

ชื่ออาหาร ทอดมันปลากราย

ส่วนผสม

เนื้อปลากราย 500 กรัม

ไข่ไก่ 1 ฟอง

พริกแกง 25 กรัม

ถั่วฝักยาว 180 กรัม

ใบมะกรูดซอย 3-4 ใบ

เกลือ 7 กรัม

น้ำตาลทราย 30 กรัม

น้ำปลา 8 กรัม

น้ำมันสำหรับทอด 500 กรัม

น้ำแข็งป่น 45 กรัม



วิธีการปรุง

-นำปลากรายมาใส่กะละมังเพื่อผสม จากนั้นใส่พริกแกง เครื่องปรุงต่างๆ น้ำปลา เกลือ น้ำตาลทราย น้ำปลาลงไป และน้ำแข็งป่น นวดคนให้เข้ากัน

-จากนั้นใส่ดอกไข่ลงไป ใส่ถั่วฝักยาวที่หั่นไว้ ใบมะกรูดซอย นวดกวนอีกครั้งให้เข้ากัน

-ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงไป และนำทอดมันปลากรายลงไปทอดให้เหลืองทั้งสองด้าน

เคล็ดลับ

สูตรนี้จะใส่น้ำแข็งลงไปเพื่อให้เนื้อทอดมันปลากรายมีความเหนียว นุ่ม หนึบ

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

ใบมะกรูด บรรเทาอาการไอ ลดเสมหะเป็นพิษ แก้อาการช้ำใน ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด แน่น และป้องกันการเกิดมะเร็ง รวมถึงช่วยชะลอการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

ศรีวิสมคิด. (ทอตมันปลากทราย, 30 มีนาคม 2565)