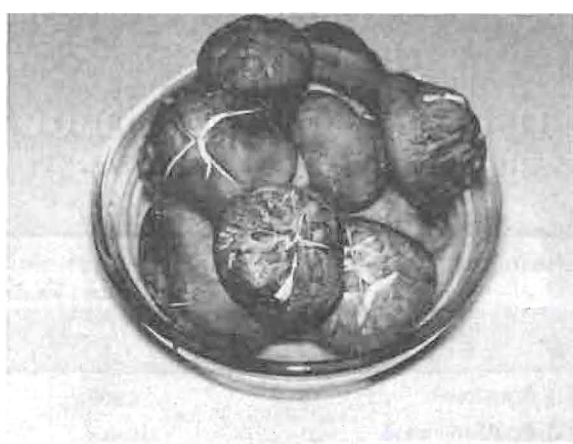




### เนื้ดนมอร่องติมิประโยชน

หากพูดถึงอาหารเพื่อสุขภาพแล้วละก็ หนึ่งในนั้นคงต้อง มี "เห็ด" เป็นส่วนประกอบสำคัญรวมอยู่ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "เห็ดหอม" ในอดีตคนไทยได้รู้จักกับเห็ดหอมผ่านทางชูปุ้นยาจีน ซึ่งก็มีราคาแพง เนื่องจากก่อนนี้เห็ดหอมปลูกได้เฉพาะในต่างประเทศที่มีอากาศหนาว อย่างประเทศจีน หรือญี่ปุ่น แต่ปัจจุบันนี้ ประเทศไทยเราก็ปลูกเห็ดหอมเองได้ ไม่ว่าจะเป็นจังหวัดทางภาคเหนืออย่างเชียงใหม่ หรือจังหวัดทางภาคอีสานที่มีอากาศเย็นสบายตลอดปีอย่างทีอำเภอกูเรือ จังหวัดเลย ทำให้คนไทยได้กินของที่มีประโยชน์ในราคาถูกลง แถมยังได้กินกันแบบสดๆอีกด้วย



สำหรับเห็ดหอมนั้น ถือเป็นยาอายุวัฒนะของชาวจีนเลยทีเดียว ใช้ประโยชน์ได้ทั้งกินเป็นอาหารและกินเป็นยา เพราะมีคุณค่ามากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิตามินดี วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 เมื่อกินแล้วจะช่วยให้เลือดลมดี ป้องกันโรคหัวใจตีบ ช่วยย่อยคอเลสเทอรอลได้ดียิ่งขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งก็คือลดระดับคอเลสเทอรอลในเส้นเลือดได้ รวมทั้งช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ระบบภูมิคุ้มกันให้มีประสิทธิภาพในการต้านโรคมะเร็งและการเติบโตของเนื้อร้าย

นอกจากนั้นเห็ดหอมยังมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลังชะลอความแก่ ช่วยให้กระเพาะอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ช่วยรักษาโรคหอบหืด ความดัน และบำรุงสมองอีกด้วย เรียกว่าเป็นพืชตระกูลเห็ดที่นอกจากจะมีกลิ่นหอม แถมยังมีรสชาติอร่อยแล้ว ประโยชน์ก็มีอยู่เพียบควรค่าแก่การกินจริงๆ



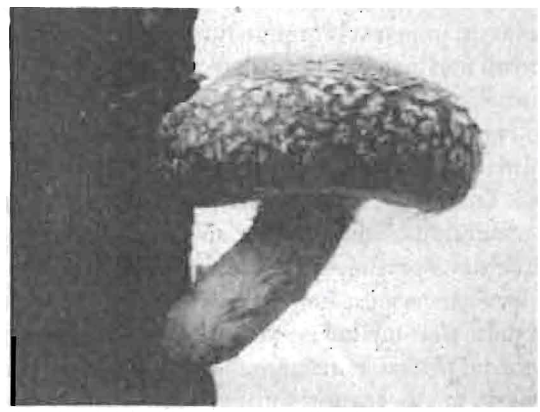
ขอแนะนำเมนูเห็ดหอมแบบง่ายๆ "ซุปรี่เห็ดหอม"

- ส่วนผสม เห็ดหอมดอกใหญ่ 3-4 ดอก
- น้ำซุปรี่กระดูกหมู
- หมูสับ 2 ช้อนชา
- เกลือชนิดหนอย
- ต้นหอมผักชีโรยหน้า

#### วิธีทำ

- แช่เห็ดหอมให้บานก่อน จากนั้นหั่นเป็นชิ้นๆ ใส่ลงไปใน้ำต้มกระดูกหมู เดิมน้ำเปล่าลงไปอีก 2 ถ้วย
- จากนั้นต้มให้เดือด แล้วเคี่ยวให้เหลือน้ำ 1 ถ้วย เดิมเกลือเล็กน้อย เวลาเสิร์ฟโรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี

แล้ววันนี้คุณหันมารับประทานเห็ดหอมเพื่อเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีกันหรือยังครับ ถ้ายัง มือต่อไปลองนำเห็ดหอมมาประกอบอาหารรสเด็ดของคุณบ้างสิ



จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดลำปาง