

แกงหมูลูกเหียง

KAENG MU LUK RIANG

[url=http://upic.me/show/27528869][img]http://upic.me/i/b3/12sj0.jpg[/img][/url]

ย

แกงหมูลูกเหียงเป็นค่านาม(จักรินย ต้นสกุล ให้ข้อมูลเมื่อ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕)

แกงหมูลูกเหียง เป็นอาหารพื้นบ้านของภาคใต้ เหียง เป็นผักพื้นบ้านของภาคใต้ เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นสูงใหญ่ ชาวไทรโยคนำเมล็ดเหียงมาเป็นอาหาร โดยจะนำเมล็ดมาเพาะให้แตกรากสั้น ๆ คล้ายถั่วงอก แต่หัวจะโตกว่าถั่วงอก มีสีเขียว เรียกว่าลูกเหียงมีรสมัน กลิ่นฉุนนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิด ทั้งเป็นผักสดรับประทานกับน้ำพริก นำมาดองหรือแกงเป็นอาหาร(จักรินย ต้นสกุล ให้ข้อมูลเมื่อ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕)

ย

เครื่องปรุง

ลูกเหียงเด็ดหางออก ย 500 กรัม

เนื้อหมูหั่นบางย ย ย 1 กิโลกรัม

มะพร้าวขูดย ย 1 กิโลกรัม

น้ำปลาย ย ย 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)

น้ำตาลปีบย ย ย 1 ช้อนชา (8 กรัม)

เครื่องแกง

ตะไคร้ย ย ย 3-4 ต้น (150 กรัม)

พริกชี้หูสดย ย 40 เม็ด (50 กรัม)

กระเทียมย ย ย 1 หัว (20 กรัม)

หอมแดงย ย ย 4 หัว (40 กรัม)

ขาย ย ย 5 แวน (40 กรัม)

พริกไทยเม็ดย ย 2 ช้อนชา (15 กรัม)

เกลือป่นย ย ย 1 ช้อนชา (10 กรัม)

กะปิย ย ย 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)

ขมิ้นชันย ย ย 1 นิ้ว (5 กรัม)

วิธีทำ

ย ย ย 1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันในโถปั่น

ย ย ย 2. คั้นมะพร้าว แยกหัวกะทิไว้ 1 ถ้วย

ย ย ย 3. เอาหางกะทิตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกง พอน้ำเข้าเครื่อง ใส่เนื้อหมู น้ำปลา น้ำตาลปีบ ต้มจนหมูสุก ใส่ลูกเหียง ใส่หัวกะทิ ตั้งไฟต่ออีกสักครู่ ปิดไฟ ยกลง

ย ย ย 4. เสิร์ฟพร้อมผักเหนาะ

สรรพคุณทางยา

ผักเหนาะ ประกอบด้วยสะตอ ลูกเนียง ยอดชะอม ถั่วฝักยาว ยอดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วพู แดงกวา หน่อไม้

ย ย ย 1. เมล็ดเหียง หรือลูกเหียง หรือหน่อเหียง มีรสมัน สรรพคุณแก้จุกเสียด

ย ย ย 2. มะพร้าว รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูก

ย ย ย 3. ตะไคร้ แก้วปวดท้อง ขับปัสสาวะบำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหารและขับเหงื่อ

ย ย ย 4. พริกชี้หู รสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อยอาหาร

ย ย ย 5. กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคทางผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส

ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด

ย ย ย 6. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด

ย ย ย 7. ข่า รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตรายในมดลูก ขับลมในลำไส้

ย ย ย ย 8. พริกไทยเม็ด รสเผ็ดร้อน ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร
ย ย ย ย 9. ขมิ้นชัน รักษาแผลในกระเพาะอาหาร เจริญอาหาร ขับลม รักษาโรคผิวหนัง

