



### เรื่อง แกงสะละหมั่น (มัสมั่น)



### รายละเอียด

แกงมัสมั่น เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากอาหารมลายู ชาวไทยมุสลิมเรียกแกงชนิดนี้ว่า ซาละหมั่น แกงมัสมั่นแบบไทย ออกรสหวานในขณะที่ตำรับดั้งเดิมของชาวมุสลิมออกรสเค็มมัน เอกลักษณ์ที่สำคัญของแกงชนิดนี้คือหอมเครื่องเทศนานาชนิด ได้แก่ ลูกผักชีป่น ยี่ห่วยป่น กานพลู อบเชย สามารถแกงกับเนื้อสัตว์หลายชนิด คนไทยนิยมแกงมัสมั่นไก่ เนื้อวัว และหมู

แกงนี้มีไขมันค่อนข้างสูง จึงทำให้มีพลังงานสูง มีโปรตีนจากเนื้อไก่ ใยอาหารและสรรพคุณทางยา จากเครื่องแกง ได้แก่ อบเชย ช่วยแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน หัวหอมแขกช่วยบรรเทาอาการหวัด น้ำมันมะขามเปียก มีวิตามินซี และเป็นยาระบายอ่อนๆ ยี่ห่วย กานพลู ช่วยขับลม ขับเสมหะ ส่วนขิงช่วยลดไขมันในเลือดได้

### เครื่องปรุง

- เครื่องเทศ (ดอกจัน, ลูกจัน, พริกไทย)
- พริกแห้ง
- กะปิ



- น้ำตาลปีบ
- น้ำเปล่า
- เกลือ
- น้ำมะขามเปียก

### เตรียมเครื่องปรุง

1. ถั่วลิสงคั่วให้เหลือง บีบเปลือกออกแล้ว
2. ลวกผักชี ตำให้ละเอียด แล้วนำไปคั่ว
3. พริกแห้งคั่วบดให้ละเอียด
4. กะปิ คั่วในน้ำมัน
5. กะทิ

### วิธีทำ

1. ผสมเครื่องปรุง ตำให้ละเอียด พักไว้
2. หั่นหมูเป็นก้อนใหญ่ ๆ ประมาณ 1 ชีด ถ้าชอบหมูสามชั้นให้ใช้จำนวนเท่า ๆ กับเนื้อ
3. นำกะทิใส่หม้อพร้อมเนื้อหมู ถั่วลิสง พอเปียย ใส่น้ำพริกแกง น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำเปล่า เกลือ

ปรุงรสตามชอบ

คำสำคัญ : แกงสะละหมั่น (มัสมั่น)

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=1398&code\\_db=610008&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1398&code_db=610008&code_type=01)