

ลาบหมู

ประเภท: ลาบ
ขนาดเสิร์ฟ: 150-250 กรัม/ที่
ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่
เวลาที่ใช้ปรุง: 15 นาที

ส่วนผสม

หมูสับ	200	กรัม
ผักชีใบเสี้ยว	1	ต้น
ใบมะกรูดซอย	1	ใบ
สะระแหน่เด็ดเป็นใบ	5	กรัม
ต้นหอมซอย	1	ต้น
หอมแดงซอย	40	กรัม
พริกป่น	2	ช้อนชา
ข้าวคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4	ช้อนชา
น้ำปลา	4	ช้อนชา
น้ำดื่มกระตุกไก่	70	มิลลิลิตร

สำหรับตกแต่ง

ยอดสะระแหน่

ผักแนม

กะหล่ำปลี หัวผักกาด แดงกวา ใบโหระพา

ส่วนผสมข้าวคั่ว

ข้าวเหนียวดิบ	100	กรัม
ตะไคร้	15	กรัม
ข่าแก่	15	กรัม
ใบมะกรูด	3	ใบ

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อรวนหมูสับ ใส่ น้ำดื่มกระตุกไก่ ลงไป รวนจนสุก ตักใส่อ่างผสม
2. ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน
3. ใส่ใบมะกรูด ต้นหอม หอมแดง ผักชีใบเสี้ยว และใบสะระแหน่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยยอดสะระแหน่ เสิร์ฟคู่กับผักแนม

วิธีทำข้าวคั่ว

1. ตั้งกระทะ ใส่ข้าวเหนียวดิบลงไป คั่วจนข้าวมีสีเหลืองทอง
2. ใส่ตะไคร้ซอย ข่าแก่ซอย ลงไป คั่วจนมีสีเหลืองทอง
3. ใส่ใบมะกรูดฉีกลงไป คั่วให้หอม
4. นำไปโม่ลวก หรือปั่นให้ละเอียด

หมายเหตุ

หมูสับควรเป็นหมูติดมัน ไม่ควรเป็นเนื้อล้วน

ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 230 กรัม (ลาบ 140 กรัม ผัก 90 กรัม)

จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 270 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 110 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด	12 ก.	18%
ไขมันอิ่มตัว	3.5 ก.	18%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
คอเลสเตอรอล	35 มก.	12%
โปรตีน	23 ก.	
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	17 ก.	6%
ใยอาหาร	8 ก.	32%
น้ำตาล	<1 ก.	
โซเดียม	640 มก.	27%
วิตามินเอ		6%
วิตามินบี 1		35%
วิตามินบี 2		8%
แคลเซียม		6%
เหล็ก		30%

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างกัน 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.)	0.07	0.15
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	21.1	48.6
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	93.6	215.4
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สิงโคระห์)	2.45	5.63

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

Spicy Minced Pork Salad (Lap Mu)

Type: Spicy Salad with Meat
Serving Size: 150-250 gram/serving

Portion Size: 2
Time: 15 Minutes

Ingredients

Minced pork	200	gram
Culantro	1	set
Sliced lime leaf	1	leaf
Peppermint leaf	5	gram
Sliced green onion	1	set
Sliced red onion	40	gram
Cayenne pepper	2	teaspoon
Ground roasted rice	2	tablespoon
Lime juice	4	teaspoon
Fish sauce	4	teaspoon
Chicken stock	70	milliliter

Decorations

Top peppermint leaf

Side Vegetables

Cabbage, yard long bean, cucumber, and sweet basil leaf

Ground Roasted Rice Ingredients

Raw sticky rice	100	gram
Lemongrass	15	gram
Ripe galangal	15	gram
Lime leaf	3	leaves

How to Cook

- Put the pot on the stove to cook minced pork with chicken stock. Then, put in the mixing bowl.
- Put cayenne pepper, ground roasted rice, fish sauce together and lime juice into the bowl. Stir them.
- Put lime leaf, green onion, red onion, culantro, and peppermint leaf. Mix them together.
- Put in the dish. Decorate with peppermint leaf. Serve with side vegetables.

How to Make Ground Roasted Rice

- Put the pan on the stove. Put raw sticky rice and roast until a golden color.
- Put the sliced lemongrass and sliced ripe galangal. Roast until getting the golden color.
- Put the shredded lime leaf. Roast until getting a good smell.
- Pound or blend them until it has a fine texture.

Note

Minced pork should have fat, not lean meat.

Nutritive Value

Serving Size: 230 gram (Lap 140 gram; vegetables 90 gram)

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

Total energy 270 kilocalories

(Energy from fat 110 kilocalories)

	Percentages of daily value*	
Total Fat	12 g.	18%
Total Saturated Fat	3.5 g.	18%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	35 mg.	12%
Protein	23 g.	
Total Carbohydrate	17 g.	6%
Dietary Fiber	8 g.	32%
Sugar	<1 g.	
Sodium	640 mg.	27%
Vitamin A		6%
Vitamin B1		35%
Vitamin B2		8%
Calcium		6%
Iron		30%

*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.)	0.07	0.15
Flavonoid (mg.)	21.1	48.6
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	93.6	215.4
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	2.45	5.63

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