

ชื่ออาหาร ผัดมะเขือยาวใส่หมูสับ

ส่วนผสม

หมูสับ 300 กรัม

มะเขือยาว 3 ลูก

กระเทียม 4 กลีบ

ใบโหระพา 3 ต้น

พริกแดง 3 เม็ด

น้ำมันสำหรับผัด 30 กรัม

เต้าเจี้ยว 30 กรัม

ซีอิ๊วขาว 10 กรัม

น้ำตาลทราย 5 กรัม

น้ำมันหอย 30 กรัม



วิธีการปรุง

-ล้างมะเขือยาวและนำมาหั่น แช่วางในน้ำใส่เกลือ 1 หยิบมือ ทูบกระเทียม พริก เตรียมไว้

-นำกระทะตั้งไฟ เทน้ำมันใส่กระเทียมพริกที่ทุบลงไปผัดจนหอม

-จากนั้นนำหมูสับใส่ลงไปพอสุก ใส่เต้าเจี้ยวลงไปผัด เติมน้ำลงไปตามด้วยมะเขือยาวที่เตรียมไว้

-รอจนมะเขือยาวสุก ปรุงรส ใส่ น้ำปลา น้ำตาล ซีอิ๊วขาว คนให้เข้ากันและใส่ใบโหระพา

เคล็ดลับ

การล้างมะเขือยาวและหั่นแช่ด้วยน้ำเกลือ จะช่วยให้มะเขือไม่ดำ

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. ใบโหระพา แก้วไข่ ปวดศีรษะ ขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ ขับพยาธิ แก้ก้อนอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน
2. กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน
3. พริก ช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยลดความโลหิต เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต สลายลิ่มเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยขับลม

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ผักมะเขือยาวใส่หมูสับ, 22 มีนาคม 2565)