



มีเจ้าน้ำบุษ

เครื่องปรุง (สำหรับ 2 คน)

- ปลากระพง 8 ชิ้น 160 กรัม
- (ขนาดชิ้นละประมาณ 4x6 ซม.)
- ไขมัน 2 แ่งง 20 กรัม
- ตะไคร้ 2 ต้น 30 กรัม
- หอมแดง 2 หัว 20 กรัม
- กระเทียม 2 กลีบ 10 กรัม
- เกลือ 1/4 ช้อนชา
- น้ำเปล่า 3 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ล้างปลากระพงให้สะอาด แล้วฟุ้งให้สะอาด
น้ำ
2. บุบไขมัน ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม

3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ไขมัน ตะไคร้ หอมแดง
กระเทียม ให้เดือดใส่ปลาต้มพอสุก ปรงรสด้วย
เกลือ ยกลง

สรรพคุณ

ไขมัน : ช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย,
อาการแน่นจุกเสียด, แก้อาการท้องอืด, ขับพยาธิ,
สมานแผล ขับกลิ่นและสิ่งสกปรกในร่างกาย, แก้
โรคผิวหนัง แก้ผื่นคัน^(6,7)

หอมแดง : แก้ไข้หวัด ขับเสมหะ ขับลม ขับ
ปัสสาวะ ลดอาการอักเสบ ลดระดับน้ำตาลในเลือด
ลดความดันโลหิต

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	เบต้า-แคโรทีน (ไมโครกรัม)
94.30	14.44	0.64	6.96	153.05	39.41	1.17	0.48	0.44	0.06	0.08	2.05	5.25

