



คุณค่าและประโยชน์ของเงิน

ประวัติและความสำคัญ

ขิงต้นมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย แถบประเทศจีนตอนใต้ต่อมาจึงจากอินเดียถูกส่งออกไปจำหน่ายยังประเทศแถบยุโรป และในศตวรรษที่ ๑๓ และ ๑๖ พวกอาหรับและพ่อค้าได้นำขิงจากอินเดียไปปลูกใน ออฟริกา และแพร่กระจายไปยังส่วนต่าง ๆ ของโลก สำหรับในประเทศไทยยังไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่าปลูกตั้งแต่เมื่อไหร่ ขิงนับได้ว่าเป็นพืชสมุนไพรที่สำคัญอย่างหนึ่ง สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ซึ่งนอกจากจะใช้เป็น เครื่องเทศและ ประกอบยา รักษาโรคแล้ว ยังใช้ในการประกอบ

คุณค่าทางอาหารของขิงสด

ส่วนประกอบของขิงสดในแง่คุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วย

แร่ธาตุดังนี้ (มล.—มิลลิกรัม มก.—มิลลิกรัม)	
น้ำ	๘๒ มล.
กาก	๒.๑ กรัม
โปรตีน	๒.๕ กรัม
ไขมัน	๐.๘ กรัม
คาร์โบไฮเดรต	๑๑.๐ กรัม
แคลเซียม	๒๐ มก.
วิตามินบี ๑	๐.๐๒ มก.
วิตามินบี ๒	๐.๐๕ มก.
เหล็ก	๒.๕ มก.
กรดแอสคอร์บิก	๕.๐ มก.
นิโคตินาไมด์	๐.๘ มก.



อาหาร เครื่องดื่ม แปรูปเป็นขิงคอก ขิงแช่ส้ม ขิงแห้ง น้ำขิง และขิงผง เป็นต้น ซึ่งขิงมีคุณสมบัติเป็นยาขับลม ยากระตุ้น ช่วยย่อย อาหาร ขับเสมหะ แก้น้ำหนักท้อง จุกเสียด ช่วยขยาย หลอดเลือด ทำให้เหงื่อออกมากขึ้น รวมทั้งอุณหภูมิของร่างกายลดลงอีกด้วย จึงนับได้ว่าขิงเป็นพืชที่มีความสำคัญและมีอนาคตไกลอีกพืชหนึ่ง

ขิงใช้ทำสมุนไพร
จากโครงการศึกษาวิจัยสมุนไพรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า ขิงสามารถนำมาใช้เป็นยาสมุนไพรได้หลายอย่าง ซึ่งสามารถทำใช้เองได้ง่าย ๆ

๑. แก้วไขหัวคุดและไอ
วิธีทำ ใช้แง่งขิงสดฝานเป็นแผ่น ๕ แผ่น คั้นเอาน้ำให้ได้ ๔-๒ ขอนโต๊ะ ผสมน้ำผึ้งดื่ม

๒. แก้วจกแน่นหน้าอก
วิธีทำ ใช้แง่งขิงสดประมาณครึ่งกิโลกรัม คั้นเอาน้ำออกแล้วนำกากที่เหลือหมาดๆ ห่อผ้าผึ่งไฟให้อุ่น ประคบบริเวณที่ปวดจนหายเย็น นำลูกประคบนั้นไปจุ่มในน้ำซิงค์ส่วนน้ำ ผึ่งไฟให้ร้อน นำมาประคบอีกจนกว่าจะรู้สึกสบายขึ้น

๓. แก้วแน่นท้องคลื่นไส้อาเจียน
วิธีทำ ใช้แง่งสดประมาณครึ่งกิโลกรัม ใส่น้ำ ๗ แก้ว ต้มให้เหลือ ๒ แก้ว แบ่งดื่ม ๓ ครั้ง

๔. แก้วท้องอืด
วิธีทำ ใช้ใบสด คั้นเอาน้ำ ๑ ถ้วยชา สำหรับดื่ม

๕. แผลงเข้าหูหรือเกิดบาดแผล
วิธีทำ ใช้แง่งขิงสดคั้นเอาแต่น้ำกรองเอากากออกหยอดหู หรือทาตรงบาดแผล

๖. ปลูกผสม
วิธีทำ สำหรับผู้ที่ดื่มผสมบาง เนื่องจากคนร่วง ให้ใช้แง่งสด ผึ่งไฟให้อุ่นตำพอกบริเวณที่คนร่วง วันละ ๒ ครั้ง ประมาณ ๓-๕ ครั้ง ถ้าสังเกตว่าดีขึ้น อาจพอกต่อไปอีกสักระยะหนึ่งจนหายขึ้น

การแปรูปขิงอย่างง่ายภายในครัวเรือน
ขิงสามารถนำมาแปรูป และประกอบอาหารคาวหวาน ได้หลายชนิด สำหรับการแปรูปนั้น อาจทำได้โดยการคอง แช่ส้ม ขิงเคลือบน้ำตาล น้ำเชื่อมขิง ชาขิง เป็นต้น

