เรื่อง แกงขี้เหล็กปลาย่าง

รายละเอียด

“แกงขี้เหล็กปลาย่าง” อาหารไทยโบราณ ที่มีสรรพคุณตอบสนองปัญหาสุขภาพในสังคมยุคใหม่ ด้วยขี้เหล็กเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยให้คนท้องผูกถ่ายคล่องขึ้น และมีสารช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้นอนหลับสบายขึ้น นอกจากนี้ยังมีสารเบต้า-แคโรทีนเป็นสารที่ร่างกายจะนำไปใช้สร้างเป็นวิตามินเอซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพสายตา โดยการดูดซึมวิตามินเอจะมีประสิทธิภาพเมื่อทานร่วมกับไขมันที่อยู่ในกะทินั่นเอง

The Office of Academic Resources and Information Technology

เครื่องปรุงส่วนผสม

1. ขี้เหล็ก (ต้มแล้ว) 1 กิโลกรัม
2. เนื้อสันคอหมูย่าง(หั่นชิ้น) 1 ถ้วยตวง
3. กระชายหั่นฝอย 100 กรัม
4. ปลาอินทรีย์ทอด 1 ชิ้น
5. ปลาย่าง (แกะยางออก)
6. หนังหมูย่าง (หั่นชิ้นยาว) ½ ถ้วยตวง

7. กะทิ 1 กิโลกรัม
8. น้ำตาลปี๊บ
9. น้ำพริกแกง

วิธีทำ

1. นำพริกแกงโขลกพร้อมกับปลาอินทรีย์ ปลาย่าง และกระชาย ให้เข้ากัน
2. คั่วหัวกะทิให้แตกมัน แล้วนำพริกแกงที่ผสมเสร็จแล้ว ผัดในกะทิให้มีกลิ่นหอมใส่น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ เล็กน้อย
3. นำหมูย่าง หนังหมู ขี้เหล็ก ใส่เครื่องแกง ตั้งไฟปานกลาง เคี่ยวจนได้ที่และหรี่ไฟอ่อน เคี่ยวโดยไม่ต้องคนหม้อบ่อยนัก เนื่องจากการคนหม้อบ่อยอาจทำให้ความขมของขี้เหล็กออกมาได้

คำสำคัญ : อาหารพื้นบ้าน

ที่มา : http://www.xn--42cfic6dbo4daghhh7c4e9f8b4h8ff.com/Food12.html

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2019-04-02

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1110&code_db=610008&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology