



## เรื่อง แกงขี้เหล็ก



### รายละเอียด

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

### เครื่องปรุง



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- ชี้เหล็ก
- ปลาอย่าง
- พริกแห้ง
- หอม, กระเทียม
- กระชาย, ข่า, ตะไคร้
- กะปิ
- กะทิ
- น้ำปลา
- น้ำตาล

### เตรียมเครื่องปรุง

1. นำชี้เหล็กมาดูดใบออกแล้วต้ม ประมาณ 3 ครั้ง แล้วพยายามบีบน้ำชี้เหล็กให้แห้ง แกะจะได้ไม่ขม
2. ตำน้ำพริกแกง พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย กะปิ พอละเอียดดีใส่ปลาอย่างโขลกให้เข้ากับน้ำพริกแกง
3. ฉีกปลาอย่างให้เป็นชิ้น ๆ ไข่ 1 ถ้วย

### วิธีทำ

คั้นน้ำกะทิใส่หม้อ ใส่ น้ำพริกแกง ชี้เหล็กใส่ลงไปเคี่ยวประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วนำปลาอย่างใส่ก็เสร็จพิธี ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ตามชอบ

คำสำคัญ : แกงชี้เหล็ก

ที่มา : สันติ อภัยราช. (2542). วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญา

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