

แกงกะเพกใส่ไก่



ฟักเขียว (Winter Melon) มีแหล่งกำเนิดมาจากทางแถบเอเชียใต้ โดยภาษาจีนจะเรียกกันว่า ตีจื่อ , แปะกวย หรือตังกวย เป็นต้น นิยมนำมาใช้ทำอาหารทั้งคาวและหวาน โดยสามารถนำมารับประทานได้ทั้งผลอ่อนและแก่ เรียกได้ว่าแทบทุกส่วนของฟักเขียวสามารถนำมาประกอบอาหารได้เลยก็ว่าได้ ไม่ว่าจะเป็นดอก, ใบ, ยอดอ่อน, ผลอ่อน, ผลแก่ และเมล็ด นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์และสรรพคุณทางสมุนไพรอีกมากมายเลยทีเดียว

ลักษณะทั่วไปของฟักเขียว

สำหรับฟักเขียวนั้นจัดเป็นพืชล้มลุกประเภทไม้เถาเหมือนกับมะระหรือบวบ เป็นพืชที่มีอายุสั้น ซึ่งมีลำต้นสีเขียวมีขนขึ้นปกคลุมทั่วทั้งต้นมีความยาวหลายเมตร แตกกิ่งก้านมาก สามารถเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนปนทราย มีการขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ส่วนใบนั้นจะมีขอบเป็นหยักๆ บริเวณปลายจะแหลม ส่วนตรงโคนจะเว้าเป็นรูปหัวใจ ออกแบบเรียงสลับตามลำต้น โดยมีดอกสีเหลืองออกเป็นดอกเดี่ยวอยู่ตามบริเวณง่ามใบ และผลของฟักเขียวจะมีรูปทรงกลมและยาว เปลือกแข็ง เนื้อในสีขาวอมเขียวจะแน่นและฉ่ำน้ำ และมีเมล็ดสีขาวจำนวนมาก จัดเป็น 1 ใน 50 สุดยอดสมุนไพรจีนอีกด้วย

ประโยชน์และสรรพคุณของฟักเขียว

- ช่วยขับความร้อนภายในร่างกาย และถอนพิษไข้ต่างๆ
- ช่วยแก้อาการธาตุพิการ
- ช่วยขับปัสสาวะ และเป็นยาระบาย
- ช่วยรักษาโรคหวัด แก้อาการไอ และขับเสมหะออกจากลำคอ
- ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน หรือน้ำตาลในเลือดสูงได้ดี
- ช่วยรักษาและป้องกันโรคลมบ้าหมู

- ช่วยขับพยาธิ และแก้อาการบวมน้ำในร่างกาย
- ดีต่อระบบลำไส้ ทำให้ขับถ่ายได้เป็นปกติ ป้องกันโรคริดสีดวงทวาร
- ช่วยรักษาอาการดีซ่าน หรือแพ้ผดผื่น
- ช่วยป้องกันและรักษาโรคบิดได้
- ช่วยแก้อาการฟกช้ำ หรือโดนแมลงกัดต่อย

วิธีการนำฟักเขียวมารับประทาน

- ให้นำฟักเขียวไปต้มกับถั่วแดงจนกระทั่งเปื่อย แล้วใส่ปลาหมึกลงไป จะช่วยลดภาวะไตอักเสบ หรืออาการบวมน้ำ
- ให้นำฟักเขียวมาคั้นน้ำดื่มจะทำให้ชุ่มคอ ขับถ่ายดี แก้อาการชักในเด็ก รวมถึงรักษาแผลจากเหตุไฟไหม้
- ให้นำเมล็ดฟักเขียวมาบดแล้วละลายน้ำดื่มจะทำให้หลังคลอดผู้หญิงมีน้ำนมเลี้ยงลูก
- ให้นำฟักเขียวมาต้มกับปลาช่อน รับประทานดีช่วยแก้อาการบวมน้ำ และบำรุงร่างกาย
- ให้นำเปลือกของฟักเขียวมาต้มน้ำดื่ม ทำให้ไขมันไม่ไปอุดตันตามผนังหลอดเลือดในร่างกาย และลดความอ้วนได้

ข้อห้ามในการรับประทานฟักเขียว

- ผู้ที่มีอาการแน่นหน้าอกควรหลีกเลี่ยง
- ผู้ที่มีอาการท้องเสียหรือท้องร่วงไม่ควรรับประทาน

ที่มา : <http://www.เกร็ดความรู้.net/ฟักเขียว/>

วิธีแกงบะฟักใส่ไก่

ส่วนผสม

1.	ฟักเขียว	300	กรัม
2.	เนื้อไก่บ้าน	200	กรัม
3.	ใบมะกรูด	5	ใบ
4.	ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
5.	ผักชีซอย	1/2	ช้อนโต๊ะ
6.	ต้นหอมซอย	1/2	ช้อนโต๊ะ
7.	น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

1.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	10	เม็ด
2.	หอมแดง	3	เม็ด
3.	กระเทียม	5	กลีบ
4.	ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
5.	ข่าซอย	1	ช้อนโต๊ะ
6.	มะแขว่น	1	ช้อนชา
7.	กะปิ	1/2	ช้อนโต๊ะ
8.	เกลือ	1/2	ช้อนชา
9.	ปลาร้าสับ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ

1. พักข้าวปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. เนื้อไก่บ้านสับเป็นชิ้นๆ
3. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
4. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมัน จนมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ลงผัดให้เข้ากัน
5. เติมน้ำ เคี่ยวไก่พอสุก
6. ใส่พักข้าว ต้มจนพริกเขียวนิ่ม ใส่ใบมะกรูด คนให้ทั่ว ปิดไฟ โรยผักชีฝรั่งและผักชีต้นหอม