นใบแก่ปลอกหุ้มใบร่วงหลุดไป ดอกออกเป็นช่อตามซอกใบ ผลอ่อนสีเขียวเปลี่ยนเป็นสีชมพูแดงม่วงหรือดำเมื่อสุก

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อน ใบอ่อนรับประทานเป็นผักสดลวกจิ้มเป็นผักเครื่องเคียงหรือปรุงแต่งเป็นอาหารได้ เนื้อไม้อ่อนหักง่ายใช้ทำไม้เชื้อเพลิง ผลสุกเป็นอาหารของสัตว์ป่า สรรพคุณทางสมุนไพร เนื้อไม้ผสมยาต้มกินเป็นยาสมานและคุมธาตุ แก้กษัยสะบัดร้อนสะบัดหนาว

สมุย



ชื่อท้องถิ่น : มุย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Micromelum minutum*. *Clausena excavata*

วงศ์ : Rutaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้พุ่มขนาดเล็กถึงขนาดกลาง แตกก้านใบจากกิ่งเป็นคู่ขนานตลอดก้าน ใบประกอบผิวใบเป็นคลื่นมีขนเล็กน้อย มีกลิ่นเฉพาะตัว ดอกช่อขนาดเล็กสีขาว เนื้อไม้สีขาว ผลขนาดโตประมาณปลายก้อย เมื่อสุกสีชมพู

การใช้ประโยชน์ : ยอดและดอกใช้รับประทานเป็นผักสด นิยมกับแกงไตปลา น้ำพริกและขนมจีน ใบแก่ใช้เป็นวัสดุรมบาตพระ (ให้ดำ) ผลสุกเป็นอาหารของสัตว์ป่า

สมอทะเล



ชื่อท้องถิ่น : คุระ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Shirakiopsis indica* (Willd) Esser

วงศ์ : Euphorbiaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้น มีหนามและพุ่มหนาทึบ ใบรูปไข่ หรือรูปสามเหลี่ยม ใบเดี่ยวเรียงสลับ แผ่นใบรูปขอบขนานหรือรูปรี ปลายใบแหลม โคนใบมน ขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย ดอกเล็กสีขาวนวลถึงขาวอมเหลือง ดอกแยกเพศออกเป็นช่อตามง่ามใบและปลายกิ่ง ดอกเพศผู้มีก้านดอกย่อยยาวกว่าดอกเพศเมีย ผลรูปไข่กว้าง ถึงค่อนข้างกลม เปลือกคล้ายแผ่นหนัง เมื่อแก่สีน้ำตาลคล้ำถึงดำ เมล็ดแข็งค่อนข้างกลม

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้ใช้ทำโรงเรือนชั่วคราว และเชื้อเพลิง สรรพคุณทางสมุนไพร ใบและผลเป็นยาระบาย ถ่ายลม เมล็ดขับพยาธิไส้เดือน รากแก้โลหิตระดูพิการมาไม่ปกติ

สาบเสือ



ชื่อท้องถิ่น : ชี้ไก่

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Eupatorium odortum* L.

วงศ์ : Asteraceae

ลักษณะสำคัญ : ลำต้นและกิ่งก้านปกคลุมด้วยขนอ่อนนุ่ม ก้านและใบเมื่อขยี้จะมีกลิ่นแรงคล้ายสาบเสือ สูง 1-2 เมตร ใบเดี่ยวออกจากลำต้น ที่ข้อ แบบตรงกันข้าม รูปรีค่อนข้างเป็นสามเหลี่ยมขอบใบหยัก ปลายใบแหลม ฐานใบกว้าง เรียวสอบเข้าหากัน สีเขียวอ่อน ดอกเป็นช่อสีขาว กลีบดอกหลอมรวมกันเป็นหลอด ผลขนาดเล็ก รูปร่างเป็นห้าเหลี่ยมสีน้ำตาลหรือดำ

การใช้ประโยชน์ : ทั้งต้น มีกลิ่นหอมแรง ใช้เป็นยาฆ่าแมลง ส่วนใบ นำมาตำผสมกับปูนพอกห้ามเลือด

สาวมะลิ



ชื่อท้องถิ่น : ฉาวเหล้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Desmos cochinchinensis* Lour.

