ชื่ออาหาร แซ่บแห้งเนื้อ

ส่วนผสม

เนื้อวัว 300 กรัม

หอมแดง 20 กรัม

ผักชีไทย 20 กรัม

พริกป่น 25 กรัม

น้ำปลา 30 กรัม

มะนาว 45 กรัม

น้ำตาล 15 กรัม

วิธีการปรุง

-นำเนื้อไปล้างทำความสะอาด และหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ

-ตั้งหม้อ ใส่น้ำเปล่าลงไป ใส่เนื้อลงไปตุ๋นอย่างน้อย 30 นาที

-นำชามมาใส่ เครื่องปรุง น้ำปลา มะนาว และตามด้วยเนื้อที่ตุ๋นเสร็จแล้ว

-เติมพริกป่น หอมแดงซอย ผักชีไทยซอย จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

เคล็ดลับ

การตุ๋นเนื้อต้องใช้ไฟอ่อนๆ และไม่ตุ๋นนานเกินไปจะทำให้เหนียว

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

หอมแดง บำรุงหัวใจ เจริญอาหาร ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคมะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด รักษาความดันโลหิตสูง แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ช่วยลดไข้ ขับเสมหะ รักษาหวัด รักษาคัดจมูก ช่วยขับพยาธิ ขับปัสสาวะ

เอกสารอ้างอิง

ครัวสมคิด. (แซ่บแห้งเนื้อ, 21 มีนาคม 2565)