

ผัดแปดเซียน



ผัดแปดเซียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภัสรา กวีวิงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้อหมูหั่นชิ้นบางเล็ก	600 กรัม	600 กรัม	78 บาท
เนื้อไก่หั่นชิ้นบางเล็ก	400 กรัม	400 กรัม	30 บาท
กะหล่ำปลีหั่นชิ้นขนาด 1 นิ้ว	1.5 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	60 บาท
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดสั้น	1.6 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	100 บาท
แครอทหั่นเส้น	250 กรัม	300 กรัม	8 บาท
เห็ดหูหนูหั่นเส้น	700 กรัม	850 กรัม	70 บาท
ขึ้นฉ่ายหั่นก่อนขนาด 3/4 นิ้ว	120 กรัม	200 กรัม	30 บาท
ซอสปรุงรส	100 กรัม (¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	-	6 บาท
ซีอิ๊วขาว	160 กรัม (½ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-	6 บาท
น้ำตาลทราย	90 กรัม (½ ถ้วยตวง)	-	3 บาท
พริกไทยป่น	10 กรัม (2 ช้อนชา)	-	2 บาท
น้ำซุปล	1.5 กิโลกรัม	-	8 บาท
น้ำมันสำหรับผัด	200 กรัม (¾ ถ้วยตวง)	-	8 บาท
กระเทียมสับ	50 กรัม	60 กรัม	5 บาท
ต้นหอม	100 กรัม	120 กรัม	10 บาท
			รวม 424 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คำนวณจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 60

วิธีทำ

- หมักหมูและไก่ด้วยซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- เจียวกระเทียมพริกไทยใส่หมู และไก่ลงผัดพอสุก ใส่แครอท เห็ดหูหนู ผัดพอสุก ใส่กะหล่ำปลี วุ้นเส้น น้ำซุปล ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผัดจนผักสุก ชิมรส โรยพริกไทย ใส่ขึ้นฉ่าย ต้นหอม ผัดพอสุก ปิดไฟ



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ตักเสิร์ฟ 1 ถ้วย
(100-120 กรัม : หมู+ไก่ 4-5 ชิ้น)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 11 -15 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)		
165	19.71	6.08	7.78	29.09	1.25	11.25	0.1	0.11	10.06	3.06	489.04

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 48 : 33 : 19