วงศ์ : Annonaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้เถาเนื้อแข็งร่อนเลื้อย พาดต้นไม้ขึ้นไปได้ไกล 5-10 เมตร แตกกิ่งน้อย เปลือกเรียบ สีน้ำตาล เนื้อไม้เหนียว ใบรูปรีแกมรูปขอบขนาน โคนใบมน ปลายใบแหลม ใบหนา ดอกเดี่ยว ออกนอกซอกใบ ดอกอ่อนสีเขียว เมื่อบานแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ก้านดอกเรียวสีม่วง มีใบประดับขนาดเล็ก กลีบเลี้ยงรูปสามเหลี่ยม กลีบดอกเรียงเป็น 2 ชั้น กลีบชั้นนอกรูปหอก กลีบชั้นในมีขนาดเล็ก และสั้นกว่า ผลกลุ่ม มีผลย่อย 12-20 รูปทรงกระบอก ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่สีดำ มี 2-6 เมล็ด

การใช้ประโยชน์ : ปลูกเป็นไม้ประดับบ้าน ดอกมีกลิ่นหอม

เสม็ดขาว



ชื่อท้องถิ่น : เหม็ด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Melaleuca cajuputi* Powell

วงศ์ : Myrtaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นชอบขึ้นตามที่ชื้นแฉะหรือตามเนินทรายที่มีน้ำขังบางครั้งคราว เปลือกสีขาวเป็นแผ่นบางเรียงซ้อนกันเป็นปีกหนาหุ้ม กิ่งอ่อนและใบอ่อนมีขนสีขาวเป็นมันคล้ายเส้นไหม แผ่นใบรูปหอก ดอกเล็กสีขาว ออกดอก 1-3 ดอกตามง่ามใบ ส่วนใหญ่ใบลดรูปลงทำให้มองดูคล้ายช่อแบบทางกระรอกที่ปลายกิ่ง ผลรูปถ้วยปลายปิด

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสด เนื้อไม้ใช้สร้างโรงเรือน เปลือกต้นใช้มุงหลังคา หรือทำฝ้ายบ้าน สรรพคุณทางสมุนไพร ใบและยอดอ่อนขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ น้ำมันจากใบใช้หวดแก้ฟกช้ำ

เสม็ดแดง



ชื่อท้องถิ่น : เสม็ดชุน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Syzygium cinerea* Kurz.

วงศ์ : Myrtaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นเรือนยอดเป็นพุ่มทึบ เปลือกสีส้มถึงแดงคล้ำ ล่อนเป็นแผ่นบาง เปลือกชั้นในสีน้ำตาลแดง ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามกัน แผ่นใบรูปขอบขนานถึงรูปหอก ดอกเล็กสีขาวออกเป็นช่อกระจายแยกแขนงตามง่ามใบและปลายกิ่ง ผลสุกสีขาวกลมแบน เนื้อไม้สดสีแกมแดง

การใช้ประโยชน์ : ใบอ่อนรับประทานได้เป็นผักสด เนื้อไม้ใช้ทำเครื่องเรือนชั่วคราวหรือทำเชื้อเพลิง เปลือกใช้ผสมกับยางของพะยอมทำไม้จุดไฟ ผลสุกสีขาวมีรสหวานหอม ขนาดประมาณโตกว่าเม็ดถั่วเขียวเล็กน้อย

เสาะเกาะ



ชื่อท้องถิ่น : เจาะเกาะ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Oxalys scandens* Roxb.

วงศ์ : Anacardiaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นพันธุ์ไม้เถาเนื้อแข็ง ที่พืงพืงต้นไม้อื่น กิ่งอ่อนค่อนข้างตรง กลม สีเขียวเข้ม มีขนปกคลุมเล็กน้อย ต้นแก่สีเทาดำ ใบเดี่ยวเรียงแบบสลับ ผิวใบลื่นเป็นมัน ใบรูปขอบขนานแกมใบหอก ใบอ่อนสีเขียวทองอ่อน ก้านใบอ่อนมีขนปกคลุมเล็กน้อย ดอกแตกออกตามข้อของเถา ดอกอ่อนสีเขียว ดอกบานสีขาวไม่มีกลิ่น ผลรูปกลมหรือรี ปลายแหลมเล็กน้อย มีกลีบเลี้ยงหุ้มผลประมาณ 4/5 ของความยาวผล

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อนหรือใบอ่อนมีรสหวานมันและฝาดเล็กน้อย ใช้เป็นผักแกงเลียง แกงส้ม หรือรับประทานเป็นผักเหนาะ จิ้มน้ำพริกได้ สรรพคุณทางสมุนไพร ลำต้นใช้ทำยาแก้โรคไตพิการและโรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ เปลือกเป็นยาแก้ไข้

หญ้าหนุตัน



ชื่อท้องถิ่น : ยาหนุตัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Dianella ensifolia* (L.) DC.

วงศ์ : PHORMIACEAE (LILIACEAE)

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดิน สูง 30-60 เซนติเมตร ใบเดี่ยวเรียงสลับ อยู่ในระนาบเดียวกัน รูปดาบ ก้านใบแผ่เป็นแผ่นหุ้มซ้อนกัน ดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่ง เป็นหลอดเล็กๆ ปลายแยกเป็น 6 กลีบ กลีบรวมสีขาวนวล ผลสด รูปทรงกลม เมื่อสุกสีม่วงเงิน

การใช้ประโยชน์ : สรรพคุณทางสมุนไพร ทั้งต้นผสมกับสมุนไพรอื่น ต้มน้ำดื่ม รักษาเมะเร็ง รากปรุงเป็นยารักษาความดันสูง ต้มน้ำดื่มรักษาโรคริดสีดวงลำไส้

หนอนตายหยาก



ชื่อท้องถิ่น : หนอนตายหยาก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Stemona tuberosa* Lour.

วงศ์ : Stemonaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้เลื้อย มีหัวใต้ดินใบรูปไข่ ปลายใบแหลม โคนใบเว้ารูปหัวใจ ดอกเดี่ยวหรือออกเป็นช่อ 1 – 2 ดอก กลีบดอกรูปหอก ด้านนอกสีเขียว ด้านในสีม่วงแดง เกสรตัวผู้ขนาดใหญ่ ก้านเกสรตัวผู้สีแดง ผลแห้งแก่แล้วแตก

การใช้ประโยชน์ : สรรพคุณทางสมุนไพร แก้โรคริดสีดวงทวารหนัก แก้ไอ ขับเสมหะ โรคผิวหนัง

หว้า



ชื่อท้องถิ่น : หว้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Syzygium cumini*. (L.) Skeels

วงศ์ : Myrtaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ เปลือกหนาขรุขระ ใบเป็นใบเดี่ยว แผ่นใบรูปไข่ โคนมน ผิวใบเรียบลื่น ใบมีสีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง มีดอกย่อยจำนวนมาก ผลสดเป็นช่อ เมื่อสุกมีสีม่วงดำ ผิวเรียบ เนื้อฉ่ำน้ำ รสฝาดหรือหวานปนฝาด เมล็ดกลมมีสีขาว

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้ใช้ทำเชื้อเพลิง ผลสุกรับประทานได้รสหวาน สรรพคุณทางสมุนไพร เมล็ดตำหรือบดกินแก้โรคเบาหวาน แก้บิด แก้ท้องร่วง แก้อหิวาตกโรค ใบแก้บิดมูกเลือด ตำชะล้างบาดแผล ตำทาแก้โรคผิวหนัง เปลือกของลำต้นแก้ท้องร่วง ปิดธาตุ แก่น้ำลายเหนียว ตำชะล้างบาดแผล

หวายลิง



ชื่อท้องถิ่น : หวายลิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Flagellaria indica*

วงศ์ : Flagellariaceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นพืชชอบขึ้นตามที่ชื้นแฉะริมน้ำ ลำต้นเป็นเถาเลื้อยสีเขียวพันเกี่ยวกับไม้ชนิดอื่น ใบเป็นใบเดี่ยวรูปรียาวปลายใบเรียวแหลม เมื่อใบเจริญเต็มที่ปลายใบจะม้วนงอเกาะเกี่ยวกิ่งหรือใบไม้ชนิดอื่นได้ดี ดอกออกเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกสีเหลืองขนาดเล็ก ประกอบด้วยดอกย่อย ผลกลม ผลอ่อนมีสีเขียวเมื่อแก่จัดจะเป็นสีชมพูอมแดง

การใช้ประโยชน์ : ยอดอ่อน ดอก ผลอ่อนลวกจิ้มน้ำพริกหรือนำมาดองกินเป็นผักเครื่องเคียงของแกงหรือขนมจีนได้ ลำต้นใช้ผูกมัดชั่วคราว ควรตากแดดให้หมาดก่อนใช้งาน มิเช่นนั้นจะเปราะและขาดง่าย

อวด



ชื่อท้องถิ่น : ย่านอวด

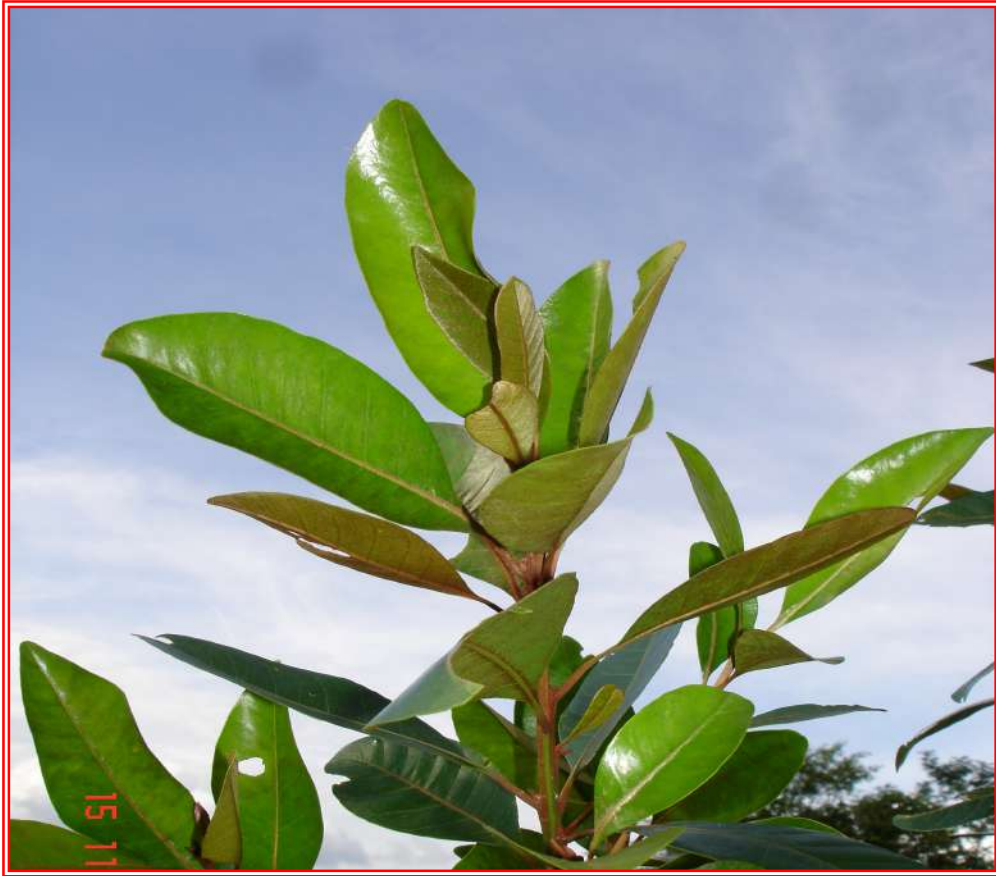
ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Derris elliptica* (Roxb.) Benth.

