

ปอเปี๊ยะญวณไส้ผักกูดกุ้งไข่ขาว



ส่วนประกอบ ต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (3 ชิ้นพอดีคำ)

- | | | |
|--|-------------------------------------|---|
| 1. แผ่นเมี่ยงญวณ | 3/4 แผ่นใหญ่ | |
| 2. ผักกูดลวกสุกหั่น 10 กรัม | | (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)** |
| 3. แครอทลวกสุกหั่น | 5 กรัม | |
| 4. กุ้ง (3 ตัว / ที่) | 30 กรัม | |
| 5. ไข่ขาว | 1/4 ฟอง | |
| 6. น้ำมันถั่วเหลือง | 1 ช้อนชา (สำหรับผัดกุ้งและเจียวไข่) | |
| 7. กระเทียม รากผักชี และพริกไทยเม็ด โขลกละเอียด เล็กน้อย (สำหรับผัดกุ้ง) | | |
| 8. น้ำตาลทราย | 1/4 ช้อนชา | |
| 9. ซีอิ้วขาว 1 ช้อนชา | | (ใส่ในไข่ขาวและผัดกุ้ง) |

สูตรน้ำจิ้ม (ต่อ 4 ที่เสิร์ฟ)

- | | | |
|-------------------------|-----|--|
| 1. พริกชี้ฟ้าเหลือง-แดง | 1 | เม็ด (10 กรัม) (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)** |
| 2. พริกชี้หนู | 5 | เม็ด (3กรัม) (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)** |
| 3. กระเทียม 1 ช้อนชา | | (5 กรัม) |
| 4. น้ำส้มสายชู 1 | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำตาลทราย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. ซีอิ้วขาว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำเปล่า 4 | | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ลวกผักกูด แครอท แล้ววางพักให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นท่อนสั้นๆ พักไว้
2. ตีไข่ขาว ใส่ซีอิ๊วขาว ทาน้ำมันบางๆทั่วกระทะ กรอกไข่เป็นแผ่นบาง นำมาผัด หั่นเป็นเส้นฝอย
3. ผัดกระเทียม รากผักชี และพริกไทยที่โขลกไว้ จนกระทั่งมีกลิ่นหอม ใส่กุ้งผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายและซีอิ๊วขาว ผัดจนแห้ง ตักขึ้นวางพักไว้
4. นำแผ่นแป้งจุ่มลงในน้ำ สังเกตให้แผ่นแป้งนุ่มพอจะห่อได้นำขึ้นสะเด็ดน้ำ แล้ววางลงบนเขียงหรือจานขนาดใหญ่ ใส่กุ้ง ไข่ขาว ผักกูดและแครอท ที่เตรียมไว้ ห่อเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. โขลกพริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู กระเทียม ให้ละเอียดหรือใส่เครื่องปั่น รวมกับน้ำส้มสายชู น้ำปลา และน้ำตาลทราย พอละเอียด
2. เทใส่หม้อ เติมซีอิ๊วขาว นำไปตั้งไฟจนเดือด ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (3 ชิ้นคำ)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
120.32	12.43	5.34	5.45	1066.44	113.1	68.98	0.72

ข้อมูลอ้างอิง : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย (2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล

****หมายเหตุ :** 1. แหล่งวัตถุดิบ ใช้ผักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ.เพชรบุรี (ขอขอบคุณบริษัทประชารัฐรักสามัคคีเพชรบุรี(วิสาหกิจเพื่อสังคม)จำกัด ในการเป็นตัวแทนประสานงาน)

ความโดดเด่นของเมนู “ปอเปี๊ยะญวนไส้ผักกูดกุ้งไข่ขาว”

ผักกูด

มีเบตา-แคโรทีนสูง ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ช่วยในการมองเห็น เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยในการเจริญเติบโต นอกจากนี้ผักใบเขียวยังมีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงโลหิต ช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย

แครอท

มีเบตา-แคโรทีนสูง ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ช่วยในการมองเห็น บำรุงสายตา โดยเฉพาะเนื้อเยื่อชั้นในของดวงตา หรือที่เรียกว่า เรติน่า นอกจากนี้ยัง อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์หลายชนิด เช่น วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี วิตามินอี ธาตุแคลเซียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังมีสารสำคัญคือสาร “ฟอลคารินอล” (falcarinol) ซึ่งช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง เป็นต้น

กุ้งสด

เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี โดยกรดอะมิโนในกุ้ง เป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย(essential amino acid) ที่ร่างกายขาดไม่ได้ ส่วนเปลือกของกุ้งจะมีสารที่เรียกว่า ไคติน (Chitin) ซึ่งเป็นสารที่ไม่ถูกดูดซึมเข้าร่างกาย ช่วยในการเคลื่อนตัวของกากอาหารในลำไส้ คล้ายกับอาหารจำพวกไฟเบอร์ ช่วยในการดักจับคอเลสเตอรอลและไขมัน ดังนั้นหากรับประทานกุ้งที่มีขนาดไม่ใหญ่มากจึงควรเคี้ยวกุ้งทั้งเปลือกนั่นเอง ซึ่งปัจจุบันไคตินจากเปลือกกุ้งได้ถูกนำมาเป็นส่วนผสมในยาเสริมอาหารประเภทลดน้ำหนักอย่างแพร่หลาย

ไข่ขาว

เป็นแหล่ง โปรตีนที่มีคุณภาพดี ไม่มีไขมัน มีโปรตีนชนิดแอลบูมินอยู่สูง ซึ่งทำหน้าที่ ช่วยรักษาน้ำในหลอดเลือดไม่ให้ซึมออกนอกหลอดเลือด (ซึ่งจะทำให้เกิดการบวม) ช่วยให้เอ็นไซม์ต่าง ๆ รวมถึงฮอร์โมนในร่างกายเราทำงานได้ปกติ มีกรดอะมิโน BCAAs ที่ช่วยให้ร่างกายผลิต L-arginine และ L-glutamine ซึ่งจะมาช่วยในการสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยบำรุงระบบประสาท ความจำ ช่วยซ่อมแซม และฟื้นฟู เนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ที่ร่างกายของเรา ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันดี ช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่จะติดเชื้อ เป็นแหล่งโปรตีนที่มีฟอสฟอรัสต่ำ เหมาะกับผู้ป่วยโรคไต

พริกขี้ฟ้า / พริกขี้หนู

มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหารช่วยขับลมลดน้ำหนักบรรเทาอาการไอช่วยขับเสมหะ

“สุขภาพดี..เริ่มที่ตัวเรา” .. ด้วยความห่วงใยจาก .. ฝ่ายโภชนาการรพ.พระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี