

ชวนทำ... เต้าหู้ยัดไส้กุ้งสับ นึ่งมะนาว



สวัสดีคุณผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่านคะ ประเทศไทยของเราเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) แล้วนะคะ ซึ่งจะหมายถึงสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมทั้งมีสมรรถนะที่เสื่อมถอยลง สำหรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุที่พบได้มากและอาจนำไป

สู่ภาวะขาดสารอาหารคือ เนื้อเยื่อช่องปากและฟันเสื่อมลง ฟันสึกได้ง่าย บดเคี้ยวอาหารไม่ได้ และมีปัญหาในการเคี้ยวยากขึ้น ไม่อยากรับประทานอาหารที่มีลักษณะเหนียวและแข็ง เช่น เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ เป็นต้น รวมถึงการขาดวิตามิน ทำให้การรับกลืนรสอาหารผิดปกติ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่อยากจะรับประทานอาหารและไม่อยากเคี้ยวอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง จึงได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ร่วมกับประสิทธิภาพการทำงานของระบบการย่อยและการดูดซึมสารอาหารลดลง จึงทำให้ผู้สูงอายุมีภาวะขาดสารอาหารได้

กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย มีเทคนิคและหลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยว ดังนี้ค่ะ

- **หั่นหรือสับอาหารที่แข็งและเหนียว** เป็นชิ้นลูกเต๋าเล็ก ๆ แลให้เป็นชิ้นบาง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกเนื้อสัตว์โดยเลือกเนื้อที่นุ่มและโปรตีนคุณภาพดี เช่น ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เต้าหู้ ในการปรุงประกอบอาหาร

- **นำวัตถุดิบมาผ่านวิธีการต้ม ตุ่น ลวก นึ่ง ก่อนนำไปปรุงอาหาร** โดยเฉพาะผักและถั่วเมล็ดแห้งเพื่อให้มีความอ่อนนุ่มและสะดวกในการเคี้ยวมากยิ่งขึ้น

- **เน้นใช้เครื่องเทศหรือสมุนไพรต่าง ๆ** มาปรุงเป็นเมนู ใช้ขิง ข่า กระชาย ในการปรุงอาหาร เช่น ไก่ผัดขิง ผัดฉ่า ซึ่งเครื่องเทศเหล่านี้จะกระตุ้นความอยากอาหารได้ดี

- **เน้นจัดอาหารที่มีสีสันท่ารับประทาน** ไม่จำเจ และเป็นอาหารอ่อน ชิ้นเล็ก เคี้ยวง่าย





นิตยสาร @Rama ฉบับนี้ หลีนนำเสนอเมนูอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาการเคี้ยวมาให้คุณผู้อ่านลองทำกันได้ค่ะ นั่นก็คือเมนู **“เต้าหู้ยัดไส้กุ้งสับนึ่งมะนาว”** สำหรับเมนูนี้หลีนเลือกใช้เต้าหู้ขาวอ่อนเป็นวัตถุดิบหลัก ซึ่งเต้าหู้ขาวอ่อนมีเนื้อสัมผัสที่นุ่ม ย่อยและเคี้ยวง่าย เป็นโปรตีนคุณภาพดี ยัดไส้กุ้งสับผสมผักชนิดต่าง ๆ ที่สับละเอียด ราดด้วยน้ำจิ้มพริกมะนาว รสชาติกลมกล่อม ซึ่งน้ำจิ้มพริกมะนาวสูตรนี้เน้นรสเปรี้ยว เผ็ดเล็กน้อย กระตุ้นความอยากอาหารให้กับผู้สูงอายุได้ดีค่ะ แต่ถ้าผู้สูงอายุที่ไม่ชอบรับประทานอาหารรสเผ็ด ก็ไม่ต้องผสมพริกในน้ำจิ้มได้ค่ะ สามารถดัดแปลงและชิมรสได้ตามชอบ มาดูส่วนผสมและวิธีทำกันได้เลยค่ะ

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอ่อน	280	กรัม
กระเทียม สับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวน สับละเอียด	1/4	ช้อนโต๊ะ
พริกจินดาแดง สับละเอียด	1/4	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี สับละเอียด	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนชา
ขึ้นฉ่าย หั่นท่อน	1	ต้น
มะนาว ฝานบาง	2-3	ชิ้น

ส่วนผสมไส้กุ้ง

เนื้อกุ้ง สับละเอียด	100	กรัม
แครอท สับละเอียด	1/2	ช้อนโต๊ะ
เห็ดหอมสด สับละเอียด	1/2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม ซอยเล็ก	1/2	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด	1	ช้อนชา
เกลือป่น เล็กน้อย		

วิธีทำ

1. เตรียมส่วนผสม ใส่เนื้อกุ้ง แครอท เห็ดหอมสด ต้นหอม แป้งข้าวโพด และเกลือป่น คลุกเคล้าให้ เข้ากัน พักไว้
2. หั่นเต้าหู้ขาวเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดพอคำ ใช้ช้อนคว้านเนื้อเต้าหู้ตรงกลางออกเล็กน้อย
3. ตักเนื้อกุ้งที่ผสมไว้ลงบนเต้าหู้ จากนั้นนำไปนึ่งในน้ำเดือด ไฟปานกลาง ประมาณ 5 นาที
4. เตรียมส่วนผสม ใส่ น้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลปีบ คนผสมจนน้ำตาลปีบละลายหมด จากนั้นใส่กระเทียม พริกขี้หนูสวน และพริกจินดาแดง คนผสมให้เข้ากัน
5. เมื่อครบเวลานึ่งเต้าหู้ ราดน้ำจิ้มพริกมะนาวที่เตรียมไว้ลงบนเต้าหู้ นึ่งต่ออีกประมาณ 5 นาที
6. โรยหน้าด้วยขึ้นฉ่ายหั่นท่อน และตกแต่งด้วยมะนาว ฝานบาง พร้อมเสิร์ฟ



เป็นอย่างไรบ้างคะสำหรับเมนูเต้าหู้ยัดไส้กุ้งสับนึ่งมะนาว ทำไม่ยาก อร่อยแซ่บ เคี้ยวง่าย ถูกใจวัยสูงอายุแน่นอน ค่ะ หลีนหวังว่าคุณผู้อ่านทุกท่านที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้ดูแล และคุณผู้อ่านทุกช่วงวัยจะลองทำรับประทานกันนะคะ :)