

ชื่ออาหาร ผัดเผ็ดพวงไข่อ่อน

ส่วนผสม

พวงไข่อ่อน 300 กรัม

พริกแกงเผ็ด 30 กรัม

พริกชี้หนู 45 กรัม

น้ำปลา 20 กรัม

น้ำตาล 5 กรัม

น้ำมันพืช 20 กรัม

ใบยี่หระ 10 กรัม



วิธีการปรุง

-ล้างพวงไข่อ่อนให้สะอาด นำไปต้มให้สุก นำมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ

-โขลกพริกชี้หนูให้พอละเอียด และนำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันเติมพริกแกง พริกชี้หนูที่เราโขลกเอาไว้ลงไปผัดกับน้ำมันให้หอม เติมน้ำซุบที่ต้มพวงไข่อ่อนไปเล็กน้อย

-จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามใจชอบ

-นำพวงไข่อ่อนที่หั่นเตรียมไว้ใส่ลงไป คนให้เข้ากัน ใส่ใบยี่หระ ผัดจนใบยี่หระสุกและปิดไฟ

เคล็ดลับ

ใช้น้ำซุบที่ต้มพวงไข่อ่อนแทนน้ำเปล่าตอนผัดจะช่วยให้ผัดเผ็ดมีรสชาติที่หอมและอร่อยยิ่งขึ้น

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

ใบยี่หระ สามารถช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งได้ ช่วยในการบำรุงธาตุในร่างกาย แก้โรคเบื่ออาหาร แก้อาการคลื่นไส้ แก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาการปวดท้อง ช่วยในการขับลมในลำไส้

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ผู้แต่ง) พงษ์ไพบูลย์, 19 มีนาคม 2565)