

9 รส 9 สรรพคุณ

ท้ายครัว



“อาหารไทย” เป็นอาหารที่มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบสำคัญ มีการใช้พืชผักต่าง ๆ เครื่องปรุง เครื่องเทศ ซึ่งนอกจากใช้ในการแต่งกลิ่น รส และเพิ่มสีสันของอาหารแล้ว วัตถุประสงค์เหล่านี้ส่วนใหญ่ ยังมี “สรรพคุณในทางยา”

ทั่วโลกจึงถือว่าอาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ¹ โดยนิยมแบ่งรสของวัตถุดิบอาหารไทยออกเป็น 9 รส ตามลักษณะของเครื่องยาไทย ดังนี้

รสฝาด



กล้วยน้ำว้าดิบ



มะขามป้อม



มะเขือเปราะ

ได้แก่ กล้วยน้ำว้าดิบ มะขามป้อม มะเขือเปราะ มะเขือพวง ยอดผักกระโดน

สรรพคุณ สมานแผลภายในและภายนอก กัดท้องร่วง บำรุงธาตุ ขับเสมหะ

รสมัน



ถั่วลันเตา



ฟักทอง



ขนุนอ่อน

ได้แก่ ถั่วต่าง ๆ ฟักทอง ขนุนอ่อน สะตอ กระถิน ชะอม ผักกะเฉด รากบัว

สรรพคุณ บำรุงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก ไขข้อ และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

รสเปรี้ยว



มะขามอ่อน



มะเฟือง



มะดัน

ได้แก่ มะขามอ่อน มะเฟือง มะไฟ ส้มแขก ส้มป่อย มะดัน มะนาว มะกรูด กระเจี๊ยบแดง

สรรพคุณ ขับเสมหะ ช่วยฟอกโลหิต ช่วยระบายท้อง

รสขม



ใบบัวบก



มะระ



ลูกยอ

ได้แก่ ใบบัวบก มะระ สะเดา ขี้เหล็ก ยอ มะแว้ง

สรรพคุณ รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ลดความดันโลหิต มีวิตามินเอและแคลเซียมสูง



มะละกอดิบ



ผักกาดหอม



กะหล่ำปลี

รสหวาน



หญ้าหวาน



เห็ด



แตงกวา

ได้แก่ หญ้าหวาน ผักหวาน เห็ด หน่อไม้ ฟักเขียว บวบ แตงกวา กะหล่ำปลี

สรรพคุณ บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย แต่หากเป็นโรคเบาหวานไม่ควรรับประทานมากเกินไป

รสเค็ม



ใบเตย



ผักบุ้งไทย



ดอกขจร

ได้แก่ เตยหอม ผักบุ้งไทย โสน ดอกขจร

สรรพคุณ ชี้มซาบเข้าผิวหนัง กำจัดเมือกมันในลำไส้ ฟอกโลหิต

รสเผ็ดร้อน



กะเพรา



กระเทียม

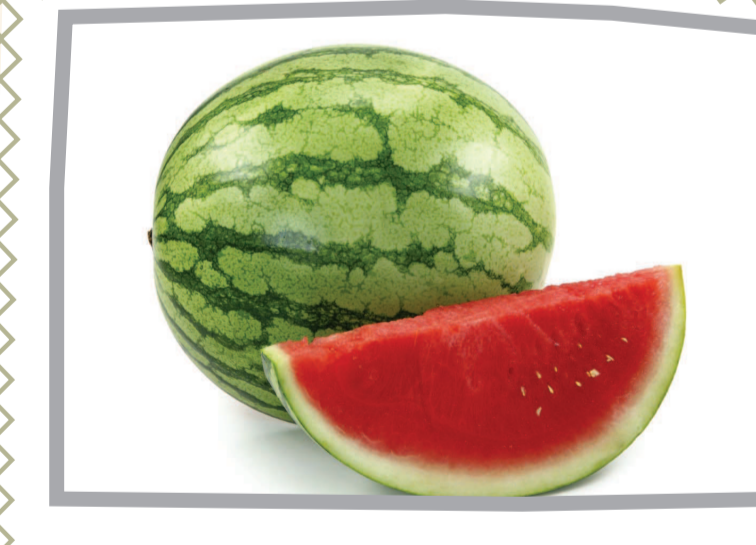


ขิง

ได้แก่ กะเพรา กระเทียม กระชาย ขิง ตะไคร้ สะระแหน่ โหระพา ใบแมงลัก ผักชีฝรั่ง พริกไทย

สรรพคุณ ขับลม แก้อืดท้อง แก้กลิ้นไส้ อาเจียน ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต

รสเย็น



แตงโม



ชมพู่



แก้วมังกร

ได้แก่ ต้นผักเป็ดน้ำ แตงโม ชมพู่ สาลี่ แคนตาลูป แก้วมังกร

สรรพคุณ แก้อ่อนโรดไอเป็นเลือด ช่วยทำให้อ่อนหลับดีขึ้น แก้ไข้ แก้ไอ ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ

รสจืด

ได้แก่ มะละกอดิบ ผักกาดหอม ใบอ่อนกะหล่ำปลี

สรรพคุณ ขับลม แก้อืดท้อง ขับพยาธิ ดับพิษ แก้อ่อนในกระหายน้ำ

¹ผศ.ดร.สมศรี เจริญเกียรติกุล คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ 2545

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- นิตยสาร SOOK ฉบับที่ 17, เมษายน 2557
- “ส่วนประกอบและเครื่องเทศในอาหารไทย” (<http://thaifoodtoworld.com/home/ingredient.php>)