

"ข้าวต้มเห็ดฟาง" ลดความดัน

นำเสนอเมื่อ : 12 ส.ค. 2554

อาหารที่เหมาะสมสำหรับคนป่วยและย่อยง่ายก็คือ ข้าวต้ม แต่ถ้าจะให้อาหารอ่อนๆ รสไม่จัดอย่างเมนูนี้มีประโยชน์มากขึ้น **'มุมมองสุขภาพ'** แนะนำให้เติม **'เห็ดฟาง'** ที่พวกพาสูรรพคุณในการป้องกันการติดเชื้อ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน แถมยังช่วยลดความดันโลหิตได้ เพราะในเห็ดฟางอุดมไปด้วยวิตามินซีกับกรดอะมิโน และเมื่อรวมกับส่วนผสมอื่นๆ ในสูตร อาทิ ผักชี พริกไทย ก็ยังเป็นเมนูที่ดีต่อระบบย่อยอาหารด้วย 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 เริ่มจากข้าวขาว 2-3 น้ำ แล้วต้มจนสุก ส่วนเห็ดฟางเมื่อล้างแล้วให้ผ่าครึ่ง กุ้งให้แกะเปลือกเตี๊ยะหัวออก รวมทั้งผ่าหลัง ดึงเส้นดำออก จากนั้นสับกุ้งพอหยาบ ใต้แล้วจึงนำไปเคล้ากับพริกไทยเม็ดและรากผักชีที่บุบมาพอแหลก

ต่อมาใส่กุ้งเคล้าเครื่องลงในหม้อข้าวต้ม เติมเห็ดฟาง จนกระทั่งน้ำเดือดให้เติมน้ำปลา ซิมีลรสชาติให้ออกเค็มนำเล็กน้อย สุดท้ายตัดใส่ขามและโรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชี และกระเทียมเจียว กินตอนอุ่นๆ คลองคอดีทีเดียว.

โดย ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)