ชื่ออาหาร พระรามเดินดง

ส่วนผสมพริกแกง

ข่า 1 แง่ง

ตะไคร้ 1 ต้น

ผิวมะกรูด ครึ่งลูก

กระเทียม 5-6 กลีบ

หอมแดง 2 หัว

พริกขี้หนูสด 15 เม็ด

กะปิ 8 กรัม

ส่วนผสม

ปลาสับ 400 กรัม

ถั่วฝักยาว 200 กรัม

กะเพรา 100 กรัม

น้ำปลา 30 กรัม

น้ำตาลทราย 8 กรัม

น้ำมันสำหรับผัด 30 กรัม

วิธีการปรุง

-นำส่วนผสมพริกแกงทั้งหมดไปตำให้ละเอียด ผัดพริกแกงให้มีกลิ่นหอม

-นำปลาสับใส่ตามลงไปผัดพอสุก ใส่ถั่วฝักยาวเติมน้ำเล็กน้อย

-ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย คนให้เข้ากันใส่ใบกะเพราคลุกให้เข้ากันอีกรอบ ปิดไฟ พร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับ

การเหยาะน้ำปลาบริเวณขอบกระทะจะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมของน้ำปลา

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1.ข่า ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ช่วยยับยั้งแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยทำลายสารพิษที่ตกค้างในลำไส้ลดการบีบตัวของลำไส้ใช้เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้อง ท้องเดิน

2.ตะไคร้ ช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อแน่นจุกเสียด ลดความดันโลหิต แก้ไข้ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้เบื่ออาหารทำให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ แก้ดับกลิ่นคาวในอหาร แก้อาเจียนสำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์

3.ผิวมะกรูด มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรงและต้านทานโรค แก้อาการไอ ขับเสมหะ แก้อาการเลือดออกตามไรฟัน ขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้อขอืด แน่นท้อง

4.กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน

5.หอมแดง ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ช่วยลดไข้ ช่วยขับเสมหะ ช่วยรักษาหวัด รักษาคัดจมูก ช่วยขับพยาธิ ช่วยขับปัสสาวะ

6.พริกขี้หนู ช่วยให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยลดความโลหิต เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยสลายลิ่มเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยขับลม

7.ใบกะเพรา ช่วยขับลมในกระเพาะ ลดจุกเสียดแน่นท้อง อาการปวดมวนท้อง ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (พระรามเดินดง, 5 พฤษภาคม 2565)