

## ชื่ออาหาร หมูสามชั้นผัดกะปิถั่วฝักยาว

### ส่วนผสม

หมูสามชั้น 200 กรัม

ถั่วฝักยาว 150 กรัม

กะปิ 10 กรัม

กระเทียม 10 กรัม

พริกชี้หนู (ตามใจชอบ)

หัวหอมแดง 15 กรัม

น้ำปลา 5 กรัม

น้ำตาลทราย 8 กรัม

น้ำมันสำหรับผัด 15 กรัม

น้ำเปล่า 50 กรัม



### วิธีการปรุง

-ล้างหมูสามชั้นให้สะอาด แล้วหั่นพอดีคำ เจียวพอเหลืองอ่อนๆ แล้วตักขึ้นพักไว้

-ตำส่วนผสมพริก หัวหอมแดง กระเทียม ให้เข้ากัน

-ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน นำส่วนผสมที่ตำไว้ และกะปิลงไปผัดให้หอม เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย

-ใส่หมูสามชั้นที่พักไว้แล้วผัดให้เข้ากัน เติมถั่วฝักยาว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามใจชอบ ผัดจนถั่วฝักยาวสุก จึงปิดไฟ

### เคล็ดลับ

ใช้หมูสามชั้นเจียวให้มีสีเหลืองอ่อนๆก่อนที่จะนำไปผัด จะช่วยเพิ่มความหอมและรสชาติ

## สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1. หัวหอมแดง บำรุงหัวใจ เจริญอาหาร ป้องกันโรคหัวใจ ป้องกันโรคมะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด รักษาความดันโลหิตสูง แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ลดไข้ ขับเสมหะ รักษาหวัด รักษาคัดจมูก ขับพยาธิ และช่วยขับปัสสาวะ

2. กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ขับลม ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน

3. พริกชี้หนู มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุในร่างกาย ลดความดันโลหิตได้ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต สลายลิ่มเลือด ลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยขับลม

## เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (หมูสามชั้นผัดกะปิปั้วฝักยาว, 19 มีนาคม 2565)