

ลาบไข่ขาว



ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 ที่)

1. ไข่ขาวนึ่งสุกหั่นเต๋า	70	กรัม
2. หอมแดง	15	กรัม
3. ข้าวคั่ว	1.5	ช้อนชา
4. พริกป่น	1/2	ช้อนชา (เติมได้ตามชอบ)
5. น้ำปลา	1	ช้อนชา
6. น้ำมะนาว	2	ช้อนชา (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
7. น้ำตาลทราย	1/4	ช้อนชา
8. ต้นหอม	เล็กน้อย	(แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์)**
9. ผักชีฝรั่ง	เล็กน้อย	
10. แดงกวา	20	กรัม
11. ถั่วฝักยาว	10	กรัม

วิธีทำ

- นำไข่ขาวไปนึ่งจนสุก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ แล้วพักไว้
- นำน้ำตาลทรายผสมกับน้ำปลา คนให้ละลาย
- ใส่ไข่ขาวในชาม ผสมเครื่องปรุง ตามด้วยน้ำมะนาว พริกป่น ข้าวคั่ว หอมแดงซอย ต้นหอม ผักชีฝรั่ง คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟโรยหน้าด้วยใบสะระแหน่ กินแกล้มกับแดงกวาและถั่วฝักยาว

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 ที่

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
54.65	4.21	7.56	0.81	530.30	211.75	23.85	0.56

แหล่งวัตถุดิบ : ไข่ฝักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ.เพชรบุรี
(ขอขอบคุณบริษัทประชารัฐ รักสามัคคี เพชรบุรี (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด จังหวัดเพชรบุรีในการเป็นตัวแทนประสานงาน)

ความโดดเด่นของเมนู “ลาบไข่ขาว”

ไข่ขาว

“ไข่ขาว” อุดมไปด้วยโปรตีนเป็นหลัก โปรตีนในไข่ขาวที่มีความสำคัญมากในการช่วยให้การทำงานของเอนไซม์ในร่างกายเป็นไปอย่างราบรื่น

ไข่ขาวนั้นปราศจากไขมัน และคอเลสเตอรอล ผู้ที่รับประทานมังสวิรัตถ้าไม่เคร่งครัดมากการรับประทานไข่จะช่วยให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนมากขึ้น โดยเฉพาะเป็นการทดแทนวิตามินบี 12 ที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์ เพื่อไปบำรุงระบบประสาท ช่วยในเรื่องความจำ การทรงตัว และอารมณ์ให้คงที่

หอมแดง

มีสรรพคุณช่วย บรรเทาอาการไข้หวัดได้ ทำให้เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขยายหลอดเลือด

ใบสาระแหน่

รักษาอาการท้องอืด ลดอาการเลอ อาหารไม่ย่อย ช่วยให้ชุ่มคอ ลดอาการเจ็บหรืออักเสบในคอ

ต้นหอม

วิตามินเอจากต้นหอม ช่วยบำรุงสายตาและสมอง “สารฟลาโวนอยด์และสารเคอร์ซีติน” สามารถช่วยยับยั้งการเกิดเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันการอักเสบและป้องกันโรคมะเร็งได้ด้วย

ผักชีฝรั่ง

ผักชีฝรั่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยแก้อาการหวัด ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร (ใบ) และ ช่วยดับกลิ่นคาวอาหาร (ใบ)

แตงกวา

แตงกวามีสรรพคุณช่วยแก้กระหาย ลดความร้อนในร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น และช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ช่วยกำจัดของเสียที่ตกค้างในร่างกาย แตงกวามีสารฟีนอลที่ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ

ถั่วฝักยาว

ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน วิตามินซีช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันการเกิดโรคหวัดและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้อง เรอเปรี้ยว ด้วยการเคี้ยวฝักสดกิน

“สุขภาพดี..เริ่มที่ตัวเรา”

..ด้วยความหวังใจจาก.. ฝ่ายโภชนาการ รพ.พระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี