เต้าคั่ว

เต้าคั่ว

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เส้นหมี่ขาวแบบแห้ง (สำหรับลวก)	600	กรัม	600	กรัม	45	บาท
เส้นหมี่ขาวแบบแห้ง (สำหรับทอดกรอบ)	200	กรัม	200	กรัม	15	บาท
ลูกชิ้นปลาแบบกลมผ่าครึ่ง	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	60	บาท
แป้งทอดกรอบ	200	กรัม	200	กรัม	27	บาท
น้ำเย็นสำหรับผสมแป้งทอดกรอบ	200	กรัม		-		-
เต้าหู้แข็ง	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	24	บาท
กุนเชียงไก่	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	90	บาท
ถั่วงอก	1	กิโลกรัม	1	กิโลกรัม	20	บาท
ผักบุ้งไทย	2	กิโลกรัม	3	กิโลกรัม	60	บาท
แตงกวาหั่นบ่างๆ	1	กิโลกรัม	1.15	กิโลกรัม	35	บาท
ไข่ต้มยางมะตูม	25	ฟอง	25	ฟอง	100	บาท
น้ำมันพืชสำหรับทอด (3 ถ้วยตวง)	600	กรัม	600	กรัม	18	บาท
ส่วนผสมน้ำจิ้ม						
พริกชี้ฟ้าแห้ง	20	กรัม	20	กรัม	4	บาท
กระเทียมหั่นหยาบๆ	60	กรัม	66	กรัม	4	บาท
กระทียมดองซอย	40	กรัม	50	กรัม	3	บาท
น้ำกระเทียมดอง (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	100	กรัม		-		-
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	100	กรัม	100	กรัม	3	บาท
น้ำส้มสายชู (1/2 ถ้วยตวง)	100	กรัม	100	กรัม	4	บาท
เกลือ (2 ช้อนโต๊ะ)	30	กรัม	30	กรัม	1	บาท
ซอสพริก (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100	กรัม	100	กรัม	8	บาท

รวม 521 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

1. นำเส้นหมี่ขาวสำหรับลวก แช่น้ำประมาณ 20 นาที แล้วนำไปลวกให้สุก ผึ่งให้เย็น พักไว้
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันสำหรับทอด ทอดเส้นหมี่ขาวให้กรอบ ฟู เหลืองทอง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน พักให้เย็น เก็บในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท จากนั้นผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำเย็นให้เข้ากัน นำลูกชิ้นปลาลงไปชุบแป้ง แล้วลงทอดในกระทะ จนมีสีเหลืองทอง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน และทอดเต้าหู้ต่อด้วยวิธีเดียวกัน เมื่อเต้าหู้เย็นให้นำมาหั่นเป็นชิ้นพอคำ พักไว้ จากนั้นนำกุนเชียงไก่ลงทอดจนสุก แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก พักไว้
3. ลวกผักโดยการนำน้ำใส่หม้อ ใส่เกลือเล็กน้อย ตั้งไฟจนน้ำเดือดพล่าน จึงนำถั่วงอกมาลวกจนสุก ตักขึ้นผ่านน้ำเย็น ต่อด้วยผักบุ้งไทยให้ลวกทั้งต้น แล้วจึงนำมาหั่นเป็นท่อนขนาด 1 ซม. พักไว้

วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ทำน้ำจิ้มโดยนำพริกชี้ฟ้าแห้งแกะเม็ดออกแช่น้ำจนนุ่ม จากนั้นบีบน้ำออกแล้วนำไปโขลกกับกระเทียมและกระเทียมดองจนละเอียด พักไว้
2. นำน้ำกระเทียมดอง น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู เกลือ และซอสพริก ใส่หม้อรวมกัน ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ เคี่ยวต่อจนข้นพอประมาณ ชิมรสให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน กลมกล่อม ปิดไฟ ยกลง

วิธีการรับประทาน

ตักเส้นหมี่ขาวที่ลวกใส่จาน ใส่ลูกชิ้นปลาทอด เต้าหู้ทอด กุนเชียงทอด ถั่วงอกลวก ผักบุ้งลวก แตงกวา โรยหน้าด้วยเส้นหมี่ทอดกรอบเสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้ม

หมายเหตุ *น้ำมันสำหรับทอดจาก 300 กรัม เมื่อทอดเสร็จแล้วจะเหลือน้ำมัน 100 กรัม*

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เส้นหมี่ขาวลวก	35 กรัม (1 ทัพพี)
ลูกชิ้นปลาทอด	25 กรัม (2-3 ชิ้น)
เต้าหู้ทอด 4 ชิ้น	20 กรัม
กุนเชียงทอด	20 กรัม
ไข่ต้มยางมะตูม	1/2 ฟอง
ถั่วงอกลวก	20 กรัม
ผักบุ้งลวก	40 กรัม
แตงกวา	20 กรัม
เส้นหมี่ทอดกรอบ	6 กรัม
น้ำจิ้ม	30 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

ราคา 10 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี่)	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)		
297	27	15	13	72.54	1.91	40	0.09	0.13	9.29	3.81	844.62

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 46 : 17