

ดอกโอบิออร์ธุนคดียุคไทย ๑๘

โดย ชักกลอบ ๕๗ 27

๕๐ ปี

ศูนย์งานกว้างไกลในหนา พิลังกาฬ กาทองแดงโคจิง
โก่งกางต้นกลางตะลึงปลิง ล้วนเหล่าลางลึง มะปริงกระทิงทองกลาง

วรรณคดี : พรรณพฤษยา

ผู้ประพันธ์ : พระยาตรีสุนทรโวหาร หน่อช อธิการยงกรู



สมุนไพร พืชวงศ์ขิง นามGinger ชื่อละติน Zingiber officinale

Family Zingiberaceae เป็นพืชดี มีคุณค่า เข้ายาไทย

อุดมด้วย วิตามิน A,B,C รวมทั้งมี แร่ธาตุ อีกมากมาย
มีเบต้า แคโรทีน และเส้นใย รากเหง้าต้น ดอกแก่นใบ ใช้ได้ทั้งนั้น

คุณค่าขิง อ่างอิงยา อายุวัฒนะ อนุมูล อิศระ ชนะผ่าน
ชะลอความแก่ แก่ริ้วรอย ย่อยไขมัน ลดความดัน โลหิต พิษิตไมเกรน

ช่วยรักษา อาการ ปวดศีรษะ ช่วยลดละ ยาเสพติด พิษฟอนเฟ็น
บำรุงหัวใจ ให้แข็งแรง เรียวแรงกระเซ็น เสมหะเหม็น เป็นหวัดหาย ลำไส้แข็งแรง

น้ำมันมะกอก พอกกับขิง ประวิงหัวล้าน รักษาฟัน คั้นน้ำขิง ยิงแข็งแรง
บำรุงสายตา รักษาลำไส้ คลายสำแดง ขิงแก่แห้ง ย่อยอาหาร รับประทานสบาย

เข้าวัยแก่ ยักแัยยักยัน มันแพ้วขิง เป็นแคลิง หลอกจ้าว เขาว่าให้
ขิงยั้งแก่ ฤทธิ์ยั้งแน่ แพรวพิชไกล เกิดเป็นชาย คล้ายขิงแท้ ยิงแก่ยั้งมัน



สถิตย์พันธ์ ธรรมสถิตย์

ขิงเป็นแ่ง รสแรงเผ็ด เต็มเต็ดนั้ก ประโยชน์มี ที่ประจักษ์ มากเหลือหลาย
ทั้งเป็นผัก หลากสรรพคุณ สมุนไพร รุ่งเรืองรอง ของชาวไทย ใช้กันมา

ยาอายุ วัฒนะนั้น ขึ้นยอดเยี่ยม หาใดเปรียบ เทียบเทียม เปี่ยมพฤษา
ชนชี้ชัด จัดขิงไว้ อยู่ในอุรา เลิศลักษณ์ คุณค่าอนันต์ พืชชั้นดี

อยากเป็นเล่า สาวพันปี ชีวีชีน อายุมั่น ขวัญยืน รื่นสุขศรี
ผิวอ่อนนวล ชวนลูบไล้ ซอกใช้นี้ เปรมปรีดา ตีนกาไม่มี ชีววมอง



ชายหัวล้าน กบาลเหม่ง แข็งมากเหลือ
พิมพ์ขุนช่าง นำช่างไซร์ ไม่น่าตระกอง

ชิงกุลเกื้อ เจือจุนให้ ไม่หม่นหมอง
สาวนั้นต้อง ร้องหวีดวาย พระไวยมา

อันนารี ที่อ้วนตัน ถิ่นเท่าฟัก
กลับบอชร อ่อนแอ้นสุด ดุจนางพญา

เยี่ยมยอดยิ่ง ชิงนี้จัก ช่วยรักษา
แสนน่ารัก สลักอุรา ต้องตาชาย

รื่นอารมณ์ นมมารดา ครามิบุตร
ชิงสร้างเสริม เพิ่มทวี นี่มากมาย

ลูกได้ดูต สุขสุขสม อารมณ์หมาย
ขอเพียงหนอ พ่ออ้อมไว้ ให้ลูกกิน



โกวิท ธีรวิโรจน์

น้ำขิงมันต้มขิงไก่อัดขิง

อร่อยจริงชอบนักมักถ้วนหน้า

กินแล้วสบายท้องไล่ลมนา

สุขอุราสุขภาพดีมีพลัง

ขิงมีเหง้าอยู่ที่ใต้ดินดำชุ่มน้ำ

เหง้าอ้วนฉ่ำรสเด็ดเผ็ดฉม้าง

เป็นอาหารเป็นสมุนไพรขึ้นชีวัง

เสริมพลังเสริมคุณค่าอาหารไทย



ปลาหนึ่งใส่ขิงซอยช่วยดับคาว แม่รุ่นสาวกินผักขิงเร่งน้ำนมไหล
 ท้องอืดเพื่อกินน้ำขิงเรอออกไป กินเต้าฮวยถ้วยใหญ่ไล่ลมดี

