ปรุง...ต้านมะเร็ง ด้วยเมนูโฮมเมด

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2551

You are what you eat คำกล่าวนี้ทำให้กระแสของการทำอาหารสไตล์โฮมเมดเฟื่องฟูในยุคปัจจุบัน ส่วนหนึ่งมาจากความทันสมัยของวิทยาการที่สร้างสรรค์เครื่องครัวที่มีประสิทธิภาพ ช่วยประหยัดเวลา ลดความยุ่งยากในการจัดเตรียมอาหาร
แต่ที่สำคัญเหนืออื่นใดคือเราสามารถคัดสรรสารอาหารจากวัตถุดิบได้อย่างมีคุณภาพ และปลอดภัยได้มากขึ้น การปรุงอาหารจึงเป็นเสมือนการจัดยาต่อต้านโรคร้ายที่แสนอร่อย และสนุกสนาน
และถ้าคุณเป็นอีกคนที่ตระหนักในสุขอนามัยของสุขภาพที่ช่วยต้านพิษ และลดความเสี่ยงของการสะสมอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดมะเร็งและโรคร้ายอื่นๆ นี่คือไอเดียเก๋ๆ ตำรับ **น.พ.สำราญ อาบสุวรรณ** ผู้หายจากมะเร็งปอดระยะสุดท้ายที่ WP ขอแนะนำให้สาวโฮมเมดหัดทำ

น้ำซุปโพแทสเซียม

สำหรับใช้เป็นน้ำแกงปรุงอาหาร

ส่วนผสม & เครื่องปรุง :

น้ำสะอาด 20 ลิตร

หอมใหญ่ 1/2 กก.

แครอทขนาดกลาง 1/2 กก.

มันฝรั่ง 1/2 กก.

หัวไชเท้า 1/2 กก. (จะใส่หรือไม่ก็ได้ บางคนบอกว่าจะไปล้างยา)

วิธีทำ : ต้มน้ำให้เดือด นำผักที่เตรียมไว้ใส่ลงไปในหม้อต้มให้เดือด 15 นาที จากนั้นเคี่ยวไปประมาณ 2 ชั่วโมง ไฟกลางๆ เมื่อได้ที่แล้วทิ้งให้เย็น กรองเอากากออก นำน้ำซุปที่ได้แบ่งใส่ถุง แช่ช่องแข็งไว้ใช้ทำอาหารต่อไป

.....

แกงเลียง

ส่วนผสม & เครื่องปรุง : น้ำซุปโพแทสเซียม, หอมแดง, กระชาย, พริกไทยป่น, สาหร่าย,

(แผ่นกลมๆ ที่ใช้ใส่แกงจืด) ผักสดแล้วแต่ชอบ เช่น บวบ, ตำลึง ใบแมงลัก, ฟักทอง, ข้าวโพดอ่อน, น้ำเต้า, ผักแม้ว, เป็นต้น ซีอิ๊วขาว

วิธีทำ : ตำหอมแดง กระชาย พริกไทยป่น สาหร่ายเข้าด้วยกัน หรือจะปั่นก็ได้ (ปั่นต้องใส่น้ำซุปลงไปด้วย) นำน้ำซุปโพแทสเซียมใส่หม้อละลายเครื่องแกงที่ตำไว้ ปิดฝา ตั้งไฟให้เดือด เมื่อได้ที่แล้วใสผักสุกยากลงไปก่อน เช่น ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน ผักที่เป็นใบใส่ทีหลัง ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ชิมรส

.....

แกงส้มผักรวม

ส่วนผสม & เครื่องปรุง : น้ำซุปโพแทสเซียม, เครื่องแกงส้ม (ต้องไม่ใส่กะปิ), น้ำมะขาม, ซีอิ๊วขาว,

น้ำตาลโตนด, ผักสดแล้วแต่ชอบ เช่น ยอดมะพร้าว, ผักบุ้งไทย, กะหล่ำปลี, ดอกกระหล่ำ ฯลฯ

วิธีทำ : นำน้ำซุปโพแทสเซียมใส่หม้อ ละลายเครื่องแกงก่อนที่จะตั้งเตา (ถ้าละลายในน้ำเดือดจะจับตัวเป็นก้อน) ตั้งไฟให้เดือด ปรุงรสตามชอบ (ควรลดเค็มและหวาน) ใส่ผักลงไป ชิมรสอีกครั้ง เพราะน้ำในผักจะทำให้รสชาติเปลี่ยนไปเล็กน้อย

.....

ผัดผักรวมมิตร

ส่วนผสม & เครื่องปรุง : น้ำซุปโพแทสเซียม, แครอทขนาดกลาง, ถั่วลันเตา, เห็ดหอม, ผักกาดขาว, ข้าวโพดเมล็ด, กระเทียมหั่นแว่นพอประมาณ, ซีอิ๊วขาวเล็กน้อย, เกลือโพแทสเซียมเล็กน้อย

วิธีทำ : คั่วกระเทียมให้หอม แล้วจึงใส่น้ำซุปโพแทสเซียมลงไปพอประมาณ ใส่ผักเตรียมไว้ (ใส่ผักสุกยากลงไปก่อน) ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวและเกลือโพแทสเซียมเล็กน้อยเท่านั้น ปิดฝาให้ผักระอุสักครู่ ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ตักใส่จาน

.....

แกงป่า

ส่วนผสม & เครื่องปรุง : น้ำซุปโพแทสเซียม, เครื่องแกงป่า (ต้องไม่ใส่กะปิ), แครอทขนาดกลาง, ข้าวโพดอ่อน, มะเขือเปราะ, ชะอม, ฟักทอง, ถั่วฝักยาว, ใบกะเพรา, กระชายหั่นฝอย, ซีอิ๊วขาวเล็กน้อย

วิธีทำ : นำน้ำซุปโพแทสเซียมใส่กระทะผัดเครื่องแกงให้เข้ากัน ตั้งไฟให้เดือดปรุงรสตามชอบ ใส่ผักตามต้องการ แต่จะใส่ผักสุกยากลงไปก่อน เช่น ฟักทอง, ข้าวโพดอ่อน ผักที่เป็นใบใส่ที่หลัง ชิมรส ตักใส่ชาม

.....

ผัดเผ็ดมะเขือยาว

ส่วนผสม & เครื่องปรุง : น้ำซุปโพแทสเซียม เครื่องแกงเผ็ด (ต้องไม่ใส่กะปิ), มะเขือยาว, มะกรูดหั่นฝอย ซีอิ๊วขาวเล็กน้อย, น้ำตาลโตนด, ลูกชิ้นเห็ดหอม (ถ้ามี)

วิธีทำ : นำน้ำซุปโพแทสเซียมใส่กระทะผัดเครื่องแกงให้เข้ากันปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาวเล็กน้อย น้ำตาลโตนด ใส่มะเขือยาว ผัดให้เข้ากัน ปิดฝาให้มะเขือระอุสักครู่ เปิดฝา ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ชิมรส โรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย ตักใส่จาน

ที่มา **สนุก.คอม**