กะเพรา
HOLY BASIL

กะเพรา (ชื่อวิทยาศาสตร์: Ocimum tenuiflorum) และมีชื่อสามัญว่า Holy basil, Sacred basil อยู่ในวงศ์ Lamiaceae เป็นไม้ล้มลุกแตกกิ่งก้านสาขา สูง 60–120 เซนติเมตร นิยมนำใบมาประกอบอาหารคือ ผัดกะเพรา กะเพรามี 3 พันธุ์ คือ กะเพราแดง กะเพราขาว และ กะเพราลูกผสมระหว่างกะเพราแดงและกะเพราขาว ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้พุ่มเตี้ยความสูงประมาณ 0.3–1 เมตร ต้นค่อนข้างแข็ง แตกกิ่งก้านสาขามาก ก้านเป็นขน ก้านใบยาว รูปใบเรียว โคนใบรูดในลักษณะเรียวปลายมนรอบขอบใบเป็นหยัก พื้นใบด้านหน้าสีเขียว หรือแดงแก่กว่าด้านหลัง ซึ่งมีกระดูกใบนูนเห็นได้ชัด ดอกออกเป็นช่อตั้งขึ้นคล้ายฉัตร ออกบริเวณปลายยอดและปลายกิ่ง ดอกย่อยมีขนาดเล็ก รูปคล้ายระฆัง กลีบดอกมีทั้งชนิดสีขาวลายม่วงแดงและสีขาว เมล็ดอยู่ภายในกลีบ กลีบเลี้ยงสีม่วง ผลแห้งแล้วแตกออก เมื่อเมล็ดแก่สีดำ เมื่อนำไปแช่น้ำเปลือกหุ้มเมล็ดพองออกเป็นเมือก การนำไปใช้ ส่วนมากมักจะนิยมนำไปปรุงในอาหารไทยหลากหลายเมนูซึ่งจะต้องเลือกเฉพาะส่วนใบเท่านั้น สำหรับความแตกต่างระหว่างกะเพราขาวและกะเพราแดงนั้นจะเป็นเรื่องของกลิ่นที่มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดว่ากะเพราแดงจะมีกลิ่นฉุนแรงกว่า เวลาประกอบอาหารแล้วจะหอมแรงกว่า ขึ้นอยู่ที่ความชอบของผู้ทำว่าชอบใช้ใบกะเพราแบบไหน สรรพคุณ ใบ บำรุงธาตุไฟธาตุ ขับลมแก้ปวดท้องอุจจาระ แก้ลมตานซาง แก้จุกเสียด แก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้โรคบิด และขับลม

Holy basil (scientific name: Ocimum tenuiflorum) and common names Holy basil, Sacred basil, is in the Lamiaceae family. It is a herbaceous plant, branching 60-120 centimeters tall. The leaves are usually used in cooking, such as stir-fried basil. There are 3 varieties of holy basil: red holy basil, white holy basil, and a hybrid of red and white holy basil. Botanical characteristics: It is a low shrub about 0.3-1 meters tall, rather hard stems, many branches, hairy stems, long leaf stems, narrow leaves, tapering bases, rounded tips, serrated edges, the front of the leaf is green or darker red than the back, with clearly visible leaf bones. The flowers bloom in clusters, resembling an umbrella, at the tips of shoots and branches. The flowers are small, bell-shaped, with petals that are white with purple-red and white stripes. The seeds are inside the petals, the sepals are purple. The fruit is dry and splits open, and when ripe the seeds are black. When soaked in water, the seed coat swells into a mucus. Mostly used in cooking various Thai dishes, only the leaves must be selected. The difference between white basil and red basil is the smell, which is clearly different. Red basil has a stronger pungent smell. When cooking, the aroma is stronger. It depends on the cook's preference for which type of basil leaves to use. Properties of leaves Nourish the fire element, expel gas, relieve stomach pain, relieve flatulence, relieve flatulence, relieve nausea, vomiting, relieve dysentery and expel gas.