



อย่างไร้บับวกเป็นที่ทราบกันดีว่า แมริสซมลักนิกหนึ่งแต่มีสรรพคุณช่วยแก้อ่อนใน ลดการอักเสบสมานบาดแผลได้ดี นอกจากนี้ยังมีวิตามินเอสูงช่วยบำรุงสายตา”

มีภูมิความรู้ทฤษฎีเชิงลึก แต่คุณหมอกอน

ผิวพรรณ ความงาม ที่ถ้านักวิชาวิทยาศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ ม.แม่ฟ้าหลวง และยังทำหน้าที่เป็นกรรมการผู้ประเมินคุณภาพการศึกษาภายในมหาวิทยาลัยของ สกอ. จึงไม่มีเวลาปรุงอาหารด้วยตัวเองบ่อยนัก ประกอบกับมือแพ้น้ำเคียวโดนน้ำก็จมนมือแตกมาแล้ว เช่น กุ้งสดหากปอกเปลือกโดนน้ำจากกุ้งอาจทำให้เกิดผื่นคันได้ เมื่อบริษัทจึงเลือกใช้กุ้งเสียบมาประยุกต์ให้อร่อย

กำสอนโบราณกล่าวว่า “หวานเป็นลม ขมเป็นยา” ยิ่งคงใช้ได้ดีในยุคดิจิทัลนี้เพราะของหวานหากเคอเรอกินปริมาณมาก อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพกว่าอาหารรสขม ที่มีสรรพคุณทางยารักษาโรค ในฤดูร้อนแสนอบอ้าวนี้ “หมอแอร์-พญ. นवलนภา สันติไชยกุล” ผู้บริหารและแพทย์ประจำคลินิกความงามยามาชี ชวนทำเมนูหวานอมขมแก้อ่อนในกระหายน้ำ จากวัตถุดิบหลักสองชนิดที่อยากนำเสนอ ได้แก่ “ใบบับวก” และ “อัลมอนต์” เป็นจานเรียกน้ำย่อยหรืออาหารกินเล่นภายใต้ชื่อ “ยำใบบับวกผสมอัลมอนต์และกุ้งเสียบ”



## แกร์รอนในยกให้เมนูหวานอมขม

แม้ปรุงไว้กินเล่นแต่สรรพคุณที่ชูช ช่อนักลับมีมากมิใช่เล่น หมอแอร์เผยความลับว่า

“ตอนนี้อัลมอนต์กำลังมาแรง เป็นหนึ่งในสิบอาหารต่อต้านริ้วรอยโดยธรรมชาติชั้นเลิศ ช่วยทั้งเรื่องของผิวพรรณผุดผ่อง ชะลอวัย นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับคนวัยผู้ใหญ่ เพราะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ป้องกันไขมันเกาะหลอดเลือดหัวใจ ลดอุบัติเหตุที่หัวใจวายได้

สวยสารภาพว่า ความสามารถด้านปฏิบัติเกร็ดยังไม่ค่อยดี เพราะช่วงหลังวิ่งวุ่นกับงานที่ต้องดูแลกิจการความงามทั้ง 4 สาขาที่เซ็นทรัลเวิลด์, เมเจอร์เอกมัย, ฟอรั่มทาวน และเดอะมอลล์งามวงศ์วาน ยังวิ่งรถเป็นอาจารย์ประจำภาควิชาผิวหนังสอนแพทย์ที่อยากมีความรู้ด้านผิวหนัง



กะเหรี่ยงสด 3-4 เม็ดหรือตามความชอบและน้ำตาล 1 ช้อนชา

ขั้นตอนการทำ ล้างมือทำน้ำย่ำก่อนด้วยการผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาวและน้ำตาล ชิมให้รสหวานปะแล่ม ๆ เพื่อให้ตัดทอนรสขมจากใบบับวก ล้างใบบับวกให้สะอาดเด็ดเอาเฉพาะใบ พอสะเด็ดน้ำแล้วนำไปใส่ชาม ตามด้วยใบสะระแห่ ใบมะกรูด หัวหอมแดงและมะพร้าวคั่ว ราวด้วยน้ำย่ำครึ่งหนึ่งคลุกเคล้าพอผัดสด เทกุ้งเสียบและน้ำย่ำที่เหลือพริกกะเหรี่ยงสดใส่ลงในชามคลุกเคล้าอีกครั้งให้เข้ากัน สำหรับกุ้งเสียบสามารถหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาด กรณีที่กุ้งไม่กรอบให้หั่นมาทอดใหม่ เสริ่งแล้วจัดเสิร์ฟกินกับไข่ต้มสุก...อร่อยลั่นจริง ๆ.

“ช่องมาศ”