

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การบริโภคผักตามฤดูกาล

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนสามารถเล่าเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาลได้
2. เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกคติข้อคิดที่ได้จากการเรียนเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาลได้

สาระการเรียนรู้

ทำไมต้องกินตามกาล (สุรชัย ชันอาสา, หน้า 1 - 2) เพราะเรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่ ส่วนจะกินอะไร เมื่อไร หรืออย่างไร ย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพดินฟ้าอากาศ พืชพรรณธัญญาหาร ไปจนถึงค่านิยมการกินของคนในท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งล้วนสั่งสมมาจากประสบการณ์การเรียนรู้ การสังเกตและการลองผิดลองถูกของคนในอดีต จนกระทั่งกลายมาเป็นภูมิปัญญาการกินในปัจจุบัน การกินอยู่ของคนจึงสัมพันธ์กับการผลิตออกผลของอาหารในแต่ละช่วงเวลาหรือฤดูกาล ราวกับว่าธรรมชาติได้คัดให้กับคนเราว่าเราควรกินอะไรตอนไหน การกินแบบไม่ฝืนธรรมชาติ จึงทำให้คนในสมัยก่อนมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วยง่ายเหมือนคนในปัจจุบัน

คนล้านนามีภูมิปัญญาการกินที่หลากหลาย ตั้งแต่การกินอย่างไร ปรุงแบบไหน เพื่อประโยชน์อะไร เช่น ผักบางอย่างเป็นชู้กันเมื่อนำมาแกงรวมกันจะทำให้รสชาติหวาน ขม กลม กล่อม แกงขนุนหากได้กินในวันปากปีเชื่อว่าจะเป็นสิริมงคลจะหนุนนำให้มีโชคลาภตลอดทั้งปี แกงแคหากทำกินในหน้าแล้งจะได้รสชาติที่ดีกว่าเพราะผักไม่เหี่ยวเขียว เป็นต้น

หลักการสำคัญ คือ การกินให้สัมพันธ์กับฤดูกาล เนื่องจากฤดูกาลที่แตกต่างส่งผลต่อการเจริญงอกงามของพืชพรรณ และสภาวะร่างกายของเราที่ต่างกันไป อีกทั้งวิถีการเพาะปลูกย่อมขึ้นกับฤดูกาล เช่นเดียวกับเทศกาลหรือประเพณีที่แตกต่างไปตามวันเวลา

กินอย่างไร	ปรุงแบบไหน	เพื่อประโยชน์อะไร
กินตามฤดูกาล (ร้อน ฝน หนาว)	แกง น้ำพริก ยำ ตำ ล้า ลาบ	รสชาติดี บำรุงร่างกายให้มี
กินตามเทศกาล ประเพณี	ต้มส้ม แฉับ อ้อบ ปิ้ง จี่ จอ	สุขภาพดี เป็นยารักษาอาการ
กินตามสภาวะของร่างกาย	เจียว ฯลฯ	เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นสิริมงคล
กินตามเพศวัย ฯลฯ		กินตามความเชื่อ ฯลฯ

ทั้งนี้ ตามหลักจันทรคติของคนล้านนาได้แบ่งฤดูกาลในรอบปี ออกเป็น 3 ฤดูกาล (สุรชัย ชันอาสา, 2554, หน้า 2 – 3) ดังนี้

ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่ แรม 1 ค่ำเดือน 5 (เดือน 3 ใต้) ไปจนถึง ขึ้น 15 ค่ำเดือน 9 (เดือน 7 ใต้) หรือประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ไปจนถึงกลางเดือนมิถุนายน ซึ่งเทศกาลหรือประเพณีที่สำคัญ ๆ ในช่วงนี้คือ ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีปอยหลวง ประเพณีสงกรานต์น้ำพระธาตุ ประเพณีเลี้ยงผีปู่ย่า เป็นต้น

ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่ แรม 1 ค่ำเดือน 9 เหนือ (เดือน 7 ใต้) ไปจนถึง ขึ้น 15 ค่ำเดือนเถิงเหนือ (เดือน 11 ใต้) หรือประมาณกลางเดือนมิถุนายนไปจนถึงกลางเดือนตุลาคม (วันออกพรรษา) ซึ่งเทศกาลหรือประเพณีที่สำคัญ ๆ ในช่วงนี้คือ ประเพณีเข้าพรรษา ประเพณีแหกนาหวานกล้า ประเพณีสู้วัวควาย เป็นต้น

