

ชื่ออาหาร แกงป่าปลาเนื้ออ่อน

ส่วนผสม

ปลาเนื้ออ่อน 300 กรัม

มะเขือเปราะ 6 ลูก

มะเขือพวง 50 กรัม

พริกใหญ่ 2 เม็ด(ตามใจชอบ)

พริกแกง 30 กรัม

กระชายหั่นซอย 40 กรัม

เม็ดพริกไทยอ่อน 50 กรัม

ใบกะเพรา 10 กรัม

ใบยี่หระ 10 กรัม

น้ำเปล่า 454 กรัม

น้ำปลา 20 กรัม

น้ำตาล 15 กรัม

น้ำมันปรุงอาหาร 30 กรัม



วิธีการปรุง

- ตั้งน้ำให้เดือดนำปลาเนื้ออ่อนลงไปลวก พอสุกนำมาพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน นำพริกแกงไปผัดกับน้ำมัน และโรยน้ำปลาเล็กน้อยที่ชอบกระทะ
- จากนั้นเทน้ำเปล่าที่เตรียมไว้ลงในกระทะ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล รอให้เดือด

- จากนั้นใส่ผัก (มะเขือเปราะ, มะเขือพวง, กระชาย, พริกใหญ่) ลงไปผัดให้เข้ากัน
- เมื่อผักสุก ชิมรสตามใจชอบ ใส่ใบกะเพราและยี่หระ

เคล็ดลับ

การผัดพริกแกงกับน้ำมัน ให้โรยน้ำปลาที่ขอบกระทะเพื่อเพิ่มความหอม

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

- 1.กระชาย มีสรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงกระดูก ช่วยแก้โรคกระเพาะ ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ บำรุงมดลูกของสตรี ช่วยบำรุงสมอง ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนต่างๆในร่างกาย
- 2.เม็ดพริกไทยอ่อน ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันและต่อต้านสารก่อมะเร็ง ช่วยเร่งการทำงานของตับให้ทำลายสารพิษได้มากขึ้น เจริญอาหาร ทำให้ลิ้นของผู้สูงอายุรับรสได้ดียิ่งขึ้น ช่วยขับเสมหะ แก้วหวัดและลดไข้ ช่วยขับปัสสาวะ
- 3.ใบยี่หระ มีสรรพคุณช่วยแก้อาการคลื่นไส้ ช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้ ช่วยลดอาการปวดประจำเดือนในสตรี ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการปวดท้อง แก้อาการไส้เลื่อนในเพศชาย
- 4.ใบกะเพรา มีสรรพคุณช่วยขับลมในกระเพาะ ลดจุกเสียดแน่นท้อง อาการปวดมวนท้อง ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (แกงป่าปลาเนื้ออ่อน, 16 มีนาคม 2565)