

เมี่ยงปลาทุย่างชมพูไพร



ส่วนประกอบ ต่อ 1 เสิร์ฟ (8 ชิ้นพอดีคำ)

1.แผ่นเมี่ยงญวณ	2	แผ่นใหญ่
2.ปลาทุยสดอย่าง 1 ตัว ขนาด	40	กรัม
3.ผักสลัด	20	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์)**
4.มะเฟืองซอย	20	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์)**
5.กล้วยน้ำว้าดิบ	20	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ:ไร่คุณแบ่ง ด.ห้วยเสือ ท่าทาง เพชรบุรี)**
6.มะเขือเทศ	10	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์)**
7.มะนาว	10	กรัม (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์)**
8.ใบสาระแหน่	2	ใบ/ชิ้นคำ (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์)**
9.ใบโหระพา	2	ใบ/ชิ้นคำ (แหล่งวัตถุดิบ:แปลงผักสวนครัวฝ้ายโกชนาการ)**

สูตรน้ำยำแบบซีฟู้ด

1. พริกขี้หนู โขลกละเอียด	1	ช้อนชา (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์)**
2. กระเทียมสด	2 – 3	กลีบ
3. เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
4. น้ำมะนาว	1.5	ช้อนชา (แหล่งวัตถุดิบ:จากกลุ่มเกษตรกรอินทรีย์)**
5. น้ำเชื่อม(ความเข้มข้น 1:1)	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำปลาทุสด มาล้างทำความสะอาด แล้วล้างให้สุก พักไว้
2. จัดเตรียมผักสำหรับห่อล้างให้สะอาด และเด็ดเป็นใบๆ เตรียมไว้ และหั่นผักเครื่องเคียงเป็นชิ้นเล็กๆ คำ
3. เตรียมภาชนะ ใช้แซ่แผ่นแป้ง เมื่อเตรียมของเสร็จจึงเริ่มแซ่แผ่นแป้งสังเกตให้แผ่นแป้งนุ่มพอจะห่อได้นำขึ้นสำเด็ดน้ำ แล้ววางลงบนเขียงหรือจานขนาดใหญ่ จัดเรียงผักต่างๆ ห่อเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ใส่น้ำพริกขี้หนู กระเทียม โขลกให้ละเอียด ปรุงรสด้วย เกลือ น้ำตาลทราย น้ำเชื่อม และน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน
2. ชิมรสตามชอบ ตักใส่ถ้วย พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ ต่อ 1 เสิร์ฟ (8 ชิ้นคำ)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	โปแตสเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
140.40	20.04	8.72	2.42	476.45	297.60	123.20	1.03

ข้อมูลอ้างอิง : ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย(2542) สถาบันวิจัยโภชนาการ ม.มหิดล

***หมายเหตุ :** แหล่งวัตถุดิบ ใช้ผักปลอดภัยจาก กลุ่มวิสาหกิจชุมชน เกษตรอินทรีย์ วิถีพอเพียง ต.ช่องสะแก อ.เมือง จ.เพชรบุรี (ขอขอบคุณบริษัทประชารัฐรักสามัคคีเพชรบุรี(วิสาหกิจเพื่อสังคม)จำกัด ในการเป็นตัวแทนประสานงาน) ไร่คุณแป้ง ต.ห้วยเสือ อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี , แปลงผักสวนครัวฝ้ายโภชนาการ และ ปลาทุสด ร้านสี่แยกธนาคารกรุงเทพ เยื้องร้านขายข้าวขาหมู อ.เมือง จ.เพชรบุรี

ความโดดเด่นของเมนู “เมี่ยงปลาทุสมไฟพร”

ปลาทุส

เมื่อเทียบกับสัตว์ทะเลชนิดอื่นๆ สามารถทำอาหารได้หลายอย่าง ย่อยง่าย รสชาติดี เป็นแหล่งของสารอาหารประเภทโปรตีนอย่างดี มีกรดไขมันโอเมก้า-3 สูง ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันความจำเสื่อม ลดและป้องกันอาการอักเสบของโรคข้อ ป้องกันโรคหัวใจ

พริกขี้หนู

มีสรรพคุณช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม ลดน้ำมูก บรรเทาอาการไอ ช่วยขับเสมหะ

ผักสลัด

ช่วยให้นอนหลับง่าย ขับปัสสาวะ ล้างพิษ ขับเหงื่อ และแก้ไอ และในผักกาดหอม มีเบตาแคโรทีนและวิตามินเอสูง ช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตาได้เป็นอย่างดี

ใบสระแห่น

รักษาอาการท้องอืด ลดอาการเลอ อาหารไม่ย่อย ช่วยให้ชุ่มคอ ลดอาการเจ็บหรืออักเสบในคอ

ใบโพธิ์พา

อุดมด้วยสารเบต้าแคโรทีน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ แก้อาการระคายเคืองในลำคอ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ช่วยย่อย

กล้วยน้ำว้าดิบ

มีสารแทนนิน มีฤทธิ์ในการเคลือบกระเพาะและลำไส้ ป้องกันการติดเชื้อ

มะเขือเทศ

มีวิตามินซี เอ และไลโคปีนสูง ช่วยบำรุงผิวพรรณ ชะลอการเกิดริ้วรอย บำรุงสายตา

มะนาว

อุดมด้วยสารฟลาโวนอยด์ มีวิตามินซีสูง ช่วยรักษาเลือดออกตามไรฟัน ขับเสมหะ ลดอาการไอ

มะเฟือง

ผลไม้พื้นบ้านของไทย มีสรรพคุณ ช่วยลดความเครียด ทำให้ผ่อนคลาย นอนหลับง่ายขึ้น ดับกระหาย ขับเสมหะ เป็นยา
ระบาย ช่วยเรื่องขับถ่าย ลดอาการเลือดออกตามไรฟันและช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน

“สุขภาพดี..เริ่มที่ตัวเรา” ..ด้วยความหวังใจจาก.. ฝ่ายโภชนาการ รพ.พระจอมเกล้า จ.เพชรบุรี