

แกงเลียงหัวปลี

Curry Liang Hua

ประเภทของอาหาร : อาหารคาว
ชนิดกล้วยี่นำมาปรุง : กล้วยี่น้ำว้า
ส่วนประกอบของกล้วยี่ที่นำมาปรุง :
หัวปลี

ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของ
อาหาร/พื้นที่ที่ผลิตอาหาร

แกงเลียงเป็นแกงน้ำใสที่มีรสเผ็ดร้อน
จากพริกไทย จึงน่าจะเป็นแกงโบราณของไทย

ก่อนที่ไทยจะได้รับอิทธิพลของพริกมาจากชาวโปรตุเกสที่เข้ามาในสมัยอยุธยา ผักที่ใช้เป็นผักพื้นบ้านที่ปลูกริมรั้ว
ทั้งหมด เช่น ฟักทอง บวบ ตำลึง ใบแมงลัก และใส่กุ้งแห้งเพื่อให้มีรสหวานอร่อย



คุณค่าทางโภชนาการ

แกงเลียงจัดเป็นอาหารสุขภาพที่มีรสเผ็ดร้อนจากพริกไทย ที่ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร และช่วยให้
ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ฟักทองมีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา ตำลึงมีเบต้าแคโรทีนสูงช่วยกำจัดอนุมูล
อิสระ บวบบมีใยอาหารสูงและช่วยบำรุงน้ำนม ใบแมงลักมีธาตุเหล็กสูง ช่วยบรรเทาอาการหวัด และแก้วิงเวียน
ศีรษะ โปรตีนได้จากกุ้งแห้งและเนื้อกุ้งสด

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

หัวปลี	1	หัว
กุ้งสด	200	กรัม
ใบแมงลัก	2	ถ้วย
เห็ดต่างๆ	ตามความต้องการ	
บวบปอกเปลือกแล้วหั่น	2	ถ้วย
ฟักทองปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น	1	ถ้วย
เล็กๆ		
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า		
พริกแกงเลียง		
กุ้งลวกสุก	150	กรัม



กะปิ	1½	ซีอิ้วชา
หอมแดง	3	หัว
พริกไทยเม็ด	2	ซีอิ้วชา
กระชาย	2	แฉ่ง

วิธีทำ/ขั้นตอนการผลิต

 <p>Cooking by Areerat chatchoy</p>	<p>1.เตรียมพริกแกงเสียงโดยตำพริกไทยให้ละเอียด ใส่กระชาย กะปิ และหอมแดงโขลกพอแหลก เติมกุ้งลงไปโขลกให้เข้ากัน</p>
 <p>Cooking by Areerat chatchoy</p>	<p>2.ต้มน้ำใส่หม้อพอเริ่มเดือด ใส่พริกแกงลงไป คนให้ละลาย ใส่กุ้งสดลงไป พอสุกใส่ผักต่างๆ ลงไป ยกเว้นใบแมงลัก</p>
	<p>3.คนให้เข้ากัน ลองชิมรส ถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลา ถ้าชอบเผ็ดมากสามารถบุบพริกชี้หูใส่ลงไปได้คะ พอน้ำแกงเดือด ใส่ใบแมงลักคนให้เข้ากันปิดฝาแล้วยกลง</p>

