

# ข้าวเหนียวดำเปียกปักษ์ใต้

(มะพร้าวอ่อน เผือก ข้าวโพด)



# ข้าวเหนียวดำเปียกปักษ์ใต้

(มะพร้าวอ่อน เผือก ข้าวโพด)

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวเหนียวดำ	600 กรัม	30 บาท
ข้าวเหนียวขาว	200 กรัม	8 บาท
น้ำ	4 กิโลกรัม	-
น้ำมะพร้าวน้ำหอม	1 กิโลกรัม	3 ลูก 60 บาท
มะพร้าวอ่อนหั่นเป็นเส้นๆ	500 กรัม	3 ลูก -
น้ำตาลทราย (3 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	500 กรัม	12 บาท
เผือกหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กน้อย	500 กรัม	625 กรัม 25 บาท
ข้าวโพดต้มสุกฝานเป็นเม็ด	500 กรัม	625 กรัม 13 บาท
ใบเตย	60 กรัม	66 กรัม 2 บาท
<b>ส่วนผสมกะทิราดหน้า</b>		
หางกะทิ	1.5 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม 45 บาท
แป้งข้าวเจ้า	20 กรัม	20 กรัม 1 บาท
เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ)	14 กรัม	14 กรัม 1 บาท
ใบเตย	40 กรัม	44 กรัม 1 บาท

รวม 198 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

## วิธีทำ

- นำน้ำกับน้ำมะพร้าวน้ำหอมผสมรวมกัน ใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบเตย
- ล้างข้าวเหนียวดำ พักให้สะเด็ดน้ำ ใสลงในหม้อน้ำที่เดือด หมั่นคนเป็นระยะ ต้มจนเม็ดข้าวสุกและปริเล็กน้อย จากนั้นจึงใส่น้ำตาลทราย ตามด้วยเนื้อมะพร้าวอ่อน เผือก และข้าวโพด ปิดไฟ ยกลง
- ทำน้ำกะทิราดหน้าโดยผสมหางกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ และใบเตยรวมกัน นำขึ้นตั้งไฟ พอเดือด ปิดไฟ ยกลง

**หมายเหตุ** หางกะทิ คือ กะทิสำเร็จรูปชนิดกล่อง 1 ส่วน ผสมรวมกันกับน้ำ 1 ส่วน



### ปริมาณสิิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าวเหนียวดำเปียก	70 กรัม (1 ถ้วย)
มะพร้าวอ่อน	10 กรัม
เผือก	10 กรัม
ข้าวโพด	10 กรัม
น้ำกะทิราดหน้า	30 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 4 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)		
134	25	3	2	8.58	0.72	1.21	0.05	0.02	1.6	11.33	116.77

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 75 : 20 : 5