

NANMEEBOOKS ร่วมกับ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

เรียนรู้วิถีเกษตรกรรมอย่างสร้างสรรค์  
ด้วยการอ่านและลงมือทำด้วยตนเอง



# ๒ กระเทียม

ปรัชญา รัศมีธรรมวงศ์ และ จิรวรรณ ไรจนพรทิพย์ ไข่มุกด์



คณาพร สัมฤทธิ์ล้วน เรียบเรียง จิตพาซีน มุสิกานนท์ ภาพประกอบ

# กระเทียม

คณาพร สัมฤทธิ์ล้วน เรียบเรียง



ปรัชญา รัตมีธรรมวงศ์ และ จิรวรรณ โรจนพรทิพย์ ข้อมูล  
จิตพาชื่น มุสิกานนท์ ภาพประกอบ



น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด พิมพ์



## ชุด เกษตรกรรมลองทำดู: กระจ่าง

คณาพร สัมฤทธิ์ล้วน เรียบเรียง

ปรัชญา รัศมีธรรมวงศ์ และ จิรวรรณ โรจนพรทิพย์ ซ้อมูล

จิตพาชื่น มุสิกานนท์ ภาพประกอบ

เมทนี สุคนธรักษ์, ดร.โชคชัย เอกทัตสวรรค์ และ ฤทัย จงสฤษดิ์ บรรณาธิการที่ปรึกษา

นรินทร์ พูลเพิ่ม บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2557

ราคา 195 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2557: สำนักพิมพ์น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

คณาพร สัมฤทธิ์ล้วน.

กระจ่าง. -- (ชุด เกษตรกรรมลองทำดู). -- กรุงเทพฯ: น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์, 2557.

52 หน้า.

1. กระจ่าง. I. จิตพาชื่น มุสิกานนท์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

641.3526

ISBN 978-616-04-1985-2

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตย์วัฒนา ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ราตรี สังสกฤษ ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนาจินดา บรรณาธิการบริหาร สุภารัตน์ ภูไตรรัตน์ หัวหน้ากองบรรณาธิการ อัญมณี ทองเลิศ บรรณาธิการเล่ม มณีนรัตน์ สกุลนิมิตร หัวหน้ากองพิสูจน์อักษรและตรวจสอบ ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ พิสูจน์อักษรและตรวจสอบ ภัทธวิภา บุษชะ ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม เบญจสิงห์ สมบุญ ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา ส่งสงค์ ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรวาว คอมพิวเตอร์กราฟิก จิตติมา ศรีรัตนทิพย์ หัวหน้ากองประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ ประสานงานการผลิต จัตรีทิพย์ กสิสิทธิ์ สำนักงาน บริษัท น่านมีบุ๊กส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919 e-mail: editorial@nanmeebooks.com

เพลตที่ กรกนก พีร์เพรส โทร. 0-2876-2142 พิมพ์ที่ พงษ์วรินทร์การพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

จัดจำหน่ายทั่วประเทศ บริษัท น่านมีบุ๊กส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 www.nanmeebooks.com

กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ผลิตมาจากไม้ในป่าปลูก โดยไม่ทำลายป่าไม้ธรรมชาติ และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน หน้าซ้ำ หน้าขาดหาย

สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนใหม่ให้ โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่ด้านบน

หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

## คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อพูดถึง “กระเทียม” คงไม่มีใครไม่รู้จัก เพราะกระเทียมเป็นส่วนประกอบในอาหารประจำวันของคนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณ กระเทียมมีกลิ่นหอมฉุนเฉพาะตัวและรสเผ็ดร้อนจึงช่วยเพิ่มกลิ่นและรสชาติให้อาหารได้ดี นอกจากนี้เป็นส่วนประกอบในอาหารแล้ว กระเทียมยังมีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกายและเป็นยารักษาโรคอีกด้วย ทำให้ในปัจจุบันมีการนำกระเทียมมาสกัดหรือแปรรูปเป็นอาหารและยาอย่างกว้างขวาง ด้วยเหตุนี้กระเทียมจึงนับเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งของไทย แหล่งที่ปลูกกระเทียมมากและได้ผลผลิตดีได้แก่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเฉพาะจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งปลูกกระเทียมที่มีคุณภาพดีที่สุดของไทย กระเทียมจึงเป็นสินค้าระดับห้าดาวของจังหวัดที่นักท่องเที่ยวนิยมซื้อเป็นของฝาก

นอกจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น กระเทียมยังมีเรื่องราวที่น่าสนใจอีกหลายอย่างที่เราอาจไม่เคยรู้มาก่อน นานมีบุ๊คส์ขอท้าทุกท่านไปรู้จักกระเทียมให้มากขึ้น ในหนังสือชุด **เกษตรกรรมลองทำดู: กระเทียม** เราจะได้รู้ต้นกระเทียมมีหน้าตาอย่างไร มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ไหน มีสายพันธุ์อะไรบ้าง ทำไมกระเทียมจึงปลูกได้ดีในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิธีปลูกกระเทียมนั้นทำอย่างไร กระเทียมนำไปทำอะไรได้บ้าง สำนักพิมพ์หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกคนและสังคมไทย และเป็นหนึ่งแรงกระตุ้นให้ผู้อ่านสนใจและรักเกษตรกรรม อาชีพที่อยู่คู่คนไทยมายาวนาน



นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์

# ถึงครูและผู้ปกครอง

## เริ่มต้นด้วยการอ่าน

หนังสือชุด **เกษตรกรรมลองทำดู** จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้รู้จักผักผลไม้ ดอกไม้ และสัตว์ ซึ่งเป็นสินค้าเกษตรที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศไทย เนื้อหาในเล่มประกอบด้วย 3 ส่วน ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้เรื่องเกษตรกรรม โดยให้เด็กอ่านและลงมือทำด้วยตนเอง

### ส่วนที่ 1 ความรู้ทั่วไป

รู้จักเรื่องราวของกระเทียม ตั้งแต่ลักษณะทั่วไป ลักษณะพิเศษ แหล่งกำเนิด ประวัติการปลูก และสายพันธุ์ เนื้อหาส่วนนี้ช่วยปูพื้นฐานให้เข้าใจธรรมชาติของกระเทียม ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้ในการเพาะปลูกได้



สอดคล้องภาพจริง

### ส่วนที่ 2 ลองทำดู

คู่มือการปลูกกระเทียมที่เริ่มตั้งแต่การเลือกพื้นที่ พันธุ์ วิธีปลูก และดูแล โรคและศัตรู การเก็บเกี่ยว จนถึงการทำอาหาร เนื้อหาส่วนนี้มีกรอบวัสดุอุปกรณ์ และเครื่องปรุงที่ต้องเตรียม อธิบายวิธีการทำเป็นขั้นตอน พร้อมภาพประกอบ จึงใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติได้ดี



### กระเทียมกับ

แพทย์ไทยสมัยโบราณ  
รักษา 4 อาการแพทย์แผนไทย  
ล้างเส้นตาขุ่น



แก้ความดันโลหิตสูง

## แพทย์แผนไทย

ไม่ใช้กระเทียมรักษาโรคหลายชนิด เป็นทั้งยาพิษและยาเกิน มาดู  
ยาใช้กระเทียมเป็นยารักษาโรคอะไรบ้าง



กระเทียมเป็น  
ยารักษา



ผงขมิ้นผสมกับขมิ้นชันและขมิ้น  
โมลสี 1 สัปดาห์ รักษาเป็นยาแก้คัน  
จุดคันในเส้นเลือด