วงศ์ : Papilionoideae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้เถาเลื้อยขนาดใหญ่ สูงได้ถึง 30 เมตร ขึ้นเกี่ยวพันอยู่กับต้นไม้อื่น เนื้อเหนียว ใบรูปขอบขนาน ปลายใบแหลม

การใช้ประโยชน์ : ใช้เป็นเชือกผูกมัดสิ่งของ ผูกพะอง หรือควั่นเชือกวัว เนื่องจากมีความทนทานและเหนียว

อาศัย



ชื่อท้องถิ่น : อาศัย

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Buchanania* sp.

วงศ์ : Anacardiaceae

ลักษณะสำคัญ : ไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบเดี่ยวเรียงสลับ แผ่นใบรูปรี รูปขอบขนาน หรือรูปไข่กลับ ปลายใบเว้า โคนใบสอบแคบ ผิวใบด้านบนเป็นมัน ดอกสีขาว หรือสีเหลืองอ่อน ออกเป็นช่อแยกแขนงที่ปลายกิ่ง ผลค่อนข้างกลมแบนเล็กน้อย

การใช้ประโยชน์ : ลำต้นใช้ทำครกตำข้าวหรือใช้ทำซี่ครกสีข้าวในสมัยก่อน ใบ สรรพคุณช่วยสมานแผล

อินทนิลน้ำ



ชื่อท้องถิ่น : อินทนิล

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Lagerstroemia speciosa* (L.) Pers.

วงศ์ : Lythraceae

ลักษณะสำคัญ : เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง เรือนยอดแผ่กว้างคลุมต่ำ เปลือกค่อนข้างเรียบ มีรอยต่างเป็นดวงสีขาว ใบเดี่ยว ออกตรงข้าม รูปขอบขนานแกมวงรี ปลายแหลมเป็นติ่งเล็ก โคนกลมหรือมน ดอกสีม่วงสด ม่วงปนชมพู หรือชมพู ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงรูปถ้วยมีสันนูนตามยาวเห็นได้ชัดเจน และมีขนประปราย กลีบดอกบาน ขอบย้วย เกสรตัวผู้จำนวนมาก ผลเกือบกลม ผิวเกลี้ยง แข็ง ผลแห้งแตกตามพูยาว 6 พู เมล็ดมีปีกจำนวนมาก

การใช้ประโยชน์ : เนื้อไม้แข็งใช้ทำโรงเรือนสิ่งปลูกสร้างประเภทเสาหรือสิ่งค้ำยัน ทางด้านสมุนไพร ใบใช้แก้โรคเบาหวาน ลดความดันโลหิต

การทำป้ายชื่อพรรณไม้

ป้ายชื่อพรรณไม้ในการจัดที่จะทำขึ้น เพื่อติดในห้องเรียนธรรมชาติที่เขาชันนั้น เห็นว่าควรทำป้ายชื่อพรรณไม้ตามแบบของโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.) ที่เสนอแนะให้ทำไว้ตามสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียนสมาชิกเครือข่ายของโครงการฯ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการจัดทำดังต่อไปนี้คือ เพื่อให้รู้จักวิธีการสืบค้นข้อมูลทางด้านพฤกษศาสตร์ที่ถูกต้อง เพื่อให้ทำความรู้จักกับพรรณไม้ที่อยู่รอบตัวของผู้ที่มีความสนใจ และเพื่อให้สามารถสัมผัสได้ใกล้ชิดและเกิดความรักต่อพืชพรรณ ซึ่งการทำป้ายชื่อพรรณไม้ได้กำหนดไว้สองรูปแบบรายละเอียด ดังต่อไปนี้

