

รายการพัฒนาอาชีพ ชุด เสน่ห์รสไทย

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 เหยิงลำดับจากแข็งไปอ่อน คือ พริกไทย หอมแดง กะปิ กุ้งแห้งป่น
- ตั้งน้ำ ละลายเครื่อง
- ใส่ผัก เหยิงตามความยากง่ายของการสุก โดยสุกยากใส่ก่อน เช่นผักหัวที่มีความแข็งความหนา
- ผักใบใส่หลังจากผักแข็งสุกแล้ว
- ปิดท้ายด้วยใบแมงลัก
- ชิมปรุงรสด้วย น้ำปลา เท่านั้น
- รสหวานจะได้จากผักหลากชนิดที่ใส่ไปอยู่แล้ว

เสน่ห์รสไทย

- 1) ความเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของรสชาติเครื่องแกงกับกลิ่นใบแมงลัก ที่ช่วยให้เจริญอาหาร
- 2) การบริโภคผักได้หลากชนิด เพื่อสารอาหารที่มีประโยชน์และการปรับธาตุปรับสมดุลในร่างกาย

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) การทำให้น้ำแกงเลียงมีความเข้มข้นนิยมเพิ่มด้วยอะไร
 - ก. ผัก
 - ข. กุ้งแห้ง
 - ค. ไข่ต้ม
 - ง. หมูต้ม