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่ แรม 1 ค่ำเดือนเถิงเหนือ (เดือน 11 ใต้) ไปจนถึง ขึ้น 15 ค่ำเดือน 5 เหนือ (เดือน 3 ใต้) หรือประมาณกลางเดือนตุลาคมไปจนถึงกลางเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งเทศกาลหรือประเพณีที่สำคัญ ๆ ในช่วงนี้คือ ประเพณีทำบุญทอดกฐิน ประเพณีสู้วัวข้าว ประเพณีทานข้าวจี เป็นต้น

ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล

ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่จะขึ้นตามฤดูกาล บางชนิดสามารถให้ผลผลิตตลอดทั้งปี แต่ก็เชื่อว่า จะสามารถกินได้ตลอดทั้งปี เนื่องจากผักบางชนิดเหมาะที่จะกินเฉพาะฤดูกาล เนื่องด้วยสภาวะอากาศที่แตกต่างกันทำให้ผักพื้นบ้านให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายต่างกันไปด้วย ในการปรุงอาหารก็เช่นเดียวกัน ก็มีวิธีการนำผักพื้นบ้านมาปรุงอาหารให้เหมาะสมกับฤดูกาลเช่นเดียวกัน เพื่อให้ได้รสชาติที่อร่อยมากยิ่งขึ้นเพราะผักบางชนิดให้ความหวาน ความเปรี้ยว และความขมแตกต่างกันไปตามฤดูกาล หากกินผิดฤดูกาลก็อาจเป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยได้

ตัวอย่างของผักพื้นบ้านและเมนูอาหารที่สามารถพบเห็นได้ตามฤดูกาลต่าง ๆ หรือที่พบเห็นได้ตลอดทั้งปี (นายสุรชัย ชันอาสา, 2554, หน้า 3 – 5) แสดงได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง ตัวอย่างผักพื้นบ้านและเมนูอาหารท้องถิ่นตามฤดูกาล

ฤดู	รายชื่อผักพื้นบ้าน	เมนูอาหารท้องถิ่น
ฤดูร้อน	ผักเชียงดา ชะอม ผักเสี้ยว ผักฮ้วนหมู ผักกูด ขนุน ผักปั้ง ผักแคบ กระโดน จิกนา ผักเสี้ยว ผักหวานป่า พฤกษ์ ย่านางแดง เลียบ อโศกน้ำ ยอดมะพร้าว ผักโขม หัวปลี บะถั่ว ผักขี้เขียด ผักบั้ง ผักกาด ยอดมะขาม มะเขือแจ้ ขี้เหล็ก ส้มป่อย ผักกุ่ม มะรุม	แกงผักเสี้ยว แกงผักหละ แกงส้มผักกูด แกงขี้เหล็ก แกงขนุน แกงปลี แกงผักเชียงดา ส้มมะเขือ ยำยอดมะม่วง ยำผักกุ่มคอง ตำขนุน ตำคดส้ม เจียวปูนา

ตัวอย่างอาหาร ฤดูร้อนและคุณค่าทางโภชนาการ
แกงผักเสี้ยว



ส่วนผสม

1. ผักเสี้ยว 100 กรัม
2. ปลาแห้ง 50 กรัม
3. มะเขือเทศลูกเล็ก 5 ลูก

เครื่องแกง

1. พริกแห้ง 5 เม็ด
2. กระเทียม 5 กลีบ
3. หอมแดง 5 หัว
4. กะปิ 1 ช้อนชา
5. เกลือป่น 1 ช้อนชา



วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ต้มน้ำ พอเดือด ละลายเครื่องแกงลงในน้ำเดือด
3. ใส่ปลาแห้ง ต้มจนปลานุ่ม
4. ใส่มะเขือเทศ ตามด้วยผักเสี้ยว พอผักสุก ปิดไฟ

ประโยชน์ที่ได้รับจากแกงผักเสี้ยว

ผักเสี้ยว ประโยชน์ต่อสุขภาพ ผักเสี้ยว 100 กรัม มี 111.89 แคลอรี ประกอบด้วย โปรตีน 14.28 กรัม ไขมัน 2.28 กรัม คาร์โบไฮเดรต 8.53 กรัม แคลเซียม 515.68 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 126.92 มิลลิกรัม เหล็ก 4.46 กรัม วิตามินเอ 416.61 วิตามินบี 1 0.09 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.11 มิลลิกรัม ไนอะซิน 2.84 มิลลิกรัม และวิตามินซี 5.89 มิลลิกรัม ใบอ่อนและยอดอ่อน นำมานึ่งให้สุกรับประทานเป็นผักจิ้มร่วมกับน้ำพริกตาแดง และน้ำพริกปลาร้า แกงกับปลาแห้ง ร่วมกับผักชนิดต่างๆ หรือแกงผักรวม ใส่ปลาแห้ง และมะเขือส้ม