บัวลอยงาดำน้ำขิงคือสิ่งใหม่ ของชอบใจสิ่งทุกที่มีสุขศรี
 หลังของควาตามของหวานชานฤดูดี เหล่าน้องพี่ชื่นชมนิยมกัน

ขิงเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวสมุนไพรไทย ปลุกง่ายตายในร่องสวนข้างบ้านฉัน
 มาบัดนี้ไปไหนหมดสวนขิงนั้น กลับแปรผันบ้านจัดสรรผุดพลันแทน



ดวงพร เดชกุลทอง

ขิงก็รา ชากี้แรง แฝงข้อคิด สมุนไพร คู่ชีวิต สนิทนั้น
 เหตุใด ไครนำมาผูก รุกรานกัน พัลวัน ประชันแข่ง แย่งกันไป

พุ่มกอไสว ในสวนครัว รายรั้วรอบ ลำต้นเทียม ประกอบ รอบกาบใบ
 เหง้าใต้ดิน เปลือกบาง พรางเนียนวลใส กลิ่นหอมไล่ โลมชื่น รื่นเรใจ



ชูช่อดอก ออกรูปเห็ด เบ็ดเสร็จสวย ดอกย่อยช่วย อำนวยขาว พราวพราวไกล

ผลทรงกลม แข็งโต โผล่ภายใน ขยายพันธุ์ได้ ด้วยเหง้า เขาใช้กัน

ขิงอ่อนดอง ของดี มีราคา ผัดพริกขิง นึ่งหนา ไร่ขิงนั้น
 เยี่ยมน้ำขิง สุดวิเศษ เหตุดีมีกัน อัจฉริยะ ขิงคาวหวาน อาหารไทย

ขิงมีคุณ จุนค่า ทางยาเด่น อาการไม่เกรน เห็นว่า บรรเทาได้
 ลดน้ำหนัก พักอักเสบ หายทันใด ทั้งนำใช้ ขับลม ชุ่มเมาเรือ

ธรรมดา ว่ากัน นึ่งดีเลวปน แฉกขิงลั่น คุณค่า น่าชมเหลือ
 หากยัง เลือดแข็งตัว กลั้วโทษเจือ สตรีตั้งครรภ์ ให้เชื่อ อย่าทานเกิน



กุศล คำเพราะ

อาหารไทยใครยอมรู้สู้เขาได้ ด้วยถูกใจอร่อยล้ำรำฉลย
 ฝีมืออ่อนนวนลงามแม่ทราชมชย สุดจะเอ่ยเมื่อได้ชิมอิมเอิบใจ

ภูมิปัญญาเหลือล้ำทำอาหาร จัดใส่จานดูเพลินเกินชานไซ
 ประกอบด้วยหมู่พืชสมุนไพร ชำตระไคร้ซ่าขิงยิ่งกินดี



ขิงนับเป็นสมุนไพรให้คุณค่า
ใช้บำรุงร่างกายสดชื่นดี

ขิงเป็นยากินได้ช่วยคลายโรค
ทั้งยังช่วยใช้เป็นยาระบาย

ขิงใช้ทำอาหารจานอร่อย
ทำขิงดองเอาไว้เก็บได้ทน

ประโยชน์นานัปการसानสุขศรี
ทั้งมากมีวิตามินกินสบาย

นำมาโขลกต้มกินแก้กระหาย
อีกป้องกันมะเร็งร้ายสบายตน

นำมาชอยใส่ยาทำได้ผล
รสชาติสิ้นคุณค่าน่าพอใจ



ไก่ผัดขิงจานใหญ่ใส่พริกแห้ง
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ใส่ลงไป

