

ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋นลำไย



ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋นลำไย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
หมูสะโพกหั่น \square 1 x 1 นิ้ว (12 + 1/2 ถ้วยตวง)	2.5 กิโลกรัม	2.5 กิโลกรัม	350 บาท
ลำไยแห้ง (2 ถ้วยตวง)	400 กรัม	400 กรัม	56 บาท
เครื่องตุ๋นยาจีน (4 ห่อๆละ 60 กรัม)	240 กรัม	240 กรัม	40 บาท
ซีอิ๊วขาว (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	375 กรัม	1 ขวด	15 บาท
น้ำสะอาด (28 ถ้วยตวง)	7 กิโลกรัม	-	-
เกลือป่น (1/3 ถ้วยตวง)	70 กรัม	100 กรัม	3 บาท
ซอสหอยนางรม (1/3 ถ้วยตวง)	100 กรัม	100 กรัม	7 บาท
กระเทียมกลีบ (1 + 1/2 ถ้วยตวง)	150 กรัม	200 กรัม	16 บาท
พริกไทยเม็ด (2 ช้อนโต๊ะ)	20 กรัม	20 กรัม	5 บาท
เส้นหมี่ขาวแห้ง (1.25 กิโลกรัม)	1.25 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	126 บาท
ผักกวางตุ้งลวกหั่นยาว 1 นิ้ว	3 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม	100 บาท
ถั่วงอก	2 กิโลกรัม	2 กิโลกรัม	30 บาท
กระเทียมสับ (1 + 1/4 ถ้วยตวง)	200 กรัม	300 กรัม	5 บาท
น้ำมัน (สำหรับเจียว) (1 ถ้วยตวง + 2 ช้อนโต๊ะ)	250 กรัม	250 กรัม	8 บาท
ต้นหอมซอย (1/2 ถ้วยตวง)	50 กรัม	100 กรัม	10 บาท
ผักชีซอย (1/2 ถ้วยตวง)	50 กรัม	100 กรัม	10 บาท

รวม 806 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 2562

วิธีทำ

- หมักหมูกับลำไยแห้ง ใส่ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม เกลือป่น พริกไทยเม็ดบดพอแตก หมัก 10 นาที
- ใส่น้ำลงในหม้อหมัก (ประมาณ 100 กรัม) ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือด ใส่เครื่องยาจีน กระเทียมกลีบ ลดไฟลง เคี่ยวประมาณ 1 ชั่วโมง
- ลวกเส้น ลวกถั่วงอก พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- เจียวกระเทียมกับน้ำมันพอเหลือง
- ตักผักกวางตุ้ง ถั่วงอก และเส้น ตักเนื้อหมูตุ๋นและตักน้ำซุปราดบนเส้น โรยกระเทียมเจียว ต้นหอมซอย และผักชีซอย



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 395 กรัม

เส้นลวก	100 กรัม
ผักกวางตุ้ง	40 กรัม
ถั่วงอกลวก	40 กรัม
เนื้อหมูตุ๋น	45 กรัม
เนื้อลำไย	20 กรัม
น้ำซุปร	150 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)		
245	23	9	18	77.25	1.56	2.68	0.36	0.22	21.27	3	1,234.56

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 37 : 33 : 30