



จัดทำโดย

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดฉะเชิงเทรา

คำขวัญ

เยาวชน...

รักษ์พงไพร

กรกฎาคม 2564



โครงการค่าย "เยาวชน...รักษ์พงไพร"
เฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

"เยาวชน...รักษ์พงไพร"

พืช

ในท้องถิ่น

ของชน



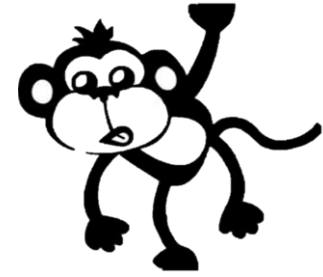
ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดฉะเชิงเทรา

คำนำ

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดฉะเชิงเทรา
จัดทำเอกสาร “พืชในท้องถิ่นของหนู” เพื่อเป็นเอกสารความรู้แก่
เยาวชน ในโครงการค่าย “เยาวชน...รักษ์พงไพร เฉลิมพระเกียรติ
๖๐ พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” ซึ่ง
ดำเนินการภายใต้แนวคิดในการมุ่งเน้นการปลูกฝังให้เยาวชนมีความรู้
ความเข้าใจ และมีความตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของพืชใน
ท้องถิ่นของตนเอง สามารถปลูกได้อย่างถูกต้อง ดูแลรักษาอย่างถูกต้อง
รวมถึงแปรรูปและใช้ประโยชน์จากพืชในท้องถิ่น ได้

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดฉะเชิงเทรา

กรกฎาคม 2564



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายสมชาย ปิยะวานุสรณ์

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร
จังหวัดฉะเชิงเทรา

รวบรวมข้อมูล

นายไชยณพพงศ์ นุ่มแสง

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นางสาววิมลวรรณ แสงเพ็ชร

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

นางสาวสุมลรัตน์ กวิมงคลรัตน์

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ

นางสาวธัญลักษณ์ สีลาจันทร์

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ

นางสาวพริษาภรณ์ สุดนิม

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ

นางสาวเรณู พันทะเล

นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร

ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ภาพ

นางสาวพัชราภรณ์ นพกัณฑ์

นักวิชาการเกษตร





เอกสารอ้างอิง



- 6 สูตรทำมะนาวแปรรูป หลากหลายสไตล์เก็บได้นานๆ ใครก็ทำได้. (2562). สืบค้น 12 กรกฎาคม 2564, จาก <https://cooking.kapook.com/view211453.html>
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2558). *ผักสามัญประจำบ้าน*. กรุงเทพฯ:ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. สืบค้นจาก <https://esc.doae.go.th/wp-content/uploads/2018/11/vegetables.pdf>
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2561). *การปลูกผัก สำหรับคนเมือง*. กรุงเทพฯ: บริษัท นิเวศรวมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด. สืบค้นจาก https://esc.doae.go.th/wp-content/uploads/2018/06/Veget_Final.pdf
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2563). *การแปรรูปผัก ผลไม้ เพื่อเพิ่มมูลค่า*. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร. สืบค้นจาก <https://esc.doae.go.th/wp-content/uploads/2021/03/ebook4-2563.pdf>
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2563). *พืชในท้องถิ่นของชนและการใช้ประโยชน์*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- การแปรรูปมะนาว*. (2561). สืบค้น 12 กรกฎาคม 2564, จาก <http://www.mgroup.in.th/article/บทความ/การแปรรูปมะนาว.html>
- สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร. (2559). *การทำอาหารจากกล้วย*. สืบค้นจาก http://www.agriaman.doae.go.th/km62/download/fruit_001FoodFromBanana.pdf



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
พืชในท้องถิ่น	1
กล้วยของชน	2
มะนาวของชน	10
ผักของชน	18



พืชในท้องถิ่น

พืชในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกัน อาจมีลักษณะรูปร่างภายนอกคล้ายคลึงกัน บ้างชนิดแตกต่างกันบ้าง พืชบางชนิดพบได้โดยทั่วไป บางชนิดพบในบางท้องถิ่น ซึ่งมีทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก มีทั้งอยู่บนบกและในน้ำ หรือบนต้นไม้อื่น



