

บะหมี่น่องไก่



บะหมี่บ่อนงไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสรา กวีวงโส และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
บะหมี่ (50 ก้อน)	2.25 กิโลกรัม	2.3 กิโลกรัม	146 บาท
ปีกบนไก่ (100 ชิ้น)	5 กิโลกรัม	5 กิโลกรัม	365 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70 กรัม	70 กรัม	3 บาท
ซอสปรุงรส (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70 กรัม	70 กรัม	5 บาท
ซอสหอยนางรม (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนชา)	70 กรัม	70 กรัม	5 บาท
ซีอิ๊วดำ (2 ช้อนโต๊ะ)	30 กรัม	30 กรัม	1 บาท
น้ำตาลทราย (1/2 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	150 กรัม	150 กรัม	3 บาท
เกลือป่น (1 ช้อนโต๊ะ + 1 ช้อนชา)	20 กรัม	20 กรัม	1 บาท
พริกไทยป่น (1 ช้อนชา)	5 กรัม	5 กรัม	2 บาท
น้ำเปล่า	3.7 กิโลกรัม	-	-
ผักกวางตุ้ง	2.5 กิโลกรัม	2.6 กิโลกรัม	52 บาท
กระเทียมสับ	40 กรัม	40 กรัม	3 บาท
น้ำมันเจียวกระเทียม (1/4 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ + 2 ช้อนชา)	100 กรัม	100 กรัม	3 บาท
น้ำมันพืชทอดไก่ (1 ถ้วยตวง)	240 กรัม	240 กรัม	8 บาท
ต้นหอมซอย	50 กรัม	50 กรัม	7 บาท
ผักชีซอย	50 กรัม	50 กรัม	7 บาท

รวม 611 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- เจียวกระเทียมสับกับน้ำมัน พักไว้ แบ่งซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย ครั้งหนึ่งหมักกับปีกบนไก่ พักไว้ 30 นาที
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอร้อน ใสปีกบนไก่ลงทอดพอเหลืองเล็กน้อย ตักใส่หม้อ ใส่น้ำหมักไก่ที่เหลือ เติมน้ำลงต้มพอเดือด ใสซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทราย ที่เหลือตามด้วยซอสหอยนางรม เกลือป่น พริกไทยป่น เคี่ยวไฟอ่อนจนเหลืองน้ำตาลขลุก
- ต้มน้ำให้เดือด แบ่งบะหมี่ ยีเส้นบะหมี่ออกจากกัน นำเส้นบะหมี่จุ่มลงในน้ำเย็น นำขึ้นและนำเส้นลงลวกในน้ำเดือดทันทีประมาณ 1-2 นาที นำขึ้นคลุกกับน้ำมันที่ได้จากการเจียวกระเทียม
- ต้มน้ำให้เดือด ใสเกลือเล็กน้อย นำผักกวางตุ้งทั้งต้นไปลวกพอสุก ตักแช่ในน้ำเย็น พอคลายร้อนตักขึ้นสะเด็ดน้ำ หั่นท่อนยาว 1 นิ้ว
- จัดเสิร์ฟ วางผักกวางตุ้ง บะหมี่ ไข่ โรยด้วยกระเทียมเจียว ต้นหอม ผักชี และน้ำที่เคี่ยวไก่เล็กน้อย

หมายเหตุ : บะหมี่ดิบ 1 ก้อน 46 กรัม ลวกแล้ว 64 กรัม
ปีกบนไก่ หนักชิ้นละ 36 กรัม มีเนื้อ 24 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 12 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)		
427	23	25	28	69.88	1.2	6.49	0.01	0.02	11.69	3.5	732.8

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 22 : 52 : 26



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 173 กรัม

บะหมี่	65 กรัม
ปีกบนไก่ (เนื้อ)	50 กรัม (2 ชิ้น)
ผักกวางตุ้งลวก	30 กรัม
น้ำมันคลุกบะหมี่	3 กรัม
น้ำจากริ่อก	25 กรัม