

# แกงพะเนียงเนื้อ

ประเภท: แกง ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่  
ขนาดเสิร์ฟ: 200-300 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 20 นาที

## ส่วนผสม

เนื้อสันนอกติดมัน	300	กรัม
พริกแกงพะเนียง	80	กรัม
หัวกะทิสด	80	มิลลิลิตร
หางกะทิสด	200	มิลลิลิตร
ใบมะกรูด	5	ใบ
ถั่วลิสงคั่วป่น	2	ช้อนชา
ลูกผักชีคั่วป่น	2	ช้อนชา
ยี่หระคั่วป่น	1	ช้อนชา
น้ำตาลมะพร้าว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	5	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 ½	ช้อนโต๊ะ

## สำหรับตกแต่ง

หัวกะทิสด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	½	เม็ด
ใบมะกรูดซอย	2	ใบ
ยอดใบโหระพา	2	ยอด

## วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใส่พริกแกงพะเนียง ผัดให้หอม
- ใส่หัวกะทิลงไปผัดกับพริกแกงที่ละลายจนแตกมัน
- เมื่อกะทิแตกมัน ใส่หัวกะทิที่เหลือ ใบมะกรูดขี้ก ลูกผักชีป่น และยี่หระป่น ผัดจนหอม
- ใส่เนื้อสันนอกติดมันลงไปผัดให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว ผัดให้เข้ากัน
- เติมหางกะทิ จากนั้นคนให้เข้ากัน เมื่อเดือดอีกครั้งจึงใส่ถั่วลิสงคั่วป่นและใบมะกรูดซอยลงไป
- ตักใส่จานกันสีก ตกแต่งด้วยหัวกะทิ ใบมะกรูดหั่นฝอย ยอดโหระพา และพริกชี้ฟ้าแดงซอย

## หมายเหตุ

ถ้าเนื้อเหนียว หรือเป็นเนื้อส่วนอื่นควรนำไปเคี่ยวกับหางกะทิให้นุ่มก่อนนำมาแกง

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 200 กรัม

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 450 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 230 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค*	
ไขมันทั้งหมด	25 ก.	38%
ไขมันอิ่มตัว	13 ก.	65%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
คอเลสเตอรอล	95 มก.	32%
โปรตีน	42 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	13 ก.	4%
ใยอาหาร	4 ก.	16%
น้ำตาล	4 ก.	
โซเดียม	900 มก.	38%
วิตามินเอ		4%
วิตามินบี 1		<2%
วิตามินบี 2		4%
แคลเซียม		4%
เหล็ก		60%

\*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 (μก.)	0.60	1.21
ฟลาโวนอยด์ (μก.)	23.5	47.0
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (μก.สมมูลกรดแกลลิก)	46.5	93.0
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงเคราะห)	2.46	4.93

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

## Red Curry with Beef (Kaeng Phanaeng Nuea)

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

Portion Size: 4  
Time: 20 Minutes

### Ingredients

Beef sirloin with fat	300	gram
Red curry paste	80	gram
Undiluted coconut milk	80	milliliter
Diluted coconut milk	200	milliliter
Lime leaf	5	leaves
Ground roasted peanut	2	teaspoon
Ground roasted coriander seed	2	teaspoon
Ground roasted cumin	1	teaspoon
Coconut palm sugar	2	tablespoon
Fish sauce	5	teaspoon
Vegetable oil	1 ½	tablespoon

### Decoration

Fresh undiluted coconut milk	1	tablespoon
Sliced red goat pepper	½	seed
Sliced lime leaf	2	leaves
Top sweet basil leaf	2	sets

### How to Cook

- Put the vegetable oil in the pan and put on the stove. When it is hot, put red curry paste and stir-fry until getting a good smell.
- Put the undiluted coconut milk slowly. Stir-fry with the curry paste until the coconut milk floats up.
- When the coconut milk floats up, put the remaining undiluted coconut milk, shredded lime leaf, ground coriander seed, and ground cumin. Stir-fry until getting a good smell.
- Put the beef sirloin with fat. Stir-fry until it is cooked. Season with fish sauce and coconut palm sugar. Stir-fry them together.
- Add the diluted coconut milk. Stir together. When it boils again, put the ground roasted peanut and shredded lime leaf.
- Put in a deep bowl. Decorate with undiluted coconut milk, sliced lime leaf, top sweet basil leaf, and sliced red goat pepper.

### Notes:

If the beef is sticky or other parts of beef are used, simmer in the diluted coconut milk to soften the beef before using it to make the curry.

### Nutritive Value

Serving Size: 200 gram

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

**Total energy 450 kilocalories**

(Energy from fat 230 kilocalories)

		Percentages of daily value*
Total Fat	25 g.	38%
Total Saturated Fat	13 g.	65%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	95 mg.	32%
Protein	42 g.	
Total Carbohydrate	13 g.	4%
Dietary Fiber	4 g.	16%
Sugar	4 g.	
Sodium	900 mg.	38%
Vitamin A		4%
Vitamin B1		<2%
Vitamin B2		4%
Calcium		4%
Iron		60%

\*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.)	0.60	1.21
Flavonoid (mg.)	23.5	47
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	46.5	93.0
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	2.46	4.93

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