ผสมกับขมิ้น  
ผงขมิ้นสีในคอก  
และผงขมิ้น



แก้โรคกลาก กลากงา ขี้กลากขี้กลาก ขาดงา  
ผิวหนังเป็นขี้กลาก แก้ด้วยขมิ้นผงขมิ้น

### ตำรายาแผนไทย

#### วิธีทำ



1. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด  
ฟอกปิ๊ดและล้าง
2. พิ้งมือทิ้งไว้ 20 นาที  
ก่อนบดขมิ้น
3. ตำขมิ้นสดด้วยครกและครก  
ทำเป็นผงละเอียดทุกชิ้น  
จนกว่าจะละเอียด

### วัตถุดิบ

กระเทียมและขมิ้น

### ตำรายาแก้ท้องอืด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย

- ส่วนผสม**
- กระเทียม 5-7 กลีบ
  - นำขมิ้นสดมาล้างจากเปลือก 2 ชิ้น
  - น้ำมัน • เกลือ
  - น้ำต้มสุก 1 แก้ว

#### วิธีทำ



1. ล้างกระเทียมและขมิ้น  
สะอาด
2. ผสมกับน้ำต้มสุกในครก  
และนำใส่โถปั่น จากนั้น  
กรองด้วยผ้าขาวบาง  
จนเหลือแต่น้ำ
3. ปั่นขมิ้นและกระเทียมจนละเอียด  
กับเป็นผงละเอียดจนสามารถ  
ทำเป็นยาได้ และชงด้วยน้ำต้มสุก  
ที่เดือด 1 แก้ว และชงชาขมิ้น

## ส่วนที่ 3 เกร็ดความรู้เสริม

สอดแทรกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เช่น  
คุณค่าทางโภชนาการ วิธีการเลือกซื้อและ  
เก็บกระเทียมไว้กินได้นานๆ

ช่วยให้เด็ก ๆ เห็นความสำคัญและ  
นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เนื้อหาสั้น ๆ  
อ่านเพลิน

### อธิบายวิธีปฏิบัติ เป็นขั้นตอน



3. ตำขมิ้นสดและกระเทียม  
จนละเอียดทุกชิ้น  
จนกว่าจะละเอียด
4. ใช้ขมิ้นสดไป ตำใส่โถปั่นจนละเอียด  
แล้วนำใส่โถปั่น จากนั้น  
กรองด้วยผ้าขาวบาง  
จนเหลือแต่น้ำ
5. เติมน้ำต้มสุก  
จนจมน้ำขมิ้น ปิดไฟ
6. ตำขมิ้นใส่จาน แต่หน้าด้วยกระเทียมและ  
เกลือ

ข้าวที่นำมา  
คั่วให้ร้อนจัดก่อน  
ใช้รับประทาน  
จะช่วยให้ย่อย  
ง่ายขึ้น

7. โรยหน้าด้วยขมิ้นและเกลือ  
เพื่อเพิ่มรสชาติ

## สานต่อด้วยการลงมือปฏิบัติ

ครูและผู้ปกครองควรอ่านหนังสือเล่มนี้ร่วมกับเด็ก เมื่ออ่านจบแล้ว  
ควรซักชวนและสนับสนุนให้เด็กลงมือปลูกกระเทียมด้วยตนเอง

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มีวิธีปลูกกระเทียมในกระถาง จึงปรับใช้  
กับพื้นที่ในบ้านหรือโรงเรียนที่มีพื้นที่จำกัดได้

กระเทียมใช้เวลาเจริญเติบโตหลายเดือน ระหว่างนี้ควรกระตุ้น  
ให้เด็กสังเกตและจดบันทึกการเจริญเติบโต การสังเกตเป็นพื้นฐานสำคัญ  
ของการเพาะปลูก เพราะช่วยให้รู้ว่าพืชผักสมบูรณ์ดีหรือไม่ หากมีปัญหา  
หรือโรคระบาดก็จะแก้ไขได้ทัน