ประโยชน์ทางยา ใบ แก้ไอ ดอก ระบายพิษไข้ แก้โรคบิด ราก ระบายพิษไข้ (กัญจนนา ตีพิเศษ และคณะ, 2548, 137)

แกงขนุน



แกง ขนุน หรือ แกงป่าขนุน ถือว่าเป็นแกงที่มีชื่อเป็นมงคล บางท่านนิยมแกงกินในงานแต่งงาน เพื่อเป็นเคล็ดว่าให้คู่แต่งงานนั้นมีความเกื้อหนุนจนเจือต่อกัน และในวันปากปี คือหลังวันเถลิงศก (วันพญาวัน) หนึ่งวัน บางแห่งนิยมใส่ข่า ตะไคร้ทุบ และอาจมีจักข่าน (สะค้าน) บำแข่วน (ผลกำจัด) โขลกใส่ลงไปแกงด้วย

คติความเชื่อเกี่ยวกับขนุน คนไทยนิยมปลูกขนุนไว้บริเวณหลังบ้าน เพราะเชื่อว่าเป็นไม้มงคล ที่จะนำโชคลาภมาให้แก่เจ้าของบ้าน มีคนคอยช่วยเหลือจนเจือ สำหรับชาวล้านนา เชื่อว่าแกงขนุนในโอกาสสำคัญ เพื่อให้เป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ถ้าแกงขนุนในงานแต่งงาน เป็นเคล็ดให้คู่บ่าวสาวมีความเกื้อหนุนจนเจือซึ่งกันและกัน ขนุนมียางเหนียว มีความหมายไปถึงการครองชีวิตคู่อยู่อย่างเหนียวแน่นตลอดไป และในวันปากปี ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ คือวันหลังวันเถลิงศก (วันพญาวัน) มักจะมีการแกงขนุน หรือแกงป่าขนุน เพราะเชื่อว่า จะทำให้มีสิ่งที่ดีคอยอุดหนุนจนเจือให้แก่คนในครอบครัวตลอดทั้งปี นอกจากนี้ นิยมนำใบขนุนรองในหลุมสามมงคล หรือเสาเอกของบ้าน เชื่อว่าทำให้เจ้าของบ้าน จะมีคนมาอุดหนุนจนเจือ และถ้านำไม้ขนุนมาแกะสลักเป็นพระพุทธรูปไม้ ถ้านำไปถวายวัด ผู้นั้นจะมีความมั่งคั่งสมบูรณ์ และด้วยลักษณะของยางขนุนที่มีความเหนียวเหนียว ชาวล้านนา เรียกความเหนียวนี้ว่า ตั่ง จึงมีคำพังเพยโบราณว่า แกงป่าขนุน ก้นตั่ง ซึ่งมักใช้เปรียบเปรยผู้ที่ไปเยี่ยมบ้านผู้อื่น แล้วนั่งอยู่นานๆ ตั่งจะเห็นจากคำอุ้วบ่าวสาว (คำที่ใช้พูดจิบกันของหนุ่มสาวโบราณ เมื่อฝ่ายหญิงถามฝ่ายชายว่ากินข้าวกับอะไร ฝ่ายชายตอบว่า กินข้าวกับแกงป่าขนุน ก็แสดงว่าฝ่ายชายต้องการบอกเป็นนัยว่า วันนี้จะอยู่คู่คุณด้วยนานๆ

ส่วนผสม

1. ขนุนอ่อน 300 กรัม
2. ซีโรงหมูสับ 100 กรัม
3. มะเขือเทศลูกเล็ก 5 ลูก
4. ชะอมเด็ด ½ ถ้วย
5. ชะพลูหั่นหยาบ ½ ถ้วย

เครื่องแกง

1. พริกแห้ง 5 เม็ด
2. กระเทียม 5 กลีบ
3. หอมแดง 5 หัว
4. กะปิ 1 ช้อนชา
5. เกลือ 1 ช้อนชา



วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ต้มน้ำเปล่า พอเดือด ละลายเครื่องแกงลงในน้ำเดือด
3. ใส่ซี่โครงหมู ต้มจนหมูนุ่ม
4. ใส่ขุ่น ต้มให้ขุ่นนึ่ม
5. ใส่มะเขือเทศ ชะอม และใบชะพลู คนให้เข้ากัน พอผักสุก ปิดไฟ

ประโยชน์ที่ได้จากแกงขุ่น

ขุ่นมีประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ เส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี

ประโยชน์ทางยา ใบ รสฝาด ใช้ขับโรยแผลมีหนองเรื้อรัง แกน (กรัก) ราก รสหวานชุ่มขม บำรุงจิต แก้กามโรค ขับพยาธิ ระงับประสาท แก้โรคลมชัก ยาง รสฝาด แก้ไอเสบขวม แผลมีหนองเรื้อรัง แก้ต่อน้ำเหลืองอักเสบ เนื้อหุ้มเมล็ดสุก รสหวานหอม บำรุงกำลัง ชูหัวใจให้สดชื่น เป็นยาระบายอ่อนๆ หรือหมักทำเหล้า เนื้อในเมล็ด รสมัน บำรุงน้ำนม บำรุงกำลัง ต้องต้มหรือเผาให้สุกก่อนรับประทาน เป็นอาหารที่มีแป้งมาก ผลอ่อน แก้อาการท้องเสีย ส่วนเนื้อสุกเป็นยาระบายอ่อนๆ

มะเขือเทศ ผล เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้กษะหายน้ำและเมื่ออาหาร ผลมีวิตามินเอ และซี จำนวนมากในต้นมะเขือเทศมีสารสำคัญ คือ โทมาทิน (tomatine) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา และแบคทีเรียบางชนิดที่เป็นต้นเหตุของ โรคในพืชและคนได้ แต่มีฤทธิ์ไม่แรงนัก รากและใบแก่ ต้มกินแก้ปวดฟัน ใบบดเป็นผงละเอียด เป็นยาเย็น ใช้ทาผิวถูกแดดเผา เป็นต้น นอกจากนี้ ใบชงกับ น้ำร้อนใช้เป็นยาพ่นกำจัดหนอนที่มากินผักได้ สารสีแดงไลโคปีนช่วยป้องกันมะเร็งร้ายหลายชนิด และโรคหลอดเลือดหัวใจ

ชะอม ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี ฟอสฟอรัส

ประโยชน์ทางยา เปลือก ชะอมผสม สะเดา ฟ้าทะเลลายโจร บดให้เข้ากันเป็นยาขับพยาธิ ต้ม น้ำกินเป็นยาขับลมเปลือกใช้แทนผงชูรส รากของชะอม สรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้ อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ช้อบ่งใช้ในทางเภสัชกรรมล้านนา เป็นส่วนประกอบในตำรับยารักษา อาการไอ ยาแก้เจ็บคอ ยาขับรูกุหาย ยาขางปากหลวง ยาเจ็บหัว ยาลมขึ้นหัวเป็นหนอง ส่วนทาง แพทย์แผนไทย แพทย์ตามชนบท ใช้รากชะอมมาฝนรับประทานแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้ ปวดเสียวในท้อง เป็นต้น สิ่งที่ควรระมัดระวังเกี่ยวกับชะอม คือ บางคนอาจแพ้กลิ่นของชะอม โดยมีอาการเวียนศีรษะและอาเจียนได้

ชะพลู ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน วิตามิน ชาวล้านนา นิยมใช้ใบสดรับประทานเป็นเครื่องเคียงส้มตำ ลาบ ใช้ใบสดทำเมี่ยงคำ เป็นส่วนผสมแกงแค ถั่วแระ แกงหน่อไม้ แกงปลี

ประโยชน์ทางยา ใบ เจริญอาหาร ขับเสมหะ ทำให้เสมหะงวด ทำให้เลือดลมช่าน ต้น แก้ว เสมหะในทรวงอก ขับเสมหะ ราก แก้วถุนเสมหะ ขับเสมหะที่ตกทางทวารหนัก บำรุงธาตุ ทำให้ เสมหะแห้ง (กัญจนานา ตีวิเศษ และคณะ, 2548, 50)

