

# ไก่สะเต๊ะ

ประเภท: อาหารเรียกน้ำย่อย  
ขนาดเสิร์ฟ: 4-6 ไม้/ที่

ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่  
เวลาที่ใช้ปรุง: 55 นาที

## ส่วนผสม

เนื้ออกไก่หั่นเป็นชิ้นบางๆ	280	กรัม
หัวกะทิสด	100	มิลลิลิตร
รากผักชี กระเทียมไทย	1	ช้อนชา
พริกไทยขาวเม็ดโขลก	1	ช้อนชา
ตะไคร้	10	กรัม
ขมิ้นสด	1	กรัม
ผงกะหรี่	½	ช้อนชา
ผงขมิ้น	2	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	5	ช้อนโต๊ะ
ใบเตย	½	ใบ
พริกไทยขาวป่น	½	ช้อนชา
ลูกผักชีคั่วป่น	1	ช้อนชา
ยี่หระคั่วป่น	¼	ช้อนชา
ดอกเกลือ	¼	ช้อนชา
น้ำปลา	4	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
ไม้สำหรับเสียบย่าง	8	ไม้

## เครื่องเคียง

ขนมปังปิ้ง	2	แผ่น
อาจาดและน้ำจิ้มสะเต๊ะ		

## สำหรับตกแต่ง

พริกชี้ฟ้าแดงซอย	½	เม็ด
ยอดผักชี	2	ยอด

## ส่วนผสมน้ำจิ้ม

พริกแกงมัสมั่น	1	ช้อนโต๊ะ
พริกแกงคั่ว	1	ช้อนชา
หัวกะทิ	125	มิลลิลิตร
หางกะทิ	100	มิลลิลิตร
รากผักชี กระเทียมไทย	1	ช้อนชา
พริกไทยขาวเม็ดโขลก	¼	ช้อนชา
ผงขมิ้น	¼	ช้อนชา
ถั่วลิสงคั่วป่น	40	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
น้ำมันขมิ้น	½	ช้อนชา
ลูกกระวานป่น	½	ช้อนชา
ยี่หระคั่วป่น	½	ช้อนชา
ลูกผักชีคั่วป่น	½	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนชา

## ส่วนผสมอาจาด

น้ำตาลทราย	16	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	240	มิลลิลิตร
เกลือ	1	ช้อนชา
ใบเตย	1	ใบ
น้ำปลาล้า	120	มิลลิลิตร

## เครื่องอาจาด

แตงกวาหั่นแว่น	40	กรัม
หอมแดงซอย	10	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแว่น	½	เม็ด

## วิธีทำ

- โขลกรากผักชี กระเทียมไทย พริกไทยขาว ตะไคร้ และขมิ้นสดให้ละเอียด
- ผสมส่วนผสมโขลก กะทิ ผงกะหรี่ ผงขมิ้น น้ำมันพืช น้ำปลา ดอกเกลือ น้ำตาลทราย พริกไทยขาวป่น ลูกผักชีคั่วป่น ยี่หระคั่วป่น และใบเตยหั่นฝอยลงไป คนจนน้ำตาลละลายเข้ากัน
- นำใส่ลงหมักนานประมาณ 30 นาที หรือมากกว่านั้น
- เสียบไม้ที่หมักด้วยไม้ ป่าไปย่างไฟกลาง
- ขณะย่างทาด้วยน้ำซอสที่เหลือจากการหมักให้ทั่วชิ้นไม้ทั้ง 2 ข้าง อย่างจนลูกไม้
- จัดเสิร์ฟกับขนมปังปิ้ง อาจาด และน้ำจิ้มสะเต๊ะ

