

ชื่ออาหาร ฉู่ฉี่ปลาเนื้ออ่อนทอด

ส่วนผสม

ปลาเนื้ออ่อน 500 กรัม

พริกแกง 100 กรัม

ใบมะกรูดซอย 3 ใบ

พริกชี้ฟ้าแดง 1 เม็ด

พริกชี้ฟ้าเขียว 1 เม็ด

น้ำตาล 5 กรัม

น้ำปลา 8 กรัม

น้ำมันสำหรับผัด 15 กรัม

น้ำมันสำหรับทอดปลา



วิธีการปรุง

-นำปลามาล้างทำความสะอาดและนำไปทอดจนสุก ตักขึ้นพักไว้

-ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันและพริกแกงลงไปผัดจนหอม จากนั้นนำปลาเนื้ออ่อนที่ทอดไว้ใส่ลงในกระทะ

-ค่อยๆเอาตะหลิวคลุกเคล้าพริกแกงกับปลาให้เข้ากันดี ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ใส่พริกชี้ฟ้า และโรยใบ

มะกรูดคนให้เข้ากันอีกรอบ จากนั้นปิดไฟพร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับ

ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันและพริกแกงลงไปผัดให้หอมก่อนใส่ปลา ไม่ควรทอดปลาจนเหลืองกรอบ เพราะต้องนำไปผัดคลุกเคล้ากับพริกแกงอีกครั้ง

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

ใบมะกรูด แก้อาการไข้ แก้ลมจุกเสียด ลดอาการไอมีเสมหะ แก้อาการอาเจียนเป็นเลือด ช่วยแก้อาการช้ำใน

เอกสารอ้างอิง

ครัวสมคิด. (ผู้แปล). ครัวสมคิด, 25 เมษายน 2565