ฤดู	รายชื่อผักพื้นบ้าน	เมนูอาหารท้องถิ่น
ฤดูฝน	ผักปิ้ง ผักบู่ ผักแว่น ผักโหมม มะระ ขึ้นฉะ (ผักไห่) ผักหนาม มะริดไม้ (เพกา) สลิดคา หน่อไม้ บวบ ผักขี้ขวง ผำ (สำหรับน้ำ) ผักหวานบ้าน ผักปู้ย่า ตูน ผักจุมป่า กระเจียวแดง กระตือป้า ค้อนหมาขาว แคะหางค่าง ชะพลู ช้าเลือด ช้ามะเรียง ดอกดิน ตะคร้อ เถาตดหมาทองกลาง นางแย้มป่า นางแลว ปั้นแกลบิบ ผักกูด ผักข้าวเม่า ผักขี้ขวง ผัก	แกงเห็ดดิน แกงส้มหน่อไม้ สุกใส่ปลาช่อน แกงหน่อไม้ แกงหอย แกงเห็ดเผา แกงยอดมะพร้าว แกงตุนใส่ปลา น้ำพริกเห็ดหล่ม น้ำพริกน้ำปู้ น้ำพริกปลา ยำหน่อไม้ ถั่วหน่อไม้ แอ็บปลาน้อย

ฤดู	รายชื่อผักพื้นบ้าน	เมนูอาหารท้องถิ่น
	คันทรง ผักตบหมับ ผักลีนมั่งกรปลา ผักเสี้ยว พ้อคำดีเมีย เพี้ยฟาน มะขาม มะ แข่วน เม่าไข่ปลา ย่านลิเภา หางปลา ช่อน อีรอก เห็ดเผาะ เห็ดลม เห็ดหูหนู	

แกงหน่อไม้



ส่วนผสม

1. หน่อไม้ดอง 2 ถ้วย
2. เนื้อไก่บ้าน 300 กรัม
3. โหระพา 1 ถ้วย
4. ใบมะกรูด 5 ใบ

เครื่องปรุง

1. พริกขี้หนูแห้ง 10 เม็ด
2. กระเทียม 10 กลีบ
3. หอมแดง 3 หัว
4. ข่าหั่น 1 ซ่อนโต๊ะ
5. ขมิ้นหั่น ½ ซ่อนชา
6. ตะไคร้ซอย 1 ซ่อนโต๊ะ
7. กะปิ ½ ซ่อนโต๊ะ
8. ปลาร้าต้มสุก ½ ซ่อนโต๊ะ
9. เกลือ ½ ซ่อนชา



1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมัน จนมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ลงผัดให้เข้ากัน
3. เติมน้ำ เคี่ยวจนไก่สุก ใส่หน่อไม้ดอง
4. ต้มจนหน่อไม้ดองสุก ใส่ใบแมลัก ปิดไฟ และโรยด้วยผักชีต้นหอม

ประโยชน์ที่ได้จากแกงหน่อ

โภชนาการ ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ คาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินซี น้ำมันหอมระเหย เบต้าแคโรทีน

ประโยชน์ทางยา ต้าน มะเร็ง ขับน้ำเหลืองเสีย แก้หลอดลมอักเสบ ใบ ผล และราก เป็นยา ใช้ขับลม ช่วยย่อยอาหาร รักษาโรคหวัด ปวดศีรษะ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง คลื่นไส้ อาเจียน

ฤดู	รายชื่อผักพื้นบ้าน	เมนูอาหารท้องถิ่น
ฤดูหนาว	ถั่วพู สะแล ดอกแค น้ำเต้า ฟักเขียว ถั่วฝักยาว ผักชีหูด ผักสีเสียด สะเดา ดอกตำป่า ถั่วแปบ ผักกูด ผักกาดเมือง กระพี้จั่น กุ่มน้ำ กำลิ่งเจ็ดซางสาร จี๊วจิงจ้อดอกขาว ตำลึงหลวง ถั่วต้นเตา มะรุม ผักหนังก มะกอกบก มะเขือเครือ มะขาม เลียน สมอไทย จะค้ำน	จ้อผักกาด แกงฟักเขียว แกงตำป่าปลาดุก แกงหน่อไม้ดอง แกงบอน แกงผักบัว แกงผักอีฮิม แกงไข่แมงมัน แกงสะแล ยำมะแปบ

