

ชื่ออาหาร ข้าวโพดทอด

ส่วนผสม

ข้าวโพดดิบหวาน 600 กรัม (2 ฝัก)

หมูสับ 100 กรัม

กระเทียม 30 กรัม

รากผักชี 2 ราก

พริกไทยดำเม็ด 10 กรัม

ใบมะกรูดซอย 3-4 ใบ

ซีอิ้วขาว 15 กรัม

น้ำตาล 5 กรัม

รสดี 7.5 กรัม

แป้งทอดกรอบ 45 กรัม

ไข่ไก่ 1 ฟอง

วิธีการปรุง

- โขลกรากผักชี พริกไทย กระเทียม รวมกันแล้วใส่ซามผสม จากนั้นผ่านข้าวโพดใส่ลงไป

- ใส่หมูสับ ไข่ไก่ ปรุงรสด้วย รสดี ซีอิ้วขาว น้ำตาล ใส่แป้งทอดกรอบ ใบมะกรูดซอย แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันรอให้ร้อน ตักข้าวโพด หยอดลงไปทอดในกระทะ ทอดเป็นชั้นพอดีคำ

- พอสุกเหลืองทองทั้งสองด้านแล้ว ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน

เคล็ดลับ

การใส่หมูสับจะช่วยเพิ่มรสชาติ และความอร่อย เวลาทอดต้องคอยกลับให้ทั้งสองด้านเหลืองเสมอกัน



สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

- 1.กระเทียม ใช้บำบัดอาการไอ หวัด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย โรคความดันโลหิตสูง เส้นเลือดเปราะ ไขมัน ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับพยาธิไส้เดือน
- 2.พริกไทย แก้ลม จุกเสียด แน่น แก้ปวดมวนท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ไขมันในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยลดความดันโลหิตสูง
- 3.ใบมะกรูด แก้อาการไข้ แก้ลมจุกเสียด ช่วยอาการไอมีเสมหะ แก้อาการอาเจียนเป็นเลือด ช่วยแก้อาการจ้ำใน

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ข่าวโพดทอด, 19 มีนาคม 2565)