

ชื่ออาหาร ผัดกะเพราเนื้อสับ

ส่วนผสม

เนื้อสับ 250 กรัม

กระเทียม พริกชี้หนู 8 กรัม (ตามใจชอบ)

ใบกะเพรา 10 กรัม

น้ำมันหอย 30 กรัม

น้ำตาล 10 กรัม

ซอสปรุงรสฝาเขียว 7.5 กรัม

น้ำมันปรุงอาหาร 30 กรัม



วิธีการปรุง

- โขลกกระเทียมพริกชี้หนูให้แหลก
- ตั้งกระทะเติมน้ำมัน นำพริกชี้หนูกับกระเทียมที่โขลกไว้ ลงไปผัดกับน้ำมัน กระเทียมเริ่มเหลืองมีกลิ่นหอม
- นำเนื้อสับลงไปผัดกับพริกกระเทียม เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยผัดจนเนื้อสุก
- ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย น้ำตาล และซอสฝาเขียว ชิมรสตามชอบ
- ผัดเครื่องปรุงจนผสมกันดีกับเนื้อสับแล้วเติมใบกะเพรา ปิดฝากระทะไว้สักครู่แล้วจึงปิดไฟ ก่อนที่จะผัดผสมให้เนื้อสับกับกะเพราเข้ากัน

เคล็ดลับ

- ไม่ผัดเนื้อมานานเพราะทำให้เนื้อเหนียว
- หลังเติมใบกะเพราในขั้นตอนสุดท้าย ต้องปิดฝากระทะไว้สักครู่แล้วจึงปิดไฟ เพื่อให้เนื้อสับกับกะเพรามีกลิ่นหอมมากขึ้น

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. กระเทียม มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย ใช้บำบัดอาการไอ หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขี้ลม ขี้เสมหะ ขี้ปัสสาวะ ขี้ประจำเดือน ขี้พยาธิไส้เดือน
2. พริกชี้หนู ช่วยกระตุ้นการเจริญอาหาร ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ลดความโลหิต เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต สลายลิ่มเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยขี้ลม
3. ใบกะเพรา ช่วยขี้ลมในกระเพาะ ลดจุกเสียดแน่นท้อง อาการปวดมวนท้อง ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ผักกะเพราเนื้อสับ, 18 มีนาคม 2565)