

# น้ำสมุนไพรคลายร้อน

โดย

อดิศักดิ์ สุมาลี

# สมุนไพรช่วยคลายร้อน

- ▶ สมุนไพรคลายร้อนที่อยากแนะนำและหาง่ายในท้องตลาด ได้แก่
  - บัวบก
  - เตยหอม



# บัวบก



บัวบกเป็นไม้ล้มลุก เลื้อยยาว  
ไปตามพื้นดิน แตกรากและใบ  
ตามข้อ ใบเดี่ยว รูปไต ขอบ  
ใบจักห่างๆ ก้านใบยาว ดอก  
ช่อแบบซี่ร่ม รังประดับมี 2-3  
ใบ ก้านดอกย่อยสั้น กลีบดอก  
4-5 กลีบ สีขาวอมม่วงแดง  
โคนกลีบจาง เกสรเพศผู้สั้น  
ผลแบน ผลแห้งแล้วแตก  
ทั้งต้น รสหอมเย็น สรรพคุณ  
บำรุงหัวใจ แก้ช้ำใน แก้  
อ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ รักษา  
บาดแผล แก้ร้อนในกระหาย

# ส่วนผสมที่ใช้ทำน้ำใบบัวบก

- ใบบัวบก 500 กรัม
- เกลือป่น 2 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 2 ถ้วยตวง
- น้ำต้มสุก 6 ถ้วยตวง

# ขั้นตอนการทำน้ำใบบัวบก

- ▶ ตัดก้านใบบัวบกห่างจากโคนก้าน 2 นิ้ว ล้างน้ำให้สะอาด หลายๆ ครั้ง หน่อแล้วนำไปแช่ แช่น้ำทิ้งไว้
- ▶ นำใบบัวบกมาหั่นหยาบๆ แล้วนำไปใส่ลงในเครื่องปั่น
- ▶ เติมน้ำสุกครึ่งละ 2 ถ้วยตวง ต่อบัวบก 150 กรัม ปั่นละเอียด
- ▶ เทน้ำใบบัวบกที่ปั่นแล้วลงในไปในกระชอนที่มีผ้าขาวบาง ซ้อนกัน 2 ชั้น เทลงไปจนหมด
- ▶ ใส่อุปกรณ์ลงไป 2 ชั้นลงในน้ำที่กรองไว้ แช่เย็นเก็บไว้
- ▶ ต่อบัวบกเชื่อมโดยการใช้น้ำ 1 ถ้วยตวง และน้ำตาล 2 ถ้วยตวง ตั้งไฟทำน้ำเชื่อมเข้มข้น
- ▶ ใส่น้ำเชื่อมลงในน้ำใบบัวบกที่กรองเรียบร้อยแล้ว ชนให้น้ำเชื่อมเข้ากับน้ำใบบัวบก
- ▶ จัดเสิร์ฟ



# เตยหอม



- ▶ เป็นพืชจำพวกหญ้า แตกเป็นกอใหญ่ มีเหง้าและลำต้นอยู่ใต้ดิน มีก้านและใบที่โผล่ขึ้นมาเหนือพื้นดิน ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนเป็นเกลียวขึ้นไปจนถึงยอด ใบเรียวยาวประมาณ 8-10 นิ้ว ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ เมื่อขยี้ใบสุดจะมีกลิ่นหอมเย็น นิยมคั้นจากใบเพื่อแต่งกลิ่นและสีเขียวสวยงามในขนมต่างๆ
- ▶ ใบ รส หอม เย็น สรรพคุณ เป็นยาบำรุงหัวใจ ช่วยลดอาการกระหายน้ำ

# ส่วนผสมที่ใช้ทำน้ำโบทเดยหอม

- ▶ โบทเดยสด 3- 4 ถ้วยตวง
- ▶ น้ำ 8 ถ้วยตวง
- ▶ น้ำตาลทราย 2 ถ้วยตวง

# ขั้นตอนและวิธีทำน้ำใบเตยหอม

- ▶ นำใบเตยที่เตรียมไว้มาล้างใ้สะอาด เสร็จแล้วเอามาหั่นเป็๋นชิ้นเล็กๆ
- ▶ นำน้ำเปล่าใส่หม้อต้มน้ำให้เดือด นำใบเตยที่หั่นแล้วลงไป ทิ้งไว้สักพัก
- ▶ หลังจากนั้นใส่น้ำตาลทรายลงไปแล้วคนให้ละลาย เติมน้ำตาลทรายลงไปคนให้ละลาย
- ▶ นำหม้อลงจากเตาและนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง
- ▶ จัดเสิร์ฟใส่แก้วพร้อมน้ำแข็ง 2-3 ก้อน





▶ ขอบคุณ  
ครับ

