ชื่ออาหาร แกงไก่ใส่หน่อไม้

ส่วนผสม

ไก่สดและเครื่องใน 300 กรัม

พริกแกง 30 กรัม

กะทิ 300 กรัม

น้ำปลา 15-20 กรัม

น้ำตาล 10 กรัม

หน่อไม้สดหรือหน่อไม้ดอง (ตามชอบ)

ใบโหระพา 15 กรัม

น้ำเปล่า 250 กรัม

วิธีการปรุง

-ล้างทำความสะอาดไก่สและเครื่องใน หั่นชิ้นขนาดพอคำ

-ตั้งกระทะใส่พริกแกงกับกะทิเล็กน้อยลงไปผัดจนแตกมัน จากนั้นใส่เนื้อไก่และเครื่องในลงไปผัด

-ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล เติมน้ำและกะทิลงไป จากนั้นใส่หน่อไม้ คนให้เข้ากันรอเดือด

-ใส่ใบโหระพา และปิดไฟ

เคล็ดลับ

ตอนผัดพริกแกงกับกะทิต้องผัดไปจนแตกมันถึงจะอร่อย

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

ใบโหระพา ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย มีฤทธิ์ในการช่วยลดคอเลสเตอรอล มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมสำหรับมารดาที่ให้นมบุตร แก้อาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยรักษาโรคตาแดง ต้อตา มีขี้ตามาก

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (แกงไกใส่หน่อไม้, 20 มีนาคม 2565)