

น้ำสำรอง

สำรอง หรือ พงทะลาย ชาวจีนเรียก “ฮวงใต้ไ้” เป็นไม้ป่ายืนต้น ชอบขึ้นในเขตอากาศร้อนชื้น สำรองเป็นสมุนไพรที่ตลาดต่างประเทศต้องการมาก โดยเฉพาะจีน เป็นที่ยอมรับ และรู้จักกันดี ในวงการแพทย์และเภสัชกรรมแผนไทยและจีน

ส่วนผสม

ลูกสำรองแห้ง	20	เมล็ด
น้ำสะอาด	1	ลิตร
น้ำตาลทราย	90	กรัม
ใบเตยหอม	2	ใบ



วิธีทำ

1. นำลูกสำรองแช่น้ำจนพองตัวเต็มที่ เอาเปลือก รากและเมล็ด ออก
2. เทน้ำที่แชทิ้ง กรองเนื้อด้วยตาข่ายเขียว แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง (คั้นเอาแต่เฉพาะ เนื้อสำรอง ส่วนกากที่ติดบนผ้าเอาทิ้ง)
3. นำเนื้อสำรองที่กรองแล้วใส่หม้อ เติมน้ำสะอาด 1 ลิตร นำขึ้นตั้งไฟ คนไปเรื่อย ๆ จนน้ำเดือด ใส่น้ำตาลทราย 90 กรัม จนน้ำตาลละลาย
4. ใบเตยล้างสะอาดม้วนทั้งใบใส่ลงในหม้อ ยกลงเสิร์ฟ ดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น

ทำการพาสเจอร์ไรส์ โดยลวกขวดพลาสติกในน้ำเดือด กรอกน้ำสำรองที่อุณหภูมิ 80 องศา ปิดฝาแล้วแช่น้ำเย็นเพื่อฆ่าเชื้อโรค เก็บไว้ในตู้เย็นได้ประมาณ 3 วัน

สรรพคุณ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ แก้ไข้ แก้ไอ แก้เจ็บคอ ขับเสมหะ และยังช่วยรักษาโรค หอบหืด แก้อาการท้องเสีย และใช้อุ่นล้างให้สะอาด พอกตาแก้อักเสบวมแดงได้

หมายเหตุ ถ้าดื่มตอนเช้า ขณะท้องว่างจะช่วยให้การขับถ่าย

*ถ้าใส่เนื้อสำรองในน้ำสมุนไพรชนิดต่างๆ จะได้รสชาติของน้ำสมุนไพรอีกใน รูปแบบหนึ่ง