

# เครื่องดื่มน้ำโสมลำไย 人參桂圓飲

## วัตถุดิบ

โสม 3 กรัม

เนื้อลำไย 30 กรัม

น้ำตาลกรวด พอประมาณ

## วิธีทำ

1. นำโสมและเนื้อลำไยล้างผ่านน้ำ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ใส่ลงในหม้อ
2. เติมน้ำพอประมาณ ตุ่นด้วยไฟอ่อนประมาณ 1 ชั่วโมง
3. เติมน้ำตาลกรวดและกวนให้น้ำตาลละลาย ทั้งไว้ให้ตกตะกอน กรองด้วยผ้าขาวบาง เป็นอันเสร็จ

สรรพคุณ บำรุงกำลัง เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง บำรุงหัวใจและช่วยให้จิตใจสงบ  
เหมาะสำหรับผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ เบื่ออาหาร

โสม บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ

เนื้อลำไย บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ช่วยให้จิตใจสงบ บรรเทาอาการกระวน  
กระวาย

น้ำตาลกรวด ขับเสมหะ ดับพิษร้อน บำรุงปอด

วิธีรับประทาน ดื่มวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 แก้ว เข้า-เย็น



## เอกสารเผยแพร่

### สูตรอาหารเครื่องยาจีนตำรับอายุวัฒนะ

คลินิกแพทย์แผนจีน ศูนย์การแพทย์ทางเลือก  
โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## ไก่ตุ๋นสี่ยอดโอสถ 川七燉鷄

### วัตถุดิบ

- ไก่ 1 ตัว
- เก๋ากี้ 15 กรัม
- เจ๊กเต๊ก 10 กรัม
- โสม 10 กรัม
- ฉิ่งฉิก 15 กรัม

### เครื่องปรุงรส

- ซิง 10-15 แวน
- เกลือ 1 ช้อนชา
- เหล้าจีน 4 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

- ล้างไก่ให้สะอาด ลวกด้วยน้ำเดือด จากนั้นนำไก่ใส่ลงในหม้อ พักไว้
- ล้างเก๋ากี้ เจ๊กเต๊ก โสม และฉิ่งฉิกให้สะอาด ใส่ลงในถุงผ้าพร้อมกับซิงหั่นแวน รีดเชือกให้แน่น ใส่ลงในหม้อ
- ใส่เกลือ เหล้าจีน และน้ำปริมาณพอเหมาะ ตุ่นด้วยไฟอ่อน 2-3 ชั่วโมง เป็นอันเสร็จ

สรรพคุณ บำรุงกำลังและบำรุงโลหิต กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต บำรุงสายตา เสริมสร้างสารจีน  
เก๋ากี้ บำรุงตับและไต บำรุงสายตา และบำรุงโลหิต  
เจ๊กเต๊ก บำรุงกระเพาะอาหาร บำรุงปอด เสริมสร้างสารจีน  
โสม บำรุงกำลัง ตับร้อน เสริมสร้างสารจีน  
ฉิ่งฉิก บำรุงกำลัง กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต เป็นยาอายุวัฒนะ

## เหล้าโสมเก๋ากี้ 人參枸杞酒

### วัตถุดิบ

- จ๋วยตี๋เผื่อง 100 กรัม
- โสม 20 กรัม
- เก๋ากี้ 350 กรัม
- เหล้าขาว 4 ขวด
- น้ำตาลกรวด 100 กรัม

### วิธีทำ

- หั่นจ๋วยตี๋เผื่องเป็นชิ้นเล็กๆ แช่เหล้าพร้อมกับโสมและเก๋ากี้ ประมาณ 10-15 วัน
- พริกและคนวันละ 1 ครั้ง จนกว่าโสมและเก๋ากี้ออกรสและมีสีจางลง จากนั้นกรองแยกกากออก
- ใส่น้ำตาลกรวดและกวนให้น้ำตาลละลาย ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน กรองจนใส เป็นอันเสร็จ

สรรพคุณ บำรุงโลหิต บำรุงสายตาและเส้นผม

โสม บำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ บำรุงม้าม และบำรุงไต  
เก๋ากี้ บำรุงตับและไต ช่วยบำรุงสายตาและเส้นผม  
น้ำตาลกรวด ขับเสมหะ ตับพิษร้อน บำรุงปอด

วิธีรับประทาน ต้มวันละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ถ้วยเล็ก