ประโยชน์ทางอาหาร

ย ย ย ย ย แกงหมูกับลูกเหริยงมีส่วนประกอบของเครื่องปรุงส่วนใหญ่ออกไปทางเผ็ดร้อน ซึ่งเป็นที่นิยมของคนใต้ สรรพคุณจึงช่วยในการขับลม และช่วยให้เจริญอาหารได้ดี

คุณค่าทางโภชนาการ

ย ย ย ย แกงหมูกับลูกเหริยง 1 ชูต ให้พลังงานต่อร่างกาย 4,453 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

ย ย ย ย ย ย ย ย - น้ำ 1,510 กรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - โปรตีน 244 กรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - ไขมัน 325.04 กรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - คาร์โบไฮเดรต 157.5 กรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - กาก 74.7 กรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - แคลเซียม 364.4 มิลลิกรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - ฟอสฟอรัส 1086.6 มิลลิกรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - เหล็ก 50.8 มิลลิกรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - เรตินอล 1.76 ไมโครกรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - วิตามินเอ 3795.5IU

ย ย ย ย ย ย ย ย - วิตามินบีหนึ่ง 117.42 มิลลิกรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - วิตามินบีสอง 3.35 มิลลิกรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - ไนอาซิน 79.34 มิลลิกรัม

ย ย ย ย ย ย ย ย - วิตามินซี 137 มิลลิกรัม

อ้างอิง : http://ittm.dtam.moph.go.th/data_articles/thai_food/thai_fd33.htm

ชาวต่างชาติออกเสียงย KAENG MU LUK RIANG (มาลึย ใจเป็ยงย ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕)

ชาวฟ้งงาออกเสียงย [khส:ดล 3 muw1 lu:ʔ6 riaล 1] (อนุชิต สุวรรณกิจ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕)

ชาวภูเก็ตออกเสียงตรงกับชาวฟ้งงา สมหมาย ปิ่นพุทธศิลป์

http://www.phuketdata.net/main/index.php?option=com_content&task=view&id=48&Itemid=5

นามานุกรม

จักรินย ต้นสกุล เกิด ๑๙ มีนาคม ๒๕๑๐เพศชาย ภูมิลำเนา จ.ฟ้งงา

ที่อยู่ ๗/๓ ต.บางไทร อ.ตะกั่วป่า จ.ฟ้งงา ๘๒๑๑๐ ให้ข้อมูล ปฏิญาใจ ดาจันทร์ เมื่อ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕

รวิภาสย เจริญผล เกิด ๒๒ สิงหาคมย ๒๕๓๕ เพศชายย ภูมิลำเนา จ.ฟ้งงา ๑๘ ถ.เพชรเกษม ต.ท้ายช้าง อ.เมือง จ.ฟ้งงา ๘๒๐๐๐ ให้ข้อมูล ปฏิญาใจ ดาจันทร์ เมื่อ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕

สมหมาย ปิ่นพุทธศิลป์ http://www.phuketdata.net/main/index.php?option=com_content&task=view&id=48&Itemid=5 ให้ข้อมูล ปฏิญาใจ ดาจันทร์ เมื่อ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕

อนุชิต สุวรรณกิจ เกิด ๒๐ กันยายน ๒๕๓๕ เพศชาย ภูมิลำเนา จ.ฟ้งงา ๔๑/๑ ม.๓ ต.ตากแดด อ.เมืองฟ้งงา จ.ฟ้งงา ๘๒๐๐๐ ให้ข้อมูล ปฏิญาใจ ดาจันทร์ เมื่อ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๔๕

ย

หมายเหตุผู้แก้ไข

สารานุกรม มทศ.ภูเก็ต

พจนานุกรม [ภาษาถิ่น](#) ภูเก็ต

พจนสารภูเก็ต

วัฒนธรรม5คหศิลป์ [อาหารการกิน](#) 14

ปฏิญาใจ ดาจันทร์ ประธานงานคั่นนำเสนอ http://www.phuketdata.net/main/index.php?option=com_content&task=view&id=1078&Itemid=5

[ขจรศักดิ์](#) ขายฮีด อาสาสมัคร PK