



ไข่ตุ๋น เนื้อนุ่ม อาหารคุณแม่หลังคลอด ทำตามง่าย

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนชั้นยอด ที่นำมาทำอาหารได้หลากหลาย ควรบริโภคทุกวัน แต่ถ้าอยากให้มีพลังงานเต็มที่ต้องเลือกรูปแบบการปรุงที่ไม่ใช้น้ำมัน อย่างไข่ตุ๋นที่ทั้งทำง่ายและอิ่มอร่อยได้ทั้งครอบครัว

อ่านเพิ่มเติม

Ingredients

- ไข่ไก่ (เบอร์ 1) 2 ฟอง
- แครอทหั่นవีนหรือตัดแต่งลาย 2 แผ่น (2 เสิร์ฟ)
- เห็ดหอม 1 ลูก
- ตุ๋นหมูซอย 1 ช้อนชา
- นำดีม $\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
- ซีอิวขาว $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
- พริกไทยป่นละเอียด $\frac{1}{4}$ ช้อนชา

อุปกรณ์หลัก : ชี้ง กระชอนกรอง ถ้วยเซรามิก กระดาษฟอยล์

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

1. ตั้งชี้งรอให้น้ำเดือด ระหว่างนั้นตอกไข่ใส่ชาม คนให้ไข่แตก
2. ผสมน้ำ ซีอิวขาว และพริกไทยลงในชามไข่ คนให้เป็นเนื้อเดียว
3. กรองส่วนผสมด้วยกระชอน 2 ครั้ง นำส่วนที่กรองได้เทใส่ถ้วยเซรามิก
4. ปิดปากถ้วยด้วยกระดาษฟอยล์ นำไปนึ่งบนในชี้งนาน 15 นาที
5. เปิดกระดาษฟอยล์ออก วางเห็ดหอมและแครอทลงบนหน้าไข่ตุ่น ปิดฝานึ่งต่อ 5 นาที
6. ปิดไฟยกลงจากชี้ง โรยหน้าด้วยตันหมูซอย

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- หากไม่มีชี้ง สามารถใช้ตระแรกที่มีขاتั้งวางในหม้อเพื่อดัดแปลงเป็นชี้งได้ (หรืออาจใช้ในโคลเวฟแต่จะทำให้ไข่ตุ่นมีรสสัมผัสระดับขึ้น)
- ไข่ขาวเป็นแหล่งของโปรตีน ส่วนไข่แดงเป็นแหล่งของไขมันที่มีประโยชน์ หากต้องการลดไขมันแนะนำให้ทานไข่เต็มฟองวันละ 1 ฟอง ส่วนฟองถัดไปทานเฉพาะไข่ขาว

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เสิร์ฟ)

- พลังงาน : 87 กิโลแคลอรี
- คาร์บอไฮเดรต : 3 กรัม
- โปรตีน : 8 กรัม
- ไขมัน : 5 กรัม
- โซเดียม : 157 มิลลิกรัม

◦ น้ำตาล : 1 กรัม