

สรรพคุณและประโยชน์ ของผักพื้นบ้าน

พลูคาว (กันตอง ภาษาเหนือ)	มีสรรพคุณช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
ใบมะกอก (ยอดอ่อน ภาษาเหนือ)	มีสรรพคุณช่วยแก้อาการปวดท้อง
ผักแพว (ผักไผ่ ภาษาเหนือ)	มีสรรพคุณป้องกันและต่อต้านมะเร็ง ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงประสาท ช่วยเจริญอาหาร ขับเหงื่อ รักษาปอด แก้ไอ แก้หอบหืด ช่วยในการขับถ่าย รักษาโรคกระเพาะ แก้กท้องเสีย รักษาริดสีดวงทวาร ขับปัสสาวะ
สะระแหน่ (หอมด่วน ภาษาเหนือ)	ช่วยดับกลิ่นคาวเนื้อและปลา หรือเพิ่มรสชาติของอาหารรสจัด หรือเป็นกับเมื่อบริโภคอาหารประเภทปลา หรือเมื่อบริโภคปลา ร้า แตงกวา ช่วยแก้กระหาย ลดความร้อนในร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง
ตะไคร้ (จักไค้ ภาษาเหนือ)	ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร ทำให้เจริญอาหาร ช่วยแก้และบรรเทาอาการหวัด ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง รักษาโรคหอบหืด
ขมิ้นชัน (ข้าวมัน ภาษาเหนือ)	ล้างพิษสะสมในตับ รักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยลดการอักเสบเรื้อรัง รักษาโรคหลอดเลือดหัวใจ แก้พิษแมลงกัดต่อย ลดไขมันในเส้นเลือด
ข่า	ช่วยขับลม แก้อาการไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ ช่วยให้อย่อยอาหาร ลดการบีบตัวของลำไส้ ใช้รักษาโรคกลากเกลื้อนได้ ช่วยรักษาอาการข้ออักเสบได้
กระเทียม (หอมข้าว ภาษาเหนือ) หอมแดง	ลดระดับไขมันในเลือด รักษาโรคหัวใจ แก้โรคผิวหนังอักเสบ ปัญหาผมร่วง ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น เจริญอาหาร บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ช่วยแก้การวิเวียน ศรีษะ ตาลาย เป็นลม
มะเขว่น	ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงเลือด ลดความดันเลือด เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ขับลมในลำไส้แก้อาการปวดท้อง สมานแผล แก้พิษร้อนใน ขับเสมหะ
ถัปลี	แก้ริดสีดวง ไ้ พอมแห้ง แก้เสมหะในทรวงอกและลำคอ



วิธีการทำแอ็บและลาบหลนปลาดุก

โดย นางสาวศรียรรณ บุญเรือง



อาหารพื้นบ้านล้านนา
ที่ปรุงด้วยปลาสด

เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
หอมสมุนไพร



กองส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยแม่โจ้

1. สูตรการทำแอ็บปลา

ส่วนผสม

ปลาตุก หรือกุ้งฝอย หรือหมู จำนวน 300 กรัม

เครื่องแกง

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 1. พริกขี้หนู 20 เม็ด | 2. หอมแดง 10 หัว |
| 3. กระเทียม 20 กลีบ | 4. ตะไคร้หั่น 1 ช้อนโต๊ะ (1ต้น) |
| 5. กะปิ ½ ช้อนโต๊ะ | 6. เกลือ ½ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. หั่นปลาตุกเป็นชิ้น ใส่ภาชนะ ใส่เครื่องแกงลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. เตรียมใบตอง กว้าง 8 นิ้ว วางซ้อนกันสองชั้นสลับหัวท้าย
ตักส่วนผสมใส่ลงตรงกลางใบตอง
4. ห่อเป็นรูปสี่เหลี่ยม
5. กัดใบตองด้วยไม้กลัดให้ติดกัน
6. นำไปย่างไฟอ่อนๆ
7. ย่างจนกระทั่งใบตองเหลืองเกรียม คอยกลับด้าน ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที



2. สูตรการทำลาบหลนปลา

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. ปลาตุกย่าง 2 ตัว | 5. มะเขือแจ้(มะเขือขื่น)หรือมะเขือ |
| 2. ตะไคร้ย่าง 1 ต้น | เจ้าพระยา ย่างไฟ 10 ลูก |
| 3. น้ำซุปลลา (เอาหัวปลาก้างปลามาต้ม) | 6. พริกไผ่สาระแนซอย |
| 4. ต้นหอมผักชี ซอย | 7. กระเทียมเจียว |

เครื่องแกง

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. มะแขว่น คั่ว 1 ช้อนโต๊ะ | 6. ดิปลี คั่ว 1 ช้อนโต๊ะ |
| 2. ลูกผักชี คั่ว 1 ช้อนโต๊ะ | 7. พริกแห้ง คั่ว 20 เม็ด (อย่าให้ไหม้ดำจนเกินไป) |
| 3. ตะไคร้ซอยฝอย คั่ว 2 ต้น | |
| 4. ข่า คั่ว 3 แว่น | 8. กระเทียมย่างไฟ 5 กลีบ |
| 5. หอมแดงย่างไฟ 3 หัว | 9. เกลือ 1/2 ช้อนโต๊ะ |

****โขลกให้ละเอียด แล้วนำไปผัดกับน้ำมันให้หอม****

วิธีทำ

1. แคะเอาแต่เนื้อปลาตุกย่าง นำมาลาบ/สับ กับมะเขือขื่นย่างไฟ ตะไคร้ย่างไฟ ให้ละเอียดที่สุด
2. นำลาบปลาที่ได้ มาคลุกกับพริกแกงที่ผัดกับน้ำมันแล้ว ใส่พริกไผ่สาระแนซอย ต้นหอมผักชีซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. เติมน้ำซุปลลา คลุกเคล้าให้เข้ากัน เพื่อไม่ให้ลาบแห้งจนเกินไป ประุงรสด้วยเกลือป่น
4. โรยกระเทียมเจียว