

# ชวนทำ...เมนูจาก มะม่วงสุก

## ต้อนรับ summer

สวัสดีคุณผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่านค่ะ :) ช่วงนี้บ้านเราก็เข้าสู่หน้าร้อนกันแล้วนะคะ ผลไม้ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในช่วงหน้าร้อนแบบนี้ก็น่าจะเป็น “มะม่วง” เดินไปทางไหนก็เห็นมะม่วงขายกันมากมายเลยล่ะ ทั้งมะม่วงสุกและมะม่วงดิบ เช่น มะม่วงน้ำดอกไม้ มะม่วงอกร่อง มะม่วงมหาชนก มะม่วงแรด มะม่วงเขียวเสวย และมะม่วงแก้วขมิ้น เป็นต้น สำหรับมะม่วงที่ลิ้มโปรดปรานมากที่สุดคือ **มะม่วงสุก** ค่ะ ทั้งมะม่วงน้ำดอกไม้และมะม่วงอกร่อง เพราะรสชาติของมะม่วงสุกจะหวานละมุน เนื้อละเอียด และมีกลิ่นหอม ซึ่งมะม่วงสุกอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ ได้แก่

- **วิตามินเอ และบีตาแคโรทีน** ช่วยบำรุงสายตา
- **ใยอาหาร** ช่วยในการขับถ่าย
- **วิตามินซี** ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน
- **สารต้านอนุมูลอิสระ** ช่วยบำรุงผิวพรรณ

แต่มะม่วงสุกเป็นผลไม้ที่มีน้ำตาลเยอะ หากรับประทานมากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อร่างกาย โดยเฉพาะคนที่เป็นโรคเบาหวาน จึงควรรับประทานมะม่วงสุกในปริมาณที่พอเหมาะค่ะ

นิตยสาร @Rama ฉบับนี้ หลีขอนำเสนอเมนูจากมะม่วงสุก โดยนำมาดัดแปลงเป็นทั้งอาหารคาวและเครื่องดื่มกันค่ะ ซึ่งมะม่วงสุกที่เลือกใช้ควรเป็น **มะม่วงพันธุ์น้ำดอกไม้ หรือพันธุ์อกร่อง** เพราะมะม่วง 2 พันธุ์นี้มีรสชาติหอมหวานและเนื้อละเอียดเหมาะที่จะนำมาทำน้ำสลัดและเครื่องดื่มค่ะ

สำหรับเมนูอาหารคาวที่หลีขอนำเสนอคือ **“สลัดกุ้งย่างกับน้ำสลัดมะม่วง”** ส่วนผสมหลักของเมนูนี้นั้นจะประกอบไปด้วยกุ้งมะม่วงสุก อะโวคาโด มะเขือเทศราชินี คลุกเคล้าด้วยน้ำสลัดมะม่วงสูตรลดไขมัน ได้รสหวานธรรมชาติจากมะม่วงสุก จัดเสิร์ฟลงบนผักเบบี๋คอสเป็นชิ้นคำ มาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยล่ะ

### สลัดกุ้งย่างกับน้ำสลัดมะม่วง

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

- |                                                  |             |
|--------------------------------------------------|-------------|
| • กุ้งกุลาดำ (แกะหัว หาง และเปลือกทิ้ง ผ่าหลัง)  | 6 ตัว       |
| • เนื้อมะม่วงสุก (หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า) | 1/2 ถ้วยตวง |
| • อะโวคาโด (หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า)       | 1/2 ถ้วยตวง |
| • มะเขือเทศราชินี (ผ่าครึ่ง)                     | 1/4 ถ้วยตวง |
| • ผักเบบี๋คอส (เด็ดเป็นใบ ๆ)                     | 6 ใบ        |
| • น้ำมันรำข้าว เล็กน้อย                          |             |
| • เกลือป่น เล็กน้อย                              |             |
| • พริกไทยดำบดหยาบ เล็กน้อย                       |             |

#### ส่วนผสมน้ำสลัดมะม่วง

(แบ่งรับประทานได้ 7-8 ที่)

