



เชิร์บ พอร์ เซลล์

ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

ไช้พุดอกรางจืด



รางจืด จัดว่าเป็นราชาของยาสมุนไพรแก้พิษ ที่ปัจจุบันคนทั่วไปเริ่มรู้จัก และมีการนำมาปลูกกันมากขึ้น หมอยาพื้นบ้านมีการใช้ประโยชน์จากรางจืดมาอย่างยาวนานในด้านการเป็นยาแก้พิษ ไม่ว่าจะ เป็นพิษยาเบื่อ ยาสั่ง ยาฆ่าแมลง พิษพิษ เห็ดพิษ รวมไปถึงพิษสุรา

และยาเสพติด ไม่เว้นแม้แต่พิษงู แมลงป่อง หรือตะขาบ

กล่าวคือสามารถนำไปใช้แก้พิษในสัตว์ที่ได้รับยาพิษ เช่น สุนัขหรือแมว นอกจากนี้รากและเถาสามารถนำมากินแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ใบและรากใช้ปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ เป็นยาพอกบาดแผล น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ ผดผื่นคัน เริม สุกใส ทำลายพิษยาฆ่าแมลงหรือยาเบื่อ พิษจากการดื่มสุรามากเกินไป

จากภูมิปัญญาอีสานมีประสบการณ์สืบทอดกันมาว่า เมื่อจะปรุงอาหารที่เก็บมาจากป่าทุกครั้งให้ใส่ใบและดอกของเถารางจืดเข้าไปด้วย เพื่อป้องกันพิษที่อาจเกิดจากพืชหรือสัตว์ป่าก่อนนำมากิน ซึ่งคล้ายคลึงกับหมอยาไทยใหญ่ที่แนะนำให้ชงน้ำยาดและดอกของรางจืดมาแกงเป็นอาหารเพื่อบำรุงสุขภาพ ปัจจุบันมีรายงานการศึกษาวิจัยที่สนับสนุนการใช้ของหมอยาพื้นบ้านมากมาย และมีการศึกษาพิษเรื้อรัง (Chronic toxicity test) ไม่พบความเป็นพิษ คนทั่วไปเริ่มรู้จักรางจืดจากการเผยแพร่ของกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) และมีการนำมาปลูกกันมากขึ้น

หน้าฝนนี้ ดอกรางจืดสีฟ้าอมม่วง รสขมอมหวาน หอมอ่อนๆ คล้ายดอกโสน นำมาทอดกับไข่ กินเพื่อป้องกันพิษที่อาจหลงมากับอาหารการกินในชีวิตประจำวันของเราเสียเลยดีกว่า



ส่วนประกอบ

ไช้ไก่ 2 ฟอง ดอกรางจืด 6 ดอก (จะใส่มากกว่านี้ก็ได้) น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา 1 ช้อนชา

วิธีการทำ

ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน ปรุงรสตามต้องการ จากนั้นใส่ดอกรางจืดลงไป แล้วนำไปทอดในน้ำมันร้อนๆ พอเหลืองกรอบยกขึ้นจากกระทะ

เพียงแต่เรามีความรู้ เราก็มีทั้งผัก ยาสมุนไพร และไม้ประดับอยู่ที่ต้นเดียวกัน "รางจืด"