

ชื่ออาหาร ผัดฉ่าปลากด

ส่วนผสม

ปลากดแม่น้ำ 400 กรัม

ข้าวโพดอ่อน 2 ฝัก (ตามชอบ)

มะเขือเปราะ 1 ลูก (ตามชอบ)

มะเขือพวง 5 กรัม (ตามชอบ)

ถั้วฝักยาวหั่นชิ้น 5 กรัม (ตามชอบ)

เห็ดเข็มเงิน 3 ชิ้น เห็ดหูหนู 2 ชิ้น (ตามชอบ)

กระชายซอย 5 กรัม (ตามชอบ)

ใบมะกรูดฉีก 3 ใบ

กระเทียมไทย 5 กลีบ

พริกชี้ฟ้าแดง 2 เม็ด

พริกแดงจินดา 3 เม็ด

น้ำปลา 15 กรัม

ซีอิ๊วขาว 7 กรัม

น้ำตาลทราย 7 กรัม

ซอสหอยนางรม 30 กรัม

พริกไทยอ่อน 3-4 ก้าน

ใบโหระพา 1 กำมือ

น้ำมันสำหรับผัด 15 กรัม

น้ำมันสำหรับทอดปลา



วิธีการปรุง

-ล้างผัก ข้าวโพดอ่อน มะเขือเปราะ มะเขือพวง ถั่วฝักยาว เห็ด พริกไทยเม็ด และพริกชี้ฟ้าแดง หั่นเป็นชิ้นเตรียมไว้

-นำปลากดไปทอดจนสุก ตักขึ้นพักไว้

-โขลกกระเทียมและพริกจินดาให้เข้ากัน จากนั้นตั้งกระทะเทน้ำมัน ตามด้วยพริกกับกระเทียมที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม

-เติมน้ำเล็กน้อยใส่ผัก ข้าวโพดอ่อน มะเขือเปราะ มะเขือพวง ถั่วฝักยาว เห็ด ลงไปผัดจนสุก

-นำปลาที่ทอดไว้ใส่ลงในกระทะ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากัน

-ใส่ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน และพริกชี้ฟ้าแดง ใบโหระพา ผัดให้เข้ากันอีกรอบ จากนั้นปิดไฟ พร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับ

ตอนตั้งกระทะเทน้ำมัน ตามด้วยพริกกับกระเทียมที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม พยายามคนเรื่อยๆ ไม่ให้กระเทียมเหลืองจนเกินไปเพราะจะทำให้ขมและมีกลิ่นไหม้

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1.กระชาย ช่วยต้านหวัด แก้วแว็งเวียนศีรษะ ช่วยลดไขมันในเลือดและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ลดการ

อักเสบของกระเพาะอาหาร ลดอาการเหงือกอักเสบหรือแผลในช่องปาก แก้อาการท้องร่วง ท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ

2.ใบมะกรูด แก้อาการไข้ แก้ลมจุกเสียด ช่วยอาการไอมีเสมหะ แก้อาการอาเจียนเป็นเลือด ช่วยแก้อาการช้ำใน

3.กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน

4.ใบโหระพา แก้ไข้ปวดศีรษะ ขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ ขับพยาธิ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน

เอกสารอ้างอิง

ครัวผสมคิด. (ผู้ฉ้อปลากด, 18 เมษายน 2565)