

ต้มยำเห็ดน้ำพริกเผา



ต้มยำเห็ดน้ำพริกเผา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้	
เห็ดนางฟ้าหั่นชิ้นขนาด 1 นิ้ว	1.5 กิโลกรัม	1.6 กิโลกรัม	80 บาท
เห็ดออริจินัลหั่นเฉียง	1 กิโลกรัม	1 กิโลกรัม	120 บาท
เห็ดเข็มทองหั่นก่อน 1 นิ้ว	1 กิโลกรัม	1.3 กิโลกรัม	106 บาท
เนื้อไก่หั่นชิ้นขนาด 1 นิ้ว	2.5 กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม	170 บาท
ใบมะกรูดฉีก	10 กรัม	10 กรัม	4 บาท
ง่าแกงกะทิ	100 กรัม	105 กรัม	2 บาท
ตะไคร้หั่นก่อนทุบพอแตก	300 กรัม	315 กรัม	12 บาท
ผักชีฝรั่ง หั่นหยาบ	50 กรัม	50 กรัม	2 บาท
ผักชีหั่นหยาบ	50 กรัม	50 กรัม	7 บาท
หัวกะทิ	2.5 กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม	175 บาท
น้ำเปล่า	5 กิโลกรัม	5 กิโลกรัม	-
น้ำมะขามเปียก (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	250 กรัม	30 บาท
น้ำปลา (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	250 กรัม	10 บาท
น้ำมะนาว (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150 กรัม	150 กรัม	9 บาท
น้ำพริกเผา (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	250 กรัม	250 กรัม	41 บาท
พริกแห้งบุบพอแตก (3 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	50 กรัม	50 กรัม	9 บาท

รวม 777 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- ผสมน้ำเปล่า และหัวกะทิ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ง่าแกงกะทิ ตะไคร้ทุบ และไก่ ปล่อยให้เดือดอีกครั้ง ใส่เห็ดทั้งหมดลงต้มพอสุก
- ใส่ใบมะกรูดฉีก น้ำปลา น้ำมะขามเปียก พอเดือด ปิดไฟ
- ละลายน้ำพริกเผากับน้ำมะนาวใส่ลงในหม้อต้มยำ ใส่ผักชี และผักชีฝรั่ง พริกแห้งบุบบ พริกแห้ง ร่อนๆ

หมายเหตุ : มะนาวขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง
ประมาณ 1 + 1/2 นิ้ว ใช้ประมาณ 10 ผล



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 155 กรัม

เนื้อไก่	35 กรัม (7 ชิ้น)
เห็ด	70 กรัม
น้ำ	50 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 16 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามิน				น้ำตาล (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
						วิตามิน เอ (ไมโครกรัม อาร์อี)	วิตามิน บี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามิน บี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามิน ซี (มิลลิกรัม)		
265	11	18	15	22.15	1.92	8.64	0.08	0.2	3.66	2.76	619.2

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 16 : 61 : 23