

# เปิดครัวสู้โรค

## กะหล่ำปลีตุ๋นสอด้ใส

### ซूपบร็อกโคลี่



pixtastock.com - 20069391

สาริตโดย

คุณอัจฉรีย์ สุวรรณชื่น

คุณอาทิตย์ บัญญา

นักวิชาการโภชนาการ

ฝ่ายโภชนาการ คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลรามารับดี มหาวิทยาลัยมหิดล



คุณ ท ร า บ

โหมกว่า ไฟเบอร์

ในกะหล่ำปลีนั้น มี

ส่วนสำคัญที่ทำให้

ผักชนิดนี้กลายเป็นอาหารที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ และปริมาณแคลอรีที่ไม่สูงมากจนเกินไปของกะหล่ำปลี ทำให้กะหล่ำปลีเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับการลดน้ำหนัก วิตามินเค และสารแอนโทไซยานินในกะหล่ำปลีสีม่วง จะช่วยบำรุงสมองไม่ให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ หรือสมองเสื่อมด้วย ส่วนวิตามินซีในกะหล่ำปลียังทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี ช่วยขับสารพิษและกรดยูริกออกจากร่างกาย

### เมนูกะหล่ำปลีตุ๋นสอด้ใส

#### ส่วนผสม สำหรับ 4 ที่

1. กะหล่ำปลี 1 หัว (น้ำหนัก 400-500 กรัม)
2. แครอท ¼ หัว
3. ไก่บด หรือหมูบด 160 กรัม
4. น้ำปลา 6 ช้อนชา
5. รากผักชี 2 ราก

6. กระเทียม 6-8 กลีบ

7. พริกไทยป่น 1 ช้อนชา

8. แป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ

#### วิธีทำ

1. นำกะหล่ำปลีมาล้าง ผ่าแบ่ง 4 ส่วน เท่าๆกัน แล้วนำไปแช่น้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต 20-30 นาที
2. ล้างน้ำให้สะอาดอีกครั้ง นำขึ้นพักไว้
3. โขลกกระเทียม และรากผักชีให้ละเอียด นำไปหมักกับไก่บด เติมพริกไทยป่น น้ำปลา และแครอท ซอยละเอียดคลุกเข้าให้ทั่ว เติมแป้งมันผสมให้เข้ากัน
4. นำมายัดใส่ตามกลีบกะหล่ำปลี ไม่ต้องใส่ทุกกลีบ ให้เว้นเป็นช่วงๆ
5. ตั้งน้ำให้เดือด เติมน้ำปลา พริกไทย รากผักชี กระเทียมบดเล็กน้อย คนให้ทั่ว นำกะหล่ำปลีที่ยัดใส่ ลงไปต้ม ใส่แครอทจกดอกลงไปเล็กน้อย เพื่อตกแต่ง ตุ่นทิ้งไว้ 20-30 นาที หรือจนเปื่อย



**ประโยชน์** เป็นเมนูที่อุดมไปด้วยใยอาหาร ช่วยระบบย่อยอาหารและขับถ่าย โพรตีนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเสริมสร้างเซลล์สามารถรับประทานได้ทุกเพศ ทุกวัย พริกไทยช่วยเจริญอาหาร และกระตุ้นน้ำนม



บร็อกโคลี่นั้น เป็นผักที่มีรสขาคี หวานกรอบ สามารถรับประทานสดได้

หรือจะนำมาประกอบอาหาร ก็ได้หลากหลายเมนู อีกทั้งบร็อกโคลี่ยังมีคุณค่าทางสารอาหารที่สูงด้วย เพราะอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร เบต้าแคโรทีน วิตามินซี และสารอาหารอื่นๆอีกมากมาย รวมไปถึงสารเคมีทางธรรมชาติที่มีชื่อว่า ซัลโฟราเฟน และสารอินดอล ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติช่วยต่อต้านมะเร็ง และการรับประทานบร็อกโคลี่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1/2 ถ้วย ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก

## เมนูซูปบร็อกโคลี่

### ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

1. บร็อกโคลี่ (หั่นเป็นชิ้น) 90 กรัม
2. น้ำมันรำ (หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก) 40 กรัม
3. หอมใหญ่สับ 30 กรัม
4. นมพร่องมันเนย 200 ml
5. น้ำซูป 100 ml
6. เนยสด หรือน้ำมันมะกอก 1 ช้อนชา
7. เกลือ และพริกไทย

### วิธีทำ

1. นำกระทะตั้งไฟอ่อนๆ ใส่เนยหรือน้ำมันมะกอกลงไป ตามด้วยหอมใหญ่สับ ผัดจนหอม
2. ใส่บร็อกโคลี่ และน้ำมันรำลงไปผัดให้เข้ากัน ตามด้วยน้ำซูป
3. เมื่อบร็อกโคลี่ และน้ำมันรำสุกแล้ว เติมนมพร่องมันเนยลงไป ผัดให้ส่วนผสมเข้ากัน
4. ตักขึ้นจากกระทะ นำไปปั่นจนละเอียด แล้วนำมาตั้งไฟ ปรงรสด้วยเกลือ และพริกไทย

**ประโยชน์** เป็นเมนูที่ดีต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เพราะบร็อกโคลี่ เป็นผักที่มีวิตามินและ

เกลือแร่ ที่ช่วยบำรุงในเรื่องผิวพรรณ มีแคลเซียม ที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มีมันฝรั่งและเนย ช่วยในเรื่องการให้พลังงาน และสารอาหารที่ดี นอกจากนี้ ยังได้รับโปรตีนจากนมที่ใส่ลงไป เปรียบได้ว่าเมนูนี้ เป็นเมนูที่มีสารอาหารครบถ้วนเลยทีเดียว