นอกจากนี้เรายังได้ประโยชน์จากพืชมากมาย เช่น พืชใช้กำจัดออกซิเจนเพื่อใช้ในการหายใจ เรา นำพืชมาใช้เป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้ ยา รักษาโรค ทำปุ๋ย ใช้เป็นเชื้อเพลิง ใช้ก่อสร้าง บ้านเรือน รวมทั้งทำให้เกิดรายได้อีกด้วย



การให้น้ำ

พืชผัก เป็นพืชอายุสั้น ระบบรากตื้น จึงต้องมีการให้น้ำสม่ำเสมอ โดยรดน้ำ เช้า-เย็น

การใส่ปุ๋ย

เริ่มใส่ปุ๋ยครั้งแรก เมื่อย้ายกล้าไปปลูกจนกล้าสามารถตั้งตัวได้แล้ว และครั้งที่ 2 หลังจากใส่ครั้งแรก 2-3 สัปดาห์

โดยใช้โรยบางๆ ข้างต้นหรือระหว่างแถว ไม่ควรใส่ชิดต้น พรวนดินกลบ แล้วรดน้ำตาม

ปุ๋ยที่มักใช้กับพืชผัก ได้แก่ ยูเรีย แอมโมเนียมซัลเฟต สำหรับบำรุงต้นและใบ และปุ๋ยสูตร 15-15-15 และ 12-24-12 สำหรับเร่งการออกดอกและผล

หมักมูล เพื่อกำจัดวัชพืช แมลงศัตรูพืช โรคพืช

การดูแลรักษา



ผักอายุสั้น

อายุตั้งแต่ปลูกจนสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้น้อยกว่า

2 เดือน เช่น ผักบุ้งจีน
คะน้า กวางตุ้ง ผักกาดขอม
ผักชี เป็นต้น



ผักอายุปานกลาง

มีอายุประมาณ 2-5 เดือน
ตั้งแต่ปลูกจนสามารถเก็บเกี่ยว
ผลผลิตไปบริโภคได้ เช่น
กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลี
ถั่วฝักยาว พริก มะเขือ แตงโม
บวบ ฟักทอง เป็นต้น

ผัก

จำแนกได้เป็น 3 ชนิด

ตามอายุการเก็บเกี่ยว ในการเลือกชนิดผักที่
จะปลูกต้องคำนึงเหมาะสมกับความต้องการ
บริโภค และสภาพพื้นที่หรือภาชนะปลูกแล้ว
ควรคำนึงถึงดูแลรักษาอย่างอีกด้วย

ผักยืนต้น

ผักที่สามารถปลูกและเก็บเกี่ยว
ผลผลิตไปรับประทานได้อย่าง
ต่อเนื่อง อยู่ข้ามปีได้หากเมื่อเก็บ
เกี่ยวผลผลิตแล้วยังมีการดูแลรักษา
อย่างสม่ำเสมอ เช่น ผักขหวาน
ชะอม กะเพรา



กล้วย ของหนู





กล้วย

Musa acuminata Colla

กล้วย เป็นพรรณไม้ล้มลุกในสกุล Musa มีหลายชนิดในสกุล บางชนิดก็ออกหน่อ แต่บางชนิดก็ไม่ออกหน่อ ใบแบนยาวใหญ่ ก้านใบตอนล่างเป็นกาบยาวหุ้มห่อซ้อนกัน เป็นลำต้น ออกดอกที่ปลายลำต้นเป็น "ปลี" และมักยาวเป็นวงง มีลูกเป็นขีว ๆ รวมเรียกว่า "เครือ"

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ใบ ใบแรกเจริญจะดเป็นเกลียวก่อนที่จะแผ่ออก อาจยาวได้ถึง 2.7 เมตร และกว้าง 60 ซม. แผ่นใบมีขนาดใหญ่ ปลายใบมน รูปใบขอบขนาน โคนใบมน มีสีเขียว

ดอก กล้วยออกดอกเป็นช่อในช่อดอกย่อย มีดอกเพศเมียเรียงซ้อนกัน 2 แถว ซึ่งจะเจริญเป็นผลและดอกเพศผู้จะอยู่ที่ส่วนปลาย เรียกว่า หัวปลี

