



"เมี่ยงบัวหลวง" อาหารที่มีโภชนาการ....

สรรพคุณทางยา



"ดอกบัว" มีไข่แค่ดอกไม้ สำหรับการไหว้พระ หากแต่ "กลีบบัว" ยังมีสรรพคุณ บำรุงร่างกาย ห้ามเลือด อีกทั้งยังมีไฟเบอร์สูง เมล็ดหรือเม็ดบัว บำรุงกำลัง ทำให้นอนหลับดีและแก้ไอ

เอ่ยถึง ดอกบัว หลายคนคงคิดแต่เพียงว่าไว้สำหรับการไหว้พระเท่านั้น ...

แต่ผลงานวิจัยจากต่างประเทศที่ได้ศึกษาเฉพาะด้าน พบว่า กลีบบัว มีสรรพคุณ บำรุงร่างกาย ห้ามเลือด อีกทั้งยังมีไฟเบอร์สูง เมล็ดหรือเม็ดบัว บำรุงกำลัง ทำให้นอนหลับดีและแก้ไอ เกสรบัว เป็นยาสมานแผลในร่างกาย บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท



และส่วนที่ถือได้ว่าเป็นหัวใจและสำคัญที่สุดคือ ดิบัว ที่เมื่อเราทานเม็ดบัวจะรู้สึกขม คุณสมบัติของ ดิบัวคือสามารถขยายหลอดเลือดในหัวใจ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม หัวหน้าประจำสาขาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยี คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล(มทร.)ธัญบุรี ได้คิดค้น เมนูสุขภาพ เมี่ยงบัวหลวง ขึ้น



โดยส่วนประกอบ สำหรับส่วนผสมในการทำน้ำเมี่ยง ได้แก่ น้ำตาลปีบ 1 ถ้วย น้ำตาลทราย 1 ถ้วย น้ำ 12ถ้วย น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ ข้าวคั่วโขลก 1 ช้อนชา รากผักชี คั่วโขลก 1 ช้อนชา กะปิเผา 14ช้อนชา โดยนำส่วนผสมดังกล่าวใส่รวมกันแล้วเคี่ยวพอข้นโดยการใส่ไฟอ่อนๆ



ขณะที่เคี่ยวนี้ เราควรมันคนตลอดเวลาเพื่อป้องกันการไหม้ ระหว่างนี้สามารถเตรียมเครื่องเคียง ซึ่งประกอบไปด้วย ดอกบัวหลวง เกสรบัวหลวง เมล็ดดอกบัวหลวง มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง กุ้งแห้ง มะนาว ชিং หัวหอมแดง หั่นให้เป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า และพริก หั่น สำหรับดอกบัวหลวงและเกสรบัวหลวงนั้นเราควรเลือกดอกที่กำลังจะบาน เพราะจะได้กลิ่นหอมอ่อนๆจากกลีบของดอกบัว นี้เป็นเคล็ดลับของความหอมอร่อย

ผศ.พงษ์ศักดิ์ บอกด้วย หลังจากที่ได้ดอกบัวหลวงพร้อมเกสรมาแล้วเราควรล้างทำความสะอาดโดยใช้น้ำผสมเกลือเล็กน้อย โดยเด็ดดอกบัวที่ละกลีบ เมื่อล้างเสร็จก็นำมาวางให้สะเด็ดน้ำ นำมาทานพร้อมเครื่องเคียงข้างต้น ก็จะได้ความหอมจากดอกบัวและรสชาติที่กลมกล่อมจากน้ำเมี่ยง พร้อมด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่ดีรับรองความอร่อย

ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดที่ ผศ.พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม โทร.0-89600-0993

ที่มา : http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1235887759&grpId=01&catid=04