

แกงมัสมั่นเนื้อ

ประเภท: แกง ปริมาณเสิร์ฟ: 4 ที่
ขนาดเสิร์ฟ: 200-300 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 45 นาที

ส่วนผสม

เนื้อโหล่ว	400	กรัม
พริกแกงมัสมั่น	120	กรัม
หัวกะทิสด	700	มิลลิลิตร
หางกะทิสด	200	มิลลิลิตร
มันฝรั่งหันเต้านำไปทอด	200	กรัม
หอมแดงทอดทั้งลูก	120	กรัม
ถั่วลิสงเม็ด	50	กรัม
ใบกระวาน	4	ใบ
ลูกกระวาน	4	ลูก
น้ำตาลมะพร้าว	8	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มกระดูกไก่	150	มิลลิลิตร

สำหรับตกแต่ง

หอมเจียว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่พริกแกงมัสมั่นลงผัดให้หอม
- ใส่ใบกระวานและลูกกระวานลงไปผัด เติมหักกะทิลงไปผัดทีละน้อยจนกะทิแตกมัน
- ใส่เนื้อโหล่ว ถั่วลิสง หอมแดง และหัวกะทิที่เหลือลงไปผัดให้เข้ากัน ตักใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด
- เติมหางกะทิ และน้ำต้มกระดูก เคี่ยวไฟอ่อนจนเนื้อนุ่ม ประมาณ 25 นาที
- ใส่มันฝรั่งลงไปเคี่ยวจนเนื้อนุ่ม ใส่หอมแดงทอด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว และน้ำมะขามเปียก
- ตักใส่ชาม โรยด้วยหอมเจียว

หมายเหตุ

ถ้าใช้เนื้อแกะ นิยมเคี่ยวกับหางกะทิ เพื่อให้นุ่ม จึงนำมาแกง

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 350 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 130 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	14 ก.	22%
ไขมันอิ่มตัว	7 ก.	35%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
คอเลสเตอรอล	85 มก.	28%
โปรตีน	31 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	25 ก.	8%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	10 ก.	
โซเดียม	540 มก.	23%
วิตามินเอ		15%
วิตามินบี 1		6%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		20%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนโตอายุตั้งแต่ 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.)	0.19	0.45
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	28.1	64.7
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	83.0	190.8
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงเคราฟ)	2.49	5.72

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

Massaman Curry with Beef (Kaeng Massaman Nuea)

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

Portion Size: 4
Time: 45 Minutes

Ingredients

Beef chuck shoulder	400	gram
Massaman curry paste	120	gram
Fresh undiluted coconut milk	700	milliliter
Fresh diluted coconut milk	200	milliliter
Fried diced potato	200	gram
Fried whole onion	120	gram
Peanut	50	gram
Bay leaf	4	leaves
Cadamon	4	balls
Coconut palm sugar	8	tablespoon
Tamarind juice	4	tablespoon
Fish sauce	4	tablespoon
Vegetable oil	5	tablespoon
Chicken stock	150	milliliter

Decoration

Fried onion	1	tablespoon
-------------	---	------------

How to Cook

- Put the pan on the stove with vegetable oil. When it is hot, put the massaman curry paste. Stir-fry until getting a good smell.
- Put bay leaf and cadamon to stir-fry. Add the undiluted coconut milk slowly and stir-fry until the coconut milk floats up.
- Put the beef chuck shoulder, peanut, red onion, and the remaining undiluted coconut milk. Stir-fry them together. Put in a pot and boil.
- Add the diluted coconut milk and stock. Simmer with low heat until the beef is soft, for about 25 minutes.
- Put the potato and simmer until the texture is soft. Put the fried red onion. Season with fish sauce, coconut palm sugar, and tamarind juice.
- Put in the bowl. Sprinkle fried onion on top.

Notes:

With mutton, it is popular to simmer with diluted coconut milk to make it softened before using it to make a curry.

Nutritive Value

Serving Size: 230 gram

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

Total energy 350 kilocalories

(Energy from fat 160 kilocalories)

		Percentages of daily value*
Total Fat	14 g.	22%
Total Saturated Fat	7 g.	35%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	85 mg.	28%
Protein	31 g.	
Total Carbohydrate	25 g.	8%
Dietary Fiber	4 g.	16%
Sugar	10 g.	
Sodium	540 mg.	23%
Vitamin A		15%
Vitamin B1		6%
Vitamin B2		2%
Calcium		2%
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.)	0.19	0.45
Flavonoid (mg.)	28.1	64.7
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	83.0	190.8
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	2.49	5.72

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