

## ชื่ออาหาร ต้มข่าไก่ใส่หัวปลี

### ส่วนผสม

ไก่สด 300 กรัม

เลือดไก่ 150 กรัม

มะเขือเทศ 3 ลูก

กะทิ 720 กรัม

ข่าหั่นแว่น 5 แว่น

ตะไคร้ 2 ต้น

ใบมะกรูดฉีก 5-6 ใบ

น้ำปลา 45 กรัม

น้ำมะนาว 30 กรัม

พริกขี้หนูทุบ 7 เม็ด

หัวปลี 1 หัว

ผักชีใบยาว 3 ต้น

ต้นหอม 3 ต้น

### วิธีการปรุง

-นำไก่ เลือดไก่ไปล้างให้สะอาด และหั่นชิ้นพอดีคำ

-นำหม้อตั้งไฟใส่น้ำเปล่า เติมน้ำปลา ตามด้วยข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือดใส่น้ำเนื้อไก่ และเลือดไก่

-รอให้เดือดอีกครั้งจากนั้นใส่หัวปลี พอหัวปลีสุกนุ่ม ใส่พริกขี้หนูทุบ มะเขือเทศหั่นชิ้น ต้นหอม ผักชีใบยาว

-หลังจากนั้นปิดไฟใส่น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน ชิมรสตามใจชอบ



## เคล็ดลับ

สูตรนี้เมื่อนำหม้อตั้งไฟใส่น้ำเปล่าเสร็จให้ใส่น้ำปลาลงไปเลย และใส่ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำปลาจะ  
ทำให้ต้มมีรสชาติหอม

### สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

- 1.ข้าว ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ช่วยยับยั้งแผลใน  
กระเพาะอาหาร ทำลายสารพิษที่ตกค้างในลำไส้ ลดการบีบตัวของลำไส้ ใช้เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดท้องเฟ้อ  
จุกเสียดแน่นท้อง ท้องเดิน
- 2.ตะไคร้ ช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อแน่นจุกเสียด ช่วยลดความดันโลหิต แก้ไข้ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้นิ่ว  
แก้เบื่ออาหารทำให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ แก้ดับกลิ่นคาวในอาหาร แก้อาเจียนสำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์
- 3.ใบมะกรูด แก้อาการไข้ แก้ลมจุกเสียด ช่วยอาการไอมีเสมหะ แก้อาการอาเจียนเป็นเลือด ช่วยแก้อาการขี้  
ใน
- 4.พริกชี้หนู ช่วยให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยลดความโลหิต เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต  
ช่วยสลายลิ่มเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยขับลม

### เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ต้มข้าวไก่ใส่หัวปลี, 21 มีนาคม 2565)