

น้ำเห็ด 3 อย่าง

เห็ดสามอย่าง คือ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดขอน เมื่อนำเห็ดทั้ง 3 ชนิด มารวมกันประกอบอาหาร จะได้โปรตีนจากเห็ดที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้งานได้ง่ายกว่าที่ได้จากเนื้อสัตว์ โปรตีนจากเห็ดจะไปสร้างกรดอะมิโน ที่ช่วยบำรุงสมอง ปรับสมดุลของการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ด้านการเกิดมะเร็ง

ส่วนผสม : เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดขอน มะตูมแห้ง ใบเตย
(สามารถใช้เห็ดชนิดอื่นแทนได้ ใช้ได้ทั้งสดและแห้ง)

วิธีทำ : นำเห็ดสดทั้ง 3 ชนิด ล้างให้สะอาด หั่น แล้วนำมาต้มรวมกับมะตูมแห้ง และใบเตย ใส่ น้ำพอประมาณ รจนเดือด ตักเห็ดออก แล้วนำน้ำที่ได้ไปกรองผ่านผ้าขาวบาง ก็จะได้น้ำต้มเห็ด 3 อย่าง ที่มีรสชาติหวานจากเห็ด และมีกลิ่นหอมจากมะตูม และใบเตย ส่วนเห็ดที่แยกออกมานั้น สามารถนำไปประกอบอาหารได้

ประโยชน์และคุณค่าทางยา : ช่วยล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงไต ลดอนุมูลอิสระที่เกิดเป็นเซลล์มะเร็ง สลายพังผืดในมดลูก เพิ่มเม็ดเลือดขาว ลดไขมันในเส้นเลือด เป็นอาหารบำรุงตับ