

น้ำพริกอ่อง



“น้ำพริกอ่อง” เป็นน้ำพริกพื้นบ้านของทางภาคเหนือ รู้จักแพร่หลายกันเป็นอย่างดี สีสรรของน้ำพริกอ่อง นั้นว่าสวยงาม น่ารับประทาน ออกสีส้มแดง ที่ได้จากมะเขือเทศและพริกแห้ง มีเนื้อหมูประกอบในน้ำพริก รสชาติ ออก เค็ม เผ็ดเล็กน้อย มีรสหวาน อมเปรี้ยวจากมะเขือเทศ นิยมรับประทานกับผักสด และแคบหมู ท่าง่ายไม่ยุ่งยาก

คุณค่าอาหารทางโภชนาการ

เมื่อกล่าวถึงน้ำพริกอ่องก็เป็นทราบกันอยู่แล้วก็คือ อาหารทางภาคเหนือน้ำพริกอ่องมีจุดเด่นคือมะเขือเทศ ที่เป็นตัวทำให้น้ำพริกอ่องเมนูนี้มีสีแดงสดใส่น่ารับประทาน ซึ่งสีแดงสดใสพบได้จากสารสำคัญที่อยู่ในมะเขือเทศก็คือ เบต้าแคโรทีนและไลโคปีน สารทั้ง 2 ตัวนี้ เป็นตัวสำคัญที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในการกำจัดสารพิษ ป้องกันอนุมูลอิสระและที่สำคัญในไลโคปีน (Lycopene) ยังช่วยในเรื่องของหลอดเลือดอุดตัน ช่วยลดไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้ และก็ลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งได้ด้วย นอกจากนี้ในผู้ป่วยเบาหวานมีรายงานวิจัยพบว่าสารไลโคปีนยังช่วยชะลอการเกิดโรคเบาหวานได้ด้วย นอกจากนี้พริกเองก็ยังมีสารแคปไซซิน (capsaicin) วิตามินซี รวมทั้งเบต้าแคโรทีน (β -carotene) ก็ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทำให้เมนูนี้มีประโยชน์ต่อผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น แต่สิ่งที่ระวังในการทำน้ำพริกอ่องก็คือ เนื้อหมูที่ส่วนมากนิยมใช้หมูสับก็ควรเลือกเนื้อหมูแดงให้มากเพราะว่าจะได้มีปริมาณไขมันจากเนื้อสัตว์น้อยลงด้วย

ที่มา : http://www.inmu.mahidol.ac.th/gallery/inmucooking/North_food/น้ำพริกอ่อง/

ส่วนผสม

1.	เนื้อหมูปด	300	กรัม
2.	มะเขือเทศสีดาลูกเล็ก	10	ลูก
3.	ผักชีซอย	1	ช้อนโต๊ะ
4.	ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
5.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

1.	<u>พริกพริกชี้ฟ้าแห้ง</u>	15	เม็ด
2.	<u>หอมแดง</u>	5	หัว
3.	<u>กระเทียม</u>	10	กลีบ
4.	<u>กะปิ</u>	1	ช้อนโต๊ะ
5.	<u>เกลือ</u>	1/2	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. โขลกพริก หอมแดง กระเทียม รวมกันให้ละเอียด
2. ใส่กะปิและเกลือ โขลกให้เข้ากัน
3. ผัดน้ำพริกกับน้ำมัน จนมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อหมูบด ลงผัดให้สุก เติมน้ำเล็กน้อย
4. พอเดือด ใส่มะเขือเทศ ลงผัดให้เข้ากัน ตั้งไฟต่อจนมะเขือเทศสุก ปิดไฟ