

น้ำสามสหาย



ส่วนผสม สำหรับ 50 แก้ว

กระเจี๊ยบ	100 กรัม
พุทราจีน	100 กรัม
มะตูม	100 กรัม
น้ำตาลทราย	400 กรัม
น้ำเปล่า	8 กก.

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ร้านขายยาสมุนไพรรจีน

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี	เมต้าแคโรทีน	ฟอสฟอรัส
40 Kcal.	0.12 g.	0.05 g.	10.14 g.	2.94 mg.	1.46 RE.	1.16 mg.	17.54 ug.	2.38 mg.

สรรพคุณ

1. ลดไขมันในหลอดเลือด (ซึ่งเป็นไขมันตัวที่ทำให้หลอดเลือดตีบ)
2. ป้องกันเส้นเลือดในสมองตีบ
3. ช่วยแก้อาการสมองเสื่อม
4. ลดความดันโลหิตสูง
5. ช่วยในเรื่องเซลล์ประสาทปลายนิวชา
6. ช่วยลดอาการของหัวใจโต

สาकुไส้หมู



ส่วนผสม สำหรับ 25 ที่

สาकुเม็ดเล็ก 250 กรัม หมูสับ 100 กรัม
น้ำตาลปีบ 100 กรัม น้ำมันพืช 30 กรัม
พริกไทเม็ด 5 กรัม หอมแดง 40 กรัม
ถั่วลิสงคั่ว 50 กรัม กระเทียม 30 กรัม
หัวไชโป้วเค็ม 80 กรัม น้ำปลา 20 กรัม
ผักกาดหอม 100 กรัม ผักชี 100 กรัม

แหล่งที่มาของวัตถุดิบ : ร้านหน้าสถานีรถไฟกุญบุรี

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 ที่

พลังงาน	โปรตีน	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	แคลเซียม	วิตามินเอ	วิตามินซี
89 Kcal.	1.71 g.	2.77 g.	14.51 g.	19.71 mg.	11.86 RE.	3.84 mg.

ฟอสฟอรัส	เหล็ก	เบต้าแคโรทีน	โคเลสเตอรอล	โปตัสเซียม	โซเดียม
24.72 mg.	0.9 mg.	136.36 mg.	1.64 mg.	51.74 mg.	89.59 mg.