ผล กลุ่มดอกตัวเมียจะเจริญเป็นผลได้โดยไม่ต้องผสมพันธุ์ กล้วย 1 กลุ่มผล เรียกว่า 1 ขวี่ และช่อดอกเมื่อเจริญเป็นผลแล้ว เรียกว่า เครือ

ลำต้น กล้วยมีลำต้นอยู่ใต้ดิน เรียกว่าเหง้า ลำต้นเหนือพื้นดิน เป็นลำต้นเทียม ประกอบด้วย กาบใบ ซึ่งจะชูก้านใบและใบ

รากเป็นระบบรากฝอยแผ่ไปทางกว้าง



ประโยชน์ การปลูกกล้วย

- ปลูกเป็นรั้วบ้าน (รั้วกินได้) ฝักที่สามารถนำมาปลูกทำเป็นรั้ว ได้แก่ กระถินบ้าน ะอม ตำลึง ฝักขหวาน ฝักปลั่ง ต้นแค ถั่วพู มะระ ฯลฯ
- ใช้ประดับตกแต่งบริเวณบ้าน เช่น จัดสวน การนำฝักปลูกในกระถางแบบแขวนน้อยมาตกแต่งบริเวณรอบๆบ้าน
- ใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์
- ได้ฝักที่คุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดภัยจากสารเคมี
- สร้างความสัมพันธ์และสายใยที่ดีในครอบครัวและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การปลูกในพื้นดินโดยตรง

- ให้พรวนดินตากแดดไว้ประมาณ 7-15 วัน
- ยกแปลงสูงประมาณ 4-5 นิ้ว กว้างประมาณ 1-1.2 เมตร ความยาวตามต้องการ
- ใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักจำนวน 2 กิโลกรัมต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างดีก่อนการปลูก

การปลูกผักในภาชนะ

- ดินสำหรับการปลูก ต้องมีความร่วนซุย ระบายน้ำได้ดี และธาตุอาหารที่จำเป็น
- ส่วนผสม ดิน :
ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก : ขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้ากลบ ในส่วนผสม 1 : 1 : 1

ผัก

การปลูกผักที่ใช้เป็นประจำในครอบครัว ไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่ภายในบริเวณบ้านที่กว้างขวาง ก็สามารถปลูกผักไว้ใช้รับประทานได้ โดยมีรูปแบบ 2 วิธี



