

ผัดหนวดมังกร

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 ที่)

1. ไช้ขาวนึ่งทอด 100 กรัม
2. ถั่วงอก 100 กรัม
3. ใบกุยช่าย 10 กรัม
4. น้ำมันพืช 20 กรัม
5. ซีอิ๊วขาว 15 กรัม
6. น้ำตาลทราย 15 กรัม
7. กระเทียม 15 กรัม
8. พริกไทยป่นเล็กน้อย



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่กระเทียม เจียวให้เหลือง
2. จากนั้นนำไช้ขาวนึ่งทอด ใส่ลงไปในกระทะ ผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วงอก ใส่ใบกุยช่าย
- 3.ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายพริกไทยป่นเล็กน้อย ผัดให้เข้ากัน
4. ปิดไฟ จัดใส่จาน

คุณค่าทางโภชนาการ (สำหรับ 1 ที่)

โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	ใยอาหาร	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	แคลเซียม	พลังงาน
กรัม	กรัม	กรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	มิลลิกรัม	กิโลแคลอรี
19.18	20.92	33.15	1.81	158.7	6.15	96.45	337.75

สรรพคุณของสมุนไพรไทยพื้นบ้าน

กระเทียม = ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ทำให้เลือดลมดีช่วยขับเหงื่อและเสมหะช่วยบรรเทาอาการหวัด ลดไข้ แก้อาการหายใจติดขัด คัดจมูก

พริกไทยป่น = ช่วยบรรเทาอาการและแก้อาการไอ หอบหืด และยังช่วยแก้หวัดและลดไข้

กุยช่าย = ช่วยเพิ่มปริมาณกากใยในระบบทางเดินอาหาร ช่วยให้ขับถ่ายคล่องลดปริมาณของเสียที่สะสมในลำไส้

ข้อมูลอ้างอิง: ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย 100 กรัม

หมายเหตุ : แหล่งวัตถุดิบ ใช้ผักปลอดสารพิษจาก ศูนย์การเรียนรู้ทางการเกษตร ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ตำบลเขากระปุก อำเภอ ท่ายาง จังหวัด เพชรบุรี