

## ชื่ออาหาร คั่วกลิ้งหมู

### ส่วนผสม

เนื้อหมูสับ 250 กรัม

พริกแกงคั่วกลิ้ง 25 กรัม

ใบมะกรูดหั่นฝอย 5 ใบ

พริกไทยอ่อน 15 กรัม

น้ำมันสำหรับผัด 15 กรัม

น้ำเปล่า 45 กรัม

น้ำตาลทราย 10 กรัม



### วิธีการปรุง

-ตั้งกระทะโดยใช้ไฟกลาง พอกระทะร้อนใส่น้ำมันลงไปตามด้วยพริกแกงคั่วกลิ้ง ผัดให้มีกลิ่นหอม

-นำหมูสับที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ผัดหมูสับเข้ากับน้ำพริกแกง เติมน้ำเปล่า

-ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน (สูตรนี้พริกแกงรสชาติออกเค็มอยู่แล้วจึงไม่เติมน้ำปลา)

-เมื่อหมูสุกนำใบมะกรูดซอย และพริกไทยอ่อนใส่ลงไปผัดให้เข้ากันดี จากนั้นปิดไฟ

### เคล็ดลับ

สูตรนี้เราต้องเริ่มจากผัดแบบผสมน้ำจนแห้งเพราะจะทำให้พริกแกงแทรกซึมเข้าเนื้อหมูจะมีรสชาติอร่อย ไม่แนะนำให้ผัดแบบแห้งโดยไม่มีน้ำ นอกจากต้องใส่น้ำมันเยอะแล้ว พริกแกงก็จะไม่ค่อยเข้าเนื้อหมู

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1.พริกไทยอ่อน แก้วลม จุกเสียด แน่น แก้ปวดมวนท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร

ช่วยลดความดันโลหิตสูง

2.ใบมะกรูด แก้อาการไข้ แก้วลมจุกเสียด ช่วยอาการไอมีเสมหะ แก้อาการอาเจียนเป็นเลือด ช่วยแก้อาการ  
ซำโน

**เอกสารอ้างอิง**

สุขศรี ปลั่งเนียม. (คั่วกลิ้งหมู, 28 มีนาคม 2565)