## วิธีทำน้ำจิ้ม

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่รากผักชี กระเทียมไทย พริกไทย ผัดให้หอม
- ใส่พริกแกงคั่ว พริกแกงมัสมั่น ผงขมิ้น ยี่หระคั่วป่น ลูกผักชีคั่วป่น และลูกกระวาน ผัดให้หอม
- ค่อยๆ เติมหักกะทิลงไปผัดทีละน้อยจนหมด ให้สีลักษณะแตกมันเล็กน้อย
- ใส่น้ำตาลมะพร้าวลงไปคนให้ละลาย
- ใส่น้ำปลา น้ำมันขมิ้น และถั่วลิสงป่นลงไปคนให้เข้ากัน เคี่ยวจนข้น

## วิธีทำน้ำอาจาด

- ผสมน้ำปลาล้า ใบเตย น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย และเกลือ ตั้งไฟคนให้ละลายในหม้อจนข้นเล็กน้อย ยกลง
- เคี่ยวด้วยไฟอ่อน พักให้เย็น
- เวลาเสิร์ฟจัดเครื่องอาจาดใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำอาจาด

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 200 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 410 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 140 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*	
ไขมันทั้งหมด	15 ก.	23%
ไขมันอิ่มตัว	6 ก.	30%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
คอเลสเตอรอล	43 มก.	14%
โปรตีน	22 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	46 ก.	15%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	38 ก.	
โซเดียม	840 มก.	35%
วิตามินเอ		15%
วิตามินบี 1		10%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		15%

\*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ

ดังนี้

ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.

พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4

## ปริมาณสารพฤกษเคมี และคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
แคโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.40
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	48.6	97.3
ฟีนอลิกหรือฟอสฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	74.8	149.5
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงคราห์)	2.17	4.34

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

## หมายเหตุ

- รากผักชี กระเทียมไทย พริกไทยขาวโขลก อัตราส่วน รากผักชี 10 กรัม กระเทียมไทย 5 กรัม พริกไทยขาว 2 ½ กรัม
- ขนมปังปิ้ง เป็นเครื่องเคียง จะมีหรือไม่ก็ได้
- ในการปรุงน้ำจิ้มไก่สะเต๊ะ หากไม่มีพริกแกงคั่วสามารถใช้พริกแกงเผ็ดแทน
- อาจาดหากเคี้ยวนานเกินไปน้ำตาลจะไหม้ และน้ำอาจาดจะเปลี่ยนสี สีของน้ำอาจาดควรเป็นสีทอง
- น้ำส้มสายชูที่ใช้ เป็นน้ำส้มสายชูกลั่น 5%

## Chicken Satay (Kai Satay)

Type: Appetizer

Serving Size: 4-6 sticks/serving

Portion Size: 2

Time: 55 Minutes

### Ingredients

Thin sliced chicken breast	280 gram
Fresh undiluted coconut milk	100 milliliter
Coriander root, Thai garlic	
Pounded white pepper	1 teaspoon
Lemongrass	10 gram
Fresh turmeric	1 gram
Curry powder	½ teaspoon
Turmeric powder	2 tablespoon
Sugar	5 tablespoon
Pandan	½ leaf
Ground white pepper	½ teaspoon
Ground roasted coriander seed	2 teaspoon
Ground roasted cumin	¼ teaspoon
Salt flakes	¼ teaspoon
Fish sauce	4 teaspoon
Stick for grilling	8 sticks

### Side Dishes

Toast	2 pieces
Ajard and satay sauce	

### Decoration

Sliced red cayenne pepper	½ seed
Top coriander leaf	2 sets

### Sauce Ingredients

Massaman curry paste	1 tablespoon
Roasted curry paste	1 teaspoon
Undiluted coconut milk	125 milliliter
Diluted coconut milk	100 milliliter
Coriander root, Thai garlic	
Pounded white pepper	1 teaspoon
Turmeric powder	¼ teaspoon
Ground roasted peanut	40 gram
Coconut palm sugar	2 tablespoon
Fish sauce	2 teaspoon
Tamarind juice	¼ teaspoon
Ground cardamom	¼ teaspoon
Ground roasted cumin	¼ teaspoon
Ground roasted coriander s	¼ teaspoon
Vegetable oil	1 teaspoon