ประโยชน์ของกล้วย

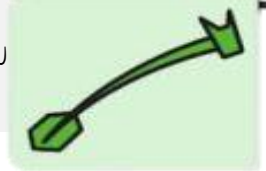
ใบตอง

ใช้เป็นภาชนะห่ออาหาร
นำมาห่อของ



ก้านกล้วย

นำมาใช้มัดของ ทำเชือกกล้วยหรือทำของเล่นเด็ก



ยางกล้วย

ช่วยสมานแผล ห้ามเลือด



หัวปลี

ช่วยสมานแผล ห้ามเลือด



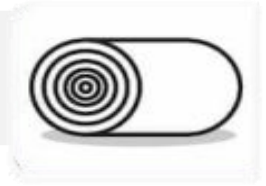
เปลือก

มีเอนไซม์และแร่ธาตุ
บรรเทาอาการแมลงกัดต่อย



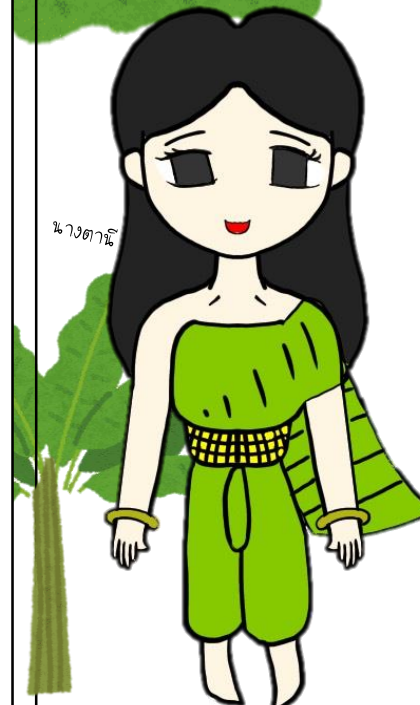
ช่วยวก

ใช้ทำอาหารสัตว์



ราก

ใช้ในการขยายพันธุ์ต่อไป



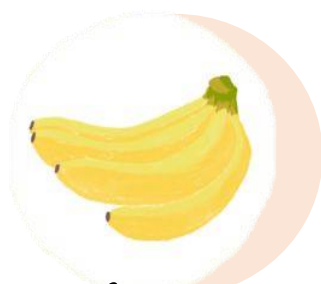
กล้วยที่นิยมปลูก



กล้วยน้ำว้า



กล้วยไข่



กล้วยหอม

การปลูกและการดูแลรักษา

กล้วย...เป็นพืชที่ชอบอากาศร้อนชื้น ชอบดินร่วนปนทรายที่มีการระบายน้ำและอากาศ
ขมุนเวียน ระยะปลูกที่เหมาะสม คือ 2.5x2.5 เมตร ใช้เวลาปลูกจนถึงเก็บเกี่ยวประมาณ
10-12 เดือน การปลูกกล้วย สามารถทำได้ 3 วิธี ได้แก่ การใช้หน่อ
การเพาะเมล็ด การเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ



การปลูก ขุดหลุมกว้างxยาวxลึกประมาณ
50 ซม. โดยวางต้นพันธุ์ไว้กลางหลุมปลูก
กลบดินที่ผสมปุ๋ยคอกปริมาณ 3 กิโลกรัม/
หลุม กดโคนต้นให้แน่น หากปลูกในฤดูฝน
ควรพูนดินกลบโคนให้สูง เพื่อป้องกันน้ำท่วม
ขัง ในฤดูอื่นควรทำเป็นแอ่ง เพื่อขังน้ำและ
ไม่ให้น้ำแห้งเร็วจนเกินไป ใช้วัสดุคลุมดิน
บริเวณโคนต้น เช่น หนุ่ยแห้ง ฟางข้าว และ
รดน้ำให้ชุ่ม หลังจากนั้นให้ปุ๋ยคอก จำนวน
2-3 กิโลกรัม/ต้น ทุกๆ 3 เดือน และหมั่น
ตัดแต่งใบแก่และใบที่เป็นโรคออก

ปลูก ของหนู



มะนาวดอง

ส่วนผสม

- มะนาวสด 5 กิโลกรัม
- เกลือเม็ด (สำหรับนวด) 1 กิโลกรัม
- เกลือป่น (สำหรับดอง) 6 ชีด
- น้ำเปล่า 5.4 ลิตร



วิธีทำ

1. นวดมะนาวด้วยเกลือเม็ดให้นุ่มและใช้น้ำมันที่อยู่ที่ยิวออกให้หมด แล้วนำมาล้างน้ำให้สะอาด
 2. นึ่งด้วยไฟกลาง 10-15 นาที ยกลงผึ่งบนตะแกรง
 3. นำมะนาวไปผึ่งแดดจนกว่ามะนาวจะแห้ง อาจใช้เวลา 2-3 วัน
 4. ผสมน้ำเปล่ากับเกลือป่น นำไปต้มจนเดือด กรอง แล้วพักให้อุ่น
 5. บรรจุมะนาวลงในขวดโหลแก้ว เติมน้ำเกลืออุ่นๆ ลงไปให้ท่วม ปิดฝาให้สนิท ตั้งดองไว้ตั้งแต่ 1 เดือนขึ้นไป
- สามารถนำมะนาวดองที่ได้ไปทำกับข้าว หรือจะนำไปปรุงรสทำเป็นผลิตภัณฑ์อื่นๆ ได้อีก เช่น มะนาวแช่อิ่ม มะนาวเชื่อม มะนาวเค็มแห้ง ฯลฯ

เค้กกล้วยหอม



ส่วนผสม

กล้วยหอมสุก	200	กรัม
แป้งเค้ก	200	กรัม
น้ำมันพืช	200	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
ไข่ไก่(เบอร์ 2)	3	ฟอง
ผงฟู	1.5	ช้อนชา
เบกกิ้งโซดา	1	ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนชา
มะนาว		