แกงสะแล



ส่วนผสม

1. สะแล 2 ถ้วย
2. เนื้อหมูสามชั้น 100 กรัม
3. มะเขือเทศลูกเล็ก 5 ลูก

เครื่องปรุง

1. พริกชี้หนูแห้ง 15 เม็ด
2. กระเทียม 10 กลีบ
3. หอมแดง 5 หัว
4. ข่าหั่น 1 ซ่อนโต๊ะ
5. ตะไคร้ซอย 1 ซ่อนโต๊ะ
6. กะปิ 1 ซ่อนโต๊ะ
7. ปลาร้าต้มสุก 1 ซ่อนโต๊ะ
8. เกลือ ½ ซ่อนชา



วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ผัดเครื่องแกงให้มีกลิ่นหอม เติมน้ำ ต้มพอเดือด
3. ใส่หมูสามชั้น ต้มจนหมูสุก
4. ใส่สะแล ต้มประมาณ 10-15 นาที จนผักนิ่ม
5. ใส่มะเขือเทศ พอสุก ปิดไฟ

ประโยชน์ที่ได้จากแกงสะแล

สะแลประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2

มะเขือเทศ ผล เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้กษหายน้ำและเบื่ออาหาร ผลมีวิตามินเอ และซีจำนวนมากในต้นมะเขือเทศมีสารสำคัญ คือ โทมาทีน (tomatine) ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา และแบคทีเรียบางชนิดที่เป็นต้นเหตุของ โรคในพืชและคนได้ แต่มีฤทธิ์ไม่แรงนัก รากและใบแก่ ต้มกินแก้ปวดฟัน ใบบดเป็นผงละเอียด เป็นยาเย็น ใช้ทาผิวถูกแดดเผา เป็นต้น นอกจากนี้ ใบชงกับน้ำร้อนใช้เป็นยาพ่นกำจัดหนอนที่มากินผักได้ สารสีแดงไลโคปีนช่วยป้องกันมะเร็งร้ายหลายชนิด และโรคหลอดเลือดหัวใจ

ฤดู	รายชื่อผักพื้นบ้าน	เมนูอาหารท้องถิ่น
ทุกฤดู	หยวกกล้วย กระตังบาย กระตุงหมาบ้า กลิ้งกล่อม เกี้ยวพาลาบ โกงสน ชะอม จิงจืดดอกแดง ชา คับแตंना ตาล ต้าว ถั่วพู ถั่วมะแฮะ เถากระตุงลาย บัวบก บวบเหลี่ยม บอน ผักคราด ผักคาวตอง ผักเป็ยใหญ่ ผักปลาบ ผักปลั่งขาว ผักแพรว ผักเสี้ยน ผักเสี้ยว ปูลิง แพงพวง น้ำ ฟักคำว ฟักแก้ว มะเขือขื่น มะเขือแจ้ มันเทศ มะเขือเทศ มะเขือพวง มะเขือยาว ยอดมะระขี้นก มันสำปะหลัง โหมกเครือ เล็บครุฑฝอย เล็บเลาะ ส้มกุ้ง น้อย ส้มป่อย หม่อน เห็ดฟาง อบเชย เถา เอื้องเผดม้า หูเสือ	แกงผักสลิดคา แกงผักเสี้ยวใส่ปลาแห้ง แกงบ้านอโยใส่ปลาจี่ แกงแค แกงผักขวง แกงผักปลั่ง แกงหยวก น้ำพริกตาแดง น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกมะเขือส้ม ตำมะเขือยาว ขนมหินน้ำเงี้ยว ลาบปลา ห่อหนึ่งจิ้นไก่ ข้าวต้มหัวหงอก

หมายเหตุ ข้อมูลที่แสดงในตารางเป็นเพียงตัวอย่างส่วนหนึ่ง อาจพบเห็นรายละเอียดแตกต่างไปจากนี้ เนื่องจากการกินผักพื้นบ้านและอาหารท้องถิ่นมีความแตกต่างไปตามนิเวศวัฒนธรรมและภูมิปัญญาการกินของแต่ละพื้นที่

แกงแค



แกงแค เป็นแกงที่ประกอบด้วยผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมด้วยหนึ่งอย่าง เรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสมนั้น เช่น แกงแคไก่ แกงแคกบ แกงแคจิ้งจิว แกงแคปลาแห้ง ผักที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดลมอ่อน ผักเผ็ด และดอกแค

