

ชื่ออาหาร ต้มเล้ง

ส่วนผสม

กระดูกเล้ง 500 กรัม

เกลือ 15 กรัม

กระเทียม 4 กรัม

รากผักชี 2 ราก

พริกไทย 30 กรัม

พริกขี้หนู 20 เม็ด (ตามใจชอบ)

น้ำมะนาว 50 กรัม

น้ำปลา 40 กรัม

ผักชีใบยาว 3 ต้น

น้ำสะอาด 2 ลิตร



วิธีการปรุง

-กระดูกเล้งล้างให้สะอาดจนไม่มีเลือด

-ใส่กระดูกเล้งลงในหม้อต้ม บุนรากผักชี กระเทียม ใส่ลงไป ตามด้วยพริกไทย เกลือ และน้ำเปล่าลงไปพอท่วม

-จากนั้นตั้งไฟอ่อน เคี่ยวประมาณ 2 ชั่วโมง ระหว่างเคี่ยวคอยตักฟองออก

-เสร็จแล้วตักกระดูกเล้ง และน้ำซุปล้างด้วย ปรุงรสด้วยน้ำปลาและมะนาว พริกขี้หนู โรยผักชีไทยด้านบน

เคล็ดลับ

ตอนเคี่ยวต้องเคี่ยวไฟอ่อน และใส่เกลือตอนเคี่ยวจะทำให้เนื้อเล้งมีรสชาติ

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1.กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ไขมัน ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน

2.พริกไทย แก้ลม จุกเสียด แน่น แก้ปวดมวนท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยลดความดันโลหิตสูง

3.พริกขี้หนู มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย ลดความโลหิตได้ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต สลายลิ่มเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยขับลม

เอกสารอ้างอิง

สมศักดิ์ เพ็ชรประดิษฐ์. (ต้มเลี้ยง, 23 มีนาคม 2565)