ชื่ออาหาร แกงเลียงกุ้งสด

ส่วนผสม

กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลัง 300 กรัม

บวบหั่นชิ้น 220 กรัม

ฟักทองหั่นชิ้น 230 กรัม

เห็ดนางฟ้า 150 กรัม

ใบแมงลัก 25 กรัม

ข้าวโพดหวานแกะเม็ด 100 กรัม

น้ำปลา 30 กรัม

น้ำตาล 10 กรัม

น้ำเปล่า 240 กรัม

พริกแกงเลียง (หอมแดง 5 หัว, กุ้งแห้ง 45 กรัม, เนื้อกุ้งต้ม 3 ตัว, กะปิ 22.5 กรัม, พริกไทยเม็ด 15 กรัม, พริกขี้หนู 10 กรัม, กระชาย 10 กรัม)

วิธีการปรุง

1.ตำพริกแกงเลียงก่อนโดยนำส่วนผสมมาโขลกให้เข้ากัน (หอมแดง 5 หัว, กุ้งแห้ง 45 กรัม, เนื้อกุ้งต้ม 3 ตัว, กะปิ 22.5 กรัม, พริกไทยเม็ด 15 กรัม,พริกขี้หนู 10 กรัม, กระชาย 10 กรัม)

2.นำกุ้งไปล้างปอกเปลือก ทำความสะอาดให้เรียบร้อย

3.นำน้ำเปล่าที่เตรียมไว้ใส่หม้อตั้งไฟ แล้วใส่พริกแกงลงไปรอให้เดือด

4.จากนั้นนำผักที่เตรียมไว้ใส่ลงไป เริ่มจากฟักทอง ข้าวโพด บวบ และเห็ด และปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล

5.เมื่อเดือดแล้วนำกุ้งไปใส่พอสุก และขั้นตอนสุดท้ายใส่ใบแมงลัก และปิดไฟ

เคล็ดลับ

พริกแกงเลียงต้องโขลกพริกไทยเม็ดลงไปด้วยเพื่อเพิ่มความหอม

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1.บวบ สรรพคุณเป็นยาลดไข้ ช่วยแก้ร้อนใน ช่วยขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ใช้รักษาโรคบิดถ่ายเป็นเลือด แก้อาการปวดท้องเนื่องจากดื่มเหล้ามาก ช่วยขับน้ำนม

2.ฟักทอง มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระบำรุงและรักษาสายตา มีส่วนช่วยบำรุงประสาท มีฤทธิ์ในการช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ฟักทองมีกรดโปรไบโอนิค มีส่วนทำให้เซลล์มะเร็งอ่อนแอลง ช่วยขับปัสสาวะ ป้องกันการเกิดโรคนิ่ว

3.หอมแดง ช่วยบำรุงหัวใจ เจริญอาหาร ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ช่วยลดไข้ ช่วยขับเสมหะ ช่วยรักษาหวัด รักษาคัดจมูก ช่วยขับพยาธิ ช่วยขับปัสสาวะ

4.กระชาย ช่วยแก้ลมวิงเวียน แก้ไอ แน่นหน้าอก บำรุงหัวใจ บำรุงกระดูก แก้โรคกระเพาะ ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ บำรุงมดลูกสตรี บำรุงสมอง ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนต่างๆในร่างกาย

5.ใบแมงลัก ช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับเสมหะ แก้ไอ แก้หวัด วิงเวียน แก้อาเจียน

6.พริกไทยเม็ด แก้ลม จุกเสียด แน่น แก้ปวดมวนท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร ลดความดันโลหิตสูง

7.พริกขี้หนู มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ลดความโลหิต เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต สลายลิ่มเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยขับลม

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (แกงเลียงกุ้งสด, 17 มีนาคม 2565)