

นักวิจัย มก. เผยสูตรอาหารเพื่อสุขภาพ “ขนมผักกาดผักพื้นบ้าน”

นักวิจัยสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เปิดเผยสูตรอาหารเพื่อสุขภาพ “ขนมผักกาดผักพื้นบ้าน” เหมาะสำหรับผู้รักสุขภาพเพราะมีส่วนผสมเป็นผักพื้นบ้านที่มีวิตามินและกากใยอาหารสูง

นางเย็นใจ ฐิตะฐาน นักวิจัยสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กล่าวว่า ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่จะเป็นแหล่งของวิตามินต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามิน A เกือบแรม และยังมีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย ที่สำคัญจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้น ขนมผักกาดที่ผสมผักพื้นบ้าน จึงให้ประโยชน์แก่ร่างกาย นับประการ สำหรับผักพื้นบ้านที่เลือกใช้ ในขนมผักกาดสูตรอาหารเพื่อสุขภาพคือ



ผักหวานบ้านสด ซึ่งมีวิตามิน A แคลเซียม วิตามิน C และมีลักษณะพิเศษคือ มีรสหวานเย็นมีคุณสมบัติเป็นยาเย็นช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกายได้และมีกากใยอาหารสูง **ดอกโสน** มีวิตามิน A และแคลเซียมมากเช่นกัน และ**ใบคีนช่าย** มีเบต้าแคโรทีนสูง แมกนีเซียม และธาตุเหล็ก โดยข้อมูลของปริมาณสารอาหารดังกล่าว ได้รับรองจากตารางคุณค่าทางโภชนาการอาหารไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



สำหรับสูตร “ขนมผักกาดผักพื้นบ้าน” มีส่วนผสมได้แก่ แป้งข้าวเจ้า 400 กรัม แป้งมันสำปะหลัง 150 กรัม เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ หัวไชเท้าหั่นฝอย 1 กิโลกรัม โปรตีนเกษตรแช่น้ำ 300 กรัม ผักหวานบ้าน 100 กรัม ดอกโสน 50 กรัม ถั่วลิสงต้ม 100 กรัม ถั่วแดงต้ม 100 กรัม เผือกหั่นฝอย 50 กรัม เห็ดหอมแช่น้ำ 50 กรัม ใบคีนช่ายหั่น

ละเอียด 50 กรัม **วิธีทำ** นำส่วนผสม แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง เกลือ และหัวไชเท้าเข้าด้วยกัน ตามด้วยโปรตีนเกษตรและส่วนผสมต่าง ๆ ที่เหลือคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วแบ่งใส่ถาด เกลี่ยให้หน้าขนมเรียบ

แล้วนำไปนึ่งใช้เวลาประมาณ 45 นาที น้ำจิ้มขนมผักกาด มีส่วนผสมคือ ซีอิ้วดำหวาน 1 ถ้วย ซีอิ้วขาว ½ ถ้วย น้ำส้มสายชู ½ น้ำตาลปีบ ½ ถ้วย พริกเหลืองบด 3-4 เม็ด โดยนำส่วนผสมมาคนรวมกันให้ น้ำตาลละลาย แล้วนำไปต้มให้เดือด ชิมรสชาติตามใจชอบ

ผักพื้นบ้านทั่วไปนอกจากจะนำมาทำอาหารได้หลากหลายแล้ว ยังนำมาดัดแปลงหรือคิดค้น เป็นสูตรอาหารใหม่ ๆ ที่ให้เข้ากับยุคสมัยและรักษาสุขภาพได้อีกด้วย

