

น้ำขิง

ข้อมูลทั่วไป

ขิง (Ginger) *Zingiber officinale* Roscoe

Fam : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น ขิงเผือก (เชียงใหม่) สะเอ (แม่ฮ่องสอน) ขิงแดง
ขิงแกลง (จันทบุรี) เกีย (จีนแต้จิ๋ว)



การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร ขิงสด ใช้ปรุงอาหาร เป็นผักจิ้ม ทำขิงดอง
ทำน้ำขิง

คุณค่าทางโภชนาการ

ขิง มีน้ำมันหอมระเหย 1-3 เปอร์เซ็นต์ ทำให้ขิงมีกลิ่นหอม และมีน้ำมันชัน (oleoresin) ซึ่งจะมีจำนวนเพิ่มขึ้น ถ้าเป็นเหง้าขิงแก่ๆ สารชนิดนี้ทำให้ขิงมีกลิ่นฉุน และรสเผ็ด ยังมีธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัสและอื่นๆ ใช้เป็นยา

ต้น ขับผายลม บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นเฟ้อ บำรุงธาตุไฟ รักษาไข้ ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าพยาธิ รักษาโรคตา บิด ลมป่วง ท้องร่วงอย่างแรง อาเจียน

ใบ บรรเทาอาการฟกช้ำ ช่วยย่อยอาหาร ขับผายลม รักษาโรคกำเดาและนิ้ว ขับลมในลำไส้

ดอก ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าพยาธิ และบำรุงธาตุไฟ ผล รักษาอาการไข้

ส่วนผสมน้ำขิง สูตร 1

ขิงสด (ไม่แก่นัก)	2	ถ้วย
น้ำสะอาด	9	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ½	ถ้วย

วิธีทำ

ปอกเปลือกขิงออก ล้างน้ำ ทูบพอแหลก ตั้งน้ำให้เดือด เอาขิงลงต้มให้เดือด กรองเอากากออก เติมน้ำตาล ชิมรสตามต้องการ รับประทานกรองใส่ขวด นึ่ง 20-30 นาที เมื่อเย็นเก็บใส่ตู้เย็น การต้มถ้าเดือดนานเกินไปกลิ่นหอมของขิง ซึ่งเป็นน้ำมันหอมระเหยจะระเหยออกไปหมด ทำให้น้ำขิงที่ได้ไม่มีกลิ่นหอมชวนดื่ม เมื่อจะดื่มน้ำขิง เติมน้ำแข็ง

การเตรียมน้ำขิง ควรใช้ขิงไม่แก่นัก เพราะขิงแก่จัดจะมีสารชนิดหนึ่งมีกลิ่นฉุนและรสเผ็ดจัด เมื่อเตรียมเป็นน้ำขิงแล้ว รสชาติจะไม่กลมกล่อม

ส่วนผสมน้ำขิง สูตร 2

ขิงสด (ขิงหั่นขนาด 1 นิ้ว 5-6 ชิ้น)	15	กรัม
น้ำสะอาด	16	ช้อนโต๊ะ (240 กรัม)
น้ำเชื่อม	2	ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)

วิธีทำ

ปอกเปลือกขิงออกล้างน้ำให้สะอาด ทูบพอแหลกตั้งน้ำให้เดือด เอาขิงที่ทุบไว้ลงต้มให้เดือดกรองเอากากออก เติมน้ำตาลหรือน้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ

รสและสรรพคุณ

รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการ คลื่นไส้ อาเจียน ช่วยเจริญอาหาร