

อย่าให้ชื่อหลอกคุณ! ‘ผักขี้หูด’ ของดีเมืองเหนือ ชื่อไม่น่ารัก แต่รสชาติปังระดับสิบ



ผักขี้หูด ไม่ใช่ “ใบไม้” แต่คือ “ผัก” ของพืชตระกูลหัวไชเท้า (ชื่อภาษาอังกฤษคือ Rat-tailed Radish) สาเหตุที่คนเหนือที่เรียกแบบนี้เพราะลักษณะของผัก ผักของมันจะมีลักษณะยาวๆ สีเขียว แต่ตามผิวของผักจะมี ปุ่มป้า ขรุขระ ดูคล้ายกับ “หูด” คนสมัยก่อนจึงเรียกตามลักษณะที่เห็นว่า ผักขี้หูด นั่นเอง (บางพื้นที่ในภาคเหนือก็เรียกว่า ผักเบ็ก)

รสชาติของผักขี้หูด

-แบบดิบ : ใบและผักดิบจะมีรสเผ็ดร้อน มีกลิ่นฉุนคล้ายวาซาบิหรือมีสตาร์ดัต กินแล้วซ่าเล็กน้อย
-แบบสุก : เมื่อผ่านการลวกหรือปรุงสุก รสเผ็ดจะลดลงเหลือรสมัน นุ่ม กินง่าย และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ด้วยรสชาติแบบนี้ จึงนิยมนำผักขี้หูดมากินสดหรือลวกคู่กับน้ำพริก รวมถึงนำไปทำแกงหรือผัดต่าง ๆ

ประโยชน์ของผักขี้หูด

1.ใบและผักในระยะดิบมีรสเผ็ดร้อน มีกลิ่นฉุนคล้ายวา

ซาบิ แต่เมื่อผ่านการปรุงสุกจะมีรสมัน กลมกล่อม จึงนิยมรับประทานแบบสดหรือลวกกินคู่กับน้ำพริก

2.ใบอ่อน ยอดอ่อน และผักอ่อน มักนำมาใช้ประกอบอาหารประเภทแกงและผัด เช่น แกงเลียง แกงส้ม หรือผัดผักขี้หูด

3.ใบอ่อน ยอดอ่อน รวมถึงดอกอ่อน สามารถนำไปทำผักคองได้ โดยนำมาคั้นหรือขยำกับเกลือและน้ำซาวข้าว แล้วบรรจุใส่ภาชนะหมักไว้รับประทาน

4.ผักที่แก่จัดหรือผักแห้ง สามารถนำไปต้มทำน้ำสำหรับฉีดพ่นในแปลงผัก เพื่อช่วยไล่และป้องกันแมลงหรือหนอนที่มากัดกินพืชผัก

เมนูอาหารจากผักขี้หูด

ผักขี้หูดเป็นผักที่ผู้เฒ่าผู้แก่ในหลายพื้นที่ยังเก็บมากินกันอยู่ โดยเฉพาะช่วงหน้าฝนที่ผักขึ้นง่ายและใบอ่อนเมนูส่วนใหญ่เน้นความเรียบง่าย ปรุงไม่ซับซ้อน และกินคู่กับอาหารไทยพื้นบ้าน ได้แก่

-แกงแคใส่ผักขี้หูด

-ผักขี้หูดคั่วไข่

-ผักขี้หูดลวกจิ้มน้ำพริก

จากประสบการณ์จริงที่เคยทำแกงแค โดยใส่ผักขี้หูดช่วยทำให้เพิ่มรสชาติของแกงแคให้อร่อยขึ้น ซึ่งผักขี้หูดเมื่อทำให้สุกจะมีรสมัน ผักจะนิ่มกินง่าย แนะนำให้เพื่อนๆลองหาซื้อมาลองกินกันดูนะค่ะ



การแ่กกรรม ไม่ใช่ไปทำพีธึกับพระ
ใครก็แ่กไม่ได้หรอก
“กรรม” คือการกระทำ
“การแ่กกรรม” ก็คือการแ่กไพพฤติกรรม
เคยทำชั่วก็หยุดชะ
ทำดีอยู่แ่ลว ก็ทำให้ดียังขึ้น

หลวงพ่อเจ้าปา กิตติธโร

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/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 เสียบฯฝั่งเหนือ

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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

