



น้ำจิ้ม

seafood

เพื่อสุขภาพ

สวัสดีค่ะ ถูคนาวกำลังผ่านพ้นไป หลาย คนก็คงจะไปเที่ยว โดยเฉพาะทางตอนเหนือของ ประเทศไทย ตามดอยต่าง ๆ หรืออุทยาน ที่ให้พัก ตื่นตาธรรมชาติอันสวยงาม และบรรยากาศเย็น สบาย นอกจากที่เที่ยว ที่พัก ที่เหลือก็ต้องเป็น อาหารการกินตามทีต่าง ๆ ที่เราไปเยือน อาหารเข้า กาแพร์ร้อน ไข่กระทะ ขนมปังญวน อาหารต่าง ๆ ที่ อาจจะเอ่ยได้ไม่หมด แต่พอดกเย็นย่ำ จะมีอะไรดี เท่ากับการนั่งล้อมวงปิ้งย่าง ท่ามกลางอากาศหนาว เย็น

พอพูดถึง “**บั้งย่าง**” ลองนึกภาพดูสิคะว่า จะมีอะไรบ้างอยู่บนเตา เมื่อนึกภาพตามแล้ว สิ่งที่หลายคนนึกถึง คนไม่พ้นอาหารทะเลต่าง ๆ เมื่อมีอาหารทะเล น้ำจิ้มซีฟู้ดก็ต้องมาค่ะ เด็ดตรงนี้แหละ เจ้าไหนจะอร่อยวัดกันที่น้ำจิ้มซีฟู้ด ยิ่งแซ่บยิ่งนิว แต่รู้มั๊ยคะ ว่ายิ่งนิวโซเดียมก็ยิ่งสูง ส่วนประกอบหลักแบบแซ่บซี้ด น้ำปลา น้ำตาล กระเทียมดอง ผงนัว (ผงชูรสนั่นเอง) ถ้าพอมีเวลาลองวิ่งเข้าครัวหยิบฉลากโซเดียมข้างบรรจุภัณฑ์ขึ้นมาอ่านนะคะ คำนวณเล่น ๆ ซิวว่า ปริมาณที่เรากินเข้าไป 1 มื้อ เราได้โซเดียมเท่าไร ใช้มือนับคงไม่พอ ใช้เครื่องคิดเลขเลยดีกว่า

หากนับดูปริมาณโซเดียมที่เราได้รับในมือนั้น ๆ แล้ว เวลาจะกินครั้งนึงคงจะรู้สึกผิดมาก ทำให้อาหารมือนั้นหมดอร่อย หมดสนุก แต่วันนี้แพรวทำให้ทุกคนสนุกกับอาหารมือนั้นได้ด้วย “**น้ำจิ้มซีฟู้ดเพื่อสุขภาพ**” ที่มีโซเดียมต่ำ อาจจะเป็นทางเลือกที่ดีให้กับมื้ออาหารมือนั้นได้ ตามมาดูส่วนประกอบและวิธีทำกันเลยคะ

ส่วนประกอบ

รากผักชี	2	ราก
กระเทียมกลีบใหญ่	3	กลีบ
น้ำผึ้ง	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1/4	ช้อนชา
ใบโหระพา พริกชี้หนู ห้ามะนาว ตามชอบ		



วิธีทำ

- ล้างรากผักชีให้สะอาดแล้วล้างพวยาบ ล้างกระเทียม พริกชี้หนู แล้วใส่ลงในโถปั่น
- ใส่ใบโหระพา ปรงรสด้วย น้ำผึ้ง เกลือ มะนาว กดปั่นให้ละเอียด
- จัดเสิร์ฟ ทานคู่กับอาหารซีฟู้ด



ด้วยส่วนประกอบที่น้อย และวิธีทำแค่ 3 ขั้นตอน คงทำให้หลายคนสนุกกับอาหารมื่ออร่อยและได้สุขภาพ ไม่ว่าจะเที่ยวไกลแค่ไหน เราก็สามารถทำ และพกพาไปได้ทุกที่ นอกจากทำเพื่อตัวเองแล้ว เรายังแชร์สุขภาพให้เพื่อนร่วมกินได้ หรือจะแบ่งปันให้คนในครอบครัวก็ได้เช่นกัน



คนในครอบครัวอย่างผู้สูงอายุหลายคนเริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับการรับรสชาติต่าง ๆ การรับรสเปลี่ยนไป ต้องกินอาหารที่รสจัดขึ้น ลูกหลาน หรือคนในครอบครัวจึงต้องระมัดระวัง คอยห้ามโน่นนี่ บางครั้งก็ทำให้ผู้สูงอายุหมดสนุกได้เช่นกัน น้ำจิ้มซีฟู้ดเพื่อสุขภาพ อาจจะเป็นตัวช่วยที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะนอกจากจะเป็นน้ำจิ้มแล้ว ยังสามารถดัดแปลงเป็นน้ำยำได้ด้วย เราจึงสามารถประยุกต์ทำอาหารได้หลากหลาย ไม่จำเจ และอาจทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขกับการทานอาหารร่วมกับครอบครัวในช่วงเทศกาลมากขึ้นด้วย

หนานนี่ผิงไฟ กินบั้งย่างให้อร่อย แบบ Healthy กันนะคะ หวังว่าคงถูกใจตั้งแต่วัยรุ่นไปจนถึงวัยชรา ติดตามเมนูใหม่ได้ในฉบับหน้า สวัสตีปีใหม่ 2561 จ้า