

ชื่ออาหาร ผัดคะน้าหมูสามชั้น

ส่วนผสม

หมูสามชั้น 250 กรัม

กระเทียม 8 กลีบ

คะน้า 1 กำ

น้ำตาลทราย 10 กรัม

น้ำมันหอย 15 กรัม

ซอสปรุงรส 7.5 กรัม



วิธีการปรุง

-ล้างคะน้าและหั่นขนาดพอดีคำ

-ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำหมูสามชั้นไปเจียวจนเหลือง

-จากนั้นใส่กระเทียมสับลงไปเจียวจนเหลือง ใส่คะน้าใส่น้ำเล็กน้อย

-ปรุงรสด้วย น้ำตาล ซอสปรุงรส น้ำมันหอย ชิมรสตามใจชอบ คนให้เข้ากันจากนั้นปิดไฟ

เคล็ดลับ

การนำหมูสามชั้นไปเจียวในน้ำมันให้เหลืองก่อนที่จะนำไปผัด จะเพิ่มความน่ารับประทาน

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หัววัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขี้ลม ขี้เสมหะ ขี้ปัสสาวะ ขี้ประจำเดือน ขี้พยาธิไส้เดือน

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ผัดคะน้าหมูสามชั้น, 24 มีนาคม 2565)

