

ไก่ต้มขมิ้น

เครื่องปรุง

น้ำเปล่า	1 ลิตร
ตะไคร้	2 ต้น (30 กรัม)
ขมิ้น	2 นิ้ว (10 กรัม)
กระเทียม	3 หัว (30 กรัม)
หอมแดง	5 หัว (45 กรัม)
เกลือป่น	2 ช้อนชา (5 กรัม)
ส้มแขก หรือ มะขาม	5 ชิ้น (5 กรัม)
พริกสด	4-5 เม็ด
ไก่บ้าน	500 กรัม (ถ้าหาไก่บ้านไม่ได้ก็ใช้ไก่เนื้อทั่วไป)
ข้าว	7 แว่น (50 กรัม) (บางสูตรใส่บางสูตรไม่ใส่)



วิธีทำ

- ล้างไก่ให้สะอาด แล้วสับเป็นชิ้นพอคำ
- ทุบตะไคร้ให้แตก หั่นเป็นท่อน 2-3 นิ้ว ทุบข้าว ขมิ้น แล้วบุบหอมแดง กระเทียม
- เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องที่เตรียมไว้ (ข้อ 2) ต้มสักพักจนเครื่องหอม ใส่ส้มแขก
- ใส่ไก่ต้มจนสุก ใส่เกลือ ปรุงรสตามชอบ ใส่พริกลงไป ยกลง

หมายเหตุ ควรให้มีรสเปรี้ยว โดยใช้ส้มแขก หากไม่มีส้มแขกสามารถใช้ส้ลมะขามแทนได้

สรรพคุณทางยา

- ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะบำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร
- กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคทางผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด
- หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด
- ข้าว รสเผ็ดปร่าและร้อน ขับลมในลำไส้ ขับพิษโลหิตในมดลูก
- ขมิ้นชัน รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ขับลม เจริญอาหาร รักษาโรคผิวหนัง
- ส้มแขก รสเปรี้ยว ลดไขมันในเส้นเลือด แก้ไอขับเสมหะ
- มะขาม รสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ท้องผูก แก้ไอ ลดความร้อนในร่างกาย

ประโยชน์ทางอาหาร

ไก่ต้มขมิ้น เป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยวฉ่ำ เหมาะสำหรับคนธาตุน้ำ เป็นหวัดเรื้อรัง รับประทานเผ็ด ๆ แก้อา
จับเสมหะ เพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย

คุณค่าทางโภชนาการ

ไก่ต้มขมิ้น 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 1,424.18 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

- น้ำ 866.08 กรัม
- ไขมัน 45.06 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 40.03 กรัม
- โปรตีน 214.88 กรัม
- กาก 4.44 กรัม
- แคลเซียม 68.85 มิลลิกรัม
- ฟอสฟอรัส 273.95 มิลลิกรัม
- เหล็ก 5.87 มิลลิกรัม
- เรตินอล 25 ไมโครกรัม
- เบต้า-แคโรทีน 150 ไมโครกรัม
- วิตามินเอ 282.35 IU
- วิตามินบีหนึ่ง 1.32 มิลลิกรัม
- วิตามินบีสอง 2.94 มิลลิกรัม
- ไนอาซิน 31.12 มิลลิกรัม
- วิตามินซี 56.15 มิลลิกรัม

(ไม่สามารถคำนวณหาคุณค่าทางโภชนาการของส้มแขกได้)

