

วัตถุดิบในการประกอบอาหาร



ลักษณะของแตงโม

แตงโม ผลไม้ลูกกลม ลูกรี ตลอดจนลูกทรงกระบอก เป็นพืชไม้เถาตระกูลเดียวกับพืชตระกูลแตง เช่น แตงกวา แตงแคนตาลูป และฟัก แตงโมเป็นพืชเมืองร้อนที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในแอฟริกาตอนเหนือและตะวันออกกลาง มีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า Citrullus vulgaris ลำต้นเป็นเถาเลื้อยแผ่ไปตามพื้นดิน ใบมีลักษณะเว้าลึก 3-4 หยัก ก้านใบยาว ทั้งเถาและใบมีขน แตงโม มีมากมายหลายพันธุ์ให้เลือกรับประทาน พันธุ์ที่นิยมกันมาก ก็มีแตงโมจินตหรา แตงโมตอปีโตและแตงโมที่มีเนื้อสีเหลือง หรือแตงโมน้ำผึ้ง ส่วนใครที่ไม่ชอบรับประทานแตงโม เพราะรำคาญเมล็ดอันมากมายของมัน เดียวนี้เขาก็มีแตงโมพันธุ์ไม่มีเมล็ดให้เลือกซื้อเหมือนกัน แต่ราคาก็แพงกว่า

แตงโม" ผลไม้คลายร้อนสุดฉ่ำที่ต้องกินยามหน้าร้อน แม้ไม่แช่เย็นก็หวานอร่อยค่ะ สำหรับเพื่อน ๆ ที่ชอบความแปลกใหม่อยากใหลองแปลงร่างแตงโมเป็นอาหารคลายร้อนง่าย ๆ กัน กระปุกดอทคอมขอนำเสนอ 18 เมนูอร่อยจากแตงโม เช่น สลัดแตงโมกับแตงกวา พืชซ่าแตงโม แตงโม빙ซู น้ำแตงโมปั่น ไอศกรีมแท่งแตงโม วุ้นลูกแตงโม

คุณค่าทางโภชนาการอาหาร

แตงโม ไม่เพียงมีรสหวานและเย็นเท่านั้น ยังมีสารอาหารต่างๆที่มีประโยชน์ ทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โปแตสเซียม และวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินเอ ซึ่งมีมากเป็นพิเศษในเนื้อแตงโมที่มีสีแดงๆ แตงโม เป็นผลไม้ฉ่ำน้ำ มีความเย็น รสหวาน รับประทานเป็นผลไม้แก้กระหายคลายร้อนได้อย่างดี หรือนำมาทำเป็นน้ำแตงโมปั่น น้ำแตงโมเชค ต้มแก้กระหาย หรือต้มเป็นน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพ ต้มกินได้ตลอดทั้งวัน อาจเป็นช่วงระหว่างมื้ออาหาร หรือก่อนนอนก็ได้ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ชอบเพลียมากๆ เช่น ผู้ป่วยที่อยู่ในระยะพักฟื้น หรือหลังจากการผ่าตัด เพราะน้ำแตงโมช่วยให้ร่างกายรู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้น น้ำแตงโม ยังช่วยทำให้ร่างกายขับปัสสาวะได้ดี จึงมีผลช่วยลดไต ลำไส้กระเพาะปัสสาวะ ไม่ให้ร่างกายมีการสะสมกรดยูริค อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคไขข้อ โรคเกาต์ สำหรับคนผิวแห้งแห้งกร้าน อันเนื่องมาจากภาวะเลือดเป็นกรด เพราะกินเนื้อสัตว์ ของทอด ขนมหวาน อาหารแป้งขัดขาว และเครื่องดื่มพวกกาแฟ โคล่ามากเกินไป น้ำแตงโมช่วยได้ นอกจากนี้ในเนื้อแตงโมยังมีเอนไซม์ที่ช่วยกระตุ้นความอยากอาหารอีกด้วย ก่อนกินซาวก็ต้มน้ำแตงโมสักแก้วจะได้เจริญอาหาร

