

➤ ต้นหอม เป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก
 ตระกูลเดียวกับกระเทียม มีหัวสีขาวข้างที่ปลงสีม่วง
 อยู่ใต้ดิน ทำหน้าที่สะสมอาหาร ใบเป็นท่อนยาว
 ปลายแหลม ภายในกลวง ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อ
 ก้านช่อดอกยาว ช่อดอกเมื่อบานมีลักษณะคล้ายร่ม
 มีดอกย่อยเป็นจำนวนมาก ต้นหอมกินได้ทั้งใบ
 ดอก และหัว มีกลิ่นฉุนและขจรซ่า
 นิยมนำไปกินเป็นผักเคียงกับอาหารชนิดต่างๆ
 ต้นหอมสด 100 กรัม ให้พลังงาน 32
 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย โขเลียม 16 มิลลิกรัม
 คาร์โบไฮเดรต 7.3 กรัม เส้นใย 2.6 กรัม น้ำตาล
 2.3 กรัม โปรตีน 1.8 กรัม โพแทสเซียม 276
 มิลลิกรัม



➤ ไข่ไก่ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง
 เต็มไปด้วยสารอาหารที่ร่างกายต้องการ ไม่ว่าจะเป็น 1 ฟอง
 น้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 50 กรัม ให้พลังงานประมาณ
 75-80 แคลอรี มีโปรตีนสูงถึง 7 กรัม



➤ มะเขือเทศ มีสารสำคัญคือ ไลโคปีน(lycopene)
 เป็นสารในกลุ่มแคโรทีนอยด์ พบมากในผลไม้ที่มีสีส้ม
 สีแดง เช่น **แครอท** **แตงโม** **มะละกอ** **พริกขี้หนู** เกษปพฤต
 ซึ่งถือว่ามี เป็นสารแอนตี้ออกซิแดนท์ ที่สามารถป้องกัน
 การเกิดโรคมะเร็งและช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ได้
 อย่างดีเยี่ยม



กศน.อำเภอตะกั่วทุ่ง
 ตำบลกระโสม อำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา
 โทรศัพท์ 076 496 536



สักรนพัสผะ ทมิฬผัดไข่

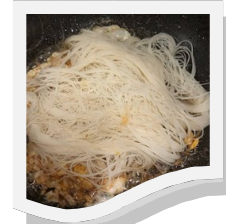
เส้นทมิฬ แขนงน้ำ	1 ห่อ
ไข่ไก่	2-3 ฟอง
มะเขือเทศ สุกาเส็ก	2-3 ลูก
ต้นหอม	2 ต้น
น้ำมันหอย	1 ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	เล็กน้อย
ผงปรุงรส	เล็กน้อย
น้ำต้มสุก	เล็กน้อย



วิธีทำ ...



1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันหอยให้เดือด ตักน้ำมันตักไข่ลงไปผัด



2. เมื่อไข่สุกใส่เส้นทมิฬลงไปผัดให้เข้ากัน



3. ปรุงรสด้วย น้ำมันหอย ซอส น้ำตาลและผงปรุงรส ผัดให้เข้ากัน แล้วใส่มะเขือเทศลงไป



4. เมื่อมะเขือเทศสุก ใส่ต้นหอมลงไป ผัดจนสุก แล้วชิม อีกครั้ง ปรุงรสตามชอบแล้วตักขึ้นใส่จานได้เสวย

คุณค่าทางอาหาร

➤ เส้นทมิฬ ไม่ว่าจะเส้นใหญ่ เส้นเล็ก และเส้นทมิฬ สักรนทำมาหากินแปรงข้าวเจ้าเหมือนกันแต่กลับให้พลังงานที่ต่างกันขึ้นอยู่กับความชื้นของเส้น โดยเส้นใหญ่จะมีแคลอรีสูงที่สุด เพราะมีแป้งเคลือบน้ำมัน ทำให้ในปริมาณ 100 กรัม ให้พลังงานสูงถึง 220 กิโลแคลอรี ในขณะที่เส้นเล็กให้พลังงานประมาณ 180 กิโลแคลอรี และเส้นทมิฬให้พลังงานประมาณ 150 กิโลแคลอรีเท่านั้น