ควรนำผลผลิตมา让孩子แปรรูปหรือทำอาหาร เพื่อสร้างความ  
ภูมิใจและเห็นประโยชน์ของการทำเกษตรกรรม ซึ่งจะกระตุ้นให้เด็กรัก  
และสนใจอาชีพเกษตรกรรมต่อไป

# สารบัญ



## ความรู้ทั่วไป

ทำความรู้จักกระเทียม.....	8
ลักษณะของต้นกระเทียม.....	10
ถิ่นกำเนิดของกระเทียม.....	12
กระเทียมในประเทศไทย.....	14



## ลองทำดู: ปลูก

กระเทียมชอบสภาพแวดล้อมแบบไหน.....	16
มาปลูกกระเทียมกันเถอะ.....	18
ช่วยกันดูแลต้นกระเทียม.....	20
โรคและแมลงศัตรูของกระเทียม.....	22
เก็บเกี่ยวหัวได้แล้ว.....	24
ลองปลูกในกระถาง.....	26
ปฏิทินการปลูก.....	28





## ลองทำดู: ทำอาหาร

- ข้าวผัดกระเทียม หอม อร่อย.....30
- ขนมปังกระเทียม.....32



## ลองทำดู: แปรรูป

- กระเทียมดอง.....34



## เกร็ดความรู้เสริม

- คุณค่าทางโภชนาการจากกระเทียม.....36
- ประโยชน์ของกระเทียมต่อร่างกาย.....38
- วิธีเลือกซื้อและเก็บกระเทียม.....40
- กำจัดกลิ่นกระเทียม.....42
- กระเทียมกับภาษาไทย.....44
- กระเทียมกับแพทย์แผนไทย.....46
- กระเทียมกับประวัติศาสตร์การรักษาโรค.....48
- กระเทียมต้นไม่ใช่กระเทียม.....50





# ทำความรู้จักกระเทียม

กระเทียมเป็นพืชที่มีกลิ่นฉุนแรง และรสชาติเผ็ดร้อน ใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารที่สำคัญ โดยเฉพาะในอาหารไทยแทบทุกชนิด ทั้งแกง ผัด ทอด น้ำพริก ล้วนใช้กระเทียมเพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม นอกจากนี้กระเทียมยังมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและรักษาโรคได้ จึงเป็นพืชใกล้ตัวที่มีประโยชน์มากมาย

## แกะกลีบกระเทียม

กระเทียม 1 หัว  
มีกลีบย่อยเรียงซ้อน  
เป็นชั้นประมาณ 4-15 กลีบ  
โดยมีเปลือกนอกสีขาว หรือ  
สีขาวอมม่วง แล้วแต่สายพันธุ์  
หุ้มกลีบทั้งหมดรวมกัน  
ไว้อีกชั้นหนึ่ง



กระเทียมแต่ละกลีบ  
มีเปลือกบาง ๆ หุ้มอยู่  
รูปร่างโค้งงอเล็กน้อย  
เนื้อด้านในมีสีขาวนวล



กระเทียม 1 กลีบ  
นำไปปลูกได้กระเทียม  
ต้นใหม่ 1 ต้น



## กระเทียมเป็นเครื่องเทศ หรือสมุนไพรกันนะ

**เครื่องเทศ** คือ ส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ราก หัว ลำต้น ใบ ดอก ผล เปลือก เมล็ด ที่มีกลิ่นหอมฉุนและรสชาติเผ็ดร้อน นำมาปรุงแต่งกลิ่นและรสของอาหาร

**สมุนไพร** คือ พืชที่ใช้เป็นยารักษาโรค ดังนั้นกระเทียมจึงเป็นทั้งเครื่องเทศและสมุนไพร



## รู้หรือไม่ว่า

หัวกระเทียมบางหัวอาจมีกลีบ  
เพียงกลีบเดียวซึ่งเกิดจากความผิดปกติ เรียกว่า **กระเทียมโทน**