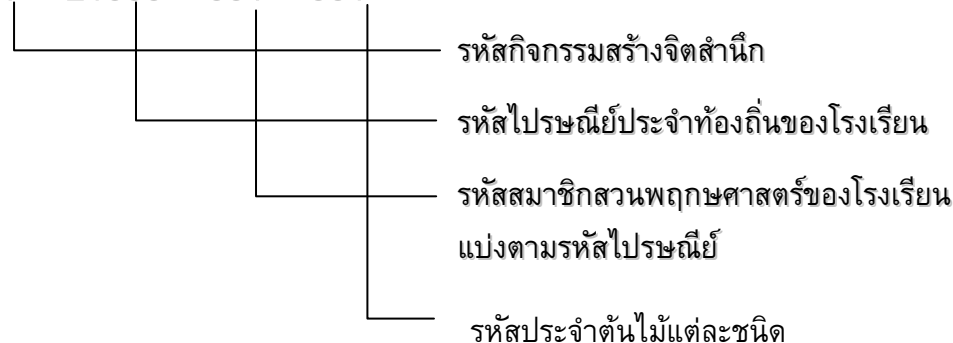
ป้ายชื่อพรรณไม้ชั่วคราว เป็นสื่อการเรียนรู้เบื้องต้นที่ทำไว้กั้นลิ้ม หรือกั้นความสับสนในจำนวนและชนิดพืชที่มีในพื้นที่ วัสดุที่ทำอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่ได้ง่ายทำได้เสร็จโดยไว หรือทำแบบทดลองเอาไว้ก่อน ป้ายควรมีรายละเอียดประกอบหลักต่อไปนี้ คือ 1) หมายเลขรหัสพรรณไม้ อยู่ทางมุมบนขวาของป้าย 2) ชื่อพื้นเมือง ซึ่งหมายถึงชื่อที่เรียกกันในท้องถิ่นนั้นๆ นอกจากนี้อาจมีข้อมูลการใช้ประโยชน์ ซึ่งอาจจะได้จากการศึกษาจากเอกสารอ้างอิง จากประสบการณ์ หรือจากการสอบถามผู้รู้ในชุมชน

ป้ายชื่อพรรณไม้สมบูรณ์ เป็นสื่อการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นโดยผ่านกระบวนการตรวจสอบความถูกต้อง ตามสิ่งประกอบต่อไปนี้ 1) หมายเลขรหัสพรรณไม้ 2) ชื่อพื้นเมือง 3) ชื่อวิทยาศาสตร์ 4) ชื่อวงศ์ 5) ชื่อสามัญ 6) การใช้ประโยชน์ แต่หากบางหัวข้อไม่มีข้อมูล ก็ต้องใส่หัวข้อไว้แล้วใส่เครื่องหมายขีด (-) ตามหลังซึ่งป้ายชื่อพรรณไม้สมบูรณ์นี้ จะทำไปติดตั้งเมื่อได้รับการตรวจสอบความถูกต้องแล้วจากนักพฤกษศาสตร์หรือนักวิชาการที่เกี่ยวข้อง หากยังไม่ได้รับการตรวจสอบความถูกต้องควรติดป้ายชื่อแบบชั่วคราวไปก่อน และนอกจากหัวข้อที่กำหนดตามข้างต้นแล้ว สามารถเพิ่มเติมข้อมูลอื่นๆ อีกได้โดยสังเขป เช่น ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ นิเวศวิทยา การกระจายพันธุ์ โทษ เป็นต้น แต่หากจะเพิ่มเติมแล้วก็ต้องทำให้เหมือนกันทั้งหมดทุกป้าย และต้องลำดับหัวข้ออย่างเดียวกัน

รหัสพรรณไม้

รหัสพรรณไม้ของโครงการ อพ.สธ. ประกอบด้วยเลขเจ็ดหลัก ซึ่งประกอบด้วย รหัสกิจกรรมสร้างจิตสำนึก (7) รหัสไปรษณีย์ประจำท้องถิ่นของโรงเรียน รหัสสมาชิกสวนพฤกษศาสตร์โรงเรียน รหัสหมายเลขประจำต้นไม้แต่ละชนิด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

7 - 21000 - 001 - 001



		7-10303-001-002	
ชื่อพื้นเมือง	ชมนาด		↑ พื้นที่กลุ่ม ↓
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Vallaris glabra</i> Ktze.		
ชื่อวงศ์	APOCYNACEAE		
ชื่อสามัญ	-		
ประโยชน์	ดอกมีกลิ่นหอม ใช้ทำห้อยอบ เครื่องหอม		
← 21 ซม. →			

ภาพที่ 19 ตัวอย่างป้ายชื่อพรรณไม้สมบูรณ์

ที่มา : อรุณรัตน์ (2550)

ชื่อพื้นเมือง

ในที่นี้หมายถึงเป็นชื่อที่ใช้เรียกกันอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ ของชนิดพืชที่มีอยู่ ซึ่งพืชชนิดเดียวอาจมีชื่อพื้นเมืองได้หลายชื่อ และหากทราบชื่อพื้นเมืองที่เรียกกันในภาคกลาง ก็ควรให้ข้อมูลแก่นักพฤกษศาสตร์ด้วย รวมทั้งรูปภาพประกอบ ทั้งนี้เพื่อความถูกต้องและรวดเร็วในการตรวจสอบ ก่อนการนำข้อมูลมาใช้ทำป้ายชื่อสมบูรณ์

ชื่อวิทยาศาสตร์

ในที่นี้หมายถึงชื่อพฤกษศาสตร์ที่ใช้เรียกชื่อต้นไม้ชนิดนั้นๆ ในทางสากลหรือนานาชาติ ซึ่งชื่อพฤกษศาสตร์ที่ถูกต้องนั้น ประกอบด้วยสามส่วนดังต่อไปนี้คือ 1) สกุล 2) ชนิด และ 3) ชื่อผู้ตั้ง การเขียนชื่อสกุลและคำระบุชนิดนั้นต้องเป็นตัวหนังสือเอน หากเป็นตัวหนังสือตรงต้องขีดเส้นใต้ แต่ที่ชื่อผู้ตั้งชื่อพรรณไม้ให้เขียนเป็นตัวเอนและไม่ขีดเส้นใต้

ชื่อวงศ์

ชื่อวงศ์ของพืชที่ใส่ในป้ายชื่อพรรณไม้สมบูรณ์ต้องอ้างอิงจากทะเบียนพรรณไม้ที่นักพฤกษศาสตร์ตรวจสอบแก้ไขแล้ว และชื่อวงศ์สามารถเขียนได้สองรูปแบบ คือ เขียนด้วยอักษรตัวตรงธรรมดาขึ้นต้นตัวแรกด้วยตัวพิมพ์ใหญ่ แล้วตามด้วยตัวพิมพ์เล็ก ส่วนอีกรูปแบบคือเขียนเป็นตัวพิมพ์ใหญ่ทั้งหมด

ชื่อสามัญ

เป็นชื่อภาษาอังกฤษหรือชื่อทางการค้า ซึ่งพืชที่ไม่มีชื่อสามัญให้ใช้ขีดใส่แทน

ขนาดและรูปแบบ

ป้ายพรรณไม้ทุกป้ายหรือทุกต้นต้องมีขนาดและรูปแบบเดียวกัน รูปร่างของป้าย วัสดุที่ใช้ รวมทั้งการ ออกแบบและตกแต่ง ผู้จัดทำมีอิสระในการคิดสร้างสรรค์ แต่ต้องเป็นป้ายที่มีความชัดเจน คงทน และมีข้อมูลที่ ถูกต้อง ซึ่งขนาดป้ายสมบูรณ์ของ โครงการ อพ.สธ. คือ เท่าแผ่นกระดาษ A4 พับสามส่วนตามยาว บรรณจุหัวข้อ และเรื่องราวดังตัวอย่างต่อไปนี้

วัสดุทำป้าย

วัสดุที่พบเห็นมีการนำมาทำป้ายมีหลายรูปแบบ เช่น กระดาษแข็ง แผ่นพลาสติก ฟิวเจอร์บอร์ด ไม้ เซรามิก แกลลอนน้ำมันเครื่อง เป็นต้น ป้ายที่ใช้วัสดุหาได้ง่ายในท้องถิ่นจะประหยัดงบประมาณการจัดทำ และที่สำคัญ คือ ต้องมีความชัดเจน ไม้สกปรกเลอะเทอะ คงทน และความถูกต้องของข้อมูลบนป้าย

ข้อเสนอแนะ

ข้อมูลจากการสำรวจครั้งนี้ได้ดำเนินการตามระยะเวลาที่จำกัดควรทำเพิ่มเพื่อให้ข้อมูลมากขึ้น เอาพืช ท้องถิ่นและภูมิปัญญาการใช้ประโยชน์เผยแพร่ออกสู่ลูกหลาน ปลูกจิตสำนึกให้เกิดความภาคภูมิใจในทรัพยากร ที่มีในท้องถิ่น และให้คนในชุมชนร่วมอนุรักษ์ฟื้นฟู รวมทั้งติดป้ายชื่อชนิดที่สำคัญตามตัวอย่างป้ายโครงการ อพ.สธ.

