

"ขนมผักกาดผักพื้นบ้าน" สูตรอาหารเพื่อสุขภาพจากนักวิจัย มก.

นักวิจัยสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เปิดเผยสูตรอาหารเพื่อสุขภาพ "ขนมผักกาดผักพื้นบ้าน" เหมาะสำหรับผู้รักสุขภาพ เพราะมีส่วนผสมเป็นผักพื้นบ้านที่มีวิตามินและกากใยอาหารสูง



นางเย็นใจ ฐิตะฐาน นักวิจัยสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กล่าวว่า ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่จะเป็นแหล่งของวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามิน A เกือบแรม และยังมีใยอาหารช่วยในการขับถ่าย ที่สำคัญจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้น ขนมผักกาดที่ผสมผักพื้นบ้าน จึงให้ประโยชน์แก่ร่างกายนับประการ

สำหรับผักพื้นบ้านที่เลือกใช้ในขนมผักกาดสูตรอาหารเพื่อสุขภาพคือผักหวานบ้านสด ซึ่งมีวิตามิน A แคลเซียม วิตามิน C และมีลักษณะพิเศษคือ มีรสหวานเย็นมีคุณสมบัติเป็นยาเย็นช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกายได้และมีกากใยอาหารสูง ดอกโสน มีวิตามิน A และแคลเซียมมากเช่นกัน และใบขึ้นฉ่ายซึ่งมีเบต้าแคโรทีนสูง 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 ใบขึ้นฉ่ายหั่นละเอียด 50 กรัม

วิธีทำ นำส่วนผสม แป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง เกลือ และหัวไชเท้าเข้าด้วยกัน ตามด้วยโปรตีนเกษตรและส่วนผสมต่าง ๆ ที่เหลือคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วแบ่งใส่ถาด เกลี่ยให้หน้าขนมเรียบแล้วนำไปนึ่งใช้เวลาประมาณ 45 นาที

น้ำจิ้มขนมผักกาด มีส่วนผสมคือ ซีอิ๊วดำหวาน 1 ถ้วย ซีอิ๊วขาว 1/2 ถ้วย น้ำส้มสายชู 1/2 น้ำตาลปีบ 1/2 ถ้วย พริกเหลืองบด 3-4 เม็ด โดยนำส่วนผสมมาคนรวมกันให้น้ำตาลละลาย แล้วนำไปต้มให้เดือด ชิมรสชาติตามใจชอบ

ผักพื้นบ้านทั่วไปนอกจากจะนำมาทำอาหารได้หลากหลายแล้ว ยังนำมาดัดแปลงหรือคิดค้นเป็นสูตรอาหารใหม่ ๆ ที่ให้เข้ากับยุคสมัยและรักษาสุขภาพได้อีกด้วย