

ต้มแซ่บเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดชิเมจิ	30	กรัม
เห็ดออริโนจิ (หั่นแฉ่ง)	30	กรัม
เห็ดเข็มทอง	30	กรัม
เห็ดนางฟ้า	30	กรัม
น้ำเปล่า	800	มิลลิลิตร
ตะไคร้ (บุบพอแตก)	2	ต้น
ข่าแก่ (หั่นแว่น)	4	ชิ้น
ใบมะกรูด	5	ใบ
ข้าวคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่ง (ซอย)	5	ใบ
พริกชี้หนู (บุบพอแตก)	20	เม็ด
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. นำเห็ดมาหั่นให้มีขนาดพอดีคำ
2. ตั้งหม้อใส่น้ำ พอเดือดใส่ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด ข้าวคั่ว เห็ดชิเมจิ เห็ดออริโนจิ เห็ดเข็มทอง เห็ดนางฟ้า พริกชี้หนู น้ำปลา น้ำมะนาวและผักชีฝรั่งคนให้เข้ากัน
3. จัดเสิร์ฟ

สรรพคุณทางยา

1. หัวหอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด
2. มะนาว รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต
3. ข่า รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตในมดลูก ขับลมในลำไส้
4. ตะไคร้ ทั้งต้น แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุเจริญอาหาร และขับเหียง
5. พริกชี้หนูสด รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย
6. ใบมะกรูด รสปร่า กลิ่นหอมติดร้อน ใช้ปรุงอาหาร ใช้ดับกลิ่นคาว แก้โรคลัดปิดลักเปิด ขับลมในลำไส้ ขับระดู แก้ลมจุกเสียด

7. มะขาม รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ท้องผูก แก้ไอ ลดความร้อนในร่างกาย
8. มะเขือเทศ รสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้แต่งสีและกลิ่นอาหาร ช่วยระบายบำรุงผิว
9. ผักชีฝรั่ง รสเผ็ดร้อน ขับลมช่วยแก้อาหารท้องอืดเฟ้อ ช่วยเจริญอาหาร

ประโยชน์ทางอาหาร

เป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยวฉ่ำ เหมาะสำหรับคนธาตุน้ำ เป็นหวัดเรื้อรัง รับประทานเผ็ด ๆ แก้ไอ ขับเสมหะ เพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย

