

พัดไทย

ประเภท: พัด ปริมาณเสิร์ฟ: 1 ที่
ขนาดเสิร์ฟ: 200-300 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 18 นาที

ส่วนผสม		
เส้นจันท์แห้ง ขนาด 3 มม.	90	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
กุ้งแช่ขี้เหล็กเปลือกไว้หาง	2	ตัว
เต้าหู้เหลืองหั่นเต๋า	10	กรัม
กุ้งแห้ง	10	กรัม
ถั่วลิสงป่น	5	กรัม
ไข่ปิวหวานสับ	10	กรัม
หอมแดงสับ	15	กรัม
กระเทียมไทยสับ	5	กรัม
ถั่วจอก	40	กรัม
ใบกุยช่ายหั่นก่อน	5	กรัม
น้ำซอสพัดไทย	80	มิลลิลิตร
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องเคียง		
ถั่วลิสงคั่วป่น	5	กรัม
ถั่วจอก	20	กรัม
พริกขี้หนูป่น	¼	ช้อนชา
ใบกุยช่าย	1	ต้น
มะนาว	¼	ลูก
ใบบัวบก	4	ใบ
หัวปลี	1	เสี้ยว

- วิธีทำ**
- แช่เส้นจันท์แห้งในน้ำประมาณ 30 นาที
 - ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่หอมแดงสับ กระเทียมไทยสับ ผัดให้หอม ใส่ไข่ปิวหวานสับ เต้าหู้ และกุ้งแห้ง ผัดให้หอม ใส่กุ้งแช่ขี้เหล็กไปผัดพอสุก
 - ใส่เส้นจันท์ลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่ซอสพัดไทยลงไปผัดทีละน้อยจนหมด
 - ผัดจนซอสเริ่มแห้ง จึงใส่น้ำมันพืชที่เหลือลงไป ตอกไข่ลงไปข้างเส้น ผัดไม่ให้สุกคลุกให้เข้ากัน
 - ใส่ถั่วจอก และใบกุยช่าย ผัดให้เข้ากัน
 - ตักใส่จาน จัดเสิร์ฟคู่กับถั่วลิสงคั่วป่น พริกขี้หนูป่น มะนาว ใบกุยช่าย ถั่วจอก หัวปลี และใบบัวบก

น้ำซอสพัดไทย

ประเภท: ซอส ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่
ขนาดเสิร์ฟ: 80 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 5 นาที

ส่วนผสม		
น้ำตาลมะพร้าว	190	กรัม
พริกป่น	1	ช้อนชา
น้ำปลา	5 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	10 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	40	มิลลิลิตร

- วิธีทำ**
- ใส่น้ำนึ่งลงในหม้อ ใสพริกป่นลงผัดให้หอม
 - ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไปในหม้อ คนให้เข้ากันจนน้ำตาลมะพร้าวละลาย
 - เมื่อน้ำตาลมะพร้าวละลายดีแล้ว จึงเคี่ยวไฟอ่อน ประมาณ 10 นาที ให้งวดลงเล็กน้อย

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 260 กรัม
จำนวนหน่วยบริโภค : 1
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค
พลังงานทั้งหมด 450 กิโลแคลอรี
(พลังงานจากไขมัน 170 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*
ไขมันทั้งหมด	19 ก. 29%
ไขมันอิ่มตัว	3 ก. 15%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.
คอเลสเตอรอล	115 มก. 38%
โปรตีน	21 ก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	49 ก. 16%
ใยอาหาร	11 ก. 44%
น้ำตาล	9 ก.
โซเดียม	1,120 มก. 47%
วิตามินเอ	4%
วิตามินซี 1	2%
วิตามินซี 2	10%
แคลเซียม	15%
เหล็ก	50%

*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ขวบขึ้นไป (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	0.52
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	39.6	102.9
ฟีนอลิกหรือฟิซีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	81.1	210.8
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงเคราะห์)	5.55	14.44

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล (2551).
อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

หมายเหตุ

- ผักเคี้ยวสามารถเลือกได้ตามความเหมาะสม
- อัตราส่วนของน้ำมะขามเปียกในน้ำซอสพัดไทย: มะขามเปียก 1 กิโลกรัม น้ำปลา 3 ลิตร

Stir-fried Noodles in Thai Style (Pad Thai)

Type: Stir-fried
Serving Size: 200-300 gram/serving

Portion Size: 1
Time: 18 Minutes

Ingredients

3 mm. dried Senchan noodle	90	gram
Chicken egg	1	egg
Peeled banana shrimp with tail	2	shrimps
Diced yellow tofu	10	gram
Dried shrimp	10	gram
Ground peanut	5	gram
Chopped sweet turnip	10	gram
Chopped Thai garlic	5	gram
Bean sprouts	40	gram
Chopped garlic chive leaf	5	gram
Pad Thai sauce	80	milliliter
Vegetable oil	2	tablespoon

Side Dishes

Ground roasted peanut	5	gram
Bean sprouts	20	gram
Cayenne pepper	½	teaspoon
Garlic chive	1	set
Lime	½	ball
Gotu kola leaf	4	leaves
Banana blossom	1	wedge

How to Cook

- Soak dried Senchan noodle in the water about 30 minutes.
- Put the pan on the stove. Put the vegetable oil. When it is hot, put chopped red onion and chopped Thai garlic. Stir-fry until getting a good smell.
Put the chopped sweet turnip, tofu, and dried shrimp.
Stir-fry until getting a good smell. Put banana shrimps and stir-fry until cooked.
- Put Senchan noodle and stir-fry until dry. Put Pad Thai sauce and stir-fry slowly until it is gone.
- Stir-fry until the sauce is dried. Put the remaining vegetable oil into the pan and crack the egg next to the noodle until it is cooked. Mix them together.
- Put bean sprouts and garlic chive leaf. Stir-fry them together.
- Put in the dish. Serve with ground roasted peanut, cayenne pepper, lime, garlic chive leaf, banana blossom, and gotu kola leaf.

Pad Thai Sauce

Type: Sauce
Serving Size: 80 gram/serving

Portion Size: 2
Time: 5 Minutes

Ingredients

Coconut palm sugar	190	gram
Cayenne pepper	1	teaspoon
Fish sauce	5 ½	tablespoon
Tamarind juice	10 ½	tablespoon
Vegetable oil	2	tablespoon
Water	40	milliliter

How to Cook

- Put the vegetable oil in the pot. Put cayenne pepper and stir-fry until getting a good smell.
- Put all ingredients in the pot. Stir it together until the coconut palm sugar is melted.
- When the coconut palm sugar is completely melted, simmer with low heat for about 10 minutes until it dries out slightly.

Nutritive Value

Serving Size: 260 gram

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

Total energy 450 kilocalories

(Energy from fat 170 kilocalories)

	Percentages of daily value*	
Total Fat	19 g.	29%
Total Saturated Fat	3 g.	15%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	115 mg.	38%
Protein	21 g.	
Total Carbohydrate	49 g.	16%
Dietary Fiber	11 g.	44%
Sugar	9 g.	
Sodium	1,120 mg.	47%
Vitamin A		4%
Vitamin B1		2%
Vitamin B2		10%
Calcium		15%
Iron		50%

*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	0.52
Flavonoid (mg.)	39.6	102.9
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	81.1	210.8
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	5.55	14.44

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

Notes:

- Side vegetables can be chosen as appropriate.
- The ratio of tamarind juice in Pad Thai sauce: tamarind juice 1 kilogram; water 3 liters.