

# ผัดหมี่ซั่ว” หรือ “โซ่วเมี่ยน” 寿面

เส้นยาวๆ ของหมี่มีความหมายถึงความ  
ยืนยาว ผัดหมี่อายุยืน จึงเป็นอาหารยอด  
นิยมในเทศกาลมงคลของจีน

## ส่วนผสมและสัดส่วน

1. เส้นหมี่ซั่ว 200 – 250 กรัม
2. กระเทียมสับหยาบ 1/2 ช้อนโต๊ะ
3. เห็ดหอม หรือเห็ดอื่นๆ ตามชอบ
4. กะหล่ำปลี ¼ ถ้วย
5. แครอท 1 – 2 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา
7. ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
9. พริกไทย ½
10. น้ำเปล่า หรือน้ำซุปล 3 – 4 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำมันพืชสำหรับผัด



## วิธีปรุง

1. ต้มน้ำรอจนเดือด ใส่เส้นหมี่ซั่วลงมาต้มจนนิ่ม สะเด็ดน้ำไว้ ใส่กระเทียมลงไปผัดในกระทะจนหอม
2. ใส่ผัดต่างๆ รวมทั้งเห็ดลงมาผัด เติมเครื่องปรุงต่างๆ เติมน้ำซุปลหรือน้ำเปล่า จากนั้นใส่เส้นหมี่ซั่วลงมาผัดให้เข้ากัน โรยพริกไทย ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง แล้วตักใส่จาน

<http://www.PIM.in.th>

<http://th.openrice.com/th/recipe/ผัดหมี่ซั่ว/1669>

เรียบเรียงโดย ผศ. เมตตา โพธิ์กลิ่น คณะกรรมการส่งเสริมคุณธรรม-ทำดี ปี 2564