

น้ำผักเขียว

เครื่องดื่มในรูปแบบใหม่ ได้ประโยชน์เต็ม



น้ำผักเขียว คือ...??

น้ำผักเขียว หรือ ชาผักเขียว (Winter Melon Tea) เป็นเครื่องดื่มที่ทำจากลูกผักเขียว มีรสชาติหอมหวาน เป็นที่นิยมรับประทานในประเทศไต้หวัน และประเทศต่าง ๆ ในเอเชียตะวันออก นิยมจำหน่ายตามร้านค้าต่าง ๆ และตามริมถนน ส่วนมากมักรับประทานแบบเย็น โดยเฉพาะในยามฤดูร้อน เพราะเชื่อถือกันว่าเป็นเครื่องดื่มที่ดับความร้อนเดือดในร่างกายได้ดี ผักเขียวโดยส่วนใหญ่รับประทานเป็นอาหารคาวและหวาน เช่น แกงจืดผัก ขนมหักเชื่อมแห้ง แต่วันนี้เราจะชวนทุกคนมาทำความรู้จัก **น้ำผักเขียว** เครื่องดื่มดับร้อนที่เรียกความสดชื่น ดื่มแล้วชื่นใจ แถมยังมีกลิ่นหอมอีกด้วย

ลักษณะของผักเขียว

#ต้นผักเขียว

เป็นพืชอายุสั้น ลำต้นยาวหลายเมตร ลำต้นมีสีเขียว มีขนหยาบขึ้นปกคลุมอยู่ทั่วทั้งต้น เป็นพืชที่แตกกิ่งก้านสาขามาก ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด สามารถปลูกได้ดีในดินร่วนปนทราย ปลูกเพียง 3 เดือน ก็สามารถเก็บผลผลิตได้

#ใบผักเขียว

ลักษณะของขอบใบหยักเป็นเหลี่ยม แยกออกเป็น 5 - 11 แฉก คล้ายฝ่ามือ ปลายใบแหลม ขอบใบหยักแบบซี่ฟัน โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจกว้าง ใบออกเรียงสลับกันตามข้อต้น ผิวใบหยาบ มีขนปกคลุมทั้งสองด้านใบมีสีเขียวเข้มแผ่นใบกว้างประมาณ 10-20 เซนติเมตร และยาวประมาณ 10 - 20 เซนติเมตร ส่วนก้านใบยาวประมาณ 10 - 20 เซนติเมตร

#ผลผักเขียว

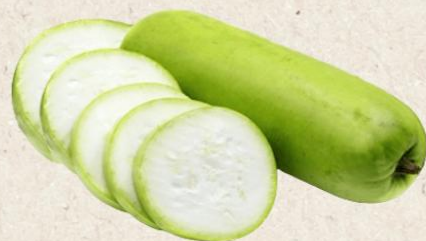
ลักษณะของผลเป็นรูปกลมยาว หรือเป็นรูปไข่แกมขอบขนาน หรือขอบขนานค่อนข้างยาวผลมีความกว้างประมาณ 10 - 20 เซนติเมตร และยาวประมาณ 20 - 40 เซนติเมตร ผลอ่อนมีขน ส่วนผลแก่ผิวนอกมีผิวฉนวนเป็นแป้งสีขาวเคลือบอยู่ เปลือกแข็งมีสีเขียว เนื้อด้านในมีสีขาวปนเขียวอ่อน ฉ่ำน้ำ เนื้อแน่นหนา เนื้อตรงกลางฟูหรือพรุน และมีเมล็ดสีขาวอยู่ภายในจำนวนมาก

มาทำความรู้จัก.. ผักเขียว

ผัก (Winter melon) จัดเป็นพืชล้มลุกจำพวกไม้เถา เช่นเดียวกับบวบ ผลมะระ หรือแตงชนิดอื่น ๆ มีถิ่นกำเนิดไม่แน่นอนระหว่างทวีปเอเชีย แอฟริกา และอเมริกา เพาะปลูกกันมากในแถบ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เอเชียตะวันออก และเอเชียใต้ มีลักษณะของผลจะเป็นรูปทรงกระบอกปลายมน มีสีเขียวแก่จะเรียกว่า **"ผัก"** ถ้าเป็นพันธุ์เล็กผิวมีสีเขียวอ่อน ๆ เราจะเรียกว่า **"แฟง"** หรือ **"ผักแฟง"** แต่ถ้าเป็นพันธุ์ที่ลักษณะของผลค่อนข้างกลมสีเขียวแก่ ๆ จะเรียกว่า **"ผักหอม"** หรือถ้าเป็นพันธุ์ที่รสขมเราจะเรียกว่า **"ผักขม"** เป็นต้น

สรรพคุณของผักเขียว

- การรับประทานผักเขียวเป็นประจำช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงของการโรคมะเร็ง
- ช่วยลดน้ำหนัก และไขมันในเส้นเลือด ด้วยการใช้เนื้อผักและเปลือกนำมาต้มเป็นชาดื่มแทนน้ำเป็นประจำ
- ช่วยรักษาโรคเส้นประสาท
- ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูงและช่วยรักษาอาการอักเสบ
- ช่วยแก้อาการคลื่นเนื้อคลื่นตัว เวลาเริ่มจะเป็นไข้
- ช่วยรักษาอาการโรคชัก
- ช่วยแก้อาการร้อนในได้เป็นอย่างดี
- ช่วยรักษาโรคทางเดินปัสสาวะ
- ช่วยรักษาโรคหอบหืด
- ช่วยแก้ไตอักเสบ
- ช่วยแก้อาการฟกช้ำ



มาดูขั้นตอนการทำ..น้ำผักเขียว

วัตถุดิบ

1 เนื้อผักเขียว 1 กิโลกรัม



2 น้ำตาลทรายแดง 300 กรัม



3 น้ำตาลทรายขาว 1 กิโลกรัม



4 น้ำเปล่า 350 มิลลิลิตร



5 เกลือ 3 กรัม



วิธีการทำ

1 ล้างทำความสะอาดผักเขียวทั้งเปลือกให้สะอาด จากนั้นหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ (ทั้งเปลือกและเมล็ด) ใส่ลงในหม้อที่เตรียมไว้



2 ใส่น้ำตาลทรายขาวและน้ำตาลทรายแดงลงไป แล้วผสมให้เข้ากัน



3 นำส่วนผสมขึ้นตั้งไฟเติมเกลือเล็กน้อย ใช้ไฟแรงต้มจนเดือด พอน้ำเดือดแล้วลดเป็นไฟอ่อน



4 ต้มทิ้งไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง พอครบเวลา กรองส่วนผสมเอาเฉพาะน้ำเชื่อม ผักทิ้งไว้จนอุ่น



5 ถ้าต้องการดื่มแบบร้อนให้ใส่น้ำเชื่อมผักลงในแก้ว 1 ส่วน (1/4 แก้ว) ตามด้วยน้ำเปล่า 3 ส่วน คนผสมให้เข้ากัน หรือถ้าต้องการดื่มแบบเย็นให้ใส่น้ำเชื่อมเพิ่มแล้วใส่น้ำแข็งตามลงไป พร้อมดื่ม



ผู้ที่สนใจข้อมูลสามารถขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ งานส่งเสริมการเกษตร ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองฯ

โทรศัพท์ 073-631033 ต่อ 402 ,073-631038 E-mail : cpt_1@ltd.go.th

Website : www.pikunthong.com