

สมุนไพรไทย ได้มาจากพืช สัตว์และ
แร่ธาตุต่างๆ ล้วนเป็นส่วนประกอบที่
มีอยู่ในอาหารประจำวัน เป็นยาชนิดที่
ช่วยบำรุงและบำบัดให้ร่างกายมีความ
สมบูรณ์ไม่เจ็บป่วยง่ายๆ พืชผัก
จำนวนมากที่คนไทยกินมักเป็นพืชที่
ขึ้นตามธรรมชาตินำมาปรุงรสแบบ
ง่ายๆต้ม นึ่ง ปิ้ง ย่าง ทอด โดยมี
น้ำพริกเป็นหลักรับประทานกับข้าวที่
เป็นอาหารแข็ง เช่น
เพกา ผักอ่อนนำมาปิ้งชุดเอาเปลือก
ออก แกงแบบน้ำใสใส่กบ
ผักขม แกงน้ำใสใส่ปลาช่อน หรือปลา
เล็กๆก็อร่อย
ผักไผ่ ทุกส่วนของต้นมีกลิ่นหอม
ยอดอ่อนดิบจิ้มน้ำพริกหรือ
แนมแบบผักสดกินกับหมก
ปลาเล็กๆ หมกกบ อร่อยมาก
ผักคาวตอง มีกลิ่นคาวทุกส่วน
รับประทานได้ทั้งยอดอ่อนและ
รากอ่อนจิ้มน้ำพริกได้ทุกชนิด

ไพโร มัทธวรัตน์ เนตรชนก น้อยสีรุ่ง



ผักคาวตอง



ดอกและฝัก
เพกา



ผักไผ่



ว่านหอมแดง

ยาอายุวัฒนะอย่างดีมีในอาหารไทย

