

ส้มตำไทย

ประเภท: ยำ ปริมาณเสิร์ฟ: 1 ที่
ขนาดเสิร์ฟ: 90-150 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 10 นาที

ส่วนผสม

มะละกอ	80	กรัม
กระเทียมไทย	3	กลีบ
พริกจินดาแดง	2	เม็ด
ถั่วฝักยาวหั่นท่อน	30	กรัม
ถั่วลิสงคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้ง	10	กรัม
มะเขือเทศสีดาผ่าสี่	2	ลูก
มะนาวหั่นเสี้ยว	3	ชิ้น
น้ำตาลมะพร้าว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1 ½	ช้อนโต๊ะ

เครื่องเคียง

ถั่วฝักยาว	1	ฝัก
ผักบุ้งนา	4	ยอด
กะหล่ำปลี	1	เสี้ยว

วิธีทำ

1. โขลกพริกจินดาแดง กระเทียมไทย และกุ้งแห้ง พอหยาบ
2. ใส่ถั่วฝักยาว และถั่วลิสงคั่ว โขลกให้เข้ากัน
3. ปูรสรดด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา และน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน
4. ใส่มะละกอหั่น และมะเขือเทศสีดา โขลกเบาๆ
5. ใส่มะนาวหั่นเสี้ยวลงไปคลุกให้เข้ากัน
6. ตักใส่จานเสิร์ฟคู่กับถั่วฝักยาว ผักบุ้งนา และกะหล่ำปลี

หมายเหตุ

1. ความเผ็ด เปรี้ยว หวาน เค็ม อาจเพิ่มตามความชอบ
2. สามารถเลือกผักตามความชอบ
3. มะละกอควรสับเป็นเส้น เพื่อความกรอบ ไม่แนะนำให้ใช้ที่ขูดเป็นเส้น

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 140 กรัม (เส้นตำ 133 กรัม ผัก 7 กรัม)
จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 140 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้รับประทาน*	
ไขมันทั้งหมด	0 ก.	0%
ไขมันอิ่มตัว	0 ก.	0%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
คอเลสเตอรอล	12 มก.	4%
โปรตีน	4 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	31 ก.	10%
ใยอาหาร	5 ก.	20%
น้ำตาล	27 ก.	
โซเดียม	1,060 มก.	44%
วิตามินเอ		0%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		2%
แคลเซียม		10%
เหล็ก		25%

*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	0.28
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	46.4	65.0
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	93.9	131.5
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มีลลีนอลสมมูลวิตามินอี สิงเคราะห์)	3.65	5.11

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

Papaya Salad (Som Tam Thai)

Type: Spicy Salad

Serving Size: 90-150 gram/serving

Portion Size: 1

Time: 10 Minutes

Ingredients

Papaya	80	gram
Thai Garlic	3	lobes
Chili pepper	2	seeds
Chopped yard long bean	30	gram
Roasted peanut	1	tablespoon
Dried shrimp	10	gram
Tomato cut into four pieces	2	tomatoes
Sliced lime	3	pieces
Coconut palm sugar	2	tablespoon
Fish sauce	1 ½	tablespoon
Lime juice	1 ½	tablespoon

Side Dishes

Yard long bean	1	pod
Swamp morning glory	4	sets
Cabbage	1	wedge

How to Cook

- 1 Pound chili pepper, Thai garlic, and dried shrimp roughly.
- 2 Put yard long bean and roasted peanut. Pound them together.
- 3 Season with coconut palm sugar, fish sauce, and lime juice. Stir the together.
- 4 Put sliced lime. Mix it together.
- 5 Serve in the dish with yard long bean, swamp morning glory, and cabbage.

Notes:

- 1 Increase the spicy, sour, sweet, and salty as you prefer.
- 2 You can choose the vegetables that you prefer.
- 3 Papaya should be chopped into thin line for crispness. A grater is not recommended.

Nutritive Value

Serving Size: 140 gram (Papaya salad 133 gram; vegetables 7 gram)

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

Total energy 140 kilocalories

(Energy from fat 0 kilocalories)

		Percentages of daily value*
Total Fat	0 g.	0%
Total Saturated Fat	0 g.	0%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	12 mg.	4%
Protein	4 g.	
Total Carbohydrate	31 g.	10%
Dietary Fiber	5 g.	20%
Sugar	27 g.	
Sodium	1060 mg.	44%
Vitamin A		0%
Vitamin B1		<2%
Vitamin B2		2%
Calcium		10%
Iron		25%

*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	0.28
Flavonoid (mg.)	46.4	65.0
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	93.9	131.5
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	3.65	5.11

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