

# ข้าวซอยไก่



# ข้าวซอยไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

| ส่วนผสม                         | ปริมาณที่ใช้             | ปริมาณที่ซื้อ | ราคาวัตถุดิบที่ใช้   |
|---------------------------------|--------------------------|---------------|----------------------|
| <b>น้ำพริกข้าวซอย</b>           |                          |               |                      |
| พริกแห้งเม็ดใหญ่คั่ว            | 30 กรัม                  | 40 กรัม       | 3 บาท                |
| เกลือไอโอดีน                    | 15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)     | -             | 0.1 บาท              |
| รากผักชี ซอยคั่ว                | 10 กรัม                  | 20 กรัม       | 0.6 บาท              |
| ขิงซอยคั่ว                      | 50 กรัม                  | 60 กรัม       | 4 บาท                |
| หอมแดงซอยคั่ว                   | 200 กรัม                 | 300 กรัม      | 25 บาท               |
| พื้หน้ 1 เซนติเมตร คั่ว         | 40 กรัม                  | 50 กรัม       | 1.6 บาท              |
| ชะโกคั่วแกะเปลือกเอาเนื้อด้านใน | 5 กรัม                   | 2 เม็ด        | 1.2 บาท              |
| ถั่วเน่าย่าง                    | 30 กรัม                  | 2 แผ่น        | 10 บาท               |
| พื้หน้                          | 20 กรัม                  | -             | 12 บาท               |
| ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่ง         | 100 กรัม                 | 50 กรัม (ดิบ) | 8 บาท                |
| <b>น้ำข้าวซอย</b>               |                          |               |                      |
| ปีกไก่บน                        | 5.5 กิโลกรัม             | -             | 413 บาท              |
| เกลือป่น                        | 15 กรัม                  | -             | 0.1 บาท              |
| น้ำมันถั่วเหลือง                | 2.5 กิโลกรัม             | -             | 62 บาท               |
| หางกะทิ                         | 1.25 กิโลกรัม            | -             | 49 บาท               |
| หัวกะทิ                         | 250 กรัม                 | -             | 10 บาท               |
| แครอทหั่นเต๋าเล็ก               | 1.25 กิโลกรัม            | 1.5 กิโลกรัม  | 25 บาท               |
| พื้หน้หั่นเล็ก                  | 1.25 กิโลกรัม            | 2.4 กิโลกรัม  | 32 บาท               |
| ซีอิ๊วขาว                       | 60 กรัม (1/4 ถ้วยตวง)    | -             | 3 บาท                |
| ซีอิ๊วดำ                        | 5 กรัม (1 ช้อนชา)        | -             | 0.1 บาท              |
| น้ำตาลทราย                      | 10 กรัม (2 ช้อนชา)       | -             | 0.2 บาท              |
| กะหล่ำปลีหั่นเส้นแบน            | 2.45 กิโลกรัม            | 40 ก้อน       | 113 บาท              |
| <b>ส่วนผสมผัดคอง</b>            |                          |               |                      |
| น้ำส้มสายชู                     | 360 กรัม (1 1/2 ถ้วยตวง) | -             | 24 บาท               |
| น้ำตาลทราย                      | 280 กรัม (1 1/2 ถ้วยตวง) | -             | 13 บาท               |
| กะหล่ำปลีซอย                    | 1.25 กิโลกรัม            | 1.4 กิโลกรัม  | 50 บาท               |
|                                 |                          |               | <b>รวม 860.7 บาท</b> |

\*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

## วิธีทำ

1. โขลกเครื่องน้ำพริกข้าวซอยทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
2. ใส่หางกะทิและน้ำมันถั่วเหลืองลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟกลางพอร้อน จึงใส่ไก่จนกระทั่งเดือดลดเป็นไฟอ่อน เคี่ยวให้ไก่สุกนุ่ม และกะทิแตกมันเล็กน้อย เติมน้ำมัน
3. ตั้งกระทะ ใส่หัวกะทิ 1 ถ้วย ใช้ไฟกลางเคี่ยวให้แตกมันเล็กน้อย ใส่ น้ำพริกแกงลงผัดให้เข้ากันและมีกลิ่นหอม ตักใส่ในหม้อไก่ที่เคี่ยวไว้ คนให้เข้ากัน เคี่ยวพอนุ่ม เติมน้ำมัน พื้หน้ พอกอง พอสุก
4. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย คนให้ทั่ว พอเดือดอีกครั้งปิดไฟ ยกออกจากเตา
5. ลวกเส้นบะหมี่ในน้ำเดือดพอสุกจุ่มในน้ำเย็นแล้วลวกในน้ำร้อนอีกครั้ง
6. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล คนให้ละลายเคี่ยว 5 นาที ปิดไฟทิ้งให้เย็น ใส่กะหล่ำปลีซอยลงในน้ำคองผัดคลุกให้เข้ากันทิ้งไว้ 3 ชั่วโมง ตักขึ้นพักไว้
7. จัดเสิร์ฟ ตักบะหมี่ใส่ชาม พร้อมนึ่งไ้ราดน้ำแกงประมาณ 80 กรัม รับประทานพร้อมผัดคอง

## คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :

ราคา 22-25 บาท

| พลังงาน<br>(กิโลแคลอรี) | คาร์โบไฮเดรต<br>(กรัม) | ไขมัน<br>(กรัม) | โปรตีน<br>(กรัม) | แคลเซียม<br>(มิลลิกรัม) | เหล็ก<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน                               |                             |                             |                           | น้ำตาล<br>(กรัม) | โซเดียม<br>(มิลลิกรัม) |
|-------------------------|------------------------|-----------------|------------------|-------------------------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------|------------------------|
|                         |                        |                 |                  |                         |                      | วิตามิน เอ<br>(ไมโครกรัม<br>อาร์เออี) | วิตามิน บี 1<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน บี 2<br>(มิลลิกรัม) | วิตามิน ซี<br>(มิลลิกรัม) |                  |                        |
| 607                     | 53                     | 29              | 31               | 73.78                   | 3.23                 | 64.40                                 | 0.11                        | 0.45                        | 21.48                     | 15.71            | 831.30                 |

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 35 : 44 : 21



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

|                    |     |      |                            |
|--------------------|-----|------|----------------------------|
| เส้นบะหมี่ลวกแล้ว  | 75  | กรัม | (1 ก้อน)                   |
| โคนปีกไก่บน 2 ชิ้น | 110 | กรัม | (2 ชิ้น)                   |
| น้ำแกง             | 80  | กรัม | (1/4 ถ้วยตวง + 1 ช้อนโต๊ะ) |
| พื้หน้             | 25  | กรัม | (1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)    |
| แครอท              | 25  | กรัม | (1 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)    |
| กะหล่ำปลีซอยคอง    | 20  | กรัม | (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)    |