

แกงเขียวหวานเนื้อ

ประเภท: แกง ปริมาณเสิร์ฟ: 4 ที่
ขนาดเสิร์ฟ: 200-300 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 20 นาที

ส่วนผสม

เนื้อสันนอกติดมัน	400	กรัม
พริกแกงเขียวหวาน	100	กรัม
หัวกะทิสด	200	มิลลิลิตร
หางกะทิสด	320	มิลลิลิตร
ลูกผักชีป่น	¼	ช้อนชา
ยี่หระป่น	1 ½	ช้อนชา
พริกชี้ฟ้าแดง	1	เม็ด
พริกชี้ฟ้าหลวง	12	เม็ด
ใบโหระพา	20	กรัม
ใบมะกรูด	4	ใบ
มะเขือพวง	80	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	3 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มกระดูกไก่	200	มิลลิลิตร

สำหรับตกแต่ง

พริกชี้ฟ้าแดงซอย	½	เม็ด
ยอดใบโหระพา	2	ยอด

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใสใบมะกรูดฉีก ผัดพริกแกงให้สุกหอม
- ใส่หัวกะทิลงไปผัดกับพริกแกงทีละน้อยจนแตกมัน
- ใสเนื้อสันนอกติดมันและน้ำปลาล็กน้อย ผัดกับพริกแกงจนเนื้อสุก
- ใส่กะทิที่เหลือ ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าวและน้ำตาลมะพร้าว
- ใส่มะเขือพวงลงไปต้มให้สุก
- ใส่พริกชี้ฟ้า พริกชี้หลวง เมื่อเดือดอีกครั้งใส่ใบโหระพาลงไปคนให้เข้ากัน
- ตักใส่ชาม ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดงซอยและยอดใบโหระพา

หมายเหตุ

- อาจใช้มะเขือเปราะแทนมะเขือพวง หรือทั้งสองก็ได้
- ในสมัยโบราณนิยมผัดพริกแกงกับหัวกะทิ แต่ตำรับนี้ใช้น้ำมันพืชในการผัด เนื่องจากความร้อนของน้ำมันพืชสามารถสกัดกลิ่นหอมของพริกแกงได้มากกว่า

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 360 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 210 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	23 ก. 35%
ไขมันอิ่มตัว	13 ก. 65%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.
คอเลสเตอรอล	55 มก. 18%
โปรตีน	26 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	12 ก. 4%
ใยอาหาร	4 ก. 16%
น้ำตาล	8 ก.
โซเดียม	850 มก. 35%
วิตามินเอ	8%
วิตามินบี 1	6%
วิตามินบี 2	2%
แคลเซียม	6%
เหล็ก	20%

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง 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 และ-คุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ-

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
แคโรทีนอยด์ (มก.)	0.20	0.46
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	25.2	58.0
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	37.0	85.0
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงคราะห์)	1.82	4.20

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

Green Curry with Beef (Kaeng Khiao Wan Nuea)

Type: Curry
Serving Size: 200-300 gram/serving

Portion Size: 4
Time: 20 Minutes

Ingredients

Beef sirloin with fat	400	gram
Green curry paste	100	gram
Undiluted coconut milk	200	milliliter
Diluted coconut milk	320	milliliter
Ground coriander seed	¼	teaspoon
Ground cumin	1 ½	teaspoon
Red goat pepper	1	seed
Bird's eye chili	12	seeds
Sweet basil leaf	20	gram
Lime leaf	4	leaves
Pea eggplant	80	gram
Coconut palm sugar	3 ½	tablespoon
Fish sauce	2 ½	tablespoon
Vegetable oil	2	tablespoon
Chicken stock	200	milliliter

Decoration

Sliced red goat pepper	½	seed
Top sweet basil leaf	2	sets

How to Cook

- Put the pan on the stove. Put the vegetable oil and shredded lime leaf. Stir-fry the curry paste until getting a good smell.
- Put the undiluted coconut milk slowly and stir-fry with the curry paste until the coconut milk floats up.
- Put the beef sirloin with fat and a little bit of fish sauce. Stir-fry with the curry paste until the beef is cooked.
- Put the remaining coconut milk. Season with the remaining fish sauce and coconut palm sugar.
- Put the pea eggplant. Boil until it is cooked.
- Put the goat pepper and bird's eye chili. When it boils again, put the sweet basil leaf and stir them together.
- Put in a bowl. Decorate with sliced red goat pepper and top sweet basil leaf.

Notes:

- You can use Thai eggplant instead of pea eggplant. Or you can use both.
- In the former times, the curry paste was stir-fried with undiluted coconut milk. In this recipe, we use vegetable oil to stir-fry because the heat of the vegetable oil can better extract the good smell of the curry paste.

Nutritive Value

Serving Size: 230 gram
Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

Total energy 360 kilocalories
(Energy from fat 210 kilocalories)

		Percentages of daily value*
Total Fat	23 g.	35%
Total Saturated Fat	13 g.	65%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	55 mg.	18%
Protein	26 g.	
Total Carbohydrate	12 g.	4%
Dietary Fiber	4 g.	16%
Sugar	8 g.	
Sodium	850 mg.	35%
Vitamin A		8%
Vitamin B1		6%
Vitamin B2		2%
Calcium		6%
Iron		20%

*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	2,400 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.)	0.20	0.46
Flavonoid (mg.)	25.2	58.0
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	37.0	85.0
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	1.82	4.20

Source: *Institute of Nutrition, Mahidol University. (2008). Thai Food...From the Paste to the Present, Bangkok: National Food Institution, Ministry of Industry.*