

ชื่ออาหาร น้ำพริกกะปิ

ส่วนผสม

กะปิ 15 กรัม

มะเขือพวง 15-20 เม็ด

พริกชี้หนู 20 เม็ด

กระเทียม 15 กลีบ

น้ำเปล่า 45-60 กรัม

น้ำปลา 15 กรัม

มะนาว 2-3 ลูก

น้ำตาลมะพร้าว 15 กรัม

มะอึก 1-2 ลูก

วิธีการปรุง

-ล้างมะเขือ มะอึก เด็ดก้านพริกชี้หนู ล้างให้สะอาด

-นำกะปิห่อใบตองไปปิ้งเตาถ่าน

-จากนั้นนำกระเทียม มาโขลกพร้อมกับกะปิ ที่ปิ้งไฟจนกระเทียมละเอียด แล้วใส่พริก ใส่น้ำตาลมะพร้าวลงไป ต้มให้เข้ากันดี

-เติมน้ำเปล่า มะอึก มะนาว ชิมรสตามใจชอบ

เคล็ดลับ

การห่อกะปิด้วยใบตองก่อนนำไปย่าง ทำให้กะปิมักกลิ่นหอม



สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. มะอึก ช่วยดับพิษร้อนในร่างกาย ขับฟอกเสมหะในลำคอ แก้อาการไอ ช่วยลดไข้ แก้ไข้ แก้ปวดบวม
2. พริกขี้หนู ช่วยเจริญอาหาร และบำรุงธาตุในร่างกาย ลดความโลหิตได้ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยสลายลิ่มเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยขับลม
3. กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (น้ำพริกกะปิ, 25 มีนาคม 2565)