แกงจืดตำลึง เมนูกระตุ้นน้ำนม อาหารสำหรับคุณแม่หลังคลอด

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

ตำลึงเป็นผักพื้นบ้านที่ได้ชื่อว่าช่วยเพิ่มน้ำนมได้ แถมยังอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย เช่น ใยอาหาร วิตามินเอ แคลเซียม ธาตุเหล็ก เหมาะจะนำมาทำเมนูแกงจืดเพราะให้พลังงานไม่สูงแต่มากประโยชน์ทางโภชนาการ

Ingredients

- เนื้อหมูสันในสับ 200 กรัม

- ใบตำลึง 3 ถ้วยตวง
- เต้าหู้ไข่ 1 หลอด (3 เสิร์ฟ)
- น้ำดื่ม 4 ถ้วยตวง
- ซีอิ๊วขาว 1+3 ช้อนชา
- พริกไทยบดหยาบ 10 เม็ด

อุปกรณ์หลัก : หม้อต้ม ชามหมักหมู

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

1. หมักหมูโดยผสมเนื้อหมูกับซีอิ๊วขาว 1 ช้อนชา พริกไทยบดครึ่งหนึ่ง ผสมให้เข้ากัน แช่ไว้ในตู้เย็น 30 นาที

2. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ปั้นหมูเป็นก้อนขนาดเล็กใส่ลงไป รอจนหมูสุกและลอยขึ้นด้านบน

3. เติมซีอิ๊วขาวและพริกไทยที่เหลือ ต้มหมูต่อจนนุ่ม

4. เติมใบตำลึงลงในหม้อ รอจนพอสุกประมาณ 20 วินาที

5. เติมเต้าหู้ไข่ ทิ้งไว้สักครู่โดยไม่ต้องคน ปิดไฟและยกลงจากเตา

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- หากต้องการให้หมูหมักมีเนื้อนุ่มขึ้น สามารถเติมน้ำมันพืช แป้งมัน และน้ำเปล่าเพิ่มเติมในขั้นตอนการหมัก แต่จะทำให้พลังงานสูงขึ้นตามไปด้วย
- เมนูอาหารในกลุ่มแกงน้ำใส เช่น แกงจืด ต้มแซ่บ ต้มยำน้ำใส เหมาะแก่การคุมน้ำหนักมากกว่าแกงน้ำข้น เช่น แกงเขียวหวาน ต้มข่าไก่ ต้มยำน้ำข้น เนื่องจากแกงน้ำข้นมีการใส่กะทิซึ่งมีไขมันสูงลงไปด้วย

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เสิร์ฟ)

- พลังงาน : 83 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต : 2 กรัม
- โปรตีน : 13 กรัม
- ไขมัน : 3 กรัม
- โซเดียม : 434 มิลลิกรัม
- น้ำตาล : น้อยกว่า 1 กรัม