บรรณานุกรม

- กัญจนาดิวิเศษ. 2542. ผักพื้นบ้านภาคใต้. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ก่องกานดา ชยามฤต. 2545. คู่มือจำแนกพรรณไม้. กรุงเทพฯ : ส่วนพฤกษศาสตร์ป่าไม้ สำนักวิชาการป่าไม้ กรมป่าไม้.
- ขนำริมทุ่งปลักเหมือด. 2550. ฐานข้อมูลพรรณไม้. [online] Available : <http://plugmet.orgfree.com>
- คณะบรรณาธิการสำนักพิมพ์บ้านและสวน. 2540. สารานุกรมไม้ประดับในประเทศไทย เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- โครงการศูนย์วิจัยความหลากหลายทางชีวภาพ. 2547. พรรณไม้และพันธุ์สัตว์ในหุบเขาลำพญา. ยะลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- เต็ม สมิตินันท์. 2544. ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ส่วนพฤกษศาสตร์ป่าไม้ สำนักวิชาการป่าไม้ กรมป่าไม้.
- นิวัติ เรืองพานิช. 2542. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ. กรุงเทพฯ : คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บัญญัติ พัทธธรรม. (เลขที่ 1 ม.7 ต.เกาะหมาก อ.ปากพะยูน จ. พัทลุง). สัมภาษณ์. วันที่ 2 สิงหาคม พ.ศ. 2550
- ราชันย์ ภูมา. 2549. สารานุกรมพืช. กรุงเทพฯ : หอพรรณไม้ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่าและพันธุ์พืช กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม.
- วันเพ็ญ ภูติจันทร์. 2547. พฤกษศาสตร์ ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- ศูนย์วิจัยความหลากหลายทางชีวภาพเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา บรมราชินีนาถ, 2550. เอกสารการอบรมเชิงปฏิบัติการเรียนรู้ทางด้านพฤกษศาสตร์ วันที่ 20-21 พฤษภาคม 2549 ณ ศูนย์วิจัยความหลากหลายทางชีวภาพเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษาบรมราชินีนาถ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. [online] Available : <http://yvalor.yru.ac.th/~bry/report/oprom20-21.pdf>
- ส่วนพฤกษศาสตร์ป่าไม้. 2542. พรรณไม้ต้นของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สำนักวิชาการป่าไม้ กรมป่าไม้.
- อรุณรัตน์ มีกิจเจริญโรจน์. 2550. การทำป้ายชื่อพรรณไม้. โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. [online] Available : <http://www.rspg.thai.gov.net/botanical-school/index>
- อุทยานวังตะไคร้. 2550. รวมพรรณไม้ทั้งหมด. พรรณไม้งามที่วังตะไคร้. [online] Available : <http://www.wangtakrai.com/panmai/>
- อุไร จิมงคลการ. 2547. ผักพื้นบ้าน เล่ม 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บ้านและสวน.

หินและแร่สำคัญ

จากการสำรวจพื้นที่บริเวณเขาชัน เมื่อวันที่ 2-3 สิงหาคม 2550 โดย รศ.ดร.دنุพล ตันนโยภาส จากภาควิชาวิศวกรรมเหมืองแร่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ลักษณะทางธรณีวิทยาและชนิดของหินในพื้นที่ดังกล่าว มีประเด็นสำคัญสรุปได้ดังนี้

- บริเวณแผ่นดินที่เป็นที่ตั้งของเขชัน เป็นหินตะกอนที่มีการแปรสภาพหมวดหินส่วนกลางยุคคาร์บอนิเฟอรัส (Carboniferous) ประกอบด้วย หินดินดานที่มีการเรียงตัวเป็นชั้นแน่น (slaty shale) และหินทรายแป้ง (siltstone) สลับกับหินเชิร์ต (chert) ซึ่งมีชั้นหินบางถึงบางมาก อาจพบซากดึกดำบรรพ์จำพวก Posidonia, Trilobite และหอยสองฝาอื่นๆ ซึ่งหินเหล่านี้วางตัวอยู่บนตะกอนเชิงเขาและตะกอนใหม่ยุคควอเทอร์นารี (Quaternary) มีการโก่งตัว บิดโค้ง (folded) ชัดเจน ในขณะที่บริเวณเกาะหมาก ในหมู่เกาะสี่ เกาะห้า เป็นหินปูนที่คาดว่ามีความบริสุทธิ์ (มี CaO สูง) ที่ถูกคั่นตัวให้บิดโค้ง พบร่องรอยการแตกหัก (joint) และรอยเลื่อน (fault) ต่างๆ อยู่ทั่วไป ทำให้เกิดช่องว่าง มีการสะสมตัวของแร่ทุติยภูมิบางชนิด รวมทั้งมีหินฟอสเฟต (phosphorite) บางชนิดที่เกิดจากการสะสมตัวของมูลสัตว์จำพวกนกและค้างคาวในสมัยโบราณ พบอยู่ในช่องว่าง/ชั้นที่มีการบิดโค้งดังกล่าว แต่คาดว่าปริมาณไม่มากพอที่จะนำมาใช้ในเชิงเศรษฐกิจ

- ลักษณะโครงสร้างทางธรณีวิทยาและเนื้อหินที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพ บิดโค้งและมีการแตกหักค่อนข้างมาก สะท้อนถึงอิทธิพลของการมีหินแทรกซ้อนบางประเภท เช่น แกรนิต ซึ่งไม่ได้โผล่ให้เห็นในละแวกใกล้เคียง แต่บ่งชี้ได้โดยการมีน้ำพุร้อน เช่น ที่เขาชัยสน หรือหินแกรนิตในเขต อ.รัตภูมิ จ.สงขลา รวมถึงอาจมีอิทธิพลจากหินดังกล่าวในบริเวณนี้ด้วยเช่นเดียวกัน

- องค์ประกอบของแร่ ซึ่งพบในชั้นหินบนแผ่นดินใหญ่ มีซิลิกา (SiO₂) เป็นองค์ประกอบ ทำให้มีตะกอนจากการผุพังเกิดตามธรรมชาติ กลายเป็นแหล่งวัสดุก่อสร้าง ซึ่งมีการนำมาใช้ประโยชน์ในลักษณะของเหมืองเปิดแบบชาวบ้านให้เห็นอยู่ในบริเวณนี้ ในขณะที่หินปูนในทะเลสาบสงขลาซึ่งมีการแตกหัก มีโพรง อับชื้น ทำให้กลายเป็นที่อยู่อาศัยของนกนางแอ่นจำนวนมาก ซึ่งกลายเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญอีกประเภทหนึ่งของจังหวัดพัทลุง นอกจากนี้ โครงสร้างที่บิดโค้ง แตกหัก ทำให้เกิดรูปทรงแปลก/หลายชนิด กลายเป็นที่สนใจของนักท่องเที่ยวได้อีกอย่างหนึ่ง เกาะหินปูนในบริเวณนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงระดับน้ำในอดีตนี้มีระดับสูงกว่าในปัจจุบันอย่างเห็นได้ชัด โดยพบหลักฐานที่แสดงถึงร่องรอยการกัดเซาะโดยน้ำทะเลบริเวณด้านล่างของเกาะโดยทั่วไป

- ในพื้นที่หมู่เกาะสี่ เกาะห้า ซึ่งปัจจุบันกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวบางกลุ่ม หากจะมีการพัฒนาเพื่อให้สามารถรองรับนักท่องเที่ยวมากขึ้น จะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ และจะต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เนื่องจากหินปูนในบริเวณดังกล่าวมีการแตกหัก มีรอยเลื่อน เพราะมีช่องว่างจำนวนมาก หากมีการก่อสร้างที่กระทบกระเทือนต่อโครงสร้างของหิน อาจเกิดการพังทลาย เป็นอันตรายและส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ได้

ภาคผนวก

รูปที่ 1 แผนที่ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา



ภาพประกอบหินและแร่สำคัญ



ผลึกแร่แคลไซต์เนื้อละเอียดที่อัดแน่นที่พบแทรกอยู่ในบางส่วนของหินปูนที่มาแตกหักสูง





ชั้นหินฟอสเฟต (phosphorite) ที่แทรกสลับอยู่ในหินปูน ซึ่งมีโพรง/ช่องว่างจำนวนมาก



ชั้นหินฟอสเฟตที่สะสมตัวระหว่างชั้นหินปูน และแทรกระหว่างเศษหินปูนที่แตกทับในกระบวนการเคลื่อนที่ตามธรรมชาติ



ชั้นหินฟอสเฟตความเข้มข้นสูงซึ่งพบเป็นหย่อมในเขาหินปูน



ชั้นหินฟอสเฟตที่แทรกตัวและบิดโค้งตามกระบวนการธรณีธรรมชาติ ในช่วงเวลาเดียวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพของหินปูน



ผลึกแร่คาร์บอเนตทุติยภูมิที่แทรกปะปนอยู่กับแร่แคลไซต์ในโพรงหินปูน



ส่วนของวัสดุที่เป็นส่วนผสมของคาร์บอนेटและดินที่สะสมตัวในช่วงเวลาปัจจุบัน



ภาคผนวก 2

รายนามผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการสำรวจเบื้องต้นพรรคพีชเขาชั้น

คณะกรรมการสิ่งแวดล้อม

ผศ.ดร. วิจารณ์จริย์ ด่านสวัสดิ์

น.ส.เมธาวิ แก้วสนิท

น.ส.ปราณี ไพบูลย์สมบัติ

นายธัญวิศว์ การิกาญจน์

คณบดีคณะกรรมการสิ่งแวดล้อม

เลขาธิการประสานงานเครือข่ายวิชาการด้านสิ่งแวดล้อม

เจ้าหน้าที่คณะกรรมการสิ่งแวดล้อม

นักศึกษาปริญญาโท

คณะทรัพยากรธรรมชาติ

ผศ.ดร. ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี

น.ส.พิกุน ศัยยะพันธ์

อาจารย์

นักศึกษาปริญญาโท

สำนักวิจัยและพัฒนา

น.ส.วงศ์เดือน ภาณุวัฒนากุล

ผู้ประสานงานเครือข่ายวิจัยชุมชน

แกนนำชุมชน

นายบัญญัติ พัทธธรรม

เจ้าของกิจการเขาชั้นรีสอร์ท