

## ชื่ออาหาร แกงส้มผักกรวม

### ส่วนพริกแกงส้ม

พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ 10 เม็ด

กระชายหั่น 75 กรัม

หอมแดงหั่น 75 กรัม

กะปิ 15 กรัม

เกลือ 2.5 กรัม

ปลาช่อนต้มสุก 1 ตัว

### ส่วนผสม

หัวไชเท้า 200 กรัม

แตงโมอ่อน 200 กรัม

ผักกาดหอม 150 กรัม

น้ำมะขามเปียก 30 กรัม

น้ำตาล 45 กรัม

ปลาช่อน 2 ตัว

น้ำเปล่า 1.5 ลิตร

### วิธีการปรุง

-ล้างผักและหั่นให้เรียบร้อย

-ตำพริกแกงส้มโดยใส่พริก กระชาย หัวหอม กะปิ เกลือ โขลกคลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมปลาช่อนต้มสุกโขลกให้เข้ากันดี



- นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟใส่น้ำปลา เติมพริกแกงรอให้เดือด
- ปรุงรสด้วย น้ำตาล น้ำมะขามเปียก รอให้น้ำแกงเดือด ใส่เนื้อปลาลงไป
- พอเดือดน้ำแกงใส่หัวไชเท้า แต่งโมอ่อน ตามด้วยผักกาดหอม
- จากนั้นรอให้เดือดชิมรสชาติ และปิดไฟ

### **เคล็ดลับ**

สูตรนี้จะใส่น้ำปลาตอนเริ่มตั้งหม้อไฟ และทำน้ำแกงจากเนื้อปลา แกงส้มจึงมีความเข้มข้นมากกว่าใช้เนื้อสัตว์อื่น เช่น กุ้ง

### **สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม**

- กระชาย ช่วยแก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงกระดูก ช่วยแก้โรคกระเพาะ ป้องกันไทรอยด์ เป็นพิษ บำรุงมดลูกของสตรี ช่วยบำรุงสมอง ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนต่างๆในร่างกาย
- หอมแดง ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ช่วยลดไข้ ช่วยขับเสมหะ ช่วยรักษาหวัด รักษาคัดจมูก ช่วยขับพยาธิ ช่วยขับปัสสาวะ

### **เอกสารอ้างอิง**

สุขศรี ปลั่งเนียม. (แกงส้มผักรวม, 23 มีนาคม 2565)