

ข้าวเกรียบสมุนไพร

เนื่องมีสมุนไพรที่มีประโยชน์และเป็นพืชพื้นบ้าน หาง่าย จำนวนมากที่มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย เช่น ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง ขับลม เป็นต้น จึงได้คิดปรับปรุงนำมาเป็นส่วนผสมของข้าวเกรียบมีหลากหลายรส เช่น กระเพรา ตะไคร้ กระเทียม ชวนให้นำรับประทานสำหรับทุกเพศทุกวัย

เครื่องปรุง

ข้าวเกรียบสมุนไพร มีส่วนผสมต่อการทำข้าวเกรียบ 1 กิโลกรัม ประกอบด้วย

1. พริกไทยป่น 2.5 ช้อนโต๊ะ
2. กระเทียม 2.5 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำตาลทรายขาว 1.5 ช้อนโต๊ะ
4. เกลือป่น 1.2 ช้อนชา
5. แป้งมัน 1 กิโลกรัม
6. สำหรับสมุนไพรเลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เช่น ใบกะเพรา 2 กำมือ หรือตะไคร้ 3 ถ้วยตวง ตำลึง 2 ถ้วยตวง น้ำอัญชัญ 2 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมข้างต้นทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากันดีแล้ว
2. ใส่น้ำร้อน 1 ลิตร จากนั้นก็ใช้มือขยำให้ส่วนผสมเข้ากัน
3. ใส่สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งตามอัตราที่กำหนดลงไป
4. นวดแป้ง ให้เข้ากัน จนแป้งเป็นเนื้อเดียวกัน จึงนำมาปั้นเป็นแท่งความใหญ่ ความยาว 1 ฟุต
5. นำไปนึ่งราว 1 ชั่วโมง จนแป้งได้ที่พอดี จากนั้นก็นำไปแช่ไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา หรือแช่ตู้เย็นน้ำแข็ง 1-2 วัน
6. หลังจากแช่ตู้เย็นแล้วก็นำไปหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ เท่า ๆ กัน หากชิ้นที่หั่นมีความหนาบางไม่เท่ากัน ก็จะทำให้เวลาไปทอดข้าวเกรียบจะสุกไม่ทั่วทั้งแผ่น
7. นำใส่กระดังฝิ่งแดดไว้ 1 แดด
8. นำมาทอดได้ หรือขายขณะที่ยังไม่ทอดก็ได้

วัตถุดิบหลัก : สมุนไพร หรือพืชผักผลไม้ตามฤดูกาลที่มีมากเกินความต้องการ

วิธีการเก็บรักษา : เก็บไว้ในที่โปร่งแสง ไม่อับชื้น

ส่วนผสม : แป้งมัน, น้ำตาล, เกลือ, พริกไทยป่น, พริกทอง ,ตะไคร้, อัญชัน

คุณประโยชน์ : บำรุงหัวใจให้แข็งแรง บำรุงกระดูกและฟันช่วยลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย
คุณค่าทางยา ช่วยขับลมได้เป็นอย่างดี แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

1. นำวัตถุดิบมาบดหรือสับ แล้วลวกหรือต้มให้สุก
2. นำแป้งมัน, น้ำตาล, เกลือ, วัตถุดิบ, มานวดให้เข้ากัน
3. ตรงเห็นว่าสมุนไพรเป็นทั้งยาและอาหารประจำครอบครัวชาติจะเจริญมั่นคงได้ก็ด้วยครอบครัวเล็กๆ ที่มีความมั่นคงแข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ จึงทรงมีพระกรุณา