

ตำส้ม-ไก่ทอด



ตำส้ม-ไก่ทอด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษรา มานันตพงศ์ และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

ปริมาณที่ใช้		ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
มะละกอสับ	4 กิโลกรัม	5.2 กิโลกรัม	104 บาท
ถั่วงอกยาวหั่นท่อน ½ นิ้ว	500 กรัม	550 กรัม	39 บาท
แครอทขูด	250 กรัม	300 กรัม	8 บาท
มะเขือเทศ	500 กรัม	525 กรัม	13 บาท
พริกขี้หนูโลกหยาบ	90 กรัม	95 กรัม	6 บาท
กระเทียมโลกหยาบ	60 กรัม	65 กรัม	8 บาท
น้ำมะนาว	200 กรัม	13 ผล	65 บาท
ส่วนผสมน้ำซอสตำส้ม			
น้ำปลาร้าต้ม	500 กรัม	-	50 บาท
น้ำตาลปีบ	400 กรัม	-	12 บาท
น้ำปลา	150 กรัม	-	6 บาท
น้ำมะขามเปียก	400 กรัม	-	40 บาท
น้ำเปล่า (สำหรับเคี้ยวน้ำซอสตำส้ม)	250 กรัม	-	-
ส่วนผสมไก่ทอด			
ปีกไก่บน (50 ชิ้น)	4 กิโลกรัม	4 กิโลกรัม	360 บาท
ซอสปรุงรส	100 กรัม	-	4 บาท
รากผักชี	70 กรัม	80 กรัม	10 บาท
กระเทียม	50 กรัม	55 กรัม	7 บาท
พริกไทย	10 กรัม	-	9 บาท
แป้งชุบทอดสำเร็จ	250 กรัม	-	15 บาท
น้ำเปล่า	250 กรัม	-	-
น้ำมันปาล์ม	250 กรัม	-	11 บาท

รวม 767 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คัดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป ธันวาคม 60

วิธีทำ

- ผสมน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก และน้ำเปล่า ใช้ไฟกลางเคี่ยวให้แห้งเล็กน้อยลง พักไว้ให้เย็นใช้เป็นน้ำปรุงรสตำส้ม
- โหลกพริกและกระเทียมหยาบๆ ใส่ถั่วงอกยาวโหลกพอแตก ใส่มะละกอสับ แครอท และมะเขือเทศ
- ใส่น้ำซอสตำส้ม น้ำมะนาว เคล้าให้เข้ากัน ชิมรส จัดเสิร์ฟพร้อมกับไก่ทอด

วิธีทำไก่ทอด

- โหลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด
- หมักไก่กับรากผักชี กระเทียม พริกไทย และซอสปรุงรส หมักทิ้งไว้ 30 นาที
- นำแป้งชุบทอดละลายน้ำ และนำไก่ที่หมักชุบแป้ง ลงทอดในน้ำมันมาก ให้สุกเหลืองสม่ำเสมอ ยกขึ้นเสิร์ฟพร้อมตำส้ม



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ตำส้ม	100	กรัม (½ ถ้วยตวง)
ปีกไก่บน	80	กรัม (2 ชิ้น)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 16-21 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)		
372	21	21	23	62.40	3.27	18.44	0.09	0.38	38.35	12.71	975.85

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 23 : 52 : 25