



หลายครอบครัวไม่ให้ลูกกินเผ็ด บางครอบครัวแทบจะไม่ให้ลูกกินเผ็ดเลย แม้แต่พริกไทย ทำให้เด็กกลัวการกินเผ็ดโดยยังไม่เคยแม้แต่ลิ้มลอง แค่เห็นอาหารมีพริกไทยโรยมาก็ร้องไม่เอาแล้ว เจอแบบนี้ก็ยากหน่อยเวลาพาเด็กๆ ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน

หลายครอบครัวไม่ให้ลูกกินเผ็ด บางครอบครัวแทบจะไม่ให้ลูกกินเผ็ดเลย แม้แต่พริกไทย ทำให้เด็กกลัวการกินเผ็ดโดยยังไม่เคยแม้แต่ลิ้มลอง แค่เห็นอาหารมีพริกไทยโรยมาก็ร้องไม่เอาแล้ว เจอแบบนี้ก็ยากหน่อยเวลาพาเด็กๆ ออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน

ขณะที่อยู่กับอาหารบ้านเราหลายเมนูก็มีรสเผ็ดเป็นรสนำ เช่น แกงป่า แกงพะเนียง หรืออาหารผัด เช่น ผัดพริกหยวก ผัดกะเพรา หรือลาบ ส้มตำ น้ำตก ก็เป็นอาหารรสเผ็ดเช่นกัน การฝึกลูกกินเผ็ดจึงเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกสำหรับเด็กๆ ได้มีโอกาสลิ้มลองรสชาติใหม่ๆ นอกจากนี้รสเผ็ดก็มีข้อดี ทั้งช่วยในระบบการย่อยอาหาร ช่วยในการเผาผลาญพลังงาน และทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดี แต่การปรุงอาหารให้เด็ก ออย่าปรุงเผ็ดเกินไป เอาแค่พอให้เขารูรสชาติและรับประทานอร่อยเป็นสำคัญ

ฉบับนี้ขอแนะนำเมนูอาหารเผ็ด 4 จาน ได้แก่ ยำกุ้งฟู พลัหมูมะเขือยาว ยำปลาแซลมอน และยำมะเขือยาวกุ้งสด คุณแม่สามารถปรับรสเผ็ดให้เหมาะสมกับการรับประทานของลูกได้

ยำกุ้งฟู



ส่วนผสม

กุ้งแม่น้ำ / เกล็ดขนมอบ / น้ำมันพืช
มะม่วงเปรี้ยว / หัวหอมแดง / พริกชี้หูสวนเขียว, แดง
น้ำมะนาว / น้ำปลา / น้ำตาลทราย / ถั่วลิสงคั่ว
เม็ดมะม่วง / กระเทียมสด / พริกชี้หูทอด
ผักชีไทย / ผักกาดแก้ว / แครอท

วิธีทำ

- นำเนื้อกุ้งมาสับให้ละเอียด
- ผสมกับเกล็ดขนมอบและน้ำมันพืช คนให้เข้ากัน
- นำน้ำมันพืชใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อนปานกลาง
- นำกุ้งที่ผสมลงไปทอดให้กรอบเหลืองฟู แล้วตักออกพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานคู่กับน้ำจิ้มสามรส

พลาหมะเขือยาว



ส่วนผสม

เนื้อหมูสันนอกชิ้นหนา / พริกเผา / มะเขือเปราะหั่น
ตะไคร้ซอย / หอมแดงซอย / พริกชี้หูซอย / สะระแหน่
น้ำมันมะกอก / น้ำยำ / น้ำเปล่า /เกลือ / พริกไทย / ผักชี

วิธีทำ

-นำเนื้อหมูสันนอกชิ้นหนามาโรยเกลือ พริกไทย ทั้งไว้ประมาณ 5-10 นาที

-ตั้งกระทะ ใช้ไฟแรง ใส่น้ำมันมะกอกเล็กน้อย รอกกระทะร้อน นำเนื้อหมูสันนอกลงไปกริลล์ให้สุกทั้ง 2 ด้าน ก่อนนำมาหันเป็นชิ้น แต่งใส่จาน

-ผสมน้ำปล่า ใส่พริกเผาในซาม ตามด้วยน้ำยำ มะเขือเปราะหั่น ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย คลุกให้เข้ากัน ถ้าแห้งไปให้ใส่น้ำปล่าเพิ่มเล็กน้อย

-ตักน้ำปล่าราด พร้อมโรยสะระแหน่และผักชีให้หน้ารับประทาน เท่านั้นก็อร่อยได้แล้ว

ยำปลาแซลมอน



ส่วนผสม

ปลาแซลมอนแล่นเนื้อ / มะม่วงเปรี้ยวหั่นฝาน / แอปเปิ้ลเขียวหั่นฝาน
หอมแดงซอย / พริกชี้หนูซอย / เวดโครอล / กรีนโอ๊ค / มะม่วงหิมพานต์
น้ำเชื่อม / น้ำปลา / น้ำมะนาว / เกลือ / พริกไทย / น้ำมันมะกอก

วิธีทำ

-นำปลาแซลมอนแล่นเนื้อมาโรยเกลือ พริกไทย ทั้งไว้ประมาณ 5- 10 นาที

-ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันมะกอกเล็กน้อย รอกกระทะร้อน นำปลาแซลมอนลงไปกริลล์จนสุกทั้ง 2 ด้าน

-จัดจาน นำเวดโครอลและกรีนโอ๊ควาง ตามด้วยแซลมอนที่กริลล์สุก

-ผสมน้ำยาในซาม ใส่มะม่วงเปรี้ยวหั่นฝาน แอปเปิ้ลเขียวหั่นฝาน หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย ปรงรสด้วยน้ำเชื่อม น้ำปลา น้ำมะนาว ตามชอบ

-ราดน้ำยำด้านบนบนแซลมอน ตามด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นอันเสร็จ พร้อมเสิร์ฟ

ยำมะเขือยาวกุ้งสด



ส่วนผสม

กุ้งสดปอกเปลือก / ไข่ต้ม / มะเขือยาวลวกสุก
หมูสับ / กุ้งแห้ง / หอมแดงซอย / พริกชี้หนูซอย
น้ำยำ / น้ำมะนาว / น้ำปลา / น้ำตาล / ผักกาด

วิธีทำ

-นำมะเขือยาวลวกสุกมาหั่นเป็นชิ้น จัดผักกาดใส่จาน นำมะเขือยาววางด้านบน จัดให้หน้ารับประทาน

-หั่นไข่ต้มเป็นชิ้น วางรอบๆ มะเขือยาว

-ผสมน้ำยำ ใส่หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย หมูสับ กุ้งแห้ง ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ราดบนมะเขือยาว

-นำกุ้งสดปอกเปลือกมาลวกจนสุก จัดวางด้านบน เป็นอันเสร็จ พร้อมเสิร์ฟ