

# เต้าทึงปักษ์ใต้



# เต้าทึงปักษ์ใต้

อาจารย์อรุณวรรณ อรรถธรรม และคณะ

## ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ		ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เจาก๋วยหั่น □ ลูกเต๋า	2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม		80 บาท
เม็ดแมงลัก (แบบแห้ง)	48 กรัม	48 กรัม		17.8 บาท
น้ำสำหรับแช่เม็ดแมงลัก	1 กิโลกรัม	0 กิโลกรัม		0 บาท
ลูกชิด	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม		60 บาท
ถั่วเขียวเลาะเปลือก	400 กรัม	400 กรัม		29.6 บาท
น้ำสำหรับแช่ถั่วเขียวเลาะเปลือก	2 กิโลกรัม	0 กิโลกรัม		0 บาท
น้ำตาลทรายสำหรับทำน้ำเชื่อม	650 กรัม	650 กรัม		14.3 บาท
น้ำสำหรับทำน้ำเชื่อม	750 กรัม	0 กรัม		0 บาท
ใบเตยหอมสำหรับทำน้ำเชื่อม	40 กรัม	50 กรัม		2 บาท
น้ำตาลทรายแดงสำหรับโรยหน้า	500 กรัม	500 กรัม		31 บาท
น้ำแข็งป่น	4 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม		40 บาท

รวม 274.7 บาท

\*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ตุลาคม 2561

## วิธีทำ

- ล้างถั่วเขียวเลาะเปลือกให้สะอาดประมาณ 3 น้ำ จากนั้นแช่น้ำทิ้งไว้ 3 ชั่วโมง และนำไปนึ่งให้สุกประมาณ 30 นาที
- แช่เม็ดแมงลักด้วยน้ำจนพองตัว พักไว้
- ทำน้ำเชื่อมโดยนำน้ำตาลทราย น้ำ และใบเตยใส่หม้อ ตั้งไฟกลางประมาณ 10 นาที จนน้ำเชื่อมใสและข้นเล็กน้อย
- วิธีการจัดเสิร์ฟ ตักเจาก๋วย เม็ดแมงลัก ลูกชิด ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก ใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำเชื่อม ใส่น้ำแข็งป่น และโรยด้วยน้ำตาลทรายแดง



### ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

เจาก๋วย	40 กรัม
เม็ดแมงลัก	20 กรัม
ลูกชิด	20 กรัม
ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุก	15 กรัม
น้ำเชื่อม	15 กรัม
น้ำแข็งป่น	80 กรัม
น้ำตาลทรายแดง	10 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :  
ราคา 6 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์เอชอี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
132	30	0.33	2	29.91	1.8	0.47	0.07	0.02	0.38	22.84	2.1

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 91 : 2 : 7