

# หมูต้มเค็ม



# หมูต้มเค็ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมูสามชั้นหั่นกว้างประมาณ 3/4 นิ้ว	2 กิโลกรัม	310 บาท
แครอทปอกเปลือกหั่นขนาด 3/4 นิ้ว	1.8 กิโลกรัม	34 บาท
หัวไชเท้าปอกเปลือกหั่นขนาด 3/4 นิ้ว	1.8 กิโลกรัม	58 บาท
รากผักชี (7-8 ราก)	15 กรัม	2 บาท
กระเทียมปอกเปลือก	70 กรัม	6 บาท
พริกไทยป่น	15 กรัม	5 บาท
น้ำตาลปีบ (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	11 บาท
น้ำปลา (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	200 กรัม	9 บาท
ซีอิ๊วดำหวาน (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	80 กรัม	6 บาท
น้ำมันพืช (1/4 ถ้วยตวง)	60 กรัม	2 บาท
น้ำเปล่า	4 กิโลกรัม	-

รวม 443 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด
2. หมักหมู กับน้ำตาลปีบ น้ำปลา ซีอิ๊วดำหวาน น้ำมันพืช ประมาณ 15 นาที
3. ผัดหมู ด้วยไฟแรงพอผิวตึง ใส่น้ำ ต้มพอเดือด
4. ใส่แครอท หัวไชเท้า ต้มต่อจนผักและหมูสุกนุ่ม จัดเสิร์ฟกับข้าวสุก



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

หมู	30 กรัม (5 ชิ้น)
แครอท	30 กรัม (4 ชิ้น)
หัวไชเท้า	30 กรัม (4 ชิ้น)
น้ำ	50 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 9 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เออี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
201	10	15	7	29.01	1.38	115.62	0.15	0.07	9.65	6.86	428.16

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 20 : 66 : 14