

ชื่ออาหาร ต้มจืดมะระยัดไส้

ส่วนผสม

มะระ 1 ลูก

รากผักชี 2 ราก

กระเทียม 5-6 กลีบ

พริกไทยดำ 7 กรัม

ซอสหอยนางรม 30 กรัม

ผงปรุงรส 15 กรัม

น้ำตาลทราย 7 กรัม

หมูบด 500 กรัม

วุ้นเส้นสด 100 กรัม

น้ำสะอาด 1,000 กรัม



วิธีการปรุง

-นำหมูบด ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม วุ้นเส้นสด นวดให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้

-นำมะระไปล้างหั่นเป็นท่อนประมาณ 4 ชิ้น เสร็จแล้วใช้ปลายช้อนขูดเอาไส้และใยของมะระออกให้หมด หลังจากนั้นนำเกลือป่นไปถูที่ผิวของมะระทั้งด้านในและด้านนอกเพื่อลดความขมของมะระ แล้วนำไปล้างผ่านน้ำ

-จากนั้นนำหมูที่หมักไว้ยัดไส้ตัวมะระ

-ตั้งน้ำให้พอเดือดใส่เกลือป่นลงไป ตามด้วยกระเทียมทุบ รากผักชี พริกไทยดำ รอให้เดือด จากนั้นปรุงรสด้วยซอสปรุงรส น้ำตาลทราย ชิมรสตามชอบ

-ใส่มะระยัดไส้ลงไปต้มจนมะระและหมูสุก ค่อยๆ ตักฟองออกเพื่อให้ได้น้ำซุปที่ใส

เคล็ดลับ

หลังจากดูดไส้และใยของมะระออกแล้ว นำเกลือปนไปถูที่ผิวของมะระทั้งด้านในและด้านนอกเพื่อลดความขมของมะระ

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

- 1.มะระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและช่วยปกป้องเซลล์จากการทำลายของสารก่อมะเร็งต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง บำบัดและรักษาโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยปรับธาตุในร่างกายให้เกิดความสมดุล ช่วยขับเสมหะ ในการย่อยอาหาร รักษาแผลในกระเพาะอาหาร รักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก
- 2.กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หัวใจ ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน
- 3.พริกไทยดำ แก้วม จุกเสียด แน่น แก้วปวดมวนท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยลดความดันโลหิตสูง

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ตำมจัดมะระยัดไส้, 27 มีนาคม 2565)