วิธีการทำ

1. นำกล้วยหอมมาบดทิ้งไว้ เมื่อบดเสร็จแล้วให้นำมะนาว มาบีบใส่กล้วยที่บดแล้วพักทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที (จะทำให้กล้วยสีสวย)
2. นำแป้งเค้กที่ร่อนแล้ว เบกกิ้งโซดา ผงฟู เกลือป่น ใส่อย่างผสม คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน หลังจากนั้นใส่น้ำตาลทราย แล้วตีด้วยเครื่องผสมให้เข้ากัน
3. นำไข่ไก่ ใส่ลงในอ่างผสม ตีให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำมันพืช ตีให้เป็นเนื้อเดียวกัน เป็นอันเสร็จ หลังจากนั้นพักแป้งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที
5. เมื่อครบ 30 นาที ให้นำแป้งที่พักไว้ มาใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้ ใส่ที่อบปิ้งโรยหน้าตามใจชอบ
6. อบด้วยหม้ออบลมร้อนที่อุณหภูมิ 170 องศา ประมาณ 20 นาที หรือหนึ่งด้วยซึ่ง ประมาณ 15-20 นาที
7. ขนมเมื่ออบเสร็จแล้วควรผึ่งให้เย็นก่อนจะนำไปใส่กล่อง



กล้วยฉาบ



1. ใช้กล้วยที่แก่จัด แต่ไม่ถึงกับสุก มาปอกเปลือก แล้วแช่น้ำเกลือไว้ เพื่อไม่ให้ดำ
2. ผานกล้วยเป็นแผ่นบางๆ ตามยาวหรือตามขวางก็ได้
3. ทอดกล้วยในน้ำมันผสมเนย ใตเตย น้ำมันกลับบ่อยๆจนกรอบ
4. ตั้งกระทะ ใส่ไฟ 3 ซ่อนโต๊ะ ผสมน้ำตาลครึ่งถ้วย ใส่เกลือเล็กน้อย เคี่ยวให้น้ำตาลเหนียวและเหลือง ลดไฟลง
5. นำกล้วยที่ทอดเสร็จแล้ว ไปคลุกน้ำตาลระวัง! อย่าคลุกแรงเพราะกล้วยจะแตก



เยลลี่มะนาว

ส่วนผสม

- ผงคาราจีแนน 1 1/2 ช้อนชา
- น้ำเขียว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า 220 มิลลิลิตร

วิธีทำ

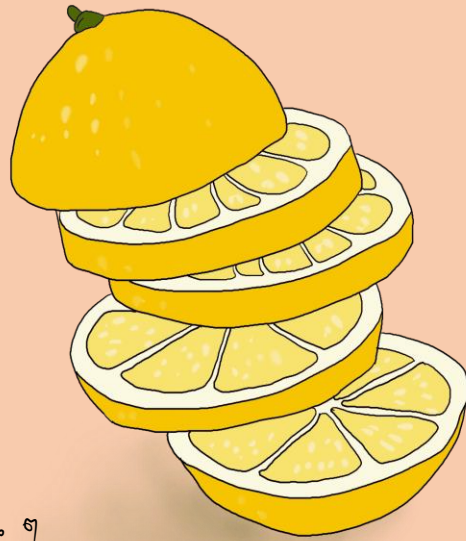
1. ผสมผงคาราจีแนน และน้ำตาลทรายเข้าด้วยกัน
2. เทน้ำเปล่าใส่หม้อ นำไปตั้งไฟ
3. ใส่ส่วนผสมในข้อ 1 ลงไป ตามด้วยน้ำเขียว น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน
4. พอส่วนผสมเดือดแล้วยกลงจากเตา เทใส่ถ้วย พักให้เย็น



