แค.... ประโยชน์จากดอกไม้กินได้

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2552

" แค" ประโยชน์จากดอกไม้กินได้

"**ต้นแค**" เป็นต้นไม้พื้นบ้านของเราอีกอย่างหนึ่งที่คนไทยนิยมป ลูก เพราะนอกจากใบแคที่รวงหล่นจะกลายเป็นปุ๋ยอย่างดีที่ ทำให้ดินอุดมสมบูรณ์ แล้ว "ดอกแค" ก็ยังสามารถนำมาประกอบอาหาร และมีประโยชน์กับร่างกายมากอีกด้วย

"**ดอกแค**" นั้น ถือเป็นอาหารที่คนโบราณจะกินแก้ไข้หัวลม หรืออาการไข้ที่จะเกิดในช่วงเปลี่ยนฤดู เปลี่ยนอากาศ ที่มักจะทำให้หลายๆ คนเกิดอาการไอ จาม ครั่นเนื้อครั่นตัวกันขึ้นมา โดยสารอาหารต่างๆนั้น ในดอกแค 100 กรัม หรือ 1 ขีด ให้พลังงานต่อร่างกาย 10 กิโลแคลอรี มีเส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก แคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบีหนึ่ง วิตามินบีสอง และวิตามินซี
แต่การจะนำดอกแคมาทำอาหารนั้นจะต้องเด็ดเกสรสีเหลือง ของดอกแคออกก่อนจะทำให้ ไม่มีรสขม

อาหารจากดอกแคที่เรานิยมกินกันนั้น ก็มีทั้งแกงส้มดอกแค ดอกแคชุบแป้งทอด หรือดอกแคลวกจิ้มน้ำพริก ก็เป็นเมนูที่น่าลิ้มลองในช่วงที่อากาศใกล้จะเปลี่ยน แปลงไปเป็นฤดูหนาวในเวลาไม่นานนี้

ที่มา ASTV ผู้จัดการออนไลน์