ขิงสดเผ่างรสเผ็ดเด็ดโดน
อาหารไทยรสรื่นชื่นใจจริง

อีกเมียงคำเครื่องเคียงเรียงรายรอบ
ทำบัวลอยอร่อยได้ไม่ท้วงติง

ส่วนประกอบสมุนไพรใช้ด้วยขิง
ต้องน้ำขิงกินดีทั้งมีคุณ

อาหารไทยสมุนไพรหลากหลายอย่าง
ภูมิปัญญาสอนไว้ใช้เป็นทุน

ได้สรรสร้างจากโบราณนานเกื้อหนุน
ด้วยคารุณย์จากปู่ย่าและตายาย

ต้องช่วยกันอนุรักษ์และปกป้อง
พืชพื้นบ้านใช้ประโยชน์นั้นมากมาย

คอยคุ้มครองเก็บไว้อย่าให้สาย
ความหลากหลายคุณค่าน่าชื่นชม



อัญชลี ณ เชียงใหม่

ขิงก็ราโบราณว่ามีประโยชน์
ทั้งรากเหง้าแก่่นผลต้นดอกใบ

ถ้ามากไปอาจให้โทษย้อนกลับได้
เป็นสมุนไพรใช้ทำยาได้หมดเลย



ตำราว่าขิงเป็นยาอายุวัฒนะ
วิตามินเอบีซีขิงมีครบหมดเลย

ขิงทำยาได้มากมายหลายขนาน
ทำของหวานให้ได้เห็นเป็นอาจินต์

น้ำขิงผงช่วยบรรเทาโรคเบาหวาน
ให้ระวังอินซูลินกินมากไป

ถ้าเมารถเมาเรือเบื่อแพ้ท้อง
ลดอาการคลื่นไส้หายทันที

โรคท้องอืดบรรเทาได้ใช้ทานขิง
สมุนไพรฤทธิ์ร้อนด้วยช่วยบรรเทา

หลายอาการหลายโรคให้โศกเศร้า
ข้อเข่าเสื่อมคลื่นไส้ช่วยได้จริง

มีสารต้านอนุมูลอิสระนะคุณเอ๋ย
ธาตุเหล็กเอ๋ยและเบต้าแคโรทีน

ทำอาหารทานได้รสเผ็ดร้อนลิ้น
ถ้าได้กินบัวลอยน้ำขิงยิ่งชื่นใจ

ลดน้ำตาลในเลือดเพื่อลดหายได้
ลดต่ำได้อันตรายวายชีวี

ใช้ขิงสดขิงดองนะน้องพี่
มีต้องมีไม่ต้องหายาแก้เมา

ขับลมทิ้งได้ดีหนาอย่าโง่เขลา
เชิญพวกเราจิบทานอาหารขิง

ทั้งมะเร็งไมเกรนเล่าปวดร้าวยิ่ง
อย่ามัวนั่งหันบดฝานทานขิงกัน



ทำอาหารได้รสชาติอาจเผ็ดร้อน ชิงสดอ่อนทำของหวานน่าทานทั้งนั้น
เป็นสมุนไพรทำยาสารพัน คุณค่านับตั้งขิงมีมากอยากปลูกทาน



จตุพร สุวรรณปากแพรก

ZINGIBERACEAE นี้คือวงศ์ขิง ชื่อขิงจริง Zingiber officinale
Roscoe เป็นชื่อวิทยาศาสตร์เน้น ทุกคนเห็นทุกคนใช้ประโยชน์มัน

ขิงนั้นมีประโยชน์รุ่งโรจน์หลาย ต่างก็ใช้หลายด้านเปลี่ยนแปลงผัน
มีแร่ธาตุวิตามินที่สำคัญ เอปซีฟอสฟอรัสนั่นแคลเซียมมี

ขิงเป็นยาอายุวัฒนะชั้นยอด ไม่อดออกใช้ต้านอนุมูลอิสระนี้
ชะลอแก่ต้านการเกิดมะเร็งดี อีกช่วยลดผลเคมีดีจริงจริง

ขิงมีฤทธิ์อุ่นช่วยขับเหงื่อ แก้อ่อนในเหลือเพื่อไม่พรั่งพรั่ง
ลดไขมันดูดซึมคอเลสเตอรอลเหมือนปลิง แล้วถ่ายทิ้งออกทางอุจจาระไป



ชิงดวงน้ำผึ้ง

บำรุงไพธาดู ชับลม

ช่วยย่อยอาหาร บำรุงร่างกาย



ส่วนประกอบ

ชิงอ่อน 1 หัว
น้ำผึ้ง 250 กรัม
น้ำเปล่า 100 กรัม

วิธีทำ

นำชิงอ่อนมาปอกเปลือก หั่นให้มีขนาด
หนา 0.5 ซม. นำไปต้ม 20 นาที เทน้ำออก นำชิงมา
ต้มอีกรอบจนชิงนิ่ม เทน้ำออก ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
นำน้ำผึ้งไปใส่ในน้ำผึ้งคนให้เข้ากันแล้วปิดฝาให้
สนิท ใส่ชิงลงไป เคี่ยวในหม้อ 20-25 นาที
บรรจุลงในภาชนะที่ผ่านการลวกขวดโหล
ด้วยน้ำเดือดเพื่อฆ่าเชื้อ

รักษาอาการปวดศีรษะและไมเกรน

รักษาความดันโลหิตบำรุงหัวใจ

ช่วยแก้หวัดบรรเทาไข้ขับเสมหะ

น้ำหอมระเหยทำลายไวรัสได้โสภาค

นอกจากนี้ยังมีแก้อีกหลายหลาก

สมควรรที่เราทั้งหลายช่วยกันที่

ไม้ออนเอนช่วยลดอยากยาเสพติดได้

อีกช่วยให้เจริญอาหารนะท่านนา

ใช้ชิงสดฝนกับมะนาวใส่เกลือหนา

แก้เมายาสลบหลังผ่าตัดชะงัดดี

ประโยชน์มากได้มาจากชิงนี้

ปลูกชิงกันให้มีทั่วทุกบ้านเรือน



อานนท์ สรวิสูตร