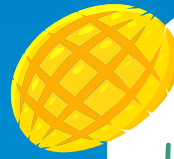
- เนื้อมะม่วงสุก (หั่นเป็นชิ้นเล็ก) 1 ถ้วยตวง
- มายองเนส สูตรลดไขมัน 1/4 ถ้วยตวง
- น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น เล็กน้อย
- พริกไทยป่น เล็กน้อย





วิธีทำ

1. ทำน้ำสลัดมะม่วง โดยปั่นเนื้อมะม่วงสุกจนละเอียด ผสมรวมกับมายองเนส น้ำมะนาว เกลือ และพริกไทย ชิมรสตามชอบ
2. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันรำข้าวลงกระทะเล็กน้อย จากนั้นนำกุ้งไปย่าง ปิ้งรสด้วยเกลือ และพริกไทยดำเล็กน้อย ย่างกุ้งจนสุกเหลืองสวย ตักขึ้นใส่จาน พักไว้
3. นำเนื้อมะม่วงสุก อะโวคาโด มะเขือเทศราชินี และกุ้งย่าง ใส่รวมผสม ราดด้วยน้ำสลัดมะม่วง 2 ช้อนโต๊ะ (ปรับลดหรือเพิ่มน้ำสลัดได้) คลุกเคล้าเบา ๆ ให้เข้ากัน ตักสลัดใส่บนผักเบบี๋คอส เสิร์ฟเป็นชิ้นคำ



ฉ่ำ ฉ่ำ  
เต็มคำด้วย  
มะม่วง



ส่วนเมนูเครื่องดื่มจากมะม่วงสุกที่หลีสวนนำเสนอคือ “**ลาสซี่มะม่วง**”

**ลาสซี่ คืออะไร?** คือเครื่องดื่มที่ทำจากโยเกิร์ต นิยมดื่มกันมากในประเทศอินเดีย โดยเฉพาะช่วงหน้าร้อนแบบนี้ ลาสซี่มี 2 แบบคือ **1) แบบเค็ม** จะใส่เกลือและเครื่องเทศลงไปปั่นกับโยเกิร์ต **2) แบบหวาน** จะใส่น้ำตาลและเพิ่มผลไม้ลงไปปั่นกับโยเกิร์ต ซึ่งหลีสวนนำเสนอลาสซี่แบบหวานมาให้ลองทำกันค่ะ ส่วนผสมหลักของเมนูนี้คือ มะม่วงสุก และโยเกิร์ต หลีสวนเลือกใช้กรีกโยเกิร์ตธรรมชาติแทนโยเกิร์ตสูตรทั่วไป เพราะอยากให้เครื่องดื่มที่ได้มีลักษณะข้น และสูตรนี้ไม่ได้เติมน้ำตาลเพิ่ม เพราะได้รสหวานธรรมชาติจากมะม่วงสุกอยู่แล้วค่ะ มาดูส่วนผสมและวิธีทำกันเลยค่ะ

ลาสซี่มะม่วง

ส่วนผสม (สำหรับ 1 ที่)

- เนื้อมะม่วงสุก (หั่นเป็นชิ้นเล็ก แช่เย็น) 1 ถ้วยตวง
- กรีกโยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ถ้วยตวง
- เนื้อมะม่วงสุก (หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า) สำหรับตกแต่ง
- ถั่วพิสตาชิโออบ (สับหยาบ) สำหรับตกแต่ง



วิธีทำ

1. ใส่เนื้อมะม่วงสุก และกรีกโยเกิร์ต ลงโถปั่นอาหาร ปั่นจนส่วนผสมทั้งหมดเป็นเนื้อเดียวกัน (หากลาสซี่ข้นเกินไป สามารถเติมนมจืดพร้อมมันเนยลงไปเพิ่มได้)
2. เทใส่แก้ว ตกแต่งด้วยมะม่วงสุกหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าและถั่วพิสตาชิโออบ สับหยาบ พร้อมจัดเสิร์ฟแบบเย็น

เป็นอย่างไรบ้างคะสำหรับเมนูจากมะม่วงสุกทั้งสลัดกุ้งย่างกับน้ำสลัดมะม่วง และลาสซี่มะม่วง ทำง่ายได้ประโยชน์ และอร่อยฟินแน่นอนค่ะ หลีสวนว่าคุณผู้อ่านนิตยสาร @Rama ทุกท่านจะลองทำกันดูนะคะ :)