

มะระขี้นกเมนูเด็ด ครูสุพรรณฯแนะนำ

นางเยาวภา นิลดี อาจารย์ประจำภาควิชา
คหกรรม วิทยาลัยการอาชีพสองพี่น้อง
อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี กล่าวเมื่อเร็ว ๆ นี้ว่า
คุณแม่บ้านทั่วไปยังไม่ทราบว่าตัวเองมีส่วนร่วม
ในการออกเมนูอาหารประจำวันที่รับประทาน
เข้าไปในแต่ละมื้อของวันให้มีส่วนในการช่วย
รักษา และเสริมสร้างสุขภาพให้กับสมาชิกใน
ครอบครัว เพียงคุณแม่บ้านหมั่นบำรุงด้วยผักสี
เขียวที่อุดมไปด้วยวิตามินเอที่เลือกสรรหามาปรุง
อาหารรับประทานได้ง่าย อย่างเช่น มะระขี้นก ที่
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย โดยมีเคล็ดลับลด
ความขมด้วย เก็กี้อแกง

มะระขี้นกนอกจากจะเป็นผักที่หลาย
บ้านนิยมปลูกเพื่อรับประทานแล้ว ยังเป็นแหล่ง
อาหารอันโอชะของนกนานาชนิดเราจึงเรียกกัน
ว่า มะระขี้นก ส่วนวิธีลดความขมนั้น ทำได้โดย
ดม้มน้ำให้เดือดจัด ใส่น้ำเกลือประมาณหยิบมือ แล้ว
นำมะระลงลวกสักครู่ จะช่วยให้ความขมจางลง
และยังคงมีสีเขียวสด ผลอ่อนนำไปต้มรับ
ประทานเป็นผักจิ้มน้ำพริก ใส่น้ำมันหอยดิบ แกง
เผ็ดพะแนง หรือผัดใส่ไข่ ทั้งนี้ในเนื้อผลมีสารส
ขมเป็นตัวกระตุ้นเรียกน้ำย่อย จึงช่วยเจริญอาหาร
ทำให้รับประทานได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังมี
สรรพคุณช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกายด้วย.