ส่วนผสม

1. เนื้อไก่บ้าน 200 กรัม
2. ตำลึง 1 ถ้วย
3. ชะอม ½ ถ้วย
4. ชะพลู ½ ถ้วย
5. ถั่วฝักยาว ½ ถ้วย
6. มะเขือเปราะ ½ ถ้วย
7. มะเขือพวง ¼ ถ้วย
8. ดอกจิวแห้ง 5 ดอก
9. เห็ดลมอ่อน ½ ถ้วย
10. ถั่วพู ½ ถ้วย
11. ผักชีหูด ½ ถ้วย
12. ผักเผ็ด ½ ถ้วย
13. ดอกข่า 3 ดอก
14. ใบมะกรูด 5 ใบ
15. ผักชีฝรั่ง 2 ต้น
16. น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
17. กระทียม 1 ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

1. พริกชี้หนูแห้ง 15 เม็ด
2. กระทียม 10 กลีบ
3. หอมแดง 5 หัว
4. ข่าหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
5. ตะไคร้ซอย 2 ช้อนโต๊ะ
6. กะปิ 1 ช้อนชา
7. ปลาร้าต้มสุก 1 ช้อนโต๊ะ
8. เกลือ ½ ช้อนชา



วิธีทำ

1. สับไก่เป็นชิ้นพอคำ
2. เติดหรือหั่นผักทุกชนิด ล้างให้สะอาด พักไว้
3. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
4. เจียวกระทียมที่สับแล้วพอเหลือง ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม
5. ใส่ไก่ ผัดไก่ให้สุก
6. ใส่น้ำพอกท่วมไก่ ตั้งต่อให้เดือด
7. ใส่ผักสุกยาก ตามด้วยผักที่สุกง่าย คนให้เข้ากัน พอผักสุก ยกลง

ประโยชน์ที่ได้จาก

ตำลึง ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน บี 1 บี 2 ไนอาซิน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน

ประโยชน์ทางยา ใบสด ตำคั้นเอาน้ำแก้พิษแมลงกัดต่อย ที่ทำให้ปวดแสบปวดร้อน ทางเภสัชกรรมล้านนาใช้ใบผักแคบเป็นส่วนประกอบตำรับยามะเร็งครูดสันนิบาตราก ขาลมชักตีนมือ บิดเบี้ยวไป ยามีคพรั้าบาด รากผักแคบนั้นเป็นส่วนผสมตำรับยาขางพากหลวง ยาใส่ตาเหลือง ยาเย็นตีนมือลูกตายในท้อง เป็นต้น ดับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง และตาแฉะ ตัน แก้โรคผิวหนัง ลดน้ำตาลในเลือด

ชะอม ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ เบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี ฟอสฟอรัส

ประโยชน์ทางยา เปลือก ชะอมผสม สะเดา ฟ้าทะลายโจร บดให้เข้ากันเป็นยาขับพยาธิ ต้มน้ำกินเป็นยาขับลมเปลือกใช้แทนผงชูรส รากของชะอม สรรพคุณแก้ท้องเพื่อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ขอบ่งใช้ในทางเภสัชกรรมล้านนา เป็นส่วนประกอบในตำรับยา รักษาอาการไอ ยาแก้เจ็บคอ ยาขับรู้อหอย ยาขางพากหลวง ยาเจ็บหัว ขาลมขึ้นหัวเป็นหนอง ส่วนทางแพทย์แผนไทย แพทย์ตามชนบท ใช้รากชะอมมาฝนรับประทานแก้ท้องเพื่อ ขับลมในลำไส้ แก้ปวดเสียวในท้อง เป็นต้น สิ่งที่ควรระมัดระวังเกี่ยวกับชะอม คือ บางคนอาจแพ้กลิ่นฉุนของชะอม โดยมีอาการเวียนศีรษะและอาเจียนได้

ชะพลู ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน วิตามิน ชาวล้านนา นิยมใช้ใบสดรับประทานเป็นเครื่องเคียงส้มตำ ลาบ ใช้ใบสดทำเมี่ยงคำ เป็นส่วนผสมแกงแค ถั่วแระ แงหน่อไม้ แงปลี

ประโยชน์ทางยา ใบ เจริญอาหาร ขับเสมหะ ทำให้เสมหะงวด ทำให้เลือดลมข่าน ตัน แก้เสมหะในทรวงอก ขับเสมหะ ราก แก้คูดเสมหะ ขับเสมหะที่ตกทางทวารหนัก บำรุงธาตุ ทำให้เสมหะแห้ง

