

น้ำพริกเห็ดฟาง



ส่วนประกอบ (สำหรับ 2 ที่)

1. เห็ดฟาง	45 กรัม	(แหล่งวัตถุดิบ: จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
2. พริกเหลือง/พริกลาว	10 กรัม	(แหล่งวัตถุดิบ: จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
3. พริกขี้หนู	4-5	เม็ด (แหล่งวัตถุดิบ: จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
4. หอมแดง	15 กรัม	
5. กระเทียม	5 กรัม	
6. น้ำมะนาว	2 ชั	อนชา (แหล่งวัตถุดิบ: จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
7. น้ำปลา	2 ชั	อนชา

เสิร์ฟพร้อมผักสด

1. ถั่วงู	20	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ: จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
2. ถั่วงอกยาว	20	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ: จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
3. มะเขือลาย	20	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ: จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
4. มะเขือเทศสีดา	10 กรัม	(แหล่งวัตถุดิบ: จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**

วิธีทำ

1. นำเห็ดฟาง พริก หอมแดง กระเทียม ล้างให้สะอาด
2. นำเห็ดฟางไป焯ด้วยไฟอ่อนจนสุก พักไว้
3. นำพริก หอมแดง และกระเทียม ไป焯ด้วยไฟอ่อน จนสุกหอม พักไว้
4. นำพริก หอมแดง และกระเทียมที่焯ไว้ ไปตำพอแหลก ใส่เห็ดฟางลงไปตำต่อ ให้แหลกพอหยาบ ตักพักไว้
5. ปรงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำปลา ชิมรสตามชอบ
6. รับประทานพร้อมผักสดต่างๆ ตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ที่เสิร์ฟ (40กรัม/ที่)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
31.55	5.56	1.77	0.23	411.17	182.7	45.6	1.86

ข้อมูลอ้างอิง : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล

****หมายเหตุ :** แหล่งวัตถุดิบ ใช้ผักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ.

เพชรบุรี (ขอขอบคุณบริษัทประชารัฐรักสามัคคีเพชรบุรี(วิสาหกิจเพื่อสังคม)จำกัด ในการเป็นตัวแทนประสานงาน)

ความโดดเด่นของเมนู “น้ำพริกเห็ดฟาง”

พลังงานต่ำ ใยอาหารสูง

เห็ดฟาง (นางเอกของเมนู)

มีใยอาหารสูง มีวิตามิน C สูง ช่วยป้องกัน โรคลิ้นคอกตามไรฟัน ขับขี้และชะลอการเกิดของเซลล์มะเร็ง บำรุงตับ ช่วยในการสมานผิวทำให้แผลหายเร็วขึ้น และลดอาการติดเชื้อต่างๆ

หอมแดง

มีสรรพคุณช่วย บรรเทาอาการ ไข้หวัดได้ ทำให้เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขยายหลอดลม

กระเทียม

ช่วยป้องกันและควบคุมโรคความดันโลหิต ลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคหัวใจ ช่วยในการทำงานของระบบขับถ่ายดีขึ้น

พริกเหลือง

มีวิตามิน C สูง ช่วยบำรุงผิวพรรณ ชะลอการเกิดริ้วรอย ช่วยทำให้หลอดลมขยายตัวได้ดี บรรเทาไข้หวัด ลดน้ำมูก อาการไอ และลดเสมหะ

พริกขี้หนู

มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม ลดน้ำมูก บรรเทาอาการไอ ช่วยขับเสมหะ

มะนาว

อุดมด้วยสารฟลาโวนอยด์ มีวิตามินซีสูง ช่วยรักษาอาการเลือดออกตามไรฟัน ขับเสมหะ ลดอาการไอ

มีใยอาหารสูง (โดยการกินแกล้มกับผักต่างๆได้ตามชอบ)

ใยอาหาร ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงและโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ ช่วยทำให้การย่อยและดูดซึมคาร์โบไฮเดรตจากอาหารช้าลง และช่วยเรื่องของระบบขับถ่าย บรรเทาอาการท้องผูก ลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

“สุขภาพดี..เริ่มที่ตัวเรา”

..ด้วยความห่วงใยจาก.. ฝ่ายโภชนาการ รพ.พระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี