

## ชื่ออาหาร ยำไข่ต้ม

### ส่วนผสม

ไข่ต้ม 5 ฟอง

หมูสับ 100 กรัม

น้ำปลา 30 กรัม

น้ำตาล 5 กรัม

น้ำมะนาว 45 กรัม

หอมแดงซอย 1-2 หัว

ต้นหอมผักชี 2 ต้น

พริกชี้หนูซอย 5 เม็ด



### วิธีการปรุง

-ต้มไข่ให้สุก ปอกเปลือกและหั่น 4 ชิ้น เตรียมใส่จานไว้

-รวนหมูสับในกระทะพอสุก ใส่ซอสทำน้ำยำ ใส่ น้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลทรายคนให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย

-ใส่หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย ต้นหอม จากนั้นคนให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน ชิมรสตามใจชอบ

-เทน้ำยำราดกับไข่ต้มที่เตรียมใส่จานไว้

### เคล็ดลับ

การใช้น้ำที่รวนหมูมาทำน้ำยำ จะช่วยให้ยำไข่ต้มมีความหอมและมีรสชาติยำที่ดีขึ้น

### **สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม**

1.หอมแดง บำรุงหัวใจ เจริญอาหาร ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคมะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด รักษาความดันโลหิตสูง แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ช่วยลดไข้ ขับเสมหะ รักษาหวัด รักษาคัดจมูก ขับพยาธิ ช่วยขับปัสสาวะ ลดอาการปวดอักเสบ แก้อาเจียน

2.พริกชี้หนู ช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย ลดความโลหิต เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยสลายลิ่มเลือด และช่วยขับลม

### **เอกสารอ้างอิง**

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ยาใช้ต้ม, 21 มีนาคม 2565)