

ขนมจีนน้ำเงี้ยว



ขนมจีนน้ำเงี้ยว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และคณะ

ส่วนผสม (สำหรับ 50 ที่)

	ปริมาณที่ใช้	ปริมาณที่ซื้อ	ราคาวัตถุดิบที่ใช้
น้ำพริกแกง			
พริกแห้งแกะเมล็ด	50 กรัม	60 กรัม	5 บาท
รากผักชีหั่นละเอียด	10 กรัม	15 กรัม	1 บาท
พริกขี้หนูเม็ดใหญ่	30 กรัม	40 กรัม	1 บาท
พริกขี้หนูเม็ดเล็ก	60 กรัม	70 กรัม	2 บาท
ตะไคร้หั่นละเอียด	60 กรัม	90 กรัม	3 บาท
หัวหอมแดงซอย	350 กรัม	400 กรัม	44 บาท
กระเทียมซอย	180 กรัม	200 กรัม	10 บาท
ถั่วเน่าย่าง (แผ่นละ 15 กรัม)	60 กรัม	4 แผ่น	20 บาท
น้ำมัน	200 กรัม (1 ถ้วยตวง)	-	8 บาท
น้ำขนมจีน			
ขนมจีน	4.5 กิโลกรัม	-	113 บาท
ดอกจืดแห้ง	40 กรัม	-	7 บาท
น้ำซूप	11 กิโลกรัม	-	-
เนื้อหมูสับละเอียด	800 กรัม	-	100 บาท
มะเขือส้ม (ลูกเล็ก)	1.5 กิโลกรัม	1.6 กิโลกรัม	60 บาท
เต้าหู้แข็งหั่น	2.25 กิโลกรัม	-	100 บาท
แครอทหั่น	1.25 กิโลกรัม	1.5 กิโลกรัม	25 บาท
เลือดหมูต้มแข็งหั่นเต๋า	500 กรัม	-	20 บาท
เกลือไอโอดีน	60 กรัม (4 ช้อนโต๊ะ)	-	1 บาท
ต้นหอมซอย	10 กรัม	20 กรัม	0.4 บาท
ผักชีซอย	10 กรัม	20 กรัม	0.4 บาท
กระเทียมสับ (สำหรับเจียว)	500 กรัม	600 กรัม	29 บาท
น้ำมัน (สำหรับเจียว)	100 กรัม (½ ถ้วยตวง)	-	4 บาท
ถั่วงอกยาวต้มซอย	1 กิโลกรัม	1.1 กิโลกรัม	50 บาท
กะหล่ำปลีต้มซอย	1 กิโลกรัม	1.1 กิโลกรัม	20 บาท
			รวม 623.8 บาท

*ราคาวัตถุดิบ คิดจากราคาประมาณการจากตลาดค้าปลีกทั่วไป พฤศจิกายน 60

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
2. แخذดอกจืดให้แห้ง ต้มหม้อใส่น้ำ ใส่ดอกจืดเคี่ยวให้นุ่ม
3. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องแกง ลงผัดให้หอมใส่เนื้อหมู ผัดให้ทั่ว จนสุก ใส่มะเขือเทศ เต้าหู้แข็ง และแครอท ตักใส่ในหม้อที่ต้มดอกจืด ตั้งไฟให้เดือดแล้วใส่เลือดหมู ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวพอน้ำเข้ากันประมาณ 20 นาที
4. ปรงรสด้วยเกลือ ซิมรส โรยด้วยต้นหอม ผักชี และกระเทียมเจียว รับประทานกับ ขนมจีน ถั่วงอกยาวและ กะหล่ำปลี



ปริมาณเสิร์ฟ 1 ที่ :

ขนมจีน	90 กรัม (1 จับ)
มะเขือส้ม	30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) (8 ชิ้น)
เนื้อหมูสับ	15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
เลือดหมูต้มแข็ง	10 กรัม (2/3 ช้อนโต๊ะ)
เต้าหู้แข็ง	45 กรัม (3 ช้อนโต๊ะ)
แครอท	25 กรัม (1 2/3 ช้อนโต๊ะ)
ถั่วงอกยาวต้ม	20 กรัม (1 1/3 ช้อนโต๊ะ)

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ที่ : ราคา 16-18 บาท

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	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)		
342	40	13	17	112.61	5.74	42.70	0.96	0.22	26.26	4.56	648.12

การกระจายตัวของพลังงานจาก คาร์โบไฮเดรต : ไขมัน : โปรตีน 47 : 33 : 20