

ต้มยำไก่ใส่หัวปลี



ต้มยำไก่ใส่ห้วปลี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เนื้ออกไก่หั่นบาง	2.4	กิโลกรัม	2.4	กิโลกรัม	180 บาท
ห้วปลี 20 ห้ว	3.2	กิโลกรัม	4.8	กิโลกรัม	38 บาท
มะเขือเปราะ	600	กรัม	630	กรัม	50 บาท
น้ำซุปล (29 ถ้วยตวง+2 ชต.+2 ชช.)	7	กิโลกรัม	7	กิโลกรัม	0 บาท
ข่าแก่หั่นแว่น	100	กรัม	120	กรัม	2 บาท
ตะไคร้ทุบหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	200	กรัม	300	กรัม	5 บาท
ใบมะกรูดฉีก	10	กรัม	15	กรัม	6 บาท
พริกขี้หนูแห้งคั่ว โขลกหยาบ	20	กรัม	20	กรัม	4 บาท
เกลือ (1 ชต.+1 ชช.)	20	กรัม	20	กรัม	0 บาท
น้ำปลา (3/4 ถ้วยตวง)	180	กรัม	180	กรัม	9 บาท
น้ำมะขามเปียก (2 +1/2 ถ้วยตวง)	600	กรัม	600	กรัม	74 บาท
ผักชีฝรั่งหั่นยาว 1/2 ซม.	200	กรัม	240	กรัม	66 บาท

รวม 434 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

- ผ่าห้วปลี 4 ชั้น แช่ในน้ำที่มีกรด เช่นมะขามเปียก น้ำมะนาวไม่ให้ดำ และหั่นไส้ออก เอาลูกกล้วยทิ้ง หั่นตามขวาง 1/2 นิ้ว
- ต้มน้ำซุปลให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พอเดือด
- ใส่ไก่ มะเขือเปราะ พริกขี้หนูแห้ง ผงรสด้วย เกลือ น้ำปลา และน้ำมะขามเปียก
- ใส่ห้วปลีลงในหม้อ กดให้จมน้ำจนสุกนุ่ม โรยผักชีฝรั่งพอสุก ใส่พริกขี้หนูแห้ง ยกลงเสิร์ฟร้อนๆ



คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 9 บาท

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่	38	กรัม
ห้วปลีสุก	80	กรัม
อื่นๆ	10	กรัม
น้ำ	120	กรัม

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)		
178	10	9	13	29.62	1	24.53	0.07	0.12	14.91	0.64	533.34

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 47 : 30