

ชื่อ-นามสกุล.....

รหัสประจำตัวนักศึกษา.....หมู่เรียน.....

คำถามท้ายบทที่.4

1.พืชเครื่องเทศ หมายถึง

พืชที่นำส่วนต่าง ๆ เช่น ใบ ดอก เมล็ด เปลือก หรือราก มาใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร เพื่อเพิ่มกลิ่นรสชาติ และสีสันให้กับอาหาร รวมทั้งช่วยดับกลิ่นคาว
ตัวอย่าง เช่น พริก กระเทียม ห้อมแดง ขิง ฯลฯ ตະไคร้

2.พืชสมุนไพร หมายถึง

พืชที่นำส่วนต่าง ๆ มาใช้เป็นยา หรือใช้ในการดูแลสุขภาพ ป้องกันและบรรเทาอาการเจ็บป่วย
รวมถึงใช้ในการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน
ตัวอย่าง เช่น พั่วทะลายโจร ขมิ้นชัน ในบัวบก ว่านหางจระเข้

3.จงบอกประโยชน์ของพืชสมุนไพร พร้อมยกตัวอย่าง

3.1 ใช้รักษาและบรรเทาโรค เช่น

พั่วทะลายโจร ช่วยแก้ไข้ แก้หวัด

ขมิ้นชัน ช่วยแก้ห้องอีด ห้องเฟื้อ

3.2 ใช้บำรุงร่างกายและสุขภาพ เช่น

ใบบัวบก ช่วยบำรุงสมอง แก้ช้ำใน

3.3 ใช้เป็นส่วนประกอบของยาและเครื่องสำอาง เช่น

ว่านหางจระเข้ ใช้บำรุงผิว รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

4. จงใช้คำตอบต่อไปนี้นำໄປสู่หน้าประยุคให้ถูกต้อง

พริกไทย กระเพา แมงลัก สาระแน่ พริก ผักชี โหระพา

ขิง ขมิ้น ข่า ตะไคร้ คีนฉ่าย ห้อม กระเทียม กระชาย

พริก ช่วยชะลอความแก่ และช่วยการเกิดริวรอย ป้องกันและต่อต้านการเกิดมะเร็งแก้ท้องอืดจุกเสียด
แน่นฟื้อกลืนไส้อาเจียน แก้หอบไอลดความอ้วน ลดระดับไขมันคอเลสเตอรอล

พริก มีสารแคปไซซิน (CAPSAICIN) ทำให้เจริญอาหาร ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้นแก้หวัดขับลม
ช่วยสูบฉีดโลหิตช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจดีบ

กระเทียม ใส่แกงเผ็ดเกือบทุกชนิด ผัดบางอย่าง ทำให้อาหารมีกลิ่นหอม ชูกลืนและรสชาติอาหารเป็น
เครื่องปรุงสำคัญแกงเขียวหวาน และผักเครื่องเคียงกับพอกลาง น้ำตกและส้มตำ

ขมิ้น ใช้ประกอบอาหารเพื่อแต่งกลิ่น ดับความคาวได้ดีส่วนใหญ่ใช้กับยำต่างๆ ต้มยำ ลาบพล่า ให้รสชาติ
ดี เพราะมีกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระ夷

แมงลัก มีเมล็ดสีดำ เมื่อนำมาแห่น้ำจะเกิดการพองตัว ใช้รับประทานเป็นยาระบาย ช่วยเร่งการขับถ่าย
เป็นยาลดความอ้วน และช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด

กระเพา ใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงเผ็ด น้ำพริกต่าง ๆ ชุปหางวัว ผสมใส่ไข่เจียวเป็นส่วนประกอบ
ของหมน หรือฝานเป็นแผ่น ๆ รับประทานร่วมกับหนามสด เมี่ยง ปลาเค็ม

และยังใช้เป็นส่วนประกอบของขนมหวาน เช่น ขนมหม้อแกงถั่วข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง เป็นต้น

ตะไคร้ ใช้ประกอบอาหาร เช่น ใส่ต้มยำทุกอย่าง แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ผัดกระเพรา แกงป่าทำให้อาหารมีกลิ่น
หอม และรสอ่อนโยนมากทอดให้กรอบแล้วโรยหน้าบนอาหารเมนูต่างๆ ได้

กระชาย เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นอยู่ใต้ดิน เรียกว่า หัว ประกอบด้วยกลีบเรียงช้อนกัน 4-15 กลีบเนื้อใน
กลีบมีสีเหลืองอ่อนและใส มีกลิ่นฉุนจัดใบมีสีเขียว หนาเยาว์และแบบ ภายในกลวง

ข่า เป็นพืชล้มลุกที่มี “เหง้า” อยู่ใต้ดิน แตกออกเป็นàng แผ่นๆ ไปกับพื้นดิน สีน้ำตาลอ่อนและเนื้อในสี
เหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะ มีข้อเป็นปล้องสัน្តิได้ค่อนข้างชัดเจน

สาระแน่ ใช้ปรุงอาหารอย่าง เช่น แกงเลียง กินกับข้าวมีน สำหรับ ลาบ พล่า