

# แกงเลียงกุ้งสด

ประเภท: แกง ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที่  
ขนาดเสิร์ฟ: 400 กรัม/ที่ เวลาที่ใช้ปรุง: 25 นาที

## ส่วนผสม

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| กุ้งสดแกะเปลือกผ่าหลัง | 8 ตัว         |
| ใบแมงลัก               | 20 กรัม       |
| ข้าวโพดอ่อน            | 50 กรัม       |
| พริกทอง                | 100 กรัม      |
| บวบ                    | 75 กรัม       |
| เห็ดฟาง                | 70 กรัม       |
| กุ้งแห้งป่น            | 2 ช้อนโต๊ะ    |
| น้ำปลา                 | 1 ½ ช้อนโต๊ะ  |
| น้ำตาลมะพร้าว          | 700 มิลลิลิตร |

## เครื่องแกงเลียง

|   |              |
|---|--------------|
| พริกไทยขาวเม็ด                                | 1 ½ ช้อนโต๊ะ |
| หอมแดง  | 40 กรัม      |
| กะปิเผาไฟ                                     | 2 ½ ช้อนโต๊ะ |
| เนื้อปลาช่อนหนึ่ง หรืออย่าง<br>แกงเอาแต่เนื้อ | 10 กรัม      |

## วิธีทำ

1. การเตรียมผัก
  - 1.1 พริกทอง ปอกเปลือกออก หั่นชิ้นพอดีคำ
  - 1.2 บวบเหลี่ยม ปอกเหลี่ยมออก หั่นชิ้นพอดีคำ
  - 1.3 ข้าวโพดอ่อน ปอกเปลือก เก็บฝอยปลายดอกออกให้หมด หั่นชิ้นพอดีคำ
  - 1.4 เห็ดฟาง ใช้มีดทาลาโคนเศษดินออก ผ่า 4 ตามยาว
2. โขลกส่วนผสมเครื่องแกงเลียงให้ละเอียด
3. ตั้งหม้อใส่น้ำต้มกระดูกไก่ ต้มไฟแรงจนเดือด ใสส่วนผสมที่โขลกไว้ลงไปคนให้เข้ากัน
4. ใส่มะเข็พรมี ผักทอง บวบ ข้าวโพดอ่อน และเห็ดฟางลงไป ต้มจนกว่าทุกอย่างจะสุก
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา รอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่มะเข็พรมี ผักทอง และใบแมงลักกวดให้ร้อนน้ำแกง ปิดไฟ
6. ตักใส่ถ้วยพร้อมจัดเสิร์ฟ

## หมายเหตุ

สามารถเพิ่มผักอื่นๆ ได้ตามท้องถิ่น เช่น น้ำเต้า ตำลึง ผักหวาน หัวปลี เห็ดนางฟ้า เป็นต้น

## ข้อมูลโภชนาการ

หนึ่งหน่วยบริโภค : 400 กรัม  
จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 219 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 0 กิโลแคลอรี)

|                     | ร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภค* |
|---------------------|-----------------------------------|
| ไขมันทั้งหมด        | 1.8 ก. 0%                         |
| ไขมันอิ่มตัว        | 0 ก. 0%                           |
| กรดไขมันชนิดทรานส์  | 0 ก.                              |
| คอเลสเตอรอล         | 121 มก.                           |
| โปรตีน              | 24.3 ก.                           |
| คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด | 26.3 ก.                           |
| ใยอาหาร             | 6.3 ก.                            |
| น้ำตาล              | 0 ก.                              |
| โซเดียม             | 0 มก.                             |

\*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

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

## Spicy Mixed Vegetables Soup with Shrimp (Kaeng Liang Kung Sot)

Type: Curry  
Serving Size: 400 gram/serving

Portion Size: 2  
Time: 25 Minutes

### Ingredients

|                                   |     |            |
|-----------------------------------|-----|------------|
| Peeled fresh shrimp with cut back | 8   | shrimps    |
| Hairy basil leaf                  | 20  | gram       |
| Baby corn                         | 50  | gram       |
| Pumpkin                           | 100 | gram       |
| Zucchini                          | 75  | gram       |
| Straw mushroom                    | 70  | gram       |
| Ground dried shrimp               | 2   | tablespoon |
| Fish sauce                        | 1 ½ | tablespoon |
| Chicken stock                     | 700 | milliliter |

### Ingredients for Kaeng Liang

|  |     |            |
|--|-----|------------|
| White pepper   | 1 ½ | tablespoon |
| Red onion  | 40  | gram       |
| Grilled shrimp paste   | 2 ½ | tablespoon |
| Steamed or grilled striped snake-head fish; take only the meat out | 10  | gram       |

### How to Cook

- How to prepare the vegetables
  - Pumpkin: Peel and chop into a proper size
  - Square zucchini: Cut the square edge out and chop into a proper size
  - Baby corn: Peel and remove silk. Chop into a proper size.
  - Straw mushroom: Scrape any soil out. Cut into 4 pieces horizontally.
- Pound Kaeng Liang's ingredients until getting a fine texture.
- Put the pot on the stove with the chicken stock in a high heat.  
When it boils, put the pounded ingredients and stir them together.
- Put ground dried shrimp, pumpkin, zucchini, baby corn, and straw mushroom.  
Boil until they are cooked.
- Season with fish sauce. Wait until it boils again, then put the shrimp.  
When the shrimp is cooked, put the hairy basil leaf and push it under the water.  
Turn off the gas stove.
- Put in a bowl. Ready to serve.

### Notes:

You can add other vegetables in the local area, such as bottle gourd, ivy gourd, star gooseberry, banana blossom, or sajour-caju mushroom.

### Nutritive Value

Serving Size: 400 gram

Amount per serving: 1

**Nutritive value per serving size**

**Total energy 219 kilocalories**

(Energy from fat 0 kilocalories)

|                     | Percentages of daily value* |    |
|---------------------|-----------------------------|----|
| Total Fat           | 1.8 g.                      | 0% |
| Total Saturated Fat | 0 g.                        | 0% |
| Trans Fat           | 0 g.                        |    |
| Cholesterol         | 121 mg.                     |    |
| Protein             | 24.3 g.                     |    |
| Total Carbohydrate  | 26.3 g.                     |    |
| Dietary Fiber       | 6.3 g.                      |    |
| Sugar               | 0 g.                        |    |
| Sodium              | 0 mg.                       |    |

\*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

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