

# แกงส้มหัวปลี

*Peach blossom*



ประเภทของอาหาร : อาหารคาว

ชนิดกล้วยี่ทำมาปรุง : กล้วยี่น้ำว้า

ส่วนประกอบของกล้วยี่ที่นำมาปรุง : หัวปลี

ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของอาหาร/พื้นที่ที่

ผลิตอาหาร แกงส้ม” เป็นอาหารไทยภาคกลาง มีรสเปรี้ยว

ที่เรียกแกงส้ม สันนิษฐานว่าเพราะน้ำแกงเป็นสีส้ม และใช้มะขามเปียกเป็นส่วนผสมให้มีรสเปรี้ยว เนื้อสัตว์ที่นิยมใส่ในแกงส้มคือ เนื้อปลา และกุ้งเป็นหลักและเราสามารถเติมผัก

นานาชนิดลงไปในแกงส้ม เช่น ผักบุ้ง ดอกแค มะละกอดิบ ยอดมะระ น้ำเต้าอ่อน แดงอ่อน ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว กวางตุ้ง ถั่วพู ผักกะเฉด เป็นต้น การที่ใส่ผักหลากหลายชนิด ซึ่งผักแต่ละชนิดก็มีสีที่ต่างกัน สีของผักทำให้แกงส้มน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น แกงส้มที่มีผักที่หลากหลาย เราเรียกว่า “แกงส้ม” หรือ บางครั้งอาจเรียกว่าแกงส้มรวมมิตร



คุณค่าอาหารทางโภชนาการ

แกงส้ม เป็นอาหารที่มีพลังงานค่อนข้างต่ำ เพราะว่าเป็นแกงน้ำใส ส่วนประกอบของพริกแกงส้มจะง่ายๆ ไม่มีอะไร มีเพียงพริกแห้ง หอมแดงเป็นหลัก แล้วก็อาจจะมีส่วนประกอบอื่นๆ บ้างเล็กน้อย แกงส้มจะมีรสชาติทั้ง เผ็ด เค็ม เปรี้ยว แล้วก็ยังมีหวานปะแล่มๆ เป็นอาหารที่มีหลายรสชาติอยู่ในชามเดียวกัน ส่วนประกอบหลักที่ใส่ในแกงส้มส่วนใหญ่ เป็นปลา พบว่าปลาเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญและเป็นประโยชน์ ผักหลายๆ ชนิดที่ใส่ในแกงส้มถือว่าเป็นแหล่งที่สำคัญของใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ต่างๆ อย่างไรก็ตามอาหารชามนี้อาจจะมีความเค็มค่อนข้างมาก เพราะแท้จริงแล้ว เเท่าที่ทราบก็คือ แกงส้มมีรสเค็มนำ เพราะฉะนั้นเวลาที่เรารับประทาน โดยเฉพาะแกงส้มที่มีความเค็มมาก เพราะเค็มก็มาจากเกลือ เกลือก็เป็นแหล่งของโซเดียม โซเดียมเป็นตัวที่มีปัญหาของคนที่มีความดันโลหิตสูง เพราะฉะนั้นเราอาจจะเคยได้ยินคำแนะนำว่า คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรกินอาหารรสเค็ม ก็คืออย่ารับประทานเกลือ อย่าใส่น้ำปลา หรือซีอิ๊วมากนัก ดังนั้นคนที่มีปัญหาที่อาจจะปรุงแกงส้มที่ลดเค็ม นอกจากนี้แกงส้มมีความเปรี้ยวที่ป็นเอกลักษณ์ คือมีความเปรี้ยวจากมะขามเปียก การรับประทานแกงส้มจึงได้รับวิตามินซีจากมะขามเปียกแล้วมะขามเปียกยังมีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อนๆ เพราะฉะนั้น คนที่รับประทานแกงส้มเป็นประจำ ระบบขับถ่ายก็จะดี เพราะนอกจากจะมีผักที่มีใยอาหารแล้วยังมีมะขามเปียกช่วยในเรื่องของการระบายด้วย การรับประทานแกงส้มสามารถรับประทานได้ค่อนข้างมากทีเดียว เพราะว่าเป็นอาหารมีพลังงานต่ำ ไขมันต่ำ คุณค่าโภชนาการหลักๆ ก็จะได้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร เพราะฉะนั้นแกงส้มเป็นอาหารชามหนึ่งที่สามารถรับประทานได้บ่อยและรับประทานได้ปริมาณมาก หากแกงส้มรสไม่เค็มจัดเกินไป แล้วเราไม่ได้มีปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง การรับประทานแกงส้มมักจะมีเครื่องเคียง โบราณบอกว่า แกงส้ม ต้องรับประทานคู่กับไข่เจียว หรือรับประทานกับปลาสด ถ้ารับประทานกับไข่เจียวก็โชคดีตรงที่ว่า เราจะได้ไขมัน และได้ประโยชน์จากการรับประทานไข่



ระบบฐานข้อมูลสารสนเทศ Database and Information Systems



คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม  
Faculty of Food and Agricultural Technology, Pibulsongkram Rajabhat University

แต่ถ้ารับประทานกับพลาสติกก็ต้องระวัง เพราะว่า พลาสติกส่วนใหญ่จะเป็นพลาสติกเค็ม เวลารับประทาน จึงควรระวังเรื่องความเค็ม เพราะความเค็มอาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้  
ที่มา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมศรี เจริญเกียรติกุล

### วัตถุดิบ/ส่วนผสม

หัวปลี	1	หัว
ใบมะขามอ่อน	1	ถ้วย
น้ำพริกแกงส้ม	3	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแกะเปลือก (เก็บเปลือกกุ้งไว้ด้วย)	10	ตัว
น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	3	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	½	ช้อนชา
หอมเล็ก	2-3	หัว
กระชายทุบแล้วหั่นละเอียด	2	ราก
น้ำผสมน้ำมะขามเปียก		

### วิธีทำ/ขั้นตอนการผลิต

 	1. ลอกเปลือกสีแดงของหัวปลีออกให้เหลือเฉพาะเปลือกอ่อนสีขาว ล้างให้สะอาด จากนั้นหั่นเป็นชิ้นพอคำ แล้วแช่ลงในน้ำผสมน้ำมะขามเปียก
	2. เทน้ำสะอาดลงในหม้อ ใส่กุ้งและเปลือกกุ้ง 4-5 ตัว เกลือ กระชาย และหอมเล็กลงไป ต้มจนกุ้งสุก ปิดไฟตักกุ้งและเปลือกกุ้งขึ้นมาเก็บน้ำที่ต้มไว้
	3. โขลกกุ้งที่ต้มสุกแล้วรวมกับน้ำพริกแกงส้มจนละเอียด พักไว้ ส่วนเปลือกกุ้งทิ้งไป
	4. ละลายพริกแกงที่โขลกคั้นในน้ำต้มกุ้ง แล้วนำไปตั้งไฟเคี่ยวจนเดือด ใส่กุ้งที่เหลือลงไปปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ คนให้น้ำตาลละลาย รอเดือด
	5. ตักหัวปลีขึ้นจากน้ำที่แช่ให้สะเด็ดน้ำ แล้วใส่ลงในหม้อ เคี่ยวต่อสักครู่จนน้ำแกงซึมซาบเข้าไปในเนื้อหัวปลี





6. ใส่ใบมะขามอ่อนลงไป คนให้เข้ากัน ปิดไฟ ตักใส่ชาม



ระบบฐานข้อมูลสารสนเทศ Database and Information Systems

คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

Faculty of Food and Agricultural Technology, Pibulsongkram Rajabhat University

