

แกงเลี้ยงตั้งคัง

KAENG LIANG THI KHONG

ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

แกงเลี้ยงตั้งคังเป็นค่านาม (วิลารวรรณย ขนาดผล ๘ กันยายน ๒๕๕๔)ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

แกงเลี้ยงตั้งคัง เป็นชื่ออาหารพื้นบ้านของตำบลบ่อแสน ตั้งอยู่หมู่ที่ ๕ ตำบลบ่อแสนย อำเภอบ้านลาด จังหวัดพังงา (วิลารวรรณย ขนาดผล ๘ กันยายน ๒๕๕๔)

ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

ชาวต่างชาติดอกเลี้ยง KAENG LIANG THI KHONG(วรรณีย เน้นดพีชย ๘ กันยายน ๒๕๕๔)ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

ชาวพังงาดอกเลี้ยง [kx :ล 3 liaล 5ย thi:4ย khx :ล 5](สิริวรรณย มธุรสย ๘ กันยายน ๒๕๕๔)ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

ชาวภูเก็ตอกเลี้ยงเหมือนชาวพังงา (สมหมาย ปิ่นพุทธศิลป์ เมื่อย ๘ กันยายน ๒๕๕๔) ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

เครื่องปรุงแกงเลี้ยงข้าวโพด ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

ข้าวโพดฝานเอาเมล็ด ย ๑ย ย ๑/๒ ถ้วย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

กุ้งแช่ขวยย ย ๕ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ดัว ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

กุ้งแห้งโขลก ย ย ๒ย ย ย ย ย ย ย ย ย ชอนโต๊ะ ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

บวบหั่นชิ้นพอค้าย ย ๑ย ย ย ย ย ย ย ย ถ้วย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

พริกทองหั่นชิ้นเล็ก ย ๑/๒ย ย ย ถ้วย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

แมงลักเด็ดเป็นใบย ๑/๔ย ย ย ถ้วย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

หอมแดงซอยย ๑/๔ย ย ย ถ้วย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

พริกไทยเม็ด ย ย ๕ย ย ย ย ย ย เม็ด ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

น้ำปลาดี ย ย ๒ย ย ย ย ย ย ชอนโต๊ะ ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

กะปิ ย ย ๒ย ย ย ย ย ย ชอนชวย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

น้ำซุ๊ปไก่ ย ย ๒ย ย ย ๑/๒ย ถ้วย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

วิธีทำ ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

๑. โขลกหอมแดง พริกไทย กุ้งแห้ง กะปิ เข้าด้วยกันให้ละเอียดย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

๒. ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวไว้หาง ชักเส้นด้าออกย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

๓. ใส่ น้ำซุ๊ปลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องที่โขลกในข้อ ๑ คนให้ทั่วย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

๔. ใส่ข้าวโพดลงในหม้อ เคี่ยวพอข้าวโพดสุก ใส่พริกทอง บวบ พอผักสุก ใส่กุ้งย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

๕. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ใบแมงลัก คนพอทั่ว ตักใส่ชาม เสริฟร้อนๆ ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

หมายเหตุ:อาหารจานนี้ ไม่เพียงมีโคลีนที่ได้จากข้าวโพดเท่านั้น ยังได้แคลเซียมจากกะปิ สารลูตินและซีแซนตินในพริกไทย

ซึ่งสารซีแซนตินนี้จะช่วยป้องกันความเสื่อมของเนื้อเยื่อดวงตา และถ้ากินแกงเลี้ยงถ้วยนี้แล้ว ย ย ย ก็รับรองว่าช่วยไล่หวัดได้อย่างดีอีกด้วย (

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/13060.html>ย ย)ย ย ย ย ย ย ย ย <http://variety.teenee.com/foodforbrain/13060.html>ย ย ย

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/13060.html>ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

นามานุกรม

ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

วรรณีย เน้นดพีชย เกิด ๒๕ มิถุนายนย ๒๕๒๑ เพศหญิง ภูมิลำเนา จังหวัดพังงา ที่อยู่ ๕/๑ย ม.๕ ต.บ่อแสนย อ.ทับปุดย จ.พังงา ๘๒๑๘๐ ให้ข้อมูลวาสนา

เน้นดพีชย เมื่อ ๘ กันยายน ๒๕๕๔

ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

วิลารวรรณย ขนาดผล เพศหญิง อยู่ที่ ๒๕ย ม.๕ ต.บ่อแสนย อ.ทับปุดย จ.พังงา ๘๒๑๘๐ ให้ข้อมูลวาสนา เน้นดพีชย เมื่อ ๘ กันยายน ๒๕๕๔

ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย ย

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

เน้นดพีชย เมื่อ ๘ กันยายน ๒๕๕๔

ย

สิริวรรณย มธุรสย เพศหญิง ภูมิลำเนา จังหวัดพังงา อยู่ที่หมู่ ๒ ตำบลนบปริงย อ.เมืองย จ.พังงา ๘๒๐๐๐ ให้ข้อมูลวาสนา เน้นดพีชย เมื่อ ๘ กันยายน ๒๕๕๔ย ย ย

ย ย ย ย ย

อ้างอิง <http://variety.teenee.com/foodforbrain/13060> ย ย ย ย ย