

ชื่ออาหาร ผัดมะระใส่ไข่

ส่วนผสม

มะระ 1 ลูก

กระเทียมสับ 5 กลีบ

หมูหั่นชิ้น 40 กรัม

น้ำมันสำหรับผัด 15 กรัม

ไข่ไก่ 2 ฟอง

ซอสปรุงรส 15 กรัม

น้ำมันหอย 15 กรัม

น้ำตาลทราย 10 กรัม



วิธีการปรุง

-มะระล้างสะอาดผานซอยบางๆ เสร็จแล้วนำไปขยำกับน้ำเกลือ ประมาณ 15 นาที

-ตั้งกระทะใส่น้ำมันนำกระเทียมลงไปเจียวพอเหลือง ใส่หมูลงไปผัดพอสุกตอกไข่ใส่ลงไป

-ใส่มะระลงไปผัดปรุงรสด้วยน้ำตาล ซอสปรุงรส น้ำมันหอย ชิมรสตามใจชอบ ผัดจนมะระสุกจึงปิดไฟ

เคล็ดลับ

การแช่มะระที่ผานบางๆในน้ำเกลือ จะช่วยลดความขมของมะระ

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1.มะระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคและปกป้องเซลล์จากการทำลายของสารก่อมะเร็งต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง บำบัดและรักษาโรคเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเลือด ปรับธาตุในร่างกายให้เกิดความสมดุล ช่วยขับพิษเสมหะ ขับเสมหะ ช่วยในการย่อยอาหาร รักษาแผลในกระเพาะอาหาร รักษาโรคริดสีดวงทวารหนัก ช่วยแก้อาการผดผื่นคัน

2.กระเทียม บำบัดอาการไอ หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ไขมัน ขับ
เสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (พืชมะระใส่ไข่, 26 มีนาคม 2565)