มะนาวเชื่อม

ส่วนผสม

มะนาว หรือเลมอน 4 ลูก
น้ำตาลทราย 3 ถ้วย
แะแซ 1 ซ้อนชา
น้ำเปล่า



วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมะนาวเป็นชิ้น ๆ
2. ตั้งหม้อเติมน้ำเปล่า ใส่เปลือกมะนาวลงไป เปิดไฟต้มจนเดือด ประมาณ 3 นาที เทน้ำทิ้งกรองเปลือกในกระชอนแล้วเอาไปผ่านน้ำเย็น น้ำไปต้มอีก 2 ครั้งและเอาไปผ่านน้ำเย็นเช่นเดิม แต่ครั้งที่ 3 ใ้ต้มประมาณ 10 นาที
3. ทำน้ำเชื่อมโดยตั้งหม้อเติมน้ำตาลทราย 2 ถ้วย และแะแซ เติมน้ำเปล่า 1+1/2 ถ้วย เปิดไฟอ่อนจนผสมจนน้ำตาลละลาย ตักขึ้นมาพักไว้จนเย็น ใช้น้ำเปลือกมะนาวเป็นเส้น นำกลับไปแช่ในน้ำเชื่อม เปิดไฟเคี่ยวประมาณ 1 ชั่วโมง ตักขึ้นมาวาง พักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
4. โรยน้ำตาลทรายที่เหลือลงไป คลุกหรือเขย่าจนน้ำตาลเคลือบเปลือกมะนาวจนทั่ว เทใส่ถาด เกลี่ยให้กระจายไม่ติดกัน พักไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง

กล้วยทอด

ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้า 1 ขวี
แป้งกล้วยทอด 250 กรัม
แป้งทอดกรอบ 160 กรัม
น้ำตาลทราย 20 กรัม
น้ำเปล่า 200 มล.
ถั่วลิสง
งาดำ



วิธีทำ

1. ผสมแป้งกล้วยทอด+แป้งทอดกรอบ กับน้ำเปล่า 200 มล.คนให้เข้ากัน (ใส่ งา,ถั่วลิสงตามความชอบ) พักแป้ง 30 นาที
2. ใช้น้ำกล้วยน้ำว้าตามแนวยาว (1 ผล ใช้น้ำออกเป็น 4 ชิ้น)
3. ผสมกล้วยน้ำว้าลงในแป้งทอด
4. ตั้งกระทะ เติมน้ำมันสำหรับทอด (น้ำมันปาล์ม)
5. นำกล้วยลงทอดในกระทะขณะน้ำมันร้อน
6. ทอดจนกล้วยสุกเหลืองกรอบ ตักกล้วยขึ้นพักในถาดเพื่อสะเด็ดน้ำมัน พร้อมรับประทาน

ชาโมช่า



ส่วนประกอบ

- กล้วยหอม
- แผ่นแปงปอจี๊ยะ
- ไข่ขาวหรือกาวแป้งเปียก
- น้ำมันพืช
- ซอสช็อคโกแลต
- ผงโอวัลติน
- เยลลี่

วิธีทำ

1. เลือกกล้วยหอมที่มีความสุกไม่อมมากเกินไป เปลือกสีเหลืองแต่ยังคงมีสีเขียวเล็กน้อย เพื่อไม่ให้มีกลิ่นของกล้วยและกล้วยยังคงมีความขยับเมื่อเคี้ยว
2. ใช้น้ำกล้วยหอมเป็นแฉนวนกมความหนาประมาณครึ่งเซนติเมตรเตรียมไว้
3. นำแผ่นปอจี๊ยะสำเร็จรูปแช่แข็งขนาด 7.5" 7.5 นิ้ว มาตัดแบ่งตามยาวให้ได้ 4 ส่วนเท่าๆ กัน
4. นำกล้วยที่หั่นเป็นแฉนวนมาวางบนแผ่นปอจี๊ยะแล้วห่อให้เป็นรูปสามเหลี่ยม ปลายสุดทาด้วยไข่ขาวหรือกาวแป้งเปียกเพื่อผสานแป้งไม่ให้หลุดก็จะได้ชาโมช่า
5. นำชาโมช่ากล้วยหอมที่ได้มาทอดในน้ำมันพืชด้วยไฟปานกลางจนเหลืองกรอบ
6. แต่งหน้าผงโอวัลติน เยลลี่ และซอสช็อคโกแลต

น้ำอัญชันมะนาวโซดา



ส่วนประกอบ

- ดอกอัญชันสดหรือแห้ง 1/3 ถ้วย
- น้ำเปล่า 2 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 2 ถ้วย
- น้ำมะนาว
- โซดา
- น้ำแข็ง

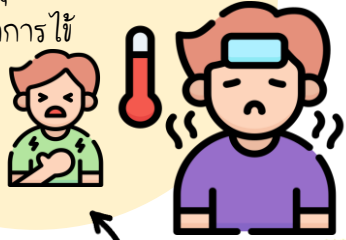
วิธีทำ

1. ต้มดอกอัญชันในน้ำเดือด ประมาณ 2-3 นาที จนน้ำเป็นสีน้ำเงินเข้มอมม่วง
2. กรองดอกอัญชันออก ให้เหลือแต่น้ำ
3. เติมน้ำตาลทรายลงไป คนให้ละลาย ปิดไฟทิ้งไว้ให้เย็น
4. ใส่ น้ำมะนาวคนผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ เทใส่แก้วที่มีน้ำแข็งตามด้วยโซดา พร้อมดื่ม

เคล็ดลับ: สามารถใช้น้ำแข็งแทนน้ำตาลได้

1

มีสรรพคุณทางยามากมาย ช่วยในการรักษาโรคและอาการต่างๆ เช่น ช่วยแก้ไอ เจ็บคอ ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ลดอาการไอ ขับเสมหะ ช่วยบรรเทาอาการไข้ วิตกกังวล



2

ใช้ในการประกอบอาหารให้มีรสเปรี้ยว เช่น เมล็ดส้มซ่า กุ้งทอด ฝรั่ง กล้วยโลก



ประโยชน์ ของมะนาว

4

ใช้ทำเครื่องดื่ม ให้ความรู้สึกสดชื่น



3

ใช้ทำความสะอาด และดับกลิ่น



มะนาว ของหนู



มะนาว เป็นไม้ผล จัดอยู่ในสกุลส้ม (Citrus) ผลสีเขียวมีรสเปรี้ยวจัด เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง เปลือกบาง ภายในมีเนื้อแบ่งเป็นกลีบชุ่มน้ำมาก นิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรส นอกจากนี้ยังมีคุณค่าทางโภชนาการ และมีน้ำมันหอมระเหยที่กลิ่นสดชื่น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพรรณไม้พุ่ม ยืนต้น ลำต้นสูงประมาณ 0.5-3.5 เมตร ผิวเปลือกลำต้นเรียบเกลี้ยง มีขนตามกิ่ง

ใบ ออกเรียงสลับกัน ลักษณะของใบเป็นรูปไข่หรือรูปรียาว ปลายใบแหลม โคนใบกลมมีปีกแคบๆ ริมขอบใบขยัก มีขนาดกว้างประมาณ 1.5-5.5 ซม. ยาวประมาณ 2.5-9 ซม.

ดอก เป็นช่อสั้นๆ มีประมาณ 5-7 ดอก หรืออาจเป็นดอกเดี่ยว ลักษณะของดอกมีสีขาว กลีบดอกมีประมาณ 4-5 กลีบ กลีบดอกเป็นรูปยาวรี ปลายกลีบแหลม ขนาดยาวประมาณ 7-12 มม. กว้างประมาณ 2.5-5 มม. กลางดอกมีเกสรตัวผู้และตัวเมียเล็กๆ

ผล มีรูปทรงกลม ผิวเรียบเกลี้ยง ผลอ่อนมีสีเขียวเข้ม แต่พอแก่จะเป็นสีเหลือง มีรสเปรี้ยว เมล็ดกลมมี

มะนาว

Citrus aurantifolia

1

รองกันกระถางด้วยเศษอิฐหัก ใส่กาบมะพร้าวสับที่เตรียมไว้สูงประมาณ 2 นิ้ว

2

ใส่วัสดุปลูกสูงประมาณ 2 นิ้ว ถอดถุงดำออกจากกิ่งมะนาว แล้ววางกิ่งมะนาวกลางกระถาง

วิธีการปลูกมะนาว





4

วางไว้ในที่ร่ม 1-2 สัปดาห์ แล้วจึงนำไปวางไว้ในที่ที่มีแสงเพียงพอ

3

เติมวัสดุปลูกจนเกือบเต็มกระถาง (เหลือขอบกระถางประมาณ 2 นิ้ว) กดวัสดุปลูกให้แน่น และตามต้นมะนาวด้วยไม้ไผ่ แล้วรดน้ำให้ชุ่ม

การดูแลรักษา

-  รดน้ำทุกวันในช่วง เช้า-เย็น
-  ใส่ปุ๋ย 15-15-15 หรือปุ๋ยขี้หมู เดือนละครั้ง
-  ดูแลฉีดสารชีวภัณฑ์กำจัดหนอนและแมลงในกรณีที่พบ
-  กำจัดวัชพืชบริเวณพื้นที่ปลูกให้สะอาด