"ข้าวต้มเห็ดฟาง" ลดความดัน

นำเสนอเมื่อ : 12 ส.ค. 2554

อาหารที่เหมาะสำหรับคนป่วยและย่อยง่ายก็คือ ข้าวต้ม แต่ถ้าจะให้อาหารอ่อนๆ รสไม่จัดอย่างเมนูนี้มีประโยชน์มากขึ้น **'มุมสุขภาพ'** แนะนำให้เติม **'เห็ดฟาง'** ที่พกพาสรรพคุณในการป้องกันการติดเชื้อ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน แถมยังช่วยลดความดันโลหิตได้ เพราะในเห็ดฟางอุดมไปด้วยวิตามินซีกับกรดอะมิโน และเมื่อรวมกับส่วนผสมอื่นๆ ในสูตร อาทิ ผักชี พริกไทย ก็ยังจะเป็นเมนูที่ดีต่อระบบย่อยอาหารด้วย ขณะที่ข้าวเจ้าก็จะให้พลังงาน ในกุ้งก็เป็นโปรตีน

ส่วนผสมของข้าวต้มเห็ดฟางมีดังนี้...

•เห็ดฟาง 1 ถ้วย

•กุ้งชีแฮ้ 1 ถ้วย

•พริกไทยเม็ด 1 ช้อนชา

•รากผักชี 2 ราก

•ข้าวเจ้า 2 ถ้วย

•น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

•ผักชี 2 ต้น

•ต้นหอม 2 ต้น

•กระเทียมเจียว 2 ช้อนชา

ขั้นตอนในการทำ เริ่มจากซาวข้าว 2-3 น้ำ แล้วต้มจนสุก ส่วนเห็ดฟางเมื่อล้างแล้วให้ผ่าครึ่ง กุ้งให้แกะเปลือกเด็ดหัวออก รวมทั้งผ่าหลัง ดึงเส้นดำออก จากนั้นสับกุ้งพอหยาบ ได้แล้วจึงนำไปเคล้ากับพริกไทยเม็ดและรากผักชีที่บุบมาพอแหลก

ต่อมาใส่กุ้งเคล้าเครื่องลงในหม้อข้าวต้ม เติมเห็ดฟาง จนกระทั่งน้ำเดือดให้เติมน้ำปลาชิมรสชาติให้ออกเค็มนำเล็กน้อย สุดท้ายตักใส่ชามและโรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชี และกระเทียมเจียว กินตอนอุ่นๆ คลองคอดีทีเดียว.

โดย **ทีมเดลินิวส์ออนไลน์**

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์