

ชื่ออาหาร ผัดผักบุ้งไฟแดง

ส่วนผสม

กระเทียม 2 หัว

พริกแดง 5 เม็ด

ผักบุ้งจีน 1 กำ

เต้าเจี้ยว 15 กรัม

ซีอิ้วขาว 5 กรัม

น้ำตาลทราย 5 กรัม

ซอสหอยนางรม 15 กรัม

เต้าเจี้ยว 15 กรัม

น้ำเปล่า 30 กรัม

น้ำมันสำหรับผัด 20 กรัม



วิธีการปรุง

-นำผักบุ้งไปล้าง และเด็ดให้เรียบร้อย ใส่ซามไว้

-ทุบพริก กระเทียม หยาบๆ

-จากนั้นนำพริก กระเทียมที่ทุบ ใส่ลงในผักบุ้ง ตามด้วยเต้าเจี้ยว ซอสหอยนางรม ซีอิ้วขาว น้ำตาล น้ำเปล่า เล็กน้อย

-ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ใช้ไฟแรง เมื่อกระทะร้อนจัดให้เทผักบุ้งลงไป ไฟจะลุกขึ้นเป็นสีแดงๆ จากนั้นผัดให้เข้ากัน ให้ผักบุ้งสุก ปิดไฟ

เคล็ดลับ

ผัดผักบุ้งไฟแดง ต้องใช้ไฟแรงมากในการผัดตอนเทผักบุ้งในกระทะต้องเห็นเปลวไฟสีแดงในกระทะ ผัดผักบุ้งจึงจะหอมอร่อย

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หัวใจ ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ไขมัน ชักลม ชักเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ผัดผักบุ้งไฟแดง, 23 มีนาคม 2565)