

อบไก่เมือง



อบไก่ หรืออุ๊อบไก่ เป็นภาษาเหนือ อบ หมายถึง การอบเนื้อกับน้ำพริกแกงด้วยไฟอ่อนให้รสและกลิ่น น้ำพริกแกงแทรกเข้าไปในเนื้อ และทำให้สุกเปื่อย การอบไก่อีกคือการอบไก่อกับน้ำพริกแกงเข้าด้วยกัน โดยใช้ไฟอ่อนๆ ให้เกือบแห้งและมีน้ำขลุกขลิก เป็นอาหารที่มีรสชาติเข้มข้น มีกลิ่นหอมของสมุนไพร ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง มะแขว่น

คุณค่าทางโภชนาการ

ไก่บ้าน เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพสูง เนื่องจากวิธีการเลี้ยงที่มักปล่อยตามธรรมชาติ กินอาหารธรรมชาติ จึงปราศจากยา และสารเคมีตกค้าง ที่มักพบในไก่เลี้ยงจากฟาร์ม โปรตีนจากไก่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างกระดูก และกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เครื่องปรุงรสล้วนเป็นสมุนไพรรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงร่างกาย และช่วยเจริญอาหาร

http://www.thaifoodheritage.com/recipe_list/detail/แกงคั่วไก่บ้าน

ส่วนผสม

1.	เนื้อไก่บ้าน	1	ตัว
2.	ใบมะกรูด	5	ใบ
3.	ผักชีซอย	1	ช้อนโต๊ะ
4.	ต้นหอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
5.	ผักชีฝรั่งซอย	1	ช้อนโต๊ะ
6.	น้ำมันพืช	1/2	ถ้วย

เครื่องแกง

1.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	15	เม็ด
2.	หอมแดง	5	หัว
3.	กระเทียม	10	กลีบ
4.	กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
5.	ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ
6.	ข่าหั่น	4	แฉับ
7.	เม็ดผักชี	1	ช้อนชา
8.	มะแขว่น (ลูกกำจัด)	1	ช้อนชา
9.	ขมิ้นหั่น	1	แฉับ
10.	เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. นำไก่มาสับให้เป็นชิ้นพอประมาณ ขนาด 2 นิ้ว แล้วก็นำไปล้างใส่ตะแกรงพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
3. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน นำเครื่องแกงลงผัด
4. ผัดเครื่องแกงจนมีกลิ่นหอม
5. ใส่ไก่ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำ พอขลุกขลิก ตั้งไฟให้เดือด
6. ปิดฝาเคี่ยว คนเป็นระยะ จนเนื้อไก่เปื่อยนุ่ม ใส่ใบมะกรูดฉีก
7. โรยผักชีฝรั่ง และต้นหอมผักชี