

ชื่อ-นามสกุล.....

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

คำถามท้ายบทที่.4

1.พืชเครื่องเทศ หมายถึง

พืชที่นำส่วนต่าง ๆ เช่น ใบ ดอก เมล็ด เปลือก หรือราก มาใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร เพื่อเพิ่มกลิ่นรสชาติ และสีส่นให้กับอาหาร รวมทั้งช่วยดับกลิ่นคาว
ตัวอย่าง เช่น พริก กระเทียม หอมแดง ขิง ข่า ตะไคร้

2.พืชสมุนไพร หมายถึง

พืชที่นำส่วนต่าง ๆ มาใช้เป็นยา หรือใช้ในการดูแลสุขภาพ ป้องกันและบรรเทาอาการเจ็บป่วย รวมถึงใช้ในการแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน
ตัวอย่าง เช่น ฟ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน ใบบัวบก ว่านหางจระเข้

3.จงบอกประโยชน์ของพืชสมุนไพร พร้อมยกตัวอย่าง

3.1 ใช้รักษาและบรรเทาโรค เช่น

ฟ้าทะลายโจร ช่วยแก้ไข้ แก้หวัด

ขมิ้นชัน ช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

3.2 ใช้บำรุงร่างกายและสุขภาพ เช่น

ใบบัวบก ช่วยบำรุงสมอง แก้ช้ำใน

3.3 ใช้เป็นส่วนประกอบของยาและเครื่องสำอาง เช่น

ว่านหางจระเข้ ใช้บำรุงผิว รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

4. จงใช้คำตอบต่อไปนี้นำไปใส่หน้าประโยคให้ถูกต้อง

พริกไทย กระเพรา แมงลัก สะระแหน่ พริก ผักชี โหระพา

ขิง ขมิ้น ข่า ตะไคร้ คื่นฉ่าย หอม กระเทียม กระชาย

พริก ช่วยชะลอความแก่และชะลอการเกิดริ้วรอย ป้องกันและต่อต้านการเกิดมะเร็งแก้มท้องอืดจุกเสียด แน่นเพื่อคลื่นไส้อาเจียน แก้อาการปวดท้อง ความอ้วน ลดระดับไขมันคอเลสเตอรอล

พริก มีสารแคปไซซิน (CAPSAICIN) ทำให้เจริญอาหาร ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้นแก้อาการจุกเสียด ช่วยขับลม ช่วยขับถ่าย ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

กระเทียม ใส่แกงเผ็ดเกือบทุกชนิด ผัดบางอย่าง ทำให้อาหารมีกลิ่นหอม ชูกำลังและรสชาติอาหารเป็น เครื่องปรุงรสสำคัญแกงเขียวหวาน และผักเครื่องเคียงกับพวกปลา น้ำตกและส้มตำ

ขมิ้น ใช้ประกอบอาหารเพื่อแต่งกลิ่น ด้วยความหวานได้ดีส่วนใหญ่ใช้กับยาต่างๆ ตำยา ลาบปลา ให้รสชาติ ดีเพราะมีกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย

แมงลัก มีเมล็ดสีดำ เมื่อนำมาแช่น้ำจะเกิดการพองตัว ใช้รับประทานเป็นยาระบาย ช่วยเร่งการขับถ่าย เป็นยาลดความอ้วน และช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด

กะเพรา ใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงเผ็ด น้ำพริกต่าง ๆ ซุปหางวัว ผสมใส่ไข่เจียวเป็นส่วนประกอบ ของหลน หรือผานเป็นแฉ่ง ๆ รับประทานร่วมกับแกงส้ม ผัดเผ็ด ผัดกระเพรา ผัดปลาแห้ง ทำให้อาหารมีกลิ่น และยังใช้เป็นส่วนประกอบของขนมหวาน เช่น ขนมหม้อแกง ข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง เป็นต้น

ตะไคร้ ใช้ประกอบอาหาร เช่น ใส่ต้มยำทุกอย่าง แกงเผ็ด ผัดเผ็ด ผัดกระเพรา แกงป่าทำให้อาหารมีกลิ่น หอม และรสอร่อยเมื่อนำมาทอดให้กรอบแล้วโรยหน้าบนอาหารเมนูต่างๆได้

กระชาย เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นอยู่ใต้ดิน เรียกว่า หัว ประกอบด้วยกลีบเรียงซ้อนกัน 4-15 กลีบ เนื้อใน กลีบมีสีเหลืองอ่อนและใส มีกลิ่นฉุนจัดใบมีสีเขียว หนายาวและแบน ภายในกลีบ

ข่า เป็นพืชล้มลุกที่มี “เหง้า” อยู่ใต้ดิน แตกกิ่งเป็นแฉ่งแผ่ขนานไปกับพื้นดิน สีน้ำตาลอมแดง เนื้อในสี เหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะ มีข้อเป็นปล้องสั้นๆ ได้ค่อนข้างชัดเจน

สะระแหน่ ใช้ปรุงอาหารอย่าง เช่น แกงเลียง กินกับขนมจีน ส้มตำ ลาบ ปลา