



ผัก

กับ

ลาบ



กองส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม



# ผักกับลาบเมือง



รสชาติอร่อย สรรพคุณเยี่ยม ประโยชน์สารพัด

นอกจากการทำลาบจะมี  
วัตถุดิบ และขั้นตอนที่ค่อนข้าง  
ละเอียด และใช้เวลาค่อนข้าง  
มากพอสมควร แต่สิ่งที่ขาดไม่  
ได้เลยในมื้อนั้น ก็คือ “ผักกับ  
ลาบ” (ผักแกล้ม) เป็นผักสด  
นานาชนิดส่วนใหญ่มักจะหาได้  
ในท้องถิ่นหรือบริเวณโดยรอบ  
ของบ้าน โดยเฉพาะสมุนไพร  
ประเภทที่มีกลิ่นหอมฉุน มีรส  
ขม หรือเปรี้ยวฝาด







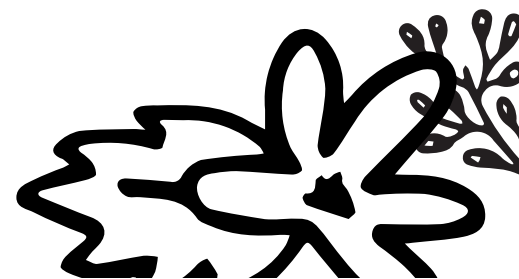
# ผักแพว

# หรือ

# ผักไผ่



ช่วยดับคาว ขับลม มีวิตามินเอสูง นิยมกินเป็นผักแกล้มอาหารรสจัดทุกชนิด มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มีรสร้อนแรง หากรับประทานมากๆ จะรู้สึกว่ามีรสปร่าในปาก นอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นของอาหารบางชนิดได้ดี





# ดีปลากั้ง หรือ ดีปลาช่อน

ยอดอ่อนมีรสขมอ่อน ๆ ใช้รับประทาน  
เป็นอาหาร มีสรรพคุณช่วยทำให้เจริญ  
อาหาร ยอดอ่อนใช้รับประทานเป็นผัก  
แกล้มกับน้ำพริกและลาบได้



ใบมีรสขมหวาน มีสรรพคุณช่วยคลาย  
เครียด แก้เบาหวาน





# ผักคาวตอง (พลูคาว)



“ผักคาวตอง” เป็นพืชผักที่ไม่ค่อยมีคนนิยมกินกันมากนัก กลิ่นคาวของผักช่วยลดหรือดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นอาหารได้ดี และที่สำคัญเป็นสมุนไพรขับลมในกระเพาะ และภายนอกใช้ทาแก้กลากเกลื้อน ได้ดีทีเดียว





## ผักแพม

ยอดอ่อนกินเป็นผักสด  
กินกับลาบ ส้า ลู้ ดับกลิ่น  
คาว แต่งรสอาหารให้รสขม  
ช่วยเจริญอาหาร แก้  
อาการท้องอืด



# ข่าลัดไม้ ลั่นฟ้า หรือ เพกา

ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสด ส่วนดอก  
ลวกเป็นผักจิ้ม ฝักอ่อนย่างไฟ รับประทาน  
กับลาบหรือน้ำพริก เมล็ดใช้ต้มน้ำจับเลียง  
แก้ร้อนใน และทำให้ร่างกายอบอุ่นได้ ช่วยใน  
การขับลม ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ใช้  
เป็นยาบำรุงธาตุ ลดโอกาสเสี่ยงในการเป็น  
โรคมะเร็งได้





# ยอดบ่าป็น (ยอดอ่อนมะตูม)



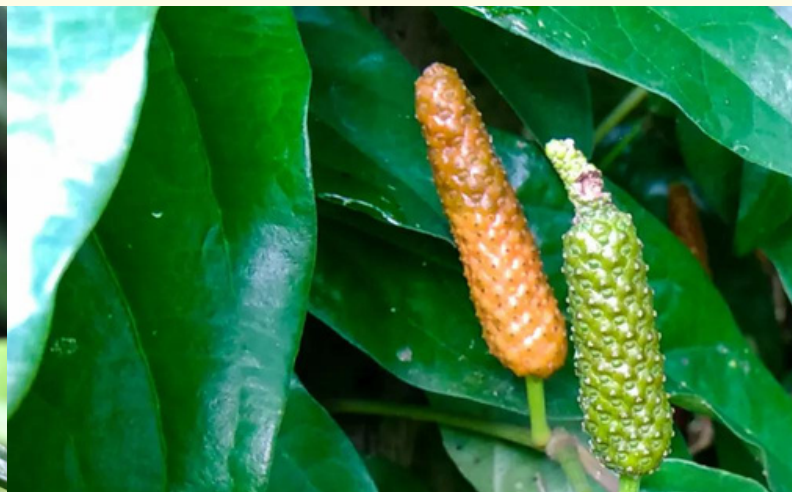
ช่วยขับลม รักษาอาการท้องเสีย  
ช่วยลดไข้ แก้อักเสบ ลดอาการปวด  
กล้ามเนื้อ กระตุ้นการย่อยอาหาร ขับ  
ปัสสาวะ ขับเสมหะและกระตุ้นการขับ  
ประจำเดือน นิยมนำมาทานเป็นผักสด  
เป็นเครื่องเคียงกับลาบ น้ำพริก ผัด  
ไทย ขนมหจีน






# ดีปลีอ่อน หรือ ยอดใบอ่อน

ดีปลีอ่อน หรือ ยอดใบอ่อน ใช้เป็นธาตุ ช่วยขับลมในลำไส้  
แก้ท้องร่วง แก้ปวดท้อง แก้อาการท้องอืด





# ผักชีลาว



ใช้ขับลม อาหารไม่ย่อย  
ขับปัสสาวะ กระตุ้นความ  
อยากอาหาร แก้ไอ  
ละลายเสมหะ  
และขับเสมหะ



# หอมด่วนหลวง หรือ หูเลื้อ

ยอดอ่อนกินเป็นผักสด ช่วยขับลม  
ช่วยย่อย ช่วยเจริญอาหาร น้ำคั้น  
จากใบแก้ปวดหู หูน้ำหนวก







# ยอดอ่อนใบมะกอก

แก้หูด กลาก เกลื้อน  
แก้ปวดหู แก้ร้อนใน แก้  
กระหายน้ำ ช่วยทำให้  
ชุ่มคอ รักษาอาการ  
ปวดท้อง รักษา  
อาการท้องเสีย





# ผักจีฝรั่ง, หอมป้อมเปื้อน (ผักชีฝรั่ง)



ช่วยบำรุงกระดูก  
และฟันให้แข็งแรง  
ช่วยยับยั้งและ  
ชะลอการขยายตัว  
ของเซลล์มะเร็ง  
ป้องกันการเกิด  
โรคมะเร็ง