ไก่ผัดขิง เมนูกระตุ้นน้ำนม อาหารคุณแม่หลังคลอด

สูตรอาหาร

PREP:

COOKING:

ไก่ผัดขิงเป็นอีกหนึ่งเมนูเพิ่มน้ำนมยอดฮิต เพราะขิงมีสรรพคุณช่วยขับน้ำนมตามหลักแพทย์แผนไทย นอกจากนั้นยังมีเนื้อไก่ที่เป็นแหล่งโปรตีนไขมันต่ำและผักอื่นๆ อีกหลายชนิด สามารถรับประทานได้แม้กำลังควบคุมน้ำหนัก

Ingredients

- เนื้อไก่ 200 กรัม

- ขิงแก่หั่นเส้น 1/3 ถ้วยตวง
- เห็ดหูหนูหั่น 1/2 ถ้วยตวง (3 เสิร์ฟ)
- หอมใหญ่หั่น ½ ลูก
- กระเทียมบด 1 ช้อนชา
- ต้นหอมหั่นท่อน 2 ต้น
- น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนชา
- ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนชา
- เต้าเจี้ยว 2 ช้อนชา
- ซีอิ๊วดำ 1/4 ช้อนชา
- น้ำเดือด ¼ ถ้วยตวง

คุณค่าทางโภชนาการ

วิธีทำ

1. เตรียมเห็ดหูหนูโดยหากเป็นชนิดสดให้หั่นเป็นชิ้นพอคำ หากเป็นชนิดแห้งให้แช่ในน้ำผสมเกลือทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง ล้างน้ำเกลือออกแล้วแช่ต่อในน้ำอุ่นจนนิ่ม หั่นเป็นชิ้นพอคำ

2. ตั้งกระทะไฟปานกลาง เทน้ำมัน รอจนร้อนแล้วนำกระเทียมลงไปผัด

3. เมื่อกระเทียมเปลี่ยนเป็นสีเหลืองและส่งกลิ่นหอม ใส่เนื้อไก่ตามลงไปผัดพอสุก

4. เติมหอมใหญ่ เห็ดหูหนู และขิงไปผัดคลุกเคล้า เติมน้ำเดือดทิ้งไว้ซักครู่

5. เติมซีอิ๊วขาว เต้าเจี้ยว และซีอิ๊วหวาน ผัดต่อจนเนื้อไก่นิ่ม

6. ใส่ต้นหอมและคลุกเคล้าให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ

เกร็ดความรู้ประจำเมนู

- หากไม่ต้องการให้อาหารมีรสเผ็ด เมื่อหั่นขิงเสร็จให้ขยำขิงร่วมเกลือ 1 ช้อนชา จากนั้นล้างน้ำเปล่าและบีบให้สะเด็ดน้ำ จะทำให้ขิงมีรสเผ็ดน้อยลง
- เมนูไก่ผัดขิงมีทั้งน้ำมันและโซเดียมเนื่องจากใช้เครื่องปรุงหลายชนิด ควรรับประทานร่วมกับเมนูแกงที่มีรสอ่อน (เช่น แกงจืดตำลึง) และข้าวกล้อง จะช่วยให้ทั้งโซเดียมและน้ำมันที่ได้รับจากมื้อนี้ไม่สูงเกินไป

คุณค่าทางโภชนาการ (ต่อ 1 เสิร์ฟ)

- พลังงาน : 148 กิโลแคลอรี
- คาร์โบไฮเดรต : 5 กรัม
- โปรตีน : 14 กรัม

- ไขมัน : 8 กรัม
- โซเดียม : 552 มิลลิกรัม
- น้ำตาล : 1 กรัม