

## รายการพัฒนาอาชีพ ชุด กินง่าย ขายคล่อง

### เรื่อง

### แกงเลียง

### ภาพรวม

การกินอาหารให้เป็นยา เพื่อการปรับสมดุลในร่างกาย เป็นการปรับธาตุให้มีความพอดี ไม่เย็นไป ไม่ร้อนเกิน ถือเป็นอีกหนึ่งภูมิปัญญาที่เกิดจากพ่อครัวแม่ครัวสมัยก่อน คิดและสร้างสรรค์ตำรับอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งยังเป็นกุศโลบายให้บริโภคน้ำผักพื้นบ้านได้อย่างหลากหลาย ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน มีที่มาสืบค้นได้ตั้งแต่สมัยอยุธยา

เลียง เป็นคำวิเศษณ์ แปลว่า เย็น แกงเลียง คือแกงที่ใช้ผักที่มีคุณสมบัติ เย็น มาปรุงรกับน้ำแกงที่มีความเผ็ดร้อน รับประทานเพื่อปรับสมดุล ปรับธาตุ ปัจจุบัน นอกจากผักพื้นบ้าน อาจใช้ผักตามชอบที่หลากหลายก็ได้ประโยชน์ในลักษณะเดียวกันกับเจตนาดั้งเดิม

### ตำรับ

เครื่องสำหรับน้ำแกง

- หอมแดง 40 กรัม
- กะปิ 2 ช้อนชาครึ่ง
- พริกไทย 1 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งแห้งป่น 2 ช้อนโต๊ะ
- อาจเพิ่มกระชายสดก็ได้

ผัก (ตามชอบ ตามฤดูกาล ตามความนิยม)

- ตำลึง
- ผักหวาน
- บวบ
- ข้าวโพดอ่อน
- ฟักทอง
- แดงโมอ่อน
- เห็ดชนิดต่างๆ
- ใบแมงลัก (ต้องมี)

## วิธีทำ

### น้ำแกง

- โขลกเครื่อง เริ่งลำดับจากแข็งไปอ่อน คือ พริกไทย หอมแดง กะปิ กุ้งแห้งป่น
- ตั้งน้ำ ละลายเครื่อง
- ใส่ผัก เริ่งตามความยากง่ายของการสุก โดยสุกยากใส่ก่อน เช่นผักหัวที่มีความแข็งความหนา
- ผักใบใส่หลังจากผักแข็งสุกแล้ว
- ปิดท้ายด้วยใบแมงลัก
- ชิมปรุงรสด้วย น้ำปลา เท่านั้น
- รสหวานจะได้จากผักหลากชนิดที่ใส่ไปอยู่แล้ว

## เคล็ดลับขายคล่อง

- 1) อาจเพิ่ม กุ้งสด เพราะเป็นที่นิยมและเป็นการเพิ่มมูลค่า
- 2) มีประโยชน์ของผักต่าง ๆ ที่ใส่ลงไป เพื่อให้ข้อมูลความรู้แก่ลูกค้า
- 3) ให้ลูกค้าสามารถเลือกผักที่จะใส่ได้เองตามความต้องการ

## แบบทดสอบ จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

- 1) ลักษณะเด่นของแกงเลียงคืออะไร
  - ก. เป็นอาหารที่สร้างความสมดุลให้กับร่างกาย
  - ข. เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
  - ค. เป็นอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน
  - ง. ถูกทุกข้อ
- 2) คำว่า"เลียง"หมายถึงอะไรในมุมมองที่เกี่ยวข้องกับอาหาร
  - ก. เย็น
  - ข. ร้อน
  - ค. ลำดับ
  - ง. หวาน
- 3) ข้อใดถูกต้อง
  - ก. น้ำแกงเลียงมีคุณสมบัติเป็นรสเผ็ดร้อน
  - ข. น้ำแกงเลียงคุณสมบัติเป็นรสเย็น
  - ค. ผักที่ใช้ในแกงเลียงมีคุณสมบัติเป็นรสเย็น
  - ง. ผักที่ใช้ในแกงเลียงมีทั้งร้อนและเย็นเพื่อให้เกิดความสมดุล
- 4) ผักที่จำเป็นต้องมีในแกงเลียงคือผักชนิดใด
  - ก. บวบ
  - ข. ใบโหระพา
  - ค. ใบแมงลัก
  - ง. ใบตำลึง
- 5) เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาใช้เพิ่มช่องทางการขายให้ขายคล่องยิ่งขึ้นคืออะไร
  - ก. ปลา
  - ข. กุ้ง
  - ค. ไก่
  - ง. หมู