

เมนูปลาที่ไม่ทำลายโอเมก้า 3



1. ปลาทอด

การทอดปลาในน้ำมันจะทำให้โอเมก้า 3 ถูกทำลาย ละลายหายไปอยู่ในน้ำมัน ดังนั้นจึงอาจทอดปลาด้วยไฟกลางในน้ำมันแบบแค่น้ำมันเพื่อให้น้ำมันร้อน ๆ ทำให้หนังปลาทูฟองเหลืองน่ารับประทาน

2. ต้มยำปลาทูสด

เป็นเมนูที่นอกจากจะได้คุณค่าของปลาทูแล้ว ยังได้ชดเชยที่อุดมไปด้วยคุณค่าจากสมุนไพร เช่นตะไคร้ ข่า หอมแดง ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว และพริกชี้หนู แบบนี้คุณค่าเต็มเปี่ยมไม่ไปไหนแน่

3. เมี่ยงปลาทู

เป็นเมนูโอเมก้า+สมุนไพร ที่อร่อยเต็มคำ เต็มคุณค่า

4. ยำปลาทู-ขนมจีน

เป็นเมนูแนะนำ ที่อิมแบบไม่ต้องมีข้าวสวย แล้วโอเมก้า 3 ยังไม่ถูกทำลายด้วยความร้อนสูงอีกด้วย เพราะเราจะใช้ปลาทูหนึ่ง มาแกะเนื้อยากับสารพัดสมุนไพรอย่างตะไคร้ ผักชีฝรั่ง หอมแดง บีบมะนาว น้ำปลา แล้วคลุกเข้ากับขนมจีน เติมน้ำปลาและมะนาว พริกชี้หนูซอยเพิ่มให้ได้รับยิ่งขึ้น

แหล่งที่มา : <https://www.tnews.co.th/variety/523706/>