น้ำขิง

ส่วนผสม : 1. ขิงสด 15 กรัม (ขนาด 1” x 15” 5 ชิ้น)

2. น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนคาว)
3. น้ำเปล่า 240 ซีซี (16 ช้อนคาว)

วิธีทำ : นำขิงมาปอกเปลือกล้างให้สะอาดหั่นเป็นแว่นใส่หม้อ ใส่น้ำ ตั้งไฟต้มน้ำจนเดือดสักครู่ยกลง กรองเอาขิงออก ใส่น้ำเชื่อม ชิมรสตามชอบ

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหาร มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน และยัง มีสารเบต้า–แคโรทีน อีกด้วย ซึ่งช่วยต้านโรคมะเร็ง

คุณค่าทางยา แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม และขับเสมหะ แก้อาการ คลื่นไส้ อาเจียน เมารถเมาเรือ ช่วยเจริญอาหาร นอกจากนั้นยังลดการจับตัวของลิ่มเลือด ช่วยย่อยอาหารโดยเพิ่มการหลั่งน้ำดีและน้ำย่อยต่างๆ ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร