

ข้าวหมกไก่ปักษ์ใต้



ข้าวหมกไก่ปักษ์ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
ข้าวหอมมะลิเก่า	2.5 กิโลกรัม	80 บาท
สะโพกไก่เลาะกระดูกออกหั่นครึ่ง	4.6 กิโลกรัม (25 ชิ้น)	208 บาท
นมข้นจืด	500 กรัม	28 บาท
เนยสด	200 กรัม	72 บาท
มะเขือเทศคว้านเมล็ดออก (หั่น <input type="checkbox"/> เล็ก)	400 กรัม	15 บาท
หอมหัวใหญ่หั่น <input type="checkbox"/> เล็ก	200 กรัม	9 บาท
เห็ดฟางผ่าสี่	400 กรัม	58 บาท
น้ำสต็อก	2.8 กิโลกรัม	17 บาท
หัวหอมซอยละเอียด	200 กรัม	7 บาท
น้ำมันสำหรับเจียวหอม	200 กรัม	6 บาท
ผักชีเด็ดใบสำหรับตกแต่ง	20 กรัม	4 บาท
แตงกวาหั่นแว่นตามขวาง 1 ซม.	1.8 กิโลกรัม (50 ลูก)	54 บาท
ส่วนผสมเครื่องเทศ		
อบเชยยาว 2 นิ้ว คั่วโลก	10 กรัม	8 บาท
ลูกกระวานแกะเปลือกคั่วโลก	6 กรัม	12 บาท
กานพลูคั่วโลก	2 กรัม	2 บาท
พริกไทยเม็ดโลก	20 กรัม	18 บาท
ลูกผักชีคั่วโลก	20 กรัม	15 บาท
ยี่หร่าคั่วโลก	10 กรัม	12 บาท
ผงขมิ้น	10 กรัม	9 บาท
ผงกะหรี่	20 กรัม	23 บาท
พริกชี้ฟ้าแดงสดแกะเมล็ดออก		
หั่นตามขวางละเอียด	100 กรัม	5 บาท
กระเทียมซอยละเอียด	100 กรัม	5 บาท
เกลือป่น	30 กรัม	1 บาท
ส่วนผสมน้ำจิ้ม		
น้ำส้มสายชู	500 กรัม	15 บาท
น้ำตาลทราย	300 กรัม	6 บาท
เกลือป่น	20 กรัม	1 บาท
น้ำปลา	120 กรัม	-
รากผักชีหั่น	20 กรัม	2 บาท
ขิงสับละเอียด	60 กรัม	4 บาท
พริกชี้ฟ้าเขียวหั่นละเอียด	50 กรัม	2 บาท
กระเทียมซอยละเอียด	70 กรัม	3 บาท
ใบสะระแหน่เด็ดเป็นใบ	30 กรัม	3 บาท
ต้มหอมซอยละเอียด	40 กรัม	2 บาท
ผักชีหั่นหยาบ	40 กรัม	6 บาท

รวม 708 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป มกราคม 61

วิธีทำ

- ผสมอบเชย ลูกกระวาน กานพลู พริกไทย ลูกผักชี ยี่หร่า ผงขมิ้น ผงกะหรี่ เข้าด้วยกัน
- โพลกพริกชี้ฟ้าแดง กระเทียม เกลือ ให้ละเอียด และนำมาผสมรวมกับกับเครื่องเทศในข้อที่ 1 พักไว้
- เจียวหัวหอมให้เหลือง พักไว้ น้ำมันที่เหลือจากการเจียวหัวหอมให้นำมาทอดไก่ให้พองหนังตั้ง
- ตั้งกระทะ ผัดเนยกับหอมหัวใหญ่ให้สุกหอม ใส่เครื่องเทศ ผัดให้เข้ากันและมีกลิ่นหอม ใส่ไก่ที่ทอดไว้ ใส่นมข้นจืด เห็ดฟาง มะเขือเทศ ผัดพอเข้ากัน ตักใส่ภาชนะ
- ชาวข้าว เกล็ดหม้อหุงข้าว นำไก่ที่ผัดไว้เทลงบนข้าว ใส่น้ำสต็อก และนำไปหุงจนสุก
- จัดข้าวใส่จาน วางสะโพกไก่ โรยหัวหอมเจียว รับประทานกับแตงกวาและน้ำจิ้มข้าวหมกไก่

วิธีทำน้ำจิ้มข้าวหมกไก่

- ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ น้ำปลา ตั้งไฟคนให้น้ำตาลละลาย
- นำรากผักชี พริกชี้ฟ้าเขียว กระเทียม ใบสะระแหน่ ต้นหอม และผักชี ใส่ลงในโถปั่น ใส่ส่วนผสมข้อ 1 ปั่นรวมกันให้ละเอียด



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ข้าวหมกไก่	120	กรัม
ไก่	1	ชิ้น
แตงกวา	1	ลูก
น้ำจิ้ม	20	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 14 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เอช)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
510	46	26	22	64.96	2.22	46.67	0.11	0.33	11.59	2.26	436.73
การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 36 : 47 : 17											
28	7	0.02	0.2	3.75	0.20	3.67	0.01	0.01	3.04	6.02	162.66
การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 97 : 1 : 2											

ข้าวหมกไก่ปักษ์ใต้

น้ำจิ้มข้าวหมกไก่ปักษ์ใต้