

# ไข่ขาวลวกจิ้ม



## ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 ที่)

1. ไข่ขาวนึ่งสุก	70	กรัม
2. ผักสลัด	5	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
3. แดงกวา	20	กรัม
4. มะเฟืองซอย (ตกแต่งจาน) เล็กน้อย		(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**

## สูตรน้ำยำ (สำหรับ 1 ที่)

1. พริกขี้หนู โขลกละเอียด	1	ช้อนชา (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
2. เกลือป่น	1/5	ช้อนชา
3. น้ำมะนาว	1 1/2	ช้อนชา (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
4. น้ำเชื่อม(ความเข้มข้น 1:1)	1/2	ช้อนชา

## วิธีทำ

- นำไข่ขาวไปนึ่งจนสุก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม แล้วพักไว้
- นำพริกขี้หนูมาโขลกให้ละเอียด ตักใส่ในชาม แล้วปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำเชื่อม ตามด้วยเกลือป่น คนให้เข้ากัน แล้วตักใส่ถ้วยน้ำจิ้ม
- จัดเสิร์ฟไข่ขาวที่สุกแล้วใส่จาน รองด้วยผักสลัด กินแกล้มกับแตงกวา

## คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
51.30	3.64	7.31	0.80	530.45	188.80	16.35	0.29

ข้อมูลอ้างอิง : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล

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

## ความโดดเด่นของเมนู “ไขขาวลวกจิ้ม”

### ไขขาว

“ไขขาว” อุดมไปด้วยโปรตีนเป็นหลัก โปรตีนในไขขาวที่มีความสำคัญมากในการช่วยให้การทำงานของเอ็นไซม์ในร่างกายเป็นไปอย่างราบรื่น

ไขขาวนั้นปราศจากไขมัน และคอเลสเตอรอล ผู้ที่รับประทานมังสวิรัตถ้าไม่เคร่งครัดมากการรับประทานไขจะช่วยทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนมากขึ้น โดยเฉพาะเป็นการทดแทนวิตามินบี 12 ที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์ เพื่อไปบำรุงระบบประสาท ช่วยในเรื่องความจำ การทรงตัว และอารมณ์ให้คงที่

### พริกขี้หนู

มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม ลดน้ำมูก บรรเทาอาการไอ ช่วยขับเสมหะ

### แตงกวา

แตงกวามีสรรพคุณช่วยแก้กระหาย ลดความร้อนในร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ช่วยกำจัดของเสียที่ตกค้างในร่างกาย แตงกวามีสารฟีนอลที่ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ

### ผักสลัด

ช่วยให้นอนหลับง่าย ขับปัสสาวะ ล้างพิษ ขับเหงื่อ และแก้ไอ และในผักกาดหอม มีเบตาแคโรทีนและวิตามินเอสูง ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตาได้เป็นอย่างดี

**“สุขภาพดี..เริ่มที่ตัวเรา” ..ด้วยความหวังใจจาก.. ฝ่ายโภชนาการ รพ.พระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี**