ไก่ฮ้องฮ่องเต้

ไก่อ้องฮ่องเต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้			ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
ปีกบนไก่	5.2/50	กิโลกรัม/ชิ้น	5.2/50	กิโลกรัม/ชิ้น	343.2	บาท
รากผักชีซอย	60	กรัม	60	กรัม	3.6	บาท
กระเทียมกลีบใหญ่ซอย	120	กรัม	132	กรัม	7.9	บาท
พริกไทยดำ	20	กรัม	20	กรัม	16	บาท
ซีอิ๊วขาว	200	กรัม	200	กรัม	9.6	บาท
ซีอิ๊วดำหวาน	160	กรัม	160	กรัม	13.9	บาท
ซีอิ๊วดำเค็ม	160	กรัม	160	กรัม	4.3	บาท
น้ำตาลปี๊บ	200	กรัม	200	กรัม	8	บาท
อบเชยคั่ว	20	กรัม	20	กรัม	10	บาท
โป๊ยกั๊กคั่ว	20	กรัม	20	กรัม	5.6	บาท
น้ำสำหรับต้ม	3	กิโลกรัม	0	กิโลกรัม	0	บาท
น้ำมันพืช	60	กรัม	60	กรัม	2.2	บาท
ผักกวางตุ้งลวก	2	กิโลกรัม	2.4	กิโลกรัม	96	บาท

รวม 520.3 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชีซอย กระเทียมกลีบใหญ่ซอย และพริกไทยให้ละเอียด พักไว้
2. ล้างไก่ให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ หมักด้วยเครื่องที่โขลกไว้ และซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำหวาน ซีอิ๊วดำเค็ม น้ำตาลปี๊บ
3. นำหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่ไก่ลงผัดให้พอผิวตึง ใส่น้ำสำหรับต้มไก่ ใส่โป๊ยกั๊ก และอบเชย เคี่ยวไฟอ่อนๆ จนไก่สุกนุ่ม และน้ำขลุกขลิก ปิดไฟ ยกลง
4. รับประทานกับผักกวางตุ้งลวก

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ไก่	60	กรัม (2 ชิ้น)
น้ำแกง	30	กรัม
ผักกวางตุ้งลวก	40	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)		
340	9	23	24	63.03	1.71	5.95	0.03	0.3	9.17	6.89	656.72

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 11 : 61 : 28