

- แกงขี้เหล็กปลาอย่าง -

ตำรับอาหารท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ

สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลดอนแฝก

ส่วนประกอบ สำหรับ 14 ที่



▶ เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกแห้งเม็ดใหญ่ 10 เม็ด

ข่าแก่ ½ ซ้อนโต๊ะ

ตะไคร้ 1/3 ถ้วยตวง

ผิวมะกรูด 2 ซ้อนชา

รากผักชี ½ ถ้วยตวง

พริกไทย 1 ซ้อนโต๊ะ

หอมแดง ½ ถ้วยตวง + 1 ซ้อนโต๊ะ

กระเทียม ¾ ถ้วยตวง

กระชาย 2 ถ้วยตวง

เกลือ 1 ซ้อนโต๊ะ

กะปิ 1 ซ้อนโต๊ะ

ปลาตุ๋นย่าง (เฉพาะเนื้อ) 2 ตัว

▶ เครื่องปรุงอื่นๆ

ใบและดอกขี้เหล็กต้ม 8 ½ ถ้วยตวง

กะทิธัญพืช 250 ซีซี 1 กล่อง

นมถั่วเหลือง 230 ซีซี (ไม่ใส่น้ำตาล) 1 กล่อง

ปลาเค็ม 1 ถ้วยตวง + 2 ซ้อนโต๊ะ

น้ำปล่า (ต้มปลาเค็ม) 3 ถ้วยตวง

น้ำปลา 4 ซ้อนโต๊ะ + 1 ซ้อนชา

น้ำตาลปีบ ¼ ถ้วยตวง

ขั้นตอนการทำ

1. นำขี้เหล็กไปต้มในน้ำสะอาด 2- 3 ครั้ง แล้วบีบน้ำออกให้แห้ง พักไว้



2. นำปลาเค็มและปลาดุกไปย่างจนสุก แกะเอาแต่เนื้อ พักไว้



3. นำส่วนผสมน้ำพริกมาโขลกให้ละเอียด ใส่เนื้อปลาดุกอย่างส่วนหนึ่งโขลกให้ละเอียดเข้ากับน้ำพริก



4. ตั้งหม้อ ใส่กะทิและนมถั่วเหลือง ต้มพอเดือดพักไว้



5. ตั้งกระทะใส่กะทิ ½ ถ้วย และพริกแกงผัดให้หอมด้วยไฟอ่อน เคี่ยวจนแตกมัน คนอย่าให้ติดก้นหม้อ



6. ใส่เนื้อปลาเค็มย่างคนให้ละลาย ใส่เนื้อปลาดุกย่างส่วนที่เหลือ ใส่ซีอิ๊วเหลืองผัด



7. เปรูด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา พอเดือดปิดไฟ



8. ตักเสิร์ฟใส่ถ้วย รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ



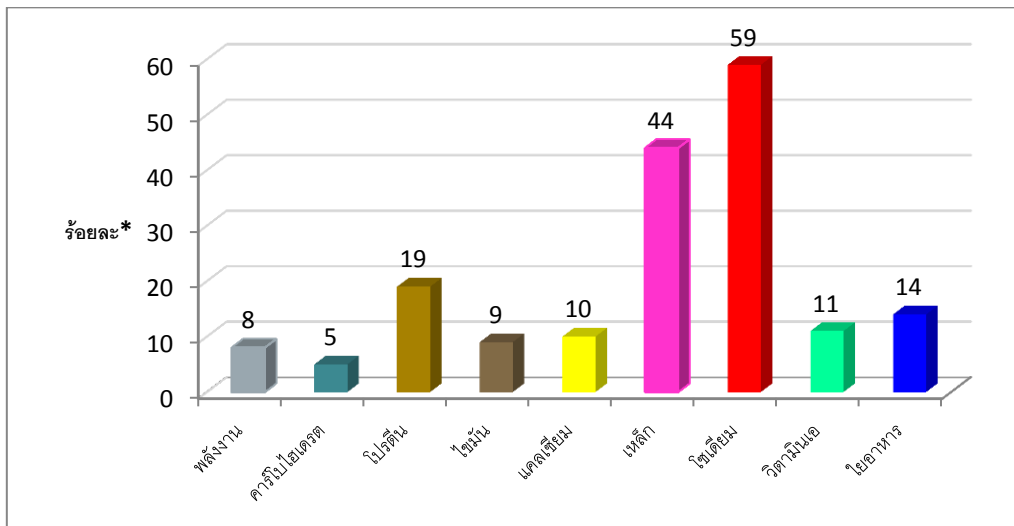
* 1 หน่วยบริโภคเท่ากับ 180 กรัม *

เคล็ดลับน่ารู้

- ▶ อาหารชนิดนี้เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ นุ่ม เคี้ยวง่าย รสชาติไม่เผ็ดมาก เป็นอาหารไทยโบราณ ซึ่งเป็นที่รู้จักดีในกลุ่มผู้สูงอายุ
- ▶ หากไม่ใช่ปลาคุณก็สามารถใช้เนื้อสัตว์อื่น ๆ แทนเป็นชิ้นใส่ในแกงได้ แต่ต้องย่างเพื่อกลิ่นหอมและน่ารับประทาน
- ▶ แกงขี้เหล็กต้องหอมเครื่องแกง โดยเฉพาะกระชาย
- ▶ ถ้าไม่ใช่ปลาเค็มต้ม ใช้ปลาร้าก็ได้
- ▶ ควรใช้ใบและดอกขี้เหล็กอย่างละครึ่ง และต้มถึง 3 ครั้ง ให้หายขมและผักต้องนิ่ม
- ▶ เคี้ยวเครื่องแกงกับกะทิให้แตกมัน เพื่อให้กลิ่นหอมและสีสันท่ารับประทาน
- ▶ ใบขี้เหล็กมีแคลเซียมที่ร่างกายนำไปใช้ได้ดี ทานใบขี้เหล็ก 1 ถ้วยได้แคลเซียมเท่ากับนม ½ แก้ว
- ▶ ใบขี้เหล็กมีธาตุเหล็กช่วยบำรุงเลือดและช่วยให้นอนหลับสบาย

คุณค่าสารอาหาร

แกงขี้เหล็ก 1 เสิร์ฟ หรือ 2 ทัพพี (180 กรัม)



*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำต่อวัน สำหรับผู้สูงอายุ 60-80 ปี

ข้อควรระวัง

✗ ไม่ควรเติมเค็มเพิ่ม เพราะเกลือโซเดียมในแกงมีปริมาณสูงพอควรแล้ว