

เมนูอาหารต้านไข้หวัด 2009 ? ใ้ท่อดตะไค้ร้? สมุ่ไพริไค้ลตั้ว..ค้ร้บ

นำเสนอมื่อ : 18 ก.ค. 2552

อาหาร ต้านไข้หวัด 2009 “ใ้ท่อดตะไค้ร้”



ช่วงนี้กระแสไข้หวัดใหญ่ 2009 กำลังเป็นที่สนใจในบ้านเราเป็นอย่างมาก เพราะเริ่มมีผู้ติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นหากใครที่กลัวว่าจะติดเชื้อหวัด 2009 มีอันนี้ “ทุกเล็ก” มีเมนูเด็ดที่ช่วยต้านทานโรคหวัดมาฝาก เพราะมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญออกมาบอกว่าสมุนไพรไทยของเรานั้น สามารถช่วยสร้างภูมิต้านทานโรคหวัดได้ ไม่ว่าจะเป็น กระเทียม หอมแดง หอมใหญ่ ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา ฯลฯ

ดังนั้นเมนูเด็ดในมือนี้ เราเลยขอนำเสนอเมนูที่มีชื่อว่า “ใ้ท่อดตะไค้ร้” ที่มากมายไปด้วยคุณค้ลสมุ่ไพริ กิ่ลแล้วต้ันไข้หวัดใหญ่ 2009 ได้เป็นอย่องดี

ส่วนผสมมีดังนี้

สะโพกไก่ 2 ชิ้น

ชีอิ้วขาว 3 ช้อนโต๊ะ

พริกไทยป่น ½ ช้อนโต๊ะ

เกลือป่น ½ ช้อนโต๊ะ

ตะไค้ร้ชอย 3 ต้ัน

พริกไทยอ่อน 3 พวง

ใบมะกรูด 10 ใบ

น้ำมันพืชสำหรับทอดไก่ 3 ถ้วย

วิธีการทำเริ่มจากนำไก่ไปล้างให้สะอาดแล้วนำมาซับเป็นชิ้นๆ พอดีคำ และนำมาหมักด้วยเกลือป่น
พริกไทยป่น ซีอิ้วขาว คลุกเคล้าให้เข้ากันหมักทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง

ที่นี่หันมาตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนแล้วให้นำตะไคร้ที่ซอยไว้ลงไปทอดจนเหลืองกรอบ
แล้วตักขึ้นมาพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน และก็นำพริกไทยอ่อน กับใบมะกรูดลงไปทอดเช่นกัน
แล้วตักขึ้นมาพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

จากนั้นก็นำไก่ที่หมักไว้แล้วนั้นลงไปทอดในน้ำมัน ทอดจนไก่สุกเหลืองกรอบ ตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำมัน
แล้วก็นำตะไคร้ พริกไทยอ่อน และใบมะกรูดมาโรยหน้า ก็จะได้อร่อยกับ “ไก่ทอดตะไคร้”
เคียงวกรอบกรอบเพลินปาก

ที่มา : ASTVผู้จัดการออนไลน์

ขอบคุณ อ.น้อง <http://blog.eduzones.com/futurecareer/27845>