

พื้ดกะเพร่าคหุ

ประเภท: พื้ด ปริมาณเสิร์ฟ: 2 ที
ขนาดเสิร์ฟ: 100-150 กรัม/ที เวลาทีใช้ปรุงร้ง: 25 นาที

ส่วนผลม

คหุสับ	260	กรัม
ใบกะเพร่าแดง	20	กรัม
พริกขี้คหุสว่น	40	เม็ด
พริกจินดาแดง	4	เม็ด
กระเทียมไทย	30	กรัม
น้ำตาลทราย	½	ช้อนชา
น้ำปลา	1 ½	ช้อนโต๊ะ
ซอสคหุยนางรม	1 ½	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงร้งรส	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มกระดุก	150	มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. โขลกพริกขี้คหุสว่น พริกจินดาแดง และกระเทียมไทยให้พอแตก
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน นำส่วนผลมทีโขลกพื้ดให้หอม ใส่คหุสับลงพื้ด
3. เมื่อกหุสับเริ่มสุก เติมน้ำต้มกระดุก ปรุงร้งรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ซอสคหุยนางรม ซอสปรุงร้งรส
4. ใส่ใบกะเพร่าแดงพื้ดให้เข้ากัน
5. ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

คหุยาคฤ

1. สามารถใช้ใบกะเพร่าขาว แทนใบกะเพร่าแดง
2. สามารถเลือกใช้พริกขี้คหุสว่น หรือพริกจินดาแดง อย่งใด อย่งหนึ่งได้
3. ปัจจุบันตำรับทีนิยมท้งไปมีคหุยเพิ่มซอสคหุยนางรมในเครื่องปรุงร้ง เพื่อให้มีรสชาติทีกลมกล่อม ซึ่งแตกต่างจากตำรับดั้งเดิม ทีมีเพียงน้ำปลาและน้ำตาลเท่านั้น

ข้อมูลโภชนาคาร

หนึ่งหน่วยบริโภค : 100 กรัม
จำนวนหน่วยบริโภค : 1

คุณค่าทางโภชนาคารต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานคหุทั้งหมด 150 กิโลแคลอรี

(พลังงานจากไขมัน 70 กิโลแคลอรี)

	ร้อยละของปริมาณทีแนะนำต่อวัน*	
ไขมันคหุทั้งหมด	8 ก.	12%
ไขมันอิ่มตัว	1 ก.	5%
กรดไขมันชนิดทรานส์	0 ก.	
คอเลสเตอรอล	30 มก.	10%
โปรตีน	14 ก.	
คาร์โบไฮดรตคหุทั้งหมด	6 ก.	2%
ใยอาหาร	3 ก.	12%
น้ำตาล	3 ก.	
โซเดียม	480 มก.	20%
วิตามินเอ		<2%
วิตามินบี 1		20%
วิตามินบี 2		6%
แคลเซียม		2%
เหล็ก		12%

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

ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน

ผู้ทีต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่างๆ ดังนี้

ไขมันคหุทั้งหมด	น้อยกว่า	65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า	20 ก.
คอเลสเตอรอล	น้อยกว่า	300 มก.
คาร์โบไฮดรตคหุทั้งหมด		300 ก.
ใยอาหาร		25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า	2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮดรต = 4		

ปริมาณสารพฤกษเคมี และ-คุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ:

	ต่อ 100 กรัม	ต่อหน่วยบริโภค
แคโรทีนอยด์ (มก.)	0.25	0.25
ฟลาโวนอยด์ (มก.)	89.4	89.4
ฟีนอลิกหรือโพลีฟีนอล (มก.สมมูลกรดแกลลิก)	77.7	77.7
ความสามารถต้านอนุมูลอิสระ: (มิลลิโมลสมมูลวิตามินอี สังเคราะห์)	3.62	3.62

ที่มา: สถาบันวิจัยโภชนาคาร มหาวิทยาลัยมหิดล. (2551).

อาหารไทย... จากอดีตสู่ปัจจุบัน. กรุงเทพฯ: สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม.

Stir-Fried Pork with Basil Leaves (Kraprao Mu)

Type: Stir-fried
Serving Size: 100-150 gram/serving

Portion Size: 2
Time: 25 Minutes

Ingredients

Minced pork	260	gram
Red basil leaf	20	gram
Bird's eye chili	40	seeds
Chili pepper	4	seeds
Thai garlic	30	gram
Sugar	½	teaspoon
Fish sauce	1 ½	tablespoon
Oyster sauce	1 ½	tablespoon
Seasoning sauce	2	teaspoon
Vegetable oil	2	tablespoon
Stock	150	milliliter

How to Cook

- 1 Pound bird's eye chili, chili pepper, and Thai garlic roughly.
- 2 Put the pan on the stove. Put the pounded ingredients in the pan. Stir-fry until getting a good smell. Put the minced pork and stir-fry.
- 3 When the minced pork starts to cook, add stock and season with fish sauce, sugar, oyster sauce, and seasoning sauce.
- 4 Put red basil leaves. Stir-fry it together.
- 5 Put on a dish. Ready to serve.

Notes

- 1 You can use white basil leaf instead of red basil leaf.
- 2 You can choose either bird's eye chili or chili pepper.
- 3 At present, the oyster sauce is added in the recipe for mild taste, which is different from the traditional recipe, which only has fish sauce and sugar.

Nutritive Value

Serving Size: 100 gram

Amount per serving: 1

Nutritive value per serving size

Total energy 150 kilocalories

(Energy from fat 70 kilocalories)

	Percentages of daily value*	
Total Fat	8 g.	12%
Total Saturated Fat	1 g.	5%
Trans Fat	0 g.	
Cholesterol	30 mg.	10%
Protein	14 g.	
Total Carbohydrate	6 g.	2%
Dietary Fiber	3 g.	12%
Sugar	3 g.	
Sodium	480 mg.	20%
Vitamin A		<2%
Vitamin B1		20%
Vitamin B2		6%
Calcium		2%
Iron		12%

*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.)	0.25	0.25
Flavonoid (mg.)	89.4	89.4
Phenolic or Polyphenol (mgGAE/g)	77.7	77.7
Antioxidant Capacity (mmolDLTA/l)	3.62	3.62

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