

ชื่ออาหาร แกงฮังเล

ส่วนผสม

หมูสามชั้น 500 กรัม

ผงฮังเล 8 กรัม

น้ำปลา 15 กรัม

น้ำตาลปี๊ป 25 กรัม

กะปิ 10 กรัม

เกลือ 5 กรัม

พริกชี้ฟ้าแดงแห้งแช่น้ำ 25 กรัม

น้ำมะขามเปียก 30 กรัม

กระเทียมดอง 15 กรัม

กระเทียมปอกเปลือกแกะกลีบ 15 กรัม

ตะไคร้ซอย 30 กรัม

ขิงอ่อนสดซอย 20 กรัม

ข่า 15 กรัม

ขมิ้นสด 15 กรัม

หอมแดง 20 กรัม

น้ำมันพืช 20 กรัม

น้ำเปล่า 280 กรัม

สับปะรด 30 กรัม



วิธีการปรุง

-ล้างหมูสามชั้นให้สะอาด และหั่นเป็นชิ้น

-เตรียมพริกแกงโดยนำพริกชี้ฟ้าแดงแห้ง หอมแดง ตะไคร้ซอย ข่า กระเทียม และขมิ้นสด มาตำจนเข้ากัน จากนั้นใส่กะปิลงไปตำรวมกัน

-นำหมูสามชั้นที่หั่นไว้คลุกเคล้ากับพริกแกงที่ตำไว้หมักรวมกับสับปะรด ทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อให้เครื่องปรุงเข้าเนื้อและให้หมูนิ่ม

-นำหมูที่หมักไว้ใส่หม้อ ตั้งไฟและเติมน้ำเปล่าที่เตรียมไว้ลงไป เคี่ยวไปเรื่อยๆจนหมูเริ่มสุก

-เติมขิง กระเทียมดอง ผงฮังเลลงไป และปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก ชิมรสตามชอบ

-คนให้เข้ากัน ปิดฝา เคี่ยวต่อพอเดือดสักพัก ปิดไฟ

เคล็ดลับ

เพื่อให้เครื่องปรุงเข้าเนื้อและให้หมูนิ่มต้องนำหมูสามชั้นที่หั่นไว้คลุกเคล้ากับพริกแกงที่ตำไว้และสับปะรด ทิ้งไว้อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1.พริกชี้ฟ้า มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย ลดความดันโลหิตได้ ช่วยลดอาการหวัดคัดจมูก แก้อาเจียน ขับเสมหะ กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

2.กระเทียม มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ใช้บำบัดอาการไอ หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน

3.ตะไคร้ ช่วยขับลม แก้อาเจียนแน่นจุกเสียด ช่วยลดความดันโลหิต แก้ไข้ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้เบื่ออาหารทำให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ แก้ดับกลิ่นคาวในอาหาร แก้อาเจียนสำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์

4.ขิง แก้อาเจียน แก้อท้องอืด เพื่อ ขับลม แก้อไอ ขับเสมหะ สามารถต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการจุกเสียดได้ดี มีฤทธิ์ในการขับน้ำดี ย่อยอาหาร แก้อปากคอเปื่อย แก้อท้องผูก ลดความดันโลหิต แก้นิว ฆ่าพยาธิ แก้อโรค รักษาอาการไข้ บำรุงน้ำนม

5.ข่า ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยทำลายสารพิษที่ตกค้างในลำไส้ ลดการบีบตัวของลำไส้ ใช้เป็นยาแก้อท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ท้องเดิน

7.หอมแดง ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง แก้อท้องอืด แก้อท้องเฟ้อ ช่วยลดไข้ ช่วยขับเสมหะ ช่วยรักษาหวัด รักษาคัดจมูก ช่วยขับพยาธิ ช่วยขับปัสสาวะ

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (แกงฮังเล, 18 มีนาคม 2565)