

น้ำชุบ เมนูเต็กรักษาสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 5 ส.ค. 2556

ขึ้นชื่อว่าอาหารไทยแล้ว ในมือหนึ่งก็ต้องมีทั้งข้าวสวยร้อนๆ บวกกับเมนูอาหาร ผัด ทอด คั่ว แต่ที่ดูจะขาดไม่ได้เลยสำหรับทุกคนก็คือ เมนูต้ม และน้ำชุบก็ดูจะเป็นเมนูยอดนิยมนิติตะของทุกคนครับ

แม้ว่าจะเป็นเมนูติดโต๊ะ แต่น้อยคนนักจะรู้ว่าน้ำชุบร้อนๆ ยังช่วยบรรเทาอาการทางเดินหายใจ และลดอาการไอได้ด้วย เพราะชาวตะวันตกมักจะทานน้ำชุบร้อนๆ เวลาที่เป็นหวัดเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เปรียบได้ว่าเป็นอาหารที่ทำให้รู้สึกสบาย นอกจากนี้ยังมีผลทางจิตวิทยาให้เด็กที่โตทานรู้สึกอบอุ่นทางใจอีกด้วย

เหตุที่น้ำชุบอุดมไปด้วยคุณประโยชน์เข้มข้น ก็เพราะมีส่วนผสมหลากหลาย อาทิ เนื้อไก่ ที่มีโปรตีนและกรดอะมิโนที่มีคุณภาพสูง, แครอทสุก บำรุงสุขภาพตา อุดมไปด้วยโปรวิตามินเอมีเส้นใยอาหารดีต่อระบบย่อยและขับถ่าย รวมทั้งหอมใหญ่ อุดมไปด้วยแร่ธาตุและสารประกอบที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยให้อาหารเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านอนุมูลอิสระที่ดี ช่วยลดการอักเสบ และทำให้ความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจลดลง

เพราะอย่างนี้เอง คนอร์จึงได้แนะนำเคล็ดลับดีๆ ปรงชุบให้อร่อยและบำรุงสุขภาพให้ทุกคนทำได้ง่ายๆ

ศิริพร ชันคำ เชฟคนอร์มีโปรในการสร้างสรรค์สูตรอาหารและปรงน้ำชุบ ได้ให้เคล็ดลับสำคัญในการปรงน้ำชุบให้อร่อยถึงน้ำถึงเนื้อในภาว ควรต้มไก่ให้สุกก่อนที่จะใส่ผักเนื้อแข็ง เช่น แครอทและมันฝรั่ง ส่วนผักเนื้อนิ่ม เช่น มะเขือเทศและหอมใหญ่ให้ใส่ทีหลัง ต้มให้พอสุก อย่าต้มนานจนเกินไป หมั่นช้อนฟองออกเพื่อให้น้ำใส และไม่ควรร่อนน้ำชุบบ่อยๆ เพราะจะทำให้ผักและ น้ำชุบขุ่นไม่น่ารับประทาน เมื่อทุกอย่างสุกทั่วถึงกันแล้ว ชิมน้ำชุบให้ใครรสชาติตามชอบ เปิดไฟอ่อนต้มต่อไปอีกประมาณ 2 นาที แล้วปิดไฟ น้ำชุบจะกลมกล่อมถึงรส...ชดเต็ยวอย

พร้อมแล้วก็เดินเข้าครัวได้เลย

ที่มา หน้า 25 [มติชนรายวัน](#) ฉบับวันพฤหัสบดีที่ 1 สิงหาคม 2556