

กระทาะคุณค่า.....มะเขือเปราะ.....พร้อมเมนูจานเด็ด

นำเสนอเมื่อ : 13 ก.ค. 2552

กระทาะคุณค่า"มะเขือเปราะ"

ในบ้านเรามีพืชผักสมุนไพรหลายอย่างที่ช่วยชูรสอาหาร อีกทั้งยังให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากอีกด้วย อย่าง "มะเขือเปราะ" ก็เป็นมะเขืออีกชนิดหนึ่งที่เรานิยมนำมาประกอบในอาหาร ไม่ว่าจะเป็นแกงเขียวหวาน แกงป่า หรือบางคนก็นิยมกินสดๆ จูมนำพริก หรือใส่ในยำต่างๆก็ใคร่สรรหายเช่นกัน ดังนั้นจึงไม่สมควรปล่อยให้มะเขือเปราะต้องวางทิ้งอยู่ข้างจานอีกต่อไป



สำหรับประโยชน์มะเขือเปราะนั้นก็มากมายทีเดียว โดยในอินเดียนั้นจะนำมะเขือเปราะมาทำเป็นยา โดยผลมะเขือเปราะนั้นจะช่วยขับพยาธิ ลดการอักเสบ ช่วยย่อยอาหารและช่วยในการขับถ่าย อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่พบว่าผลมะเขือเปราะมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบ ตานมะเร็ง บำรุงหัวใจ และลดความดันเลือด และยังลดปริมาณน้ำตาลในเลือดสำหรับผู้ที่เบาหวานได้อีกด้วย โดยสารสกัดจากมะเขือเปราะนั้นจะออกฤทธิ์คล้ายอินซูลิน โดยช่วยเสริมการเซcreteของอินซูลินอย่างมีประสิทธิภาพ และมีผลเชิงบวกต่อการทำงานของตับอ่อน นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินบี 2 วิตามินซีอีกด้วย

ที่มา..ผู้จัดการออนไลน์



เมนู "ยำเนื้อมะเขือเปราะ"

ในวันนี้ถือว่ามีธรรมดาเลยนะเพราะได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุขเลยทีเดียวทีเดียวว่าเป็นตำรับอาหารพื้นบ้าน จานอร่อยที่เบียดคุณค่าอาหาร จะเบียดคุณค่ายังไงนั้นเดี๋ยว จะพาให้ฟัง แดกก่อนอื่นไปดูส่วนผสมและวิธีทำกันก่อนดีกว่า

ส่วนผสม



ส่วนผสม

เนื้อวัว 2 ชีด

มะเขือเปราะ 7 ผล

ใบสะระแหน่ 1/4 ถ้วย

หอมแดงซอย 3 หัว

พริกชี้หนูเขียว แดง 10 เม็ด

เกลือป่น 1/2 ช้อนชา

น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำขั้นแรกเริ่มจากการเตรียมน้ำยาก่อนด้วยการโขลกพริกชี้หนูกับเกลือเข้าด้วยกันพอแหลก ใส่ น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว คนให้เข้ากันชิมรสชาติให้อร่อยเด็ดถูกใจ จากนั้นหันมาทำเนื้อวัวจัดการแลเป็นชิ้นบางๆขนาดพอคำ เพื่อให้เคี้ยวง่ายเวลากิน

เสร็จแล้วล้างมะเขือเปราะให้สะอาด ตัดขั้วทิ้งแล้วผ่าแบ่งครึ่งจากนั้นก็หันเป็นชิ้นบางๆแล้วแช่พักไว้ในน้ำเกลือก่อนเพื่อไม่ให้ดำเมื่อโดนอากาศ

เมื่อเตรียมเครื่องปรุงต่างๆ ครบแล้วที่นี้ก็ให้นำเนื้อวัวมาลวกในน้ำเดือดจัดสัก 3-5 นาทีซึ่งเป็นเวลาที่เนื้อวัวไม่เหนียวและยังมีรสหวานอยู่แล้วจึงนำมะเขือเปราะและหอมแดงซอยมาผสมรวมด้วยน้ำยาและคลุกเคล้าให้เข้ากันปิดท้ายด้วยการโรยใบสะระแหน่ก็เป็นอันเสร็จ

สำหรับคุณค่าที่บอกไว้ตอนแรกนั้นก็ได้จากมะเขือเปราะซึ่งจะช่วยลดน้ำตาลในเลือด ช่วยขับปัสสาวะ แอมมีวิตามินซีอีกต่างหากใบสะระแหน่ก็มีแบคทีเรียที่ร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้เนื้อวัวก็เป็นแหล่งของธาตุที่ร่างกายสามารถดูดซึมได้ดีส่วนหอมแดงนั้นก็มียาทุเลาเนื้องอกที่เป็นตัวประสานการทำงานของเอนไซม์ต่างๆ

เป็นผักพื้นบ้านที่นำมาประกอบอาหารได้อร่อยและมีคุณค่าจริงๆ

ที่มา "กู๊กเล็ก" makemoney.spiceday.com

