

จัดจ้านหน้าร้อน เปรี้ยวได้ไม่ต้องจิ้มมะนาว



รอนหมูให้สุก

ในช่วงเดือนมีนาคม - พฤษภาคมของทุกปี เมนูที่มีรสเปรี้ยว มีมะนาวเป็นส่วนประกอบ มักเจอกับปัญหา**มะนาวราคาแพง** ซึ่งราคาพุ่งไปถึงลูกละ 10 บาท เพราะช่วงหน้าแล้งมะนาวจะออกผลผลิตมาน้อย และคุณภาพมะนาวไม่ดี ได้น้ำมะนาวน้อย ทำให้หลายคนซึ่งใจอยู่หลายครั้งว่าควรทำเมนูอื่นที่ไม่ต้องใช้มะนาวตั้มๆ ทั้งที่หน้าร้อนแบบนี้เราต้องการความสดชื่นจากอาหารที่มีรสเปรี้ยวจัดจ้าน เพื่อเพิ่มความสดชื่นในช่วงที่อากาศร้อนอบอ้าวแบบนี้

แล้วถ้าเราลองเปลี่ยนจากไม้จิ้มมะนาวล่ะ? รสชาติจะเป็นยังไงนะ พอมาคิด ๆ ดูแล้ว ผลไม้บ้านเราก็มีประเภทที่ให้รสเปรี้ยวอยู่เหมือนกัน หาไม่ยาก ราคาไม่แพง บางชนิดก็มีทุกฤดูกาล เช่น ตะลิงปลิง มะยม มะม่วงเปรี้ยว มะม่วงหาวมะนาวโห่ ซึ่งผลไม้พวกนี้ก็เป็นผลไม้ที่เรากินเล่นอยู่เป็นประจำ จิ้มเกลือบ้าง จิ้มน้ำตาลบ้าง กินแล้วก็รู้สึกสดชื่น เลยคิดว่าลองเอามาทำอาหารกินน่าจะดีเหมือนกัน

สำหรับเมนูที่ทำในวันนี้ห้เลือกใช้ผลตะลิงปลิงมาเพิ่มความเปรี้ยวแทนมะนาว เพราะเป็นผลไม้หาง่าย มีทุกฤดู ราคาไม่แพง เลยเอามาตัดแปลงเป็นเมนูง่าย ๆ ที่คิดว่าใครหลายคนน่าจะชอบ โดยเฉพาะสายอาหารอีสานเลิฟเวอร์ ไม่ควรพลาด นั่นก็คือ **“ลาบหมูตะลิงปลิง”** เรามาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยคะ

ส่วนผสม

หมูบด	100	กรัม
ผลตะลิงปลิง (สับละเอียด)	3-4	ผล
น้ำปลา	1	ช้อนชา
หอมแดง		
ผักชีฝรั่ง		
ใบสะระแหน่		
ข้าวคั่ว		
พริกป่น		
ผักเคียง ได้แก่ กะหล่ำปลี แตงกวา ถั่วฝักยาว หรือผักอื่น ๆ ตามชอบ		



วิธีทำ

1. ใส่น้ำเปล่าหรือน้ำซุปลงในหม้อ ตั้งไฟกลางพอเดือด จากนั้นใส่หมูบดลงไป คอยคนตลอดไม่ให้เนื้อหมูติดกับหม้อ และจับกันเป็นก้อน รวนจนหมูสุก ปิดไฟ
2. ใส่ตะลิงปลิง ปูรรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่ข้าวคั่ว พริกป่น ตามชอบ จากนั้นใส่หอมแดง ผักชีฝรั่ง **คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน**
4. **จัดเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยใบสาระแทน** รับประทานคู่กับข้าวเหนียวและผักเคียงตามชอบ



ผลไม้รสเปรี้ยวที่สามารถใช้แทนมะนาวได้ เช่น ตะลิงปลิง มะยม มะม่วงเปรี้ยว มะม่วงหาว

มะนาวโห่ นอกจากจะช่วยเพิ่มความสดชื่นแล้ว **ผลไม้พวกนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี โยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ** เมื่อนำมาปรุงอาหารทำให้อาหารมีรสชาติดีแตกต่างกันไป

วิตามินซี เป็นวิตามินที่หลายคนรู้จัก พบมากในผักผลไม้สดทั่วไป เป็นสารอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทั้งยังช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย

วิตามินเอ มีส่วนช่วยต่อการเจริญเติบโตของกระดูก รวมถึงบำรุงผิวและสายตา พบได้ในนม ไข่ เนื้อสัตว์ และผักผลไม้สีเขียว สีเหลือง ซึ่งถ้าเรามีภาวะขาดวิตามินเอ จะส่งผลกระทบต่อการมองเห็นได้

โยอาหาร เป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดหนึ่งที่ร่างกายไม่สามารถย่อยสลายได้ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ **ชนิดละลายน้ำได้** ช่วยลดไขมันและรักษาระดับน้ำตาลในเลือด พบมากในข้าวโอ๊ต แอปเปิล แครร์รอต และ **ชนิดไม่ละลายน้ำ** มีส่วนช่วยเรื่องระบบขับถ่าย เพิ่มมวลอุจจาระ ป้องกันท้องผูก นอกจากนี้อาหารที่มีโยอาหารสูงยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

สารต่าง ๆ ที่พบในผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะม่วงเปรี้ยวมีสารแมงจิเฟอริน (Mangiferin) ตะลิงปลิงมีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) และสารแอลคาลอยด์ (Alkaloid) มะม่วงหาวมะนาวโห่มีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) และสารฟีนอลิก (Phenolic) ซึ่งสารเหล่านี้พบได้ตามธรรมชาติ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง รวมถึงลดความเสี่ยงของการโรคข้ออักเสบ และโรคความจำเสื่อมอีกด้วย

แต่ในประโยชน์ก็ยังมีข้อเสียอยู่บ้าง เช่น ตะลิงปลิง เป็นผลไม้ที่มีกรดออกซาเลตสูง หากกินในปริมาณมาก จะทำให้เกิดการตกตะกอนของแคลเซียมในเนื้อไตส่งผลให้ไตวายเฉียบพลัน หรือเกิดนิ่วในระบบทางเดินปัสสาวะได้ นอกจากนี้กลุ่มผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว ถึงแม้จะมีรสเปรี้ยว แต่ก็จัดอยู่ในกลุ่มของคาร์โบไฮเดรต ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีโรคเบาหวาน หากกินเกินปริมาณที่แนะนำอาจส่งผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด ในกรณีกินเป็นผลไม้ได้นำมาประกอบอาหาร นอกจากจำกัดปริมาณแล้ว ควรคำนึงถึงโซเดียมที่ได้จากเครื่องจิ้ม เช่น พริกเกลือ น้ำปลาหวาน กะปิ เป็นต้นอีกด้วย



โขลกข้าวเหนียวกับลาบ เพิ่มความแซ่บ!