

ชื่ออาหาร ผัดขิงไก่

ส่วนผสม

เนื้อไก่, เครื่องใน 300 กรัม

กระเทียม 5 กลีบ

ขิงซอย 50 กรัม

พริกชี้ฟ้า 2-3 เม็ด

หอมใหญ่ซอย 1 หัว

เห็ดหูหนู 30 กรัม

แครอทซอย 20 กรัม

ซอสปรุงรส 7.5 กรัม

ซีอิ้วขาว 7.5 กรัม

น้ำตาลทราย 7.5 กรัม

น้ำมันหอย 15 กรัม

ต้มหอม 2 ต้น

วิธีการปรุง

-ล้างผัก เนื้อไก่และเครื่องในทำความสะอาดและหั่นชิ้นพอดีคำ และทุบกระเทียมเตรียมไว้

-ตั้งกระทะใส่น้ำมัน นำขิงลงไปทอดก่อนเพื่อไม่ให้ไหม จากนั้นใส่กระเทียมลงไปเจียวจนหอม

-ใส่เนื้อไก่ เครื่องในลงไปผัดจนสุก

-นำหอมหัวใหญ่ เห็ดหูหนู ใส่ลงไป ปรุงรสด้วย น้ำตาลทราย ซอสปรุงรส ซีอิ้วขาว น้ำมันหอยผัดจนเข้ากันดี

-ใส่พริกชี้ฟ้า และต้นหอมลงไปผัดให้เข้ากันและปิดไฟ



เคล็ดลับ

ควรทอดซิงก่อนนำไปผัดผสมกับไก่ เพื่อลดความชื้นของซิง

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1.ซิง แก้อาเจียน แก้อท้องอืด เพื่อ ขับลม แก้อไอ ขับเสมหะ สามารถต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการจุกเสียด มีฤทธิ์ในการขับน้ำดี ย่อยอาหาร แก้อปากคอเปื่อย แก้อท้องผูก ลดความดันโลหิต แก้นิ่ว ฆ่าพยาธิ แก้อโรค รักษาอาการไข้ บำรุงน้ำนม

2.กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หัวดี ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ผัดซิงไก่, 25 มีนาคม 2565)