

วิธีการจัดรสของผัก ครึ่งต่อไปจะได้ทานง่ายขึ้น



ผักที่มีรสขมหลายชนิด เช่น บร็อคโคลี่ ชิคคอรี ผักกาดหอม และคะน้า ล้วนมีรสขมจัด บางคนอาจไม่ชอบรสขมที่รุนแรงของผักเหล่านี้ แต่หากนำมาปรุงกับวัตถุดิบที่เหมาะสม หรือผ่านกรรมวิธีพิเศษ ผักขมเหล่านี้ก็เผยให้เห็นรสชาติกลมกล่อม ละมุนลิ้น นำรับประทานได้เช่นกัน และต่อไปนี่คือวิธีการจัดรสของผักบางชนิดให้ทานได้ง่ายขึ้น

วิธีการจัดรสขมของผัก

1. ลวกผักก่อนนำไปปรุง

วิธีการลวกผักขม:

- 1.เตรียมน้ำเดือดในหม้อใบใหญ่
- 2.ใส่เกลือลงในน้ำเดือดเล็กน้อย
- 3.ใส่ผักลงในน้ำเดือด ลวกจนผักสุก ใช้เวลาประมาณ 1-3 นาที ขึ้นอยู่กับชนิดของผัก
- 4.ตักผักออกจากน้ำเดือด ใส่ลงในน้ำเย็นจัดเพื่อหยุดการปรุง
- 5.สะเด็ดน้ำนำผักไปใช้ต่อ

ข้อดีของการลวกผัก

- ลดความขมของผัก
- ช่วยคงสีเขียวสดใสของผัก
- ทำให้ผักนุ่มลง ทานง่ายขึ้น

2. เพิ่มรสชาติเข้มข้น

กลบความขมด้วยรสชาติอื่นๆ เช่น ทหวาน เผ็ด ลองผัดผักกับเบคอนหรือไส้กรอก ใส่กระเทียมเยอะๆเติมพริก หรือใส่ส่วนผสมที่มีรสหวาน เช่น พักทองย่างหรือผลไม้แห้ง การใช้รสชาติที่ตัดกันอย่างชัดเจนจะช่วยกลบความขม และสร้างสมดุลให้กับอาหารเพราะผักขมนอกจากจะมีรสขมแล้ว ยังมีรสผักที่เข้มข้นอีกด้วย

3. เพิ่มรสเปรี้ยว

รสเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชู น้ำมะนาว หรือน้ำมะกรูด ช่วยเพิ่มรสชาติให้กับผัก และช่วยตัดเลี่ยน โดยปกติแล้วสลัดผักมักจะมีรสเปรี้ยวอยู่แล้ว แต่การเติมรสเปรี้ยวเพิ่มลงไปเมนูผักที่ผ่านความร้อน จะช่วยเพิ่มรสชาติและประสานรสชาติต่างๆ ของอาหารให้กลมกล่อม เพียงเติมน้ำส้มสายชูลงไปเล็กน้อย ก็สามารถเปลี่ยนเมนูผักต้ม ผัด หรือแกง ให้กลมกล่อม อร่อยขึ้นได้

อย่างไรไม่น่าเชื่อ

4. เกลือคือเพื่อนแท้ของผักรสขม

ไม่ว่าจะทานผักรสขมแบบสดหรือสุก เกลือคือตัวช่วยที่ทำให้ผักอร่อยกลมกล่อม โรยเกลือเล็กน้อยบนผักอันติวหรือราดิชิโอ หรือใส่ปลาแอนโชวีหรือเนื้อสัตว์ที่หมักดอง (เช่น เบคอน แพนเซตต้า หรือโปรสชูดี้) ทานคู่กับมันฝรั่ง หัวบีท หรือผักคอกลาร์ด เกลือจะช่วยกลมกล่อมรสขม เปลี่ยนรสขมจัดให้กลายเป็นรสชาติที่นุ่มนวล ทานง่าย

5. ตูนผักขม

สำหรับผักที่มีใบหนา รสขมจัด เช่น บร็อคโคลี่ราเบผักคอกลาร์ด คะน้า และผักกาดหอม ลองใช้วิธีตุ๋น การตุ๋นด้วยไฟอ่อนๆ จะช่วยลดความขม และทำให้ใบผักที่เหนียวๆ นุ่มลง ทานง่ายขึ้น



เรากิ่งหลายอยากพันทัก
ทักอยู่ที่ไหนเล่า
ทักไม่ได้อยู่ในต้นไม้ภูเขาเลากา
คือดวงใจเรานี้เป็นทัก
ทักเพราะความหลง

หลงเป็น อาราร

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

