

## เมนูสุขภาพ

### 1. สลัดผัก ราคครีมมัสดาร์คน้ำผึ้ง

#### ส่วนผสม

1. ผงมัสดาร์ค 2 ช้อนโต๊ะ
2. น้ำส้มสายชู 8 ช้อนโต๊ะ
3. ไข่ 4 ฟอง
4. น้ำผึ้ง 160 มล.
5. ช็อกโกแลตขาว 60 กรัม
6. เกลือและพริกไทยดำตามชอบ
7. ผักสดต่างๆ ตามชอบ



#### วิธีทำ

1. ผสมผงมัสดาร์คและน้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ ทิ้งไว้ข้ามคืนในตู้เย็น
2. ใส่น้ำในหม้อนิดหน่อย ตั้งไฟเบา แล้วนำไข่และมัสดาร์คใส่ชามสแตนเลสไปตั้งบนหม้อ
3. ตีไปเรื่อยๆ จนไข่สุกแล้วใส่น้ำผึ้งและน้ำส้มสายชูที่เหลือ คนให้เข้ากัน
4. จากนั้นยกลงจากเตาทิ้งไว้ให้พออุ่น ใส่ช็อกโกแลตขาว คนให้ละลายเข้ากัน แล้วปรุงด้วยเกลือ พริกไทยตามชอบ

แหล่งข้อมูล : นิตยสาร - HealthToday

## 2. ขนมปังหน้าเห็ด

### ส่วนผสม

- 1.ขนมปังแซนด์วิชผึ่งให้แห้งหั่น 4 ชั้น 1 แถวเล็ก
- 2.โปรตีนเกษตร แช่น้ำแล้วสับ 1 ถ้วยตวง
- 3.เห็ดฟางหั่นสับ 1/2 ถ้วยตวง
- 4.มันฝรั่งต้มบดละเอียด 1/2 ถ้วยตวง
- 5.แป้งสาลี 1/4 ถ้วยตวง
- 6.ซีอิ้วขาว 4 ช้อนชา
- 7.พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา
- 8.น้ำมันสำหรับทอด 1/2 ช้อนชา



### วิธีทำ

- 1.ผสมโปรตีนเกษตร เห็ดฟาง มันฝรั่ง และพริกไทยป่น ซีอิ้วขาวนวดให้เข้ากัน
- 2.นำมาทาบนหน้าขนมปัง
- 3.ทอดไฟปานกลางพอเหลืองตักขึ้น เสิร์ฟคู่กับ น้ำจิ้มบ๊วย

แหล่งข้อมูล : [www.kow-krua.com](http://www.kow-krua.com)

### 3. วุ้นเส้นราดน้ำมังสวิรัต

ส่วนผสม (สูตรนี้ทำได้ 3 จาน)

1. วุ้นเส้น 2 กำเล็ก
2. เห็ดหอมแห้งแช่น้ำให้นิ่ม 5 ดอก
3. เห็ดดอกกลม 2 ดอกใหญ่
4. ถั่วลันเตาเม็ด 1 กำมือ
5. แครอท 1 หัวกลาง
6. ดอกกะหล่ำ 1/4 ดอก
7. ซีอิ้วดำ นิดหน่อย
8. ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ
9. เต้าเจี้ยวดำ 1 ช้อนโต๊ะ
10. กระเทียมสับ 2 กลีบใหญ่
11. น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ
12. แป้งมัน 2 ช้อนโต๊ะ
13. น้ำสะอาด รวมน้ำแช่เห็ดหอม 3 ถ้วยตวง
14. น้ำมันพืช นิดหน่อย
15. พริกไทยป่นสำหรับโรยหน้า



## วิธีทำ

1. นำวุ้นเส้นมาแช่น้ำให้นิ่ม แล้วตัดเป็นท่อนสั้นๆ พักไว้ ให้น้ำแห้งให้หมดน้ำ แล้วเอามาหั่นเป็นชิ้นๆ พักไว้ น้ำแห้งให้หมดไม่ต้องทิ้งก็เอาไว้ตอนปรุงน้ำราดหน้าได้ ผักต่างๆ ก็ล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ พักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันนิดหน่อย ด้วยไฟปานกลางพอร้อน ใส่วุ้นเส้นและซีอิ้วดำลงไป แล้วก็รีบคนๆ เพื่อไม่ให้เส้นติดกัน ผัดจนวุ้นเส้นสุกใช้ได้ ปิดไฟตักใส่จานพักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันอีกนิดหน่อย ไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อนใส่กระเทียมสับลงไปเจียว พอกระเทียมเหลืองหอม ใส่แครอท ดอกกะหล่ำ เห็ดหอม ประเภทผักสุกช้า ใส่น้ำลงไปก่อนได้ ผัดพอผักสุกใส่ถั่วลันเตาเม็ด และส่วนที่เป็นใบดอกกะหล่ำลงไปได้ ผัดให้ผักทุกอย่างเข้ากันดีแล้ว ใส่น้ำให้เดือดจนกล่ม ซอสถั่วเหลือง น้ำตาล เต้าเจี้ยวดำ
4. ผัดให้เข้ากันเติมน้ำลงไปทั้งหมดได้ คนๆ ให้ทุกอย่างเข้ากันแล้วรอให้เดือด พอน้ำในกระทะเดือดแล้ว เทแป้งมัน (ผสมน้ำนิดหน่อย) รีบผัดให้แป้งมันเข้ากันกับน้ำ และเครื่องในกระทะ พอแป้งมันสุกชั้นปิดไฟได้
5. ตักเครื่องราดหน้าราดบนวุ้นเส้นที่ผัดไว้ได้ แล้วโรยหน้าด้วยพริกไทยป่นถ้าชอบ เสิร์ฟร้อนๆ ได้

แหล่งข้อมูล : [www.kruaklaibaan.com](http://www.kruaklaibaan.com)

## 4. ถั่วเขียวนมสด

ถั่วเขียวเป็นแหล่งโปรตีนจากพืช ถือเป็น โปรตีนชั้นดี ที่ดีกว่าเนื้อสัตว์ เพราะให้พลังงานต่ำกว่า ไม่มีโคเลสเตอรอล ไขมันต่ำ แต่มีเส้นใยอาหารสูง นอกจากนี้ยังมีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน วิตามินบี เหล็ก สังกะสี โพแทสเซียม แมกนีเซียม และแคลเซียม คนจีนยังถือว่ากินถั่วเขียวแก้ร้อนในได้ด้วยเพราะเป็นอาหารธาตุเย็น เมนูนี้จึงเหมาะกับเป็นอาหารเข้าหน้าร้อนนี้ได้ดีทีเดียว

### ส่วนผสม

ถั่วเขียวต้มสุก 1 ถ้วย

น้ำ 2-3 ถ้วย

นมสดพร่องมันเนย 1/2 ถ้วย

น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

ต้มถั่วเขียวให้สุกนุ่ม ตักขึ้นมาแต่ถั่วเขียว โดยไม่เอาน้ำที่ต้ม ราดด้วยนมสดพร่องมันเนย และน้ำผึ้ง

เสิร์ฟเป็นอาหารเช้าหรือเป็นอาหารว่างก็ได้ความอร่อยเปี่ยมคุณค่า

โภชนาการ

แหล่งข้อมูล : นิตยสาร – HealthToday

