

ซूपเสด็จมาพลัง

สวัสดีแฟนๆ Healthy eating ทุกคนนะคะ รอกันนานไหมเอ๋ย แต่รอยังไงแพรวก็คิดว่าคุ้มนะ เพราะทุกฉบับที่เราเจอกัน แพรวมักจะมีเมนูที่ดี พร้อมวิธีทำมาฝากเสมอ ที่สำคัญเมนูที่แนะนำดีต่อสุขภาพด้วย

สำหรับฉบับนี้แพรวจะมาแนะนำ เมนูแสนง่าย วัตถุดิบไม่เยอะ และที่สำคัญวิธีไม่ยาก วันนี้นำมาฝากถึง 2 เมนูด้วยกันค่ะ

คุณผู้อ่านเคยเป็นหรือเปล่าคะ ที่ไม่ว่าจะเป็นตัวเองหรือคนรอบข้าง พอป่วยแล้วรู้สึกว่าการทานได้น้อยลง น้ำหนักลด จนมีผลทำให้ร่างกายที่ป่วยอยู่นั้น ทรวดหนักกว่าเดิม จะทานอะไรก็ลำบาก ทานได้แต่อาหารนิ่มๆ เหลวๆ ที่สำคัญเราไม่ค่อยได้รับรสชาติของอาหารเลย จนกลายเป็นเบื่ออาหารไปซะอย่างนั้น ถ้าใช่ล่ะก็ วันนี้เราแนะนำเมนู “ซूपข้น” ที่ทานได้ง่าย และที่สำคัญให้พลังงานสูงกว่าการทานนมกล่องหรือซूपแคงจืดทั่วไปค่ะ

เมนูแรกนำเสนอ ซุปสีทองอ่อน รสชาติหวานๆ มันนิ่มๆ นั่นคือ “ซूपฟักทอง” นั่นเอง ส่วนผสมวิธีทำจะมีอะไรบ้างนั้น ตามมาเลยนะคะ

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะให้ร้อน นำหอมใหญ่ลงผัดจนหอมและมีสีน้ำตาลอ่อน ฟักทองผัดพอเข้ากัน เติมน้ำมันรำข้าวและเกลือ ผัดต่อจนเข้ากันดี นำซूपค้อยๆ เติมทีละ 1 ถ้วยตวงจนหมด ผัดต่อจนฟักทองมีลักษณะสุกใสและเนื้อสัมผัสนิ่ม
2. นำสิ่งที่ได้จากข้อ 1 ใส่โถปั่น ปั่นให้ละเอียดจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ควรปั่นขณะที่ยังร้อน เพราะจะได้ลักษณะของซूपที่ข้นเหนียว (ขณะปั่นควรแง้มฝาโถปั่นเพื่อระบายความร้อน)
3. นำข้อ 2 เทกลับลงหม้อ และเคี่ยวต่อจนได้ลักษณะที่ข้นขึ้น จากนั้นใส่นมสด 1 ถ้วยตวง เคี่ยวต่อสักพัก จนเริ่มเดือดยกลง หากใครชอบลักษณะของซूपข้นที่เหลวกว่านี้ สามารถเติมนมสดเพิ่มได้
4. แต่งกลิ่นรสด้วย ผงอบเชยป่น หรือผงลูกจันทร์ป่นตามใจชอบ

ส่วนประกอบ

ฟักทองหั่นเต๋าเล็กๆ	3	ถ้วยตวง
หอมหัวใหญ่หั่นเต๋าเล็กๆ	1	ถ้วยตวง
น้ำมันรำข้าว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำซूप	1-2	ถ้วยตวง
นมสด	1	ถ้วยตวง
เกลือป่น	¼	ช้อนชา
อบเชยป่น หรือลูกจันทร์ป่น สำหรับเพิ่มกลิ่นรสสัมผัส		



เห็นไหมคะว่าไม่ยากเลย
วัตถุดิบน้อย และวิธีทำก็ง่ายมาก ๆ
วัตถุดิบสามารถหาได้ตามตลาด
บ้านเรา ลงทุนน้อยแต่ได้พลังงานเยอะ
อย่างนี้น่าลองนะคะ ถ้างั้นอย่ารอช้า
เรามาต่อย “ซूपเห็ด” กันเลยดีกว่า

ส่วนประกอบ

เห็ดฟาง หรือเห็ดกระดุมหั่นชิ้นเล็ก	4	ถ้วยตวง
หอมใหญ่	1	ถ้วยตวง
น้ำมันรำข้าว	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	¼	ช้อนชา
ซูปผัก	1	ถ้วยตวง
นมสด	2	ถ้วยตวง
ผงอบเชยป่น หรือผงลูกจันทร์ป่น สำหรับเพิ่มกลิ่นรสสัมผัส		

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะให้ร้อน นำหอมใหญ่ลงผัด พอหอม และมีสีน้ำตาลอ่อน ใส่เห็ดลงผัดพอหอม เติมน้ำมันรำข้าว ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำซูปผัก และเคียวจนเริ่มเดือด ยกออกจากเตา
2. นำซूप 1 ใส่ลงในโถปั่น ปั่นให้ละเอียดเนียนขณะที่ยังร้อน ขณะปั่นควรแง้มฝาโถเพื่อระบายความร้อน
3. นำซूप 2 ที่ปั่นจนเนียนแล้ว เทกลับลงหม้อ เติมนมสด และเคียวต่อจนเริ่มเดือด ยกลงพักไว้
4. แต่งกลิ่นรสด้วยผงอบเชยป่น หรือผงลูกจันทร์ป่น ตามใจชอบ



ได้พลังงานจากกลุ่มคาร์โบไฮเดรตและไขมันเป็นหลัก ฉะนั้น ซูปที่ได้ นอกจากจะทานได้ง่ายแล้ว ยังให้พลังงานสูง แต่สำหรับใครที่ไม่ได้ ต้องการพลังงานสูง ในทางกลับกันต้องควบคุมน้ำหนัก ให้พึงระวังไว้ นะคะ เพราะว่าผักทองเป็นผักประเภทหัว อยู่ในหมวดข้าวแป้ง ทางที่ดีควร เปลี่ยนเป็นผักใบจะดีกว่า

เป็นยังไงบ้างคะ หวังว่าเมนูที่เลือกมาวันนี้หลายคนคงถูกใจ นะคะ สำหรับใครที่อยากทานซูปขึ้นตามสูตรนี้ แต่ห่วงเรื่องพลังงาน สามารถดัดแปลงให้เป็นสูตรสุขภาพได้ โดยเปลี่ยนจากการใช้นมสด ให้เป็นนมพร่องมันเนย หรือนมขาดมันเนย และลดปริมาณน้ำมันที่เติม ลงไป เท่านี้ก็จะได้สูตรสุขภาพอีกสูตรหนึ่ง แต่ถ้าใครอยากจะเพิ่มกากใย ก็ยังสามารถทำได้โดยเปลี่ยนจากผักทองเป็นผักใบเขียวหรือผักใบที่มีกากใย สูง ก็จะได้ซูปขึ้นจากผักอีกเมนูหนึ่งคะ

ขอบคุณที่ติดตามคอลัมน์ Healthy eating นะคะ แล้วพบกัน ใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