ซึ่งที่นำมาคองหรือแปรรูป ควร เป็นชิงอ่อนอายุ ประมาณ ๔-๖ เดือน เนื้อไม่มีเส้น และไม่ มีรสเค็มมาก ดังนั้นจึงนิยมใช้ชิง หยวก มาแปรรูป

๑. ชิงคองเค็ม

ส่วนผสม ชิงอ่อนสด
น้ำเปล่า ๑ ส่วน
น้ำปลา ๑ ส่วน
น้ำตาลปีบ ๑/๒ ส่วน

วิธีทำ

๑. เตรียมส่วนผสม น้ำเปล่า น้ำปลา น้ำตาล ตามส่วนกะปริมาณ ให้พอเพียงสำหรับคอง แล้วให้ ท่วม ชิง นำส่วนผสมขึ้นตั้งไฟต้มให้เดือด แล้วทิ้งไว้ให้เย็น

๒. ล้างชิง ปอกเปลือกหรือ ขูดผิว ซอยบางๆ อย่าให้ขาดจากกัน หรืออาจแกะสลักเป็นรูปต่างๆ ก็ได้ แล้วนำไปผึ่งในร่ม พอเหี่ยว

๓. นำชิงมาบรรจุในภาชนะที่ ล้างสะอาด ให้เหลือช่องว่างปาก ขวด หรือภาชนะประมาณ ๒ นิ้ว

๔. เทส่วนผสมลงไปในขวดที่ บรรจุชิง ให้ท่วมชิงบีบฝาให้มิดชิด หลังจากนั้น ๑๕ วันก็สามารถนำมา บริโภคได้ ควรหมั่นนำขวดชิงคองออก ผึ่งแดดเสมอๆ เพื่อจะได้ชิงคองที่มีรส กลมกล่อมไม่มีราหรืออาจจะเทน้ำอุ่น แล้วใช้คองใหม่ จะสามารถเก็บไว้ ได้นาน

๒. ชิงคองเค็ม ผสม

มะนาว

ส่วนผสม
ชิงอ่อน
น้ำเปล่า ๑ ๑/๒ ส่วน
เกลือ ๑/๔ ส่วน
มะนาว

วิธีทำ

๑. เตรียมส่วนผสม น้ำเปล่า เกลือป่น ต้มให้เดือดจนจะลายนแล้ว ยกลง กรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ ให้เย็น

๒. ล้างชิงปอกเปลือก ล้างให้ สะอาดซอยบางๆเช่นเดียวกับชิงคอง เค็ม แล้วนำไปแช่น้ำเกลือที่มีรสเค็ม อ่อนๆจนชิงอ่อนแล้ว

๓. นำชิงมาล้างน้ำ บีบให้สะ-เด็ดน้ำผึ่งในร่มพอหมาดๆ

๔. บีบมะนาวราดบนชิงให้ทั่ว จนชิงเป็นสีแดง แล้วบีบเอาน้ำมะ-นาวออก นำไปผึ่งให้หมาด แล้ว บรรจุขวดที่มีฝาบีบมิดชิด

๕. เทน้ำที่เป็นส่วนผสมลง ในขวดที่บรรจุชิงจนท่วมบีบให้แน่น

๓. ชิงคองสำรต

ส่วนผสม

ชิงอ่อน
น้ำเปล่า ๑ ส่วน
น้ำส้มสายชู ๑ ส่วน
น้ำตาลทราย ๑ ส่วน
เกลือป่น ๑ ส่วน
มะนาว

วิธีทำ

๑. นำชิงที่ปอกเปลือก และ ซอยบาง ๆ แล้วนำไปแช่น้ำเกลือ ที่มีรสเค็มอ่อน ๆ จนชิงอ่อนคัว

๒. เติมส่วนผสม น้ำเปล่า น้ำส้มสายชู น้ำตาลทรายและเกลือ ป่นต้มให้เดือด กรองด้วยผ้าขาวบาง และยกลงทิ้งไว้พอร้อน

๓. นำชิงที่แช่น้ำเกลือมาล้าง น้ำให้สะอาด บีบน้ำออกทิ้งไว้หมาดๆ แล้วบีบน้ำมะนาวราดให้ทั่ว จนชิงเป็น สีแดง แล้วนำบรรจุลงขวดที่สะอาด

๔. เทน้ำที่เตรียมให้ท่วมชิงบีบ ให้มิดชิดแล้วเก็บไว้ในตู้เย็นหรือฉ่ำ

ไม่มีตู้เย็น ควรหมั่นเทน้ำออกมาอุ่น แล้วใช้คองใหม่ได้อีก

๔. ชิงแช่อิ่ม

ส่วนผสม

ชิงอ่อน
น้ำปูนใส ๔ ส่วน
น้ำตาลทราย ๓ ส่วน
เกลือป่น ๑/๒ ส่วน
น้ำเปล่า ๓ ส่วน

วิธีทำ

๑. เตรียมส่วนผสมสำหรับแช่ ชิง โดยใช้น้ำปูนใส ๔ ส่วน และ เกลือป่น ๑/๒ ส่วนคนให้เกลือละลาย

