

# โก๋ต้มฟักเขียวกับผักกวางตุ้ง



# ไก่ต้มพริกเขียวกับผักกวางตุ้ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
<b>ส่วนผสมน้ำซุป</b>			
โครงไก่สับชิ้นใหญ่ (ดึงหลอดลมและปอดออก)	2 กิโลกรัม	4 โครงไก่	40 บาท
น้ำสะอาด	12 กิโลกรัม	-	-
กระเทียม	20 กรัม	30 กรัม	1.1 บาท
พริกไทยเม็ด	10 กรัม (2 ช้อนชา)	-	5 บาท
รากผักชี บุบพอแตก	15 กรัม	20 กรัม	1 บาท
เกลือไอโอดีน	20 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)	-	0.2 บาท
เนื้อสะโพกไก่สับละเอียด	2 กิโลกรัม	-	140 บาท
พริกเขียวหั่นขนาด 1 x 1 นิ้ว	1 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	30 บาท
ผักกวางตุ้ง (ล้างหั่นเป็นฝอยตามขวาง ใบหั่นขนาด 2 เซนติเมตร)	1.25 กิโลกรัม	1.8 กิโลกรัม	38 บาท
แครอทหั่นเต๋า 1 x 1 เซนติเมตร	1.25 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	25 บาท
พริกไทยป่น	6 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	-	7 บาท
ซีอิ๊วขาว	90 กรัม (¼ ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	-	4 บาท
กระเทียมสับ	100 กรัม	120 กรัม	6 บาท
น้ำมัน	50 กรัม (¼ ถ้วยตวง)	-	2.1 บาท
			<b>รวม 299.4 บาท</b>

\*ราคาวัตถุดิบ คำนวณจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

## วิธีทำ

- แช่โครงไก่ในน้ำ 30 นาที ใช้ไฟแรงต้มจนเดือด ช้อนฟองทิ้ง ใส่กระเทียม พริกไทยเม็ด รากผักชี เกลือ สดไฟลงเคี่ยว 30 นาที
- ผสมไก่สับกับก้อนผักกวางตุ้งปรุงรสด้วย พริกไทยป่น ซีอิ๊วขาว คลุกเคล้าให้เข้ากันปั้นเป็นก้อนขนาด 7 กรัม ได้ 250 ก้อน
- ใส่พริกเขียว แครอทลงในน้ำซุปต้มจนสุก ใส่ใบผักกวางตุ้ง ไก่ที่ปั้น ลงต้มพอสุก  
โรยด้วยกระเทียมเจียว ตักเสิร์ฟ



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ลูกชิ้น 5 ลูก	30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
พริกเขียว	20 กรัม (1 1/3 ช้อนโต๊ะ)
แครอท	25 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)
ผักกวางตุ้ง	25 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)
น้ำซุป	200 กรัม (3/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)

### คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 7-10 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)		
194	11	12	11	48.95	1.21	73.56	0.05	0.19	23.56	1.71	503.08

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 54 : 23