

ชื่ออาหาร ซุปหน่อไม้

ส่วนผสม

หน่อไม้ 300 กรัม

ข้าวคั่ว 45 กรัม

หอมแดงซอย 3 หัว

น้ำปลาร้าต้มสุก 45 กรัม

ต้นหอมซอย 2 ต้น

ผักชีไทย 2 ต้น

พริกป่น 15 กรัม

น้ำปลา 22 กรัม

น้ำมะนาว 22 กรัม

น้ำใบย่านาง 200 กรัม



วิธีการปรุง

-ล้างหน่อไม้ให้สะอาด จากนั้นนำไปต้มใส่เกลือ 1 หยิบมือ แล้วเทน้ำทิ้ง ประมาณ 2-3 ครั้ง เพื่อลดกลิ่น รส เฝื่อน เปรี้ยว จากนั้นพักไว้

-นำหน่อไม้มาใส่หม้อ ตามด้วยน้ำใบย่านางแล้วต้มพอเดือด

-ปรุงรสด้วย พริกป่น น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำปลาร้า และข้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามใจชอบ

-ใส่หอมแดงซอย ต้นหอม ผักชีไทย ตักใส่จาน

เคล็ดลับ

ก่อนต้มหน่อไม้ใส่เกลือป่นลงไปเล็กน้อยประมาณ 1 หยิบมือ เพื่อช่วยให้หน่อไม้ลดความฝื่อนลงได้

สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรในส่วนผสม

1.หอมแดง ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยรักษาความดันโลหิตสูง แก้ท้องอืด แก้ท้องเฟ้อ ช่วยลดไข้ ช่วยขับเสมหะ ช่วยรักษาหวัด รักษาคัดจมูก ช่วยขับพยาธิ ช่วยขับปัสสาวะ

2.ย่านาง แก้ไข้ตัวร้อน บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้โรคหัวใจบวม เลือดแก้กำเดาไหล และแก้ลม ท้องอืดท้องเฟ้อ และยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้

เอกสารอ้างอิง

สุขศรี ปลั่งเนียม. (ชูปหน่อไม้, 24 มีนาคม 2565)