๒. นำชิงปอกเปลือก ล้างให้ สะอาด หั่นเป็นท่อน ๆ หนาราว ๒ ซม. หรือแกะสลักเป็นรูปต่าง ๆ แล ลงในน้ำส่วนผสม ทิ้งไว้ ๑ คืน และ ล้างให้สะอาด ผึ่งให้หมาด ๆ

๓. เตรียมน้ำเชื่อม โดยใช้ ส่วนผสมของน้ำเปล่า ๓ ส่วน น้ำตาล ๑ ส่วน ต้มให้เดือด กรองด้วยผ้าขาวบางทิ้งไว้ให้เย็นแล้ว นำชิงที่เตรียมไว้แช่ในน้ำเชื่อม ๑ คืน แล้วเทน้ำเชื่อมออกเคี้ยวเติมน้ำตาล ๑/๔ ส่วน ต้มให้เดือดแฉะงวดเล็ก น้อยทิ้งไว้พอร้อน นำชิงสองแช่อิ่ม ก่า เช่นนี้ ๔-๕ วัน ชิงจะเริ่มมีเม็ดตัว และกรอบจากนั้น นำมาเติมน้ำ นิด หน่อย เคี้ยว จนน้ำตาลงวด และ เป็น เกล็ด แล้วนำออกผึ่งให้แห้งจนตก สะเก็ด นำบรรจุขวดหรือกระป๋องที่ แฉะบีบฝาให้มิด



๕. นาเบื่อมขิง

ส่วนผสม

- ขิงแก่สด ๑๐๐ กรัม
- น้ำเปล่า ๒.๕ ลิตร
- น้ำตาลทราย ๒ กิโลกรัม
- ไซเดียมเบนโซเอท ๒ กรัม

วิธีทำ

๑. นำขิงมาปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ทูบให้เข้าและหั่นหยาบๆ คั้นให้เดือนานประมาณ ๒ ชั่วโมง แล้วกรองเอาน้ำคั้นขิงไว้

๒. ผสมน้ำตาลลงในน้ำคั้นขิง นำขึ้นตั้งไฟจนน้ำตาลละลาย เติมไซเดียมเบนโซเอทลงไป

๓. บรรจุน้ำเชื่อมขิงลงในขวดที่สะอาดและแห้งแล้วปิดฝาในขณะที่ขวดยังร้อนอยู่ให้แน่นอาจใช้คีมแบบเย็นหรือร้อนก็ได้

๖. ขำขิง

ส่วนผสม

วิธีทำ นำขิงสดมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นแว่นบาง ๆ ตากแดดให้แห้งสนิทแล้วบดให้ละเอียด หรือเป็นชิ้นเล็ก ๆ เก็บใส่ภาชนะหรือขวดที่ปิดสนิท เวลาจะดื่มใช้ขิงผง ๑ ช้อนชา ผสมน้ำร้อน ๑ ถ้วย สำหรับผู้ที่ชอบรสหวานก็เติมน้ำตาลได้ตามชอบ หรืออาจจะบรรจุขิงแห้งบดเป็น ชิ้นเล็ก ๆ ลงในซองเยื่อกระดาษบาง ๆ

เพื่อสะดวกต่อการบริโภค ถ้าต้องการผสมกลิ่นอื่น ๆ ลงไป เช่น กลิ่นใบชา กลิ่นดอกมะลิ กลิ่นผิวส้ม่า รื่นอบเชยกลิ่นใบเตย เป็นต้น

ทั้งนี้เตรียมได้โดยนำเอาผิวส้ม ดอกมะลิ ใบชา ใบเตยหั่นละเอียด ตากแห้ง ส่วนอบเชยต้องนำมาคั่วให้หอมแล้วเก็บแยกแต่ละชนิดไว้ในขวดโหล เมื่อต้องการดื่มก็เติมส่วนผสมของกลิ่นต่างๆ ดังนี้คือ

- ขิงป่น ๑ ช้อนชา ใบชา ๑/๒ ช้อนชา
- ขิงป่น ๑ ช้อนชา ดอกมะลิ ๒ ดอก
- ขิงป่น ๑ ช้อนชา ผิวส้ม ๑/๔ ช้อนชา
- ขิงป่น ๑ ช้อนชา ใบเตย ๑/๔ ช้อนชา
- ขิงป่น ๑ ช้อนชา อบเชย ๑/๘ ช้อนชา

สำหรับผู้ที่ชอบรสหวานก็อาจเติมน้ำตาลทรายลงไปตามชอบ