### Ajard Ingredients

Sugar	16 tablespoon
Vinegar	240 milliliter
Salt	1 teaspoon
Pandan	1 leaf
Water	120 milliliter

### Ajard Side Dishes

Wedged cucumber	40 gram
red onion	10 gram
Wedged red cayenne pepper	½ seed

### How to Cook

- 1 Pound coriander roots, Thai garlic, white pepper, lemongrass, and fresh turmeric.
- 2 Mix the pounded ingredients with coconut milk, curry powder, turmeric powder, vegetable oil, fish oil, salt flakes, sugar, ground white pepper, ground roasted coriander seed, ground roasted cumin, and sliced pandan.
- 3 Marinate the chicken for 30 minutes or more.
- 4 Put the chicken on a stick. Grill with medium heat.
- 5 While grilling, coat the chicken with marinated sauce on both sides. Grill until completely cooked.
- 6 Serve with toast, ajard, and satay sauce.

### How to Make Sauce

- 1 Put coriander root, Thai garlic, and pepper in the pan with oil. Stir-fry for good smell.
- 2 Put roasted curry paste, massaman curry paste, turmeric powder, ground roasted cumin, ground roasted coriander seed, and cardamom. Stir-fry for good smell.
- 3 Pour coconut milk slowly. Stir-fry until it is slightly floats up.
- 4 Put coconut palm sugar. Stir until it melts.
- 5 Put fish oil, tamarind juice, and ground peanuts. Simmer until it thickens.

### How to Make Ajard

- 1 Mix water with pandan, vinegar, sugar, and salt. Put the pot on the stove. Stir until it melts and thickens. Put the pot down.
- 2 Simmer with low heat. Let it cool down.
- 3 Put the side dishes of ajard in a bowl with ajard sauce.

### Nutritive Value

Serving Size: 200 gram

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

**Total energy 410 kilocalories**

(Energy from fat 140 kilocalories)

	Percentages of daily value*	
Total Fat	15 g.	23%
Total Saturated Fat	6 g.	30%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	43 mg.	14%
Protein	22 g.	
Total Carbohydrate	46 g.	15%
Dietary Fiber	4 g.	16%
Sugar	38 g.	
Sodium	840 mg.	35%
Vitamin A		15%
Vitamin B1		10%
Vitamin B2		4%
Calcium		6%
Iron		15%

\*Percentage of daily value is for Thai people age 6 years old and above (Thai RDI) by calculating from the energy need of 2,000 kilocalories per day.

The energy need in each individual is different.

Those who want 2,000 kilocalories of energy per day should receive the following nutrients:

Total Fat	Less than	65 g.
Saturated Fat	Less than	20 g.
Cholesterol	Less than	300 mg.
Total Carbohydrate		300 mg.
Dietary Fiber		25 g.
Sodium	Less than	### mg.

Energy (kilocalorie) per gram: Fat = 9; Protein = 4; Carbohydrate = 4

### Amount of Phytochemicals and Properties of Antioxidants

	Per 100 gram	Per Serving
Carotenoid (mg.)	0.2	0.4
Flavonoid (mg.)	49	97
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	75	150
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	2.2	4.3

Source: *Institute of Nutrition, Mahidol University. (2008).*

*Thai Food...From the Paste to the Present, Bangkok: National Food Institution, Ministry of Industry.*

### Notes:

- 1 The ratio of Coriander root, Thai garlic, and pounded white pepper is coriander root 10 gram; Thai garlic 5 gram; and white pepper 2 ½ gram.
- 2 Toast is a side dish. It is optional.
- 3 For satay sauce, if there is no roasted curry paste, use spicy curry paste instead.
- 4 If simmering ajard too long, the sugar will burn and the color of the ajard water will change. The color of the ajard water should be golden.
- 5 Vinegar must be 5% distilled vinegar.