ถั่วฝักยาว ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ มีคาร์โบไฮเดรต เส้นใย โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 ไนอาซิน และวิตามินซี ทางอาหารนั้น ชาวล้านนา นิยมปลูกถั่วซั้โดยทั่วไป และนำฝักอ่อนประกอบอาหารประเภทแกงใส่ผักชะอม ปลาช่อน เนื้อหมู หรือเนื้อควาย เรียกว่า แกงบ่าถั่วใส่ผักหละ หรือจะแกงบ่าถั่วอย่างเดีวก็ได้ หรือนำมาประกอบอาหารประเภทคั่ว เช่น คั่วบ่าเชือบ่าถั่ว นอกจากนั้น ในระยะหลังยังนำมาตำคิบ ใส่ส้มตำ มะละกอ หรือใช้เป็นผักจิ้ม น้ำพริกปลา น้ำพริกอ่อน ลาบปลา ลาบหมู ลาบวัว ลาบควาย เป็นต้น

ประโยชน์ทางยา ฝักสด เคี้ยวแก้ท้องอืดแน่นเพื่อ เปลือกฝักระงับปวด แก้บวม ปวดเอว กระหายน้ำ ตกขาว ปัสสาวะขัด ใบแก้หนองใน ปัสสาวะมีหนอง และรากเป็นยาเจริญอาหาร แก้ฝี เป็นต้น

มะเขือเปราะ ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 2 วิตามินซี และมีธาตุเหล็กและแคลเซียมบ้าง เปลือกมีสารอาหารมากกว่าเนื้อ รับประทานได้ทั้งเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก และปรุงอาหารหลายอย่าง ในต่างประเทศเรียกว่า มะเขือไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งแกงเผ็ด มะเขือเปราะในแกงจะอ่อนนุ่ม คุณค่ารสชาติของแกงไว้มาก ทำให้แกงมีเนื้อและข้นมากขึ้น เมื่อสุกจะมีรสหวานอ่อนๆ ช่วยปรับรสแกงให้กลมกล่อม สำหรับชาวล้านนา นิยมนำมาเป็นส่วนผสมของแกงแค แกงโสะ เป็นผักจิ้มน้ำพริก

ผักขี้หูด ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินซี ทางอาหาร สำหรับชาวล้านนา นั้น นิยมนำผักขี้หูดทำเป็นแกงผักขี้หูดใส่ปลา กบ ข้างใส่ไข่แมงมัน ปลาย่าง และเนื้อควาย ใช้เป็นส่วนผสมแกงแค และลาวกหรือกินสดจิ้มน้ำพริก

ประโยชน์ทางยา ผักและใบช่วยให้เจริญอาหาร แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และช่วยละลายนิ่ว ดอกมีสรรพคุณเป็นยาขับน้ำดี

ผักเผ็ด ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินเอ บี 1 วิตามินซี คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน

ประโยชน์ทางยา จีน ใช้สกัดเป็นยาชา สรรพคุณแก้พิษตามทวาร แก้ริดสีดวง แก้ผอมเหลือง แก้เด็กตัวร้อน ต้นสดตำผสมเหล้า หรือน้ำส้มสายชู อมแก้ฝีในคอ ต่อม้ำลายอักเสบ แก้ไข้ แก้ปวดฟัน รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร รากผักเผ็ดเป็นยาถ่าย ใช้ต้มน้ำอมบ้วนปาก แก้อักเสบในช่องปาก และแก้อาการเจ็บคอ ทางเภสัชกรรมล้านนา ใช้ผักเผ็ดเป็นส่วนประกอบในตำรับยาเขียวไฟ ยามะเร็งครูดตาแตก

ผักชีฝรั่ง ประโยชน์ต่อสุขภาพ คือ เส้นใย แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ในอาชิน วิตามินซี เบต้าแคโรทีน

ประโยชน์ทางยา ใบ ตำเป็นยาทาแก้แผลเรื้อรัง และแก้บวม ทั้งต้น แก้แมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดศีรษะ อาหารเป็นพิษ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอนและสื่อการสอน

ใช้กระบวนการเรียนรู้เชิงวิจัย และกิจกรรมตามชุด โครงการบูรณาการประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ที่ให้ครูและนักเรียน ศึกษาประวัติศาสตร์ท้องถิ่น โดยเข้าไปในพื้นที่ที่จะศึกษา

เกณฑ์การประเมินผลการเรียนการสอน

ประเมินผลโดยตรวจจากผลงานการเล่าเรื่อง และคติข้อคิดที่นักเรียนได้