

วิธีทำไข่เค็มสมุนไพร

ส่วนผสม

1. ไข่เป็ดดิบ (ตามจำนวนที่ต้องการ)
2. น้ำ
3. เกลือเม็ด
4. เครื่องสมุนไพรต่าง ๆ เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบเตยหอม ขมิ้นชัน ดอกอัญชัน
5. เหล้าขาว 2-3 ฝาขวดเหล้า
6. สารส้มก้อนเล็ก ๆ
7. ภาชนะแก้ว และถุงพลาสติก

วิธีทำ

- ไข่เป็ดดิบ (ไม่แนะนำให้ล้างเพราะเป็นเหตุให้เน่าเสียได้)

- เครื่องสมุนไพร

ตะไคร้ ซอยหยาบ ใส่ในน้ำเปล่าแล้วนำไปปั่น คั้นน้ำจะให้กลิ่นหอม

ใบเตยหอม ซอยหยาบ ใส่ในน้ำเปล่าแล้วนำไปปั่น คั้นน้ำจะให้กลิ่นหอมและสีเขียว

ขมิ้นชัน ซอยหยาบ ใส่ในน้ำเปล่าแล้วนำไปปั่น คั้นน้ำจะให้กลิ่นหอมและสีเหลือง

ดอกอัญชัน นำดอกใส่ในน้ำต้มเกลือได้เลย จะให้สีน้ำเงิน

- นำเกลือเม็ดใหญ่ และน้ำในอัตราส่วน 1 : 4 (เกลือ 1 ส่วนต่อน้ำ 4 ส่วน) ใส่ในคั้นสมุนไพร ตั้งไฟต้มจนเกลือเม็ดละลายหมด ทิ้งไว้ให้เย็นสนิท จากนั้นเทเหล้าขาวใส่ลงไป 2-3 ฝาเหล้า ผสมให้เข้ากัน

- นำไข่เป็ดดิบที่ฟักไว้ใส่ภาชนะแก้ว หรือภาชนะอื่นที่จะใช้ตอไข่ จากนั้นเทน้ำเกลือลงไปให้ท่วมไข่ (โดยกรองน้ำเกลือด้วยกระชอนให้สะอาด) แล้วหาภาชนะกดทับไข่ไว้ไม่ให้ไข่ลอยเหนือน้ำเกลือ

หรือเอาไข่เกลือมาบางส่วนมาใส่ถุงพลาสติก (รัดปากถุงด้วยตัวมันเอง อย่ารัดหนังยาง) เพื่อกดไข่จมอยู่ในน้ำตลอดป้องกันไข่เน่า ปิดฝาให้สนิทตอทิ้งไว้ 3 สัปดาห์ สำหรับไข่เค็มต้ม

- ถ้าต้องการทำไข่ดาวเค็มทิ้งไว้ 7 วัน แล้วนำมาทอด

- เมื่อครบตามกำหนดเวลา 3 สัปดาห์ นำไข่ที่ตอไว้มาต้มใช้เวลาราว 20 นาที ไฟอ่อน (ถ้าไฟแรงจะทำให้เปลือกไข่แตกได้) โดยก่อนต้มไข่ให้ใส่สารส้มลงไปหนึ่งก้อนเล็ก เพื่อให้ไข่ที่ต้มมีนวลสีขาวเกาสวยงาม

Tip

สรรพคุณของใบเตยหอม

เตยหอมมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ขับปัสสาวะ สามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มรับประทานได้

สรรพคุณของตะไคร้

ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้อาการท้อง ขับปัสสาวะ และยังใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่น รักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ

สรรพคุณของขมิ้นชัน

มีวิตามิน เอ ซี และอี เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำงานพร้อมกันทั้ง 3 ตัว จึงมีผลทำให้ช่วยลด ไขมันในตับ สมานแผลภายในกระเพาะอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ทำความสะอาดลำไส้ เปลี่ยนไขมันให้เป็นกล้ามเนื้อ ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็งตับ สร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนัง กำจัดเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหารที่รับประทานเข้าไป และสะสมในร่างกายเพื่อเตรียมก่อตัวเป็นเซลล์มะเร็ง และช่วยขับน้ำนมสำหรับสตรีหลังการคลอดบุตรได้ดี รongมาจากกรกินหัวปลี

สรรพคุณของดอกอัญชัน

ดอกอัญชันมีสารที่ชื่อว่า “แอนโทไซยานิน” (Anthocyanin) ซึ่งมีหน้าที่ไปช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น เช่น ไปเลี้ยงบริเวณรากผม ซึ่งช่วยให้ผมดกดำ เงางาม หรือไปเลี้ยงบริเวณดวงตาจึงช่วยบำรุงสายตาไปด้วยในตัว หรือไปเลี้ยงบริเวณปลายนิ้วมือ ซึ่งก็จะช่วยแก้ อาการเหน็บชาได้ด้วย และที่สำคัญสารนี้ยังมีความโดดเด่นคือ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดเส้นเลือดอุดตันได้ และการ “กินดอกอัญชันทุกวัน...วันละหนึ่งดอก” จะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบได้อีกด้วย

