ก๋วยจั๊บญวณ

ก๋วยจั๊บญวณ

ผู้ช่วยศาตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
เส้นก๋วยเตี๋ยวญวณ (แห้ง)	3,000 กรัม	3,000 กรัม	180 บาท
ส่วนผสมน้ำซุปซี่โครงหมู			
น้ำเปล่า	6,000 กรัม	-	-
ซี่โครงหมู	1,000 กรัม	1,000 กรัม	140 บาท
เกลือ (2 ช้อนโต๊ะ)	30 กรัม	30 กรัม	1 บาท
รากผักชีบุบ	20 กรัม	20 กรัม	2 บาท
กระเทียมบุบ	60 กรัม	65 กรัม	7 บาท
พริกไทยเม็ดบุบ	30 กรัม	30 กรัม	2 บาท
หัวผักกาดขาวหั่นแว่นผ่าครึ่ง	1,000 กรัม	1,150 กรัม	40 บาท
น้ำปลา (1/3 ถ้วยตวง)	75 กรัม	75 กรัม	2 บาท
ซีอิ๊วขาว (1/2 ถ้วยตวง)	100 กรัม	100 กรัม	3 บาท
หมูยอหั่นครึ่งวงกลม	750 กรัม	750 กรัม	160 บาท
หมูสับ	1,500 กรัม	1,500 กรัม	150 บาท
ผักชีฝรั่งซอย	50 กรัม	55 กรัม	15 บาท
ขึ้นฉ่ายซอย	50 กรัม	55 กรัม	10 บาท
น้ำตาล (1/4 ถ้วยตวง)	40 กรัม	40 กรัม	2 บาท
พริกป่น (1/2 ถ้วยตวง)	50 กรัม	50 กรัม	6 บาท
หอมแดงซอย	100 กรัม	110 กรัม	10 บาท
น้ำมันพืชสำหรับเจียวหอม (1 ถ้วยตวง)	250 กรัม	250 กรัม	10 บาท
			รวม 740 บาท

*ราคาวัตถุดิบคิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป กรกฎาคม 2562

วิธีทำ

1. แช่ซี่โครงหมูในน้ำเปล่า รากผักชี กระเทียม และพริกไทยบุบ เติมเกลือ ทิ้งไว้ 30 นาที
2. นำส่วนผสมข้อ 1 ตั้งไฟใช้ไฟแรง พอเดือดลดไฟลง ช้อนฟองออก ใส่หัวผักกาดขาว เคี่ยวจนกระทั่งหัวผักกาดสุกและนุ่ม ยกน้ำซุปลงกรอง นำน้ำซุปที่ได้ปรุงรสด้วย ซีอิ๊ว น้ำปลา พักไว้
3. ต้มเส้นก๋วยจั๊บญวณในน้ำเดือด 1-2 นาที หรือจนสุกนุ่ม (เส้นแห้งล้างน้ำและแช่ให้เส้นนุ่ม ถ้าใช้เส้นสด ให้ล้างน้ำแล้วนำไปต้มโดยไม่ต้องแช่น้ำ)
4. เจียวหอมแดงซอยให้เหลือง พักไว้ นำน้ำมันที่ได้ไปรวนหมูให้สุก
5. หั่นหมูยอเป็นครึ่งวงกลม ซอยขึ้นฉ่าย และผักชีฝรั่งเตรียมไว้
6. จัดเสิร์ฟโดยใส่เส้น หมูที่รวนไว้ หมูยอ หัวผักกาด ตักน้ำซุปใส่ โรยผักชีฝรั่ง ขึ้นฉ่าย และหอมเจียว
7. ตักน้ำซุปที่ได้ราดพอท่วมจัดเสิร์ฟร้อน

ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ : 300 กรัม

เส้นก๋วยจั๊บญวณ	120	กรัม
หัวผักกาดขาว	23	กรัม
ซี่โครงหมู	20	กรัม
หมูสับ	20	กรัม
หมูยอ	15	กรัม (6 ชิ้น)
ผักโรย	1	กรัม
หอมเจียว	1	กรัม
น้ำซุป	120	กรัม

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ :
ราคา 15 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)		
436	52	18	17	39.34	1.94	7.07	0.42	0.17	6.24	1	786.54

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 48 : 36 : 16