

# เมนูเทวดา

## 'ยาปลาทุ้มระตังตัง'



### วิธีทำ

1. นึ่งปลาทุ้มให้สุกแกะก้างออก
2. ซอยมะระตังตังบางๆ แล้วขยำกับเกลือ ล้างออกด้วยน้ำสะอาดสัก 2-3 น้ำ เพื่อลดความขม
3. ซอยตะไคร้ หอมแดง พริกชี้หนู
2. นำส่วนผสมทั้งหมดเทใส่อ่างผสม เคล้าส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน
3. จัดใส่จาน ตกแต่งด้วยผักกาดหอม และใบสะระแหน่ ให้สวยงาม

### ส่วนผสม สำหรับ 1 ที่

ปลาทุ้ม	50	กรัม
มะระตังตัง	20	กรัม
ตะไคร้	10	กรัม
หอมแดง	10	กรัม
ใบสะระแหน่	3	ใบ
ผักกาดหอม	2	ใบ
พริกชี้หนู	2	เม็ด
น้ำมะนาว	½	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนชา

### ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 1 ที่ปفی

พลังงานรวม 66 กิโลแคลอรี

คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม

ไขมัน 2 กรัม

โปรตีน 11 กรัม

โซเดียม 420 มิลลิกรัม

### เมนู ลดหวาน มัน เค็ม

เมนูนี้ใช้ปลาทุ้มหนึ่งแทนการทอด ลดพลังงานจากน้ำมันที่ใช้ในการทอดปลาทุ้มลง และยังอุดมไปด้วยสมุนไพรนานาชนิด โดยเฉพาะมะระตังตังหรือมะระขี้หนูที่มีรสขม มีสรรพคุณในการช่วยกระตุ้นความรู้สึกลอยอยากอาหาร กระตุ้นการทำงานของน้ำย่อยในกระเพาะมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ และมีสารกลไกที่ออกฤทธิ์ต้านเบาหวาน

ด้วยความปรารถนาดีจาก

♥ กลุ่มงานโภชนศาสตร์ โรงพยาบาลราชบุรี ♥