

ต้มยำหัวปลี

Tom Yum Flavor

ประเภทของอาหาร : อาหารคาว

ชนิดกล้วยที่ทำมาปรุง : กล้วยน้ำว้า

ส่วนประกอบของกล้วยที่นำมาปรุง : หัวปลี (ดอกกล้วย)

ประวัติ/ความเชื่อ/ความเป็นมาของอาหาร/พื้นที่ที่ผลิต

อาหาร : หัวปลี เป็นผักพื้นบ้านราคาถูก มีให้กินตลอดทั้งปี และอุดมด้วยคุณค่าทางสารอาหารสูง มีสรรพคุณเป็นผักสมุนไพร มีรสฝาดเย็นช่วยแก้ร้อนใน กระจายน้ำ แก้โรคเกี่ยวกับลำไส้ และแก้โรคโลหิตจาง นอกจากนี้ ยังอุดมด้วยแคลเซียม เหล็ก เส้นใย

อาหาร ช่วยควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจและการทำงานของระบบประสาท หัวปลีทำอาหารได้อร่อย มีรสชาติพิเศษ คล้ายเนื้อไก่ มีรสหวานในเนื้อนิดๆ ยิ่งตัดใหม่ๆ เนื้อด้านในจะขาวและกรอบอร่อย แล้วยังปลอดสารพิษ เพราะการปลูกกล้วยไม่ต้องฉีดยาฆ่าแมลง นิยมกินหัวปลี ทั้งดิบและสุก บางคนนิยมนำหัวปลีไปเผาไฟทั้งหัวจนไหม้เกรียมส่งกลิ่นหอมฉุย แล้วลอกกาบปลีส่วนที่เป็นสีแดงม่วงทิ้ง เอาส่วนอ่อนไปจิ้มน้ำพริก หรือต้มจิ้มน้ำพริกก็ได้ คราวภาคกลาง ต้มหัวปลีต้มกะทิ กินกับน้ำพริกกะปิ โดยปอกเปลือกหัวปลีมาต้มในน้ำเดือดจัด ปิดฝาหม้อแล้วต้มด้วยไฟแรง หัวปลีจะไม่ดำ เมื่อสุกแล้ว นำหัวกะทิมาตั้งไฟให้เดือดใส่เกลือตักลงไปเล็กน้อยพอให้มีรสเค็มนิดหน่อย แล้วใส่หัวปลีต้มลงไปในหม้อกะทิ พอเดือดก็ใช้ได้ นำมากินกับน้ำพริกกะปิ อาหารที่นิยมนำหัวปลีมาเป็นส่วนประกอบ เช่น ต้มยำหัวปลี วิธีการ เริ่มนำหัวปลีไปล้างบนเตาถ่านให้เปลือกสุกจนไหม้เสียก่อน แล้วแกะเปลือกจนเหลือเนื้อในสีขาว จึงหั่นเป็นชิ้นพอคำ นำไปต้มกับไก่ กะทิ หอมแดงเผา กระเทียมเผา พริกแห้งเผา ข่า และตะไคร้ ปรุงรสเปรี้ยวเค็มกลมกล่อม กินกับข้าวสวยร้อนๆ



วัตถุดิบ/ส่วนผสม

หัวปลี	1	หัวใหญ่ (หนักประมาณ 800 กรัม)
สะโพกไก่	400	กรัม
เลือดไก่	1/2	ก้อน
มะพร้าวขูด	500	กรัม (หรือ หัวกะทิ 1 ถ้วย + หางกะทิ 5 ถ้วย)
ตะไคร้แก่	4	ต้น
ข่ายาวประมาณ 2 นิ้ว	1	ชิ้น
ใบมะกรูดแก่ๆ	10	ใบ
เกลือป่นธรรมดา	2	ช้อนโต๊ะ



น้ำพริกเผาชนิดไม่หวาน	1	ซ็อนโตะ
น้ำปลาดี ๆ	1	ซ็อนโตะ
น้ำมะนาว	2	ซ็อนโตะ
พริกชี้หนู	6	เม็ด
ผักชี	2	ต้นใหญ่

วิธีทำ/ขั้นตอนการผลิต

	<p>1. หัวปลี ลอกกาบออกให้เห็นสีขาวๆ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปต้มให้สุก พอหัวปลีสุกแล้วตักขึ้นแช่ในน้ำเย็น</p>
	<p>2. ใส่หางกะทิลงในหม้อ ต้มจนเดือดด้วยไฟกลางๆ ใส่ข่า ตะไคร้ลงไปต้มตามด้วยเนื้อไก่ ใส่เกลือลงไปด้วยเล็กน้อย</p>
	<p>3. พอเนื้อไก่สุก ใส่หัวปลีลงไปคั่ว บีบน้ำออกจากหัวปลีด้วยนตะ ตามด้วยหัวกะทิ พอน้ำแกงเดือดอีกครั้งใส่ใบมะกรูดลงไป</p>
	<p>4. เครื่องปรุงรสพวกพริกชี้หนูโขลก มะนาว น้ำปลา น้ำตาลและน้ำพริกเผา เราจะปรุงใส่ซามต่างหาก แล้วตักต้มยำหัวปลีใส่ซาม คนให้เข้ากันชิมรสตามชอบอีกครั้ง</p>





5. ต้มไฟต่อจนหัวปลีสุก ตักใส่ภาชนะ

