เรื่อง แกงขี้เหล็ก

รายละเอียด

แกงขี้เหล็ก เป็นการนำใบอ่อน ดอกและยอดของต้นขี้เหล็ก ซึ่งเป็นต้นไม้ที่ขึ้นได้ดีในทุกภาคของประเทศไทย มาปรุงเป็นอาหาร นอกจากจะรับประทานในครัวเรือน ยังนิยมปรุงเลี้ยงแขกเทศกาลงานต่างๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ ด้วยรสชาติของขี้เหล็กมีรสขม ก่อนปรุงจึงต้องนำมาต้มน้ำทิ้งก่อน ช่วย ลดสารที่เป็นพิษ และทำให้มีรสชาติดีขึ้นเมื่อนำมาปรุงเป็นอาหาร แกงขี้เหล็กช่วยให้ถ่ายง่าย สบายท้อง ในยอดอ่อน และใบขี้เหล็ก ประกอบด้วย เบตาคาโรทีน ใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ในปริมาณที่สูงกว่าผักชนิดอื่นๆ การรับประทานแกงขี้เหล็ก จึงเหมือนกับรับประทานยาด้วยเช่นกัน

เครื่องปรุง

- ขี้เหล็ก
- ปลาย่าง
- พริกแห้ง
- หอม, กระเทียม
- กระชาย, ข่า, ตะไคร้
- กะปิ
- กะทิ
- น้ำปลา
- น้ำตาล

เตรียมเครื่องปรุง

1. นำขี้เหล็กมารูดใบออกแล้วต้ม ประมาณ 3 ครั้ง แล้วพยายามบีบน้ำขี้เหล็กให้แห้ง แก่จะได้ไม่ขม
2. ตำน้ำพริกแกง พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย กะปิ พอละเอียดดีใส่ปลาย่างโขลกให้เข้ากับนำพริกแกง
3. ฉีกปลาย่างให้เป็นชิ้น ๆ ไว้ 1 ถ้วย

วิธีทำ

คั้นน้ำกะทิใส่หม้อ ใส่น้ำพริกแกง ขี้เหล็กใส่ลงไปเคี่ยวประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วนำปลาย่างใส่ก็เสร็จพิธี ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ตามชอบ

คำสำคัญ : แกงขี้เหล็ก

ที่มา : สันติ อภัยราช. (2542). วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญาตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร. กำแพงเพชร: สภาวัฒนธรรมจังหวัดกำแพงเพชร.

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1394&code_db=610008&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology