

แกงหน่อไม้



หน่อไม้ (อังกฤษ : Bamboo shoot, Bamboo sprout) เป็นคำที่ใช้เรียกหน่ออ่อนของไผ่ที่รับประทานได้ที่แตกจากเหง้าใต้ดิน โดยมาจากสปีชีส์ *Bambusa vulgaris* และ *Phyllostachys edulis* นิยมรับประทานในทวีปเอเชียหลายประเทศ และมีวิธีการปรุงที่หลากหลาย

ประโยชน์ของหน่อไม้

หน่อไม้มีคุณค่าทางอาหารสูง ทั้งโปรตีน วิตามิน และที่สำคัญมีกรดอะมิโนที่ร่างกายผลิตเองไม่ได้ ต้องนำเข้าจากอาหารประเภทต่าง ๆ นอกจากนั้นหน่อไม้ยังมีกากใยอาหารที่ช่วยให้ร่างกายนำกากและสารพิษออกสู่ภายนอกได้เร็ว โดยการดูดน้ำและเพิ่มปริมาตรให้ตัวกากให้มากขึ้น จนร่างกายต้องส่งออกฉับพลัน

ทั้งนี้หน่อไม้เมื่อผ่านการย่อยแล้ว ประโยชน์ที่ได้รับจากการรับประทานหน่อไม้ คือ ร่างกายก็จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนกากอาหารที่เหลือ หรือสารพิษต่าง ๆ เช่น ยาฆ่าแมลง โลหะหนักต่าง ๆ หรือพวกไนโตรเจน ก็จะไปรวมกันที่ลำไส้ใหญ่ แต่ถ้ามีกากใยอาหารมาก ๆ กากใยอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดน้ำและเพิ่มปริมาณ ทำให้กากอาหารเหล่านี้ มีน้ำหนักมากจะเคลื่อนขบวนออกสู่โลกภายนอกได้เร็ว กากใยอาหารจึงช่วยลดการเกิด มะเร็งลำไส้ใหญ่

หน่อไม้สามารถนำไปแปรรูปให้เป็นอาหารได้หลายชนิด เช่น หน่อไม้สด ๆ ต้มกับกระดูกหมู แกงคั่วหน่อไม้ หรือจะต้มเอาไว้จิ้มน้ำพริก ทำซूपหน่อไม้ ส่วนความขมของหน่อไม้ต้องดับด้วยน้ำคั้นใบย่านาง แล้วหน่อไม้ก็จะหวาน สามารถนำไปจิ้มน้ำพริกหรือทำซูปก็ได้รสกลมกล่อม ถ้าอยากเก็บหน่อไม้ไว้กินนอกฤดู ก็ต้องดองหน่อไม้ให้เป็นหน่อไม้เปรี้ยวเอาไว้ทำแกงส้ม แกงคั่วได้

ที่มา : <https://www.winnews.tv/news/6048>

จาก นสพ.เดลินิวส์ "Thank You" from 1 Member

หน่อไม้ ขฎาพร นุชจันทรื
ภาควิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์

ส่วนผสมแกงหน่อไม้

1.	หน่อไม้สดหั่นบาง หรือทุบ	2	ถ้วย
2.	ชะพลู	10	ใบ
3.	ชะอมเด็ด	1	ถ้วย
4.	ย่านาง	10	ใบ

เครื่องแกง

1.	พริกชี้ฟ้า	10	เม็ด
2.	กระเทียม	10	กลีบ
3.	หอมแดง	5	หัว
4.	ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ
5.	กะปิ	1	ช้อนชา
6.	ปลาร้าสับ	1	ช้อนโต๊ะ
7.	เกลือ	1/2	ช้อนชา

วิธีการทำ

1. หน่อไม้แกะเปลือกออก หั่นบางๆ หรือทุบ นำไปต้มให้สุก จนมีรสหวาน
2. โขลกใบย่านางให้ละเอียด นำไปคั้นเอาแต่น้ำ ใส่ลงในหม้อต้มหน่อไม้
3. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
4. ใส่เครื่องแกงลงในหม้อ ต้มสักพัก จนเครื่องแกงสุก
5. ใส่ผักชะอม ใบชะพลูปรุงรสตามชอบ