

น้ำซूप เมนูเต็ตรักษาสุขภาพ

■ นำเสนอเมื่อ 5 ส.ค. 2556

ขึ้นชื่อว่าอาหารไทยแล้ว ในมือหนึ่งก็ต้องมีทั้งข้าวสวยร้อนๆ บวกกับเมนูอาหาร ผัด ทอด คั่ว แต่ที่ดูจะขาดไม่ได้เลยสำหรับทุกคนก็คือ เมนูต้ม และน้ำซूपก็ดูจะเป็นเมนูยอดนิยมติดโต๊ะของทุกครอบครัว

แม้ว่าจะเป็นเมนูติดโต๊ะ แต่น้อยคนนักจะรู้ว่าน้ำซूपร้อนๆ ยังช่วยบรรเทาอาการทางเดินหายใจ และลดอาการไอได้ด้วย เพราะชาวตะวันตกมักจะทานน้ำซूपร้อนๆ เวลาที่เป็นหวัดเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เปรียบได้ว่าเป็นอาหารที่ทำให้รู้สึกสบาย นอกจากนี้ยังมีผลทางจิตวิทยาให้เด็กที่ได้อาหารรู้สึกอบอุ่นทางใจอีกด้วย

เหตุที่น้ำซूपอุดมไปด้วยคุณประโยชน์เข้มข้น ก็เพราะมีส่วนผสมหลากหลาย อาทิ เนื้อไก่ ที่มีโปรตีนและกรดอะมิโนที่มีคุณภาพสูง, แครอทสุก บำรุงสุขภาพตา อุดมไปด้วยโปรวิตามินเอมีเส้นใยอาหารดีต่อระบบย่อยและขับถ่าย รวมทั้งหอมใหญ่ อุดมไปด้วยแร่ธาตุและสารประกอบที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยให้เจริญอาหาร เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านอนุมูลอิสระที่ดีที่สุด ช่วยลดการอักเสบ และทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจลดลง

เพราะอย่างนี้เอง คนอร์จึงได้แนะนำเคล็ดลับดีๆ ประชุมให้อร่อยและบำรุงสุขภาพให้ทุกคนทำได้ง่ายๆ

ศิริพร ชันคำ เชฟคนอร์มีโปรในการสร้างสรรค์สูตรอาหารและปรุงน้ำซूप ได้ให้เคล็ดลับสำคัญในการปรุงน้ำซूपให้อร่อยถึงน้ำถึงเนื้อในภา ครรตุ่มไก่ให้สุกก่อนที่จะใส่ผักเนื้อแข็ง เช่น แครอทและมันฝรั่ง ส่วนผักเนื้อนิ่ม เช่น มะเขือเทศและหอมใหญ่ให้ใส่ทีหลัง ต้มให้พอสุก อย่าต้มนานจนเกินไป หมั่นช้อนฟองออกเพื่อใส่น้ำ และไม่ควรคูนน้ำซूपบ่อยๆ เพราะจะทำให้ผักและ และน้ำซूपขุ่นไม่น่ารับประทาน เมื่อทุกอย่างสุกทั่วถึงกันแล้ว ชิมน้ำซूपให้ใครรสชาติตามชอบ เปิดไฟอ่อนต้มต่อไปอีกประมาณ 2 นาที แล้วปิดไฟ น้ำซूपจะกลมกล่อมถึงรส...ชดเดี๋ยวยู

พร้อมแล้วก็เดินเข้าครัวได้เลย