"หอยนางรม" บำรุง "ตับ-ไต-สุขภาพ-เพศ"

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ย. 2554

หลังจากน้ำท่วมเริ่มลดลง ลมหนาวก็ตั้งท่าแวะมาเยือน 'มุมสุขภาพ' จึงแนะนำสูตรซุปร้อนๆ ทำกินกันให้เหมาะกับสภาพอากาศ สำหรับซุปสูตรนี้มี 'หอยนางรม' เป็นส่วนผสมหลัก

โดยหอยนางรมนั้น อุดมด้วยวิตามินเอ บี1 บี2 บี3 ซี และดี มีแร่ธาตุหลายชนิด อย่างเหล็ก คอปเปอร์ ไอโอดีน แมกนีเซียม แคลเซียม ซิลค์ แมงกานีส และฟอสฟอรัส ให้สรรพคุณเสริมการทำงานของตับและไต เพิ่มพละกำลัง เลือดลมไหวเวียนดี ลดความเสี่ยงโรคที่เกี่ยวกับต่อมน้ำเหลืองและวัณโรค บำรุงสุขภาพทางเพศ เช่น แก้ปัญหาประจำเดือนไม่สม่ำเสมอของผู้หญิง ส่วนผู้ชายการแก้การหลั่งโดยไม่รู้ตัว

ทั้งนี้มีคำแนะนำสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง เป็นโรคตับ และติดเชื้อเอชไอวี ไม่ควรกินหอยนางรมที่ไม่สุก เนื่องจากอาจมีเชื้อแบคทีเรียปะปนอยู่

ส่วนสูตรซุปหอยนางรม มีเครื่องปรุงที่ต้องเตรียมดังนี้...

- หอยนางรม 2 ถ้วย
- เนื้อไก่ 1 ถ้วย
- หอมหัวใหญ่ 2 หัว
- อบเชย-กานพลู 2 ช้อนชา
- พริกไทยเม็ด 2 ช้อนชา
- เกลือป่น 2 ช้อนชา
- ขึ้นฉ่าย 3-4 ต้น

วิธีทำ หอยนางรมล้างให้สะอาด ส่วนเนื้อไก่ต้มสุกแล้วฉีกเป็นเส้น หอมหัวใหญ่หั่นเป็นชิ้นแว่น จากนั้นตั้งน้ำประมาณครึ่งหม้อ แล้วใส่อบเชย กานพลู พริกไทยเม็ด(ทุบพอแหลก) กระทั่งน้ำเริ่มเดือดจึงใส่ไก่ฉีก หอมหัวใหญ่ พร้อมเติมเกลือ หั่นไปตักหอยนางรมใส่ถ้วยไว้
เมื่อซุปเดือดได้ที่ให้ตักน้ำซุปใส่ถ้วยที่มีหอยนางรมรองอยู่ หอยจะสุกจากความร้อนของซุป สุดท้ายเด็ดขึ้นฉ่ายโรยหน้า และควรกินตอนซุปกำลังร้อนๆ.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์