มาทำแกงผักหวานไข่มดแดง ดีกว่า

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552



มาทำแกงผักหวานไข่มดแดง ดีกว่า

สูตรนี้เป็นสูตรชาวบ้านธรรมดา ไม่ซับซ้อน

วัตถุดิบหาได้จากในครัว เอาเท่าที่มี เพราะปกติถ้าไปนอนกลางป่าแล้วกินจะอร่อยสุดๆ

ส่วนผสมก็มีดังนี้

ที่ขาดไม่ได้ก็คือผักหวานและไข่มดแดง ที่ใช้เป็นผักหวานป่าซึ่งจะออกปีละครั้ง พร้อมกับไข่มดแดง ประมาณเดือน มี.ค.-พ.ค. เดี๋ยวนี้ไม่ทราบว่ามีคนเอาไปเพาะให้มันออกนอกฤดูไหรือยัง แหล่งที่มีขายเยอะน่าจะเป็นแถบอีสานใต้ ในรูปซื้อมาจากอำเภอครบุรี โคราช หม้อนึ่งประมาณสองร้อยบาท

เครื่องปรุงก็มี ตะไคร้ หอมแดง พริก ใบมะกรูดไม่ใส่ก็ได้ ใบแมงลัก เกลือ น้ำปลา มะขามเปียก น้ำปลาร้าแล้วแต่ชอบ ถ้ามีเห็ดฟาง หรือเห็ดขอนขาวด้วยก็ดี

วิธีการทำ

เอาน้ำใส่หม้อต้ม ใส่เกลือ ตะไคร้หอมแดงพริกทุบ ใบมะกรูด r น้ำเดือดก็ส่ไข่มดแดง เห็ดถ้ามี ใส่น้ำปลาร้าแล้วแต่ชอบ ปรุงรสด้วยน้ำปลา มะขามเปียก ไดรสที่ต้องการ ก็ใส่ผักหวานลงไป เมื่อผักหวานยุบ ก็ปิดไฟใส่ใบแมงลักปิดฝาเตรียมเสิร์พ

เมนูนี้ถือว่าเป็นเมนูสมุนไพรก็ว่าได้

เพราะในมดแดงต่อน้ำหนักแมลงสด 100 กรัม ประกอบด้วย โปรตีน ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โซเดียม โปตัสเซียม วิตามินบี1 วิตามินบี2 และไนอาซีน

คุณค่าอาหารของผักหวานป่า : ผักหวานป่าเป็นผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงอีกชนิดหนึ่ง มีธาตุอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด

ในยอดอ่อน และ ใบสด ที่รับประทานได้ 100 กรัม จะประกอบด้วย สารอาหารต่างๆ ดังนี้

น้ำ

โปรตีน

คาร์โบไฮเดรท

เส้นใย

เถ้า

แคโรทีน

วิตามินซี

จะเห็นว่าคุณค่าทางอาหารของผักหวานป่าคล้ายคลึกกับผักต่างๆ และมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอยู่ในปริมาณที่สูงแต่สิ่งที่คนเราได้รับในการบบริโภคคือ ใยอาหาร

วิตามิน และ เกลือแร่ ผักหวานดีกว่าผักชนิดอื่นในแง่ที่มีวิตามิน ซีมาก คือ สูงกว่าปริมาณที่ครเราควรได้รับใน 1 วัน ประมาณ 3 เท่า

ดีกว่ากินอาหารเสริมราคาแพงซะอีก



ขอบคุณที่มาข้อมูล