



ซุปลากะพงต้มขิง อาหารคุณแม่ หลังคลอด โปรตีนสูง

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

ซุปลากะพงต้มขิงโปรตีนสูงและเป็นแหล่งของโอเมก้า 3 ยิ่งปรุงด้วยการต้มก็ยิ่งลดไขมันส่วนเกินจากน้ำมันไปได้ นอกจากนี้ยังมีขิง ซึ่งดีต่อคุณแม่ให้นมอีกด้วย

Ingredients

- ปลากะพงขาวหั่นชิ้น 200 g.
- ขิงหั่นแว่น 6 แผ่น
- ขีนฉ่ายหั่นท่อน 2 ก้าน

- พริกไทยบดหยาบ ¼ ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนชา
- น้ำต้ม 2 + 2 ถ้วยตวง

อุปกรณ์หลัก : หม้อ กาต้มน้ำ ซามสำหรับลวกปลา

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

1. เทน้ำ 2 ถ้วยตวงลงในหม้อตั้งไฟทิ้งไว้ให้เดือด และต้มน้ำอีก 2 ถ้วยตวงในกาต้มน้ำ
2. เทเนื้อปลาใส่ซามลวก ราดน้ำเดือดครึ่งหนึ่งจากกาต้มน้ำลงบนเนื้อปลาแล้วเทน้ำออกทันที และทำซ้ำอีกครั้งเพื่อกำจัดกลิ่นคาวปลา (เนื้อปลาจะเปลี่ยนเป็นสีขาวแต่ยังไม่สุก)
3. เมื่อน้ำในหม้อเดือดแล้ว ใส่ปลาและซิงลง ปิดฝารอให้น้ำเดือดอีกครั้ง หมั่นตักฟองที่ลอยอยู่ออก
4. เมื่อน้ำเดือดแล้ว เติมน้ำซิง พริกไทยป่น และซีอิ๊วขาวเป็นอันเสร็จ

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- การต้มซิงพร้อมกับปลาจะช่วยลดกลิ่นคาวได้มากขึ้นแต่จะทำให้ซุปรสเผ็ด หากคุณแม่ไม่ชอบรสเผ็ด อาจใส่ซิงทีหลังพร้อมกับซิงซายแทน
- คุณแม่ให้นมควรรับประทานปลาสดปาดหั่น 2-3 ครั้ง เลือกชนิดปรุงสุกเป็นหลัก และไม่ควรบริโภคเกินคำแนะนำเนื่องจากปลาอาจปนเปื้อนโลหะหนักที่ถ่ายทอดสู่นมแม่ได้
- กรดไขมันโอเมก้า 3 ไม่ได้มีเฉพาะปลาแซลมอน แต่ปลากะพง ปลาหู ปลาช่อน ที่นิยมในเมนูอาหารไทยก็มีโอเมก้า 3 สูงเช่นกัน

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เซิร์ฟ)

- พลังงาน : 82 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต : 1 กรัม
- โปรตีน : 15 กรัม
- ไขมัน : 2 กรัม
- โซเดียม : 234 มิลลิกรัม
- น้ำตาล